

A close-up, high-angle photograph of a Buddha statue's face. The statue is light-colored, possibly stone or terracotta, and has a serene expression. The eyes are slightly closed, and the lips are gently curved. The lighting is soft, highlighting the contours of the face. The background is a plain, light color.

CHÖGYAM TRUNGPA

SOURIRE À LA PEUR

RÉVEILLEZ LE COURAGE EN VOUS

Le jour

Table des matières



Préface	9
Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE	
La voie du guerrier	15
1. Se regarder en face	17
2. La méditation: toucher et lâcher	25
3. La lune dans le cœur	33
4. Le soleil dans la tête	39
5. La nature indestructible	43
6. Le monde sacré	49
7. L'éducation des guerriers	53
8. La non-violence	59
DEUXIÈME PARTIE	
La voie du courage	67
9. Triompher du doute	69
10. Les outils de la bravoure	77
11. Le courage inconditionnel	83
12. Joindre le ciel et la terre	89
13. Entrer en amitié avec la peur	97

14. La non-existence monumentale	101
TROISIÈME PARTIE	
Chevaucher l'énergie du cheval du vent	105
15. La confiance inconditionnelle	107
16. Découvrir le cheval du vent	111
17. L'étincelle de confiance	117
18. L'autre côté de la peur	121
19. L'invincibilité	125
20. Comment invoquer le cheval du vent	129
Conclusion	135
Le courage et la joie t'appartiennent vraiment	139
Postface	141
Remerciements	145
Les sources	149
Lectures et ressources suggérées	151
Notice biographique	155
Du même auteur	159

Introduction



Voici un livre qui aborde toutes les peurs possibles, de la panique et de l'anxiété momentanées jusqu'aux plus grandes terreurs concernant la vie et la mort. Il traite aussi des sources fondamentales de la peur et de l'angoisse qui nous affectent tous. L'auteur nous donne des conseils pratiques plutôt que des solutions miracles. Il essaie de nous aider à transformer fondamentalement notre vie et nos perceptions pour que nous puissions conquérir la peur au lieu de la réprimer temporairement. Pour devenir vraiment courageux, il faut cesser de fuir la peur et entrer en amitié avec elle. Il faut apprendre à sourire à la peur. C'est le point critique de cette conquête.

J'écris cette préface alors que nous sommes aux prises avec une grave crise économique qui nourrit la peur et l'angoisse dans le monde entier. Le moment semble donc bien choisi pour publier un livre qui explique comment composer avec la peur. Cela dit, qui connaît la condition humaine sait que les questions de peur et de courage sont éternelles.

Chögyam Trungpa, l'un des plus grands maîtres bouddhistes du xx^e siècle, est décédé en 1987. Cependant, ses enseignements sur la bravoure et l'art spirituel du guerrier semblent destinés à notre époque. Il pensait que l'Occident, et en fait le monde entier,



éprouverait d'immenses difficultés au ^{xxi}^e siècle. C'est en joignant la confiance au réalisme qu'il évoquait ces épreuves lorsqu'il s'adressait à ses étudiants. Trungpa Rinpoché était sûr que l'humanité saurait se tirer d'affaire, mais il avait aussi la certitude que les défis seraient considérables. J'ai participé avec lui à des conversations éclairantes sur l'avenir économique et politique de l'Amérique du Nord et d'autres coins du monde.

Rinpoché lui-même incarnait le courage et la compassion. En 1950, son Tibet natal fut envahi par les communistes chinois. Il fut contraint de fuir en 1959, car il savait sa tête mise à prix. Il partit à pied du Tibet oriental dans l'espoir de gagner l'Inde, à la tête d'un groupe de 300 personnes. Au bout de plusieurs mois, la plupart d'entre eux furent capturés alors qu'ils franchissaient le Brahmapoutre, fleuve qui traverse le sud-est du Tibet. À peine un peu plus d'une cinquantaine parvinrent en Inde. Leur périple dura dix mois. Ils connurent de grandes difficultés et, il va sans dire, bien des occasions de faire face à leurs peurs. Tout au long de ce voyage, Trungpa Rinpoché fit confiance à son intuition méditative comme base de sa force et de son courage, et il ne cessa jamais de recommander cette approche aux autres.

Chögyam Trungpa ne revit malheureusement plus jamais sa mère, ni aucun membre de sa famille. Néanmoins, des années plus tard, il exprima sa grande compassion pour Mao Zedong, le leader révolutionnaire qui avait ordonné l'invasion du Tibet. Dans le présent ouvrage, il partage avec nous les enseignements bouddhistes qui fondent cette sorte de bravoure au cœur tendre.

Nous pouvons nous éveiller au même courage dans notre vie, et cela, dès maintenant. Ce qui terrifie l'être humain ne change pas beaucoup d'une décennie à l'autre ou d'une personne à l'autre. La peur fondamentale est de se perdre soi-même. Quand la forteresse de l'ego est menacée, la peur est un de nos mécanismes de défense les plus forts. La démanteler est un des plus beaux cadeaux que nous puissions nous offrir, à nous-mêmes et aux autres.

Dans ce livre, Chögyam Trungpa utilise l'image du guerrier pour évoquer l'attitude qui favorisera le courage dans la pratique spirituelle et dans la vie quotidienne. Selon lui, pour que la spiritualité moderne satisfasse les besoins de notre temps, le séculier et le religieux doivent être intimement liés. Comme à Shambhala, cette contrée mythique de citoyens éveillés sur lesquels règnent des monarques bienveillants. Shambhala symbolise l'aspiration à édifier une bonne société. L'importance de s'engager complètement dans le quotidien est la priorité. En parlant de la puissance de Shambhala, Trungpa indique, entre autres choses, que la façon de traiter les aspects terre à terre de la vie peut avoir une dimension transcendante. Et il nous montre que le monde tel qu'il est comporte à la fois dignité et beauté.

Chögyam Trungpa aborde plusieurs aspects de la peur, y compris la façon de s'engager concrètement dans une situation extrêmement dangereuse, comme un combat contre un ennemi en chair et en os. L'époque actuelle semble exiger cette bravoure viscérale qu'il exemplifiait. Ayant vécu des situations particulièrement difficiles, il comprenait les défis concrets que la vie nous lance. Ici, il n'hésite pas à aborder ce genre de situation. D'autre part, sensible à l'aspect sacré du quotidien, il explique combien chaque instant peut servir à éveiller la confiance. Cela aussi constitue un puissant antidote à la peur et à l'angoisse. L'une des caractéristiques remarquables de son approche est le rejet de l'agression comme stratégie pour vaincre les obstacles. Un puits profond et puissant de douceur, telle est la base de la bravoure des guerriers de Shambhala, des pratiquants qui veulent s'engager à fond dans la vie, sans arrogance ni agressivité. Quand on est menacé, il est si facile de réagir par la colère. Une fois frappé, on veut riposter. Rinpoché, lui, préfère des solutions tout aussi puissantes, sans être destructrices. Voilà une sagesse dont nous avons besoin.

Ces enseignements ne sont pas seulement sans complaisance : ils viennent aussi du fond du cœur. Ils soulignent notre lien avec



le cœur des enseignements, qui, pourrait-on dire, est à la fois le cœur du bouddha et celui de Shambhala. L'amour est immensément puissant, nous le savons tous. Chögyam Trungpa parle de la connexion au cœur tendre et à la tristesse comme de l'énergie qui permet de développer la véritable bravoure humaine, la voie du guerrier. Il revient sans cesse sur ce point. Un autre élément crucial est d'unir douceur et robustesse. À maintes reprises, il recommande la discipline de la méditation, clé qui ouvre la porte à ces potentialités.

En définitive, voici un livre où il est question d'être authentique, d'être pleinement humain. Si l'on est disposé à être vulnérable, on peut découvrir l'invincibilité à partir de cette vulnérabilité. N'ayant rien à perdre, on ne peut être vaincu. N'ayant rien à craindre, on ne peut être conquis.

Puissiez-vous profiter de ce cheminement dans la peur et dans le courage. Puisse-t-il faire naître la bravoure authentique. Puisse-t-il vous donner le sourire du courage. Puisse-t-il apporter la paix et la prospérité dans le monde.

CAROLYN ROSE GIMIAN
Halifax, Nouvelle-Écosse

PREMIÈRE PARTIE

La voie du guerrier

Si on veut devenir guerrier et se regarder en face, il s'agira d'être honnête plutôt que de se condamner. En s'examinant soi-même, on trouvera peut-être qu'on a été un mauvais garçon ou une méchante fille, et l'on ne sera pas fier de soi. Votre existence vous semblera peut-être misérable, profondément noire comme le trou noir de Calcutta. Il se peut aussi qu'on trouve qu'il y a quelque chose de bon en soi. L'idée, c'est de voir tout simplement les choses comme elles sont. L'honnêteté ici sera cruciale. Contentez-vous de voir la vérité toute crue à votre sujet. Quand on est honnête avec soi-même, on acquiert instinctivement un degré de vérité authentique. Il ne s'agit pas de toujours se rabaisser, mais plutôt de découvrir ce qui est là, puis d'arrêter! Donc, pour commencer, on se regarde sans se condamner. C'est important d'être terre à terre dans l'instant présent. On regarde et, quand on voit la situation dans sa totalité, on commence à être un guerrier.

Se regarder en face



Notre sujet, c'est l'art du guerrier. Malheureusement, beaucoup d'approches spirituelles et religieuses sont imprégnées de couardise — quand on a peur de se voir soi-même, la spiritualité et la religion peuvent être une façon de prétendre se regarder sans se voir réellement. Ainsi, seuls ceux qui ont envie d'entendre la vérité (que les bouddhistes appellent *dharma*), ceux qui veulent se connaître eux-mêmes et ceux qui souhaitent pratiquer la méditation sont fondamentalement des guerriers, prêts à se regarder en face, à explorer et à se réveiller.

Le mot « guerrier » est ici une traduction du mot tibétain *pawo* — de *pa*, « brave », et *wo*, « personne ». Il ne faut donc pas l'entendre dans son acception courante d'homme de guerre. Dans cet ouvrage, l'art du guerrier désigne plutôt la bravoure basique et l'absence de peur fondamentale.

Le fondement de l'art du guerrier, c'est de surmonter la couardise et le sentiment d'être blessé. Si on se sent fondamentalement blessé, on aura peut-être peur que quelqu'un veuille faire des points de suture pour guérir la blessure. Ou bien on a peut-être déjà des



points de suture qu'on n'ose pas faire enlever. L'approche guerrière, c'est de regarder en face toutes ces situations de peur ou de coura-dise. Le but général de l'art du guerrier, c'est d'être sans peur. Par contre, le terrain de l'art du guerrier, c'est la peur elle-même. Pour être sans peur, il faut commencer par découvrir ce qu'est la peur.

La peur, c'est la nervosité, l'anxiété; c'est le sentiment d'être inadéquat, incapable de relever les défis quotidiens. La peur, c'est quand la vie nous accable. Les gens prennent des tranquillisants ou pratiquent le yoga pour réprimer leurs peurs, mais ils se contentent de surnager dans la vie. Ils ont recours à toutes sortes d'astuces et de gadgets pour tenter d'oublier la peur, comme s'il suffisait de penser à autre chose pour que cela passe. Comme s'il suffisait de sortir prendre un café ou d'aller flâner dans un centre commercial pour chasser la peur.

Quelle est l'origine de la peur? Elle vient de la confusion fondamentale. Et cette confusion fondamentale, d'où provient-elle? D'une incapacité à synchroniser le corps et l'esprit. Dans la pratique de la méditation, il est impossible de synchroniser le corps et l'esprit si on est mal assis sur son coussin. On n'arrive pas à connaître sa place et on ne sent pas sa posture. Cela s'applique aussi au reste de la vie. Si on n'a pas l'impression d'avoir une assise dans le monde ou d'y être correctement installé, on est incapable d'établir un lien avec son expérience ou avec le reste du monde.

Le problème commence ainsi bien simplement. Quand le corps et l'esprit sont désynchronisés, on a l'impression d'être une caricature de soi-même, presque une sorte d'idiot fondamental ou même de clown. Dans cette situation, il est bien difficile d'établir un contact avec le reste du monde.

Il s'agit là d'une version simplifiée de ce qu'on appelle la « mentalité du soleil couchant », dont les tenants ont complètement perdu la trace de l'harmonie fondamentale qui fait un être humain. Le soleil se couche déjà sur votre monde et vous ne pouvez pas vous élever au-dessus de l'obscurité. Vous ne voyez que misère, nuages, chaos, dérive. Pour compenser, vous pourriez

aller dans un cachot bien sombre pour vous y soûler. Cela s'appelle une boîte de nuit. On y danse comme un singe ivre qui a oublié depuis longtemps les bananes et la jungle. Il festoie en buvant de la mauvaise bière, en frétilant et en remuant la queue. En soi, il n'y a rien de mal à danser, mais ici, c'est une manière d'échapper à la peur ou de l'éviter. C'est bien triste. Tel est le soleil couchant. C'est un cul-de-sac, une impasse.

Par contre, le Soleil du Grand Est, c'est le soleil qui s'est pleinement levé dans votre vie, celui qui réveille. Le soleil de la dignité humaine. Il est *grand* parce qu'il représente la dignité et les qualités d'ouverture et de douceur. Vous sentez que votre posture et votre place dans le monde sont pleines d'inspiration, et c'est ce qui s'appelle avoir la tête bien plantée sur les épaules. Il est à *l'est*, parce que vous souriez. *L'est*, c'est l'idée de l'aube. La première chose que vous faites le matin en regardant dehors, c'est voir la lumière qui vient de l'est. *L'est*, c'est le sourire que vous avez au réveil. Le soleil est sur le point de se lever. L'air frais arrive avec l'aube. Donc le soleil est à *l'est* et il est *grand*.

Il s'agit du soleil qui rayonne pleinement dans le ciel vers dix heures du matin. C'est tout le contraire de l'image du singe soûlé dansant à minuit dans des repaires faiblement éclairés. C'est un incroyable contraste, tellement extraordinaire ! La vision du Soleil du Grand Est inspire et réveille, elle est fraîche et précise.

Nous pourrions aborder plus tard d'autres détails, mais commençons par parler de ce qu'il faut entendre par « peur » et par « courage ». Parmi les principaux obstacles au courage sont les habitudes qui entretiennent les illusions. D'ordinaire, on ne se permet pas de faire pleinement l'expérience de soi-même. Autrement dit, on a peur de se regarder en face. Bien des gens sont embarrassés par l'idée de ressentir l'essence la plus intime de leur existence. Beaucoup cherchent une voie spirituelle dans laquelle ils n'auraient pas besoin de se regarder en face pour se libérer (pour se libérer d'eux-mêmes, en fait). En réalité, c'est tout à fait impossible.



On ne peut pas faire cela. L'honnêteté envers soi-même est indispensable. On doit voir les tripes, la vraie merde, les parties les moins désirables. Il faut les regarder. C'est le fondement de l'art du guerrier, la base d'où il peut s'élancer pour conquérir la peur. Il faut regarder sa peur en face, l'examiner, l'étudier, travailler avec elle, pratiquer la méditation avec elle.

Abandonnons aussi l'idée de sauveur divin, qui n'a rien à voir avec la religion que nous pratiquons peut-être, mais qui sous-entend que quelqu'un ou quelque chose nous sauvera sans que nous ayons à déployer les moindres efforts. En fait, abandonner ce faux espoir est la première étape. Nous devons demeurer nous-mêmes. Nous devons être des gens ordinaires. Inutile de tourner autour du pot en nous réfugiant dans l'optimisme. Si nous voulons vraiment travailler sur nous-mêmes, nous ne pouvons pas mener cette double vie où l'on adopte des idées, des concepts et des techniques de toutes sortes, simplement pour échapper à soi. C'est ce qui s'appelle le matérialisme spirituel : nous souhaitons bien dormir, sous anesthésie, dans l'espoir que nous serons guéris au réveil et que nous n'aurons eu ni peines ni problèmes.

Dans une discipline spirituelle authentique, on ne peut pas faire cela. Si on se persuade qu'il existe une discipline religieuse permettant de passer directement à l'extase spirituelle, que ce monde-ci n'existe pas, que seul existe le monde de l'esprit, alors tôt ou tard quelque chose se brisera, parce qu'il est impossible de déjouer la règle fondamentale, le karma, ou loi de la cause et de l'effet. Avec le karma, impossible de tricher.

Il y a beaucoup de choses à envisager sérieusement. Il y en a bien d'autres à laisser tomber. Vous n'en avez peut-être pas envie, mais il faut passer par là, par bonté envers vous-même. Voilà à quoi se résume la situation. Par contre, si vous voulez vous faire du tort en laissant libre cours aux névroses du soleil couchant, c'est votre affaire. Nul ne peut vous sauver de vous-même. Allez-y. Mais vous le regretterez plus tard, amèrement. Vous aurez alors ramassé tellement de saletés que la situation

sera pratiquement irrémédiable. Il serait plutôt déplorable d'en arriver là.

Souvent, pourtant, on préfère se faire du tort. On trouve plus agréable de perpétuer ses habitudes que d'agir selon son propre intérêt. On vous a peut-être dit à l'école que vous deviez étudier très fort. Vos parents vous ont peut-être demandé de manger tout le contenu de votre assiette parce que c'était bon pour vous. « Beaucoup de gens meurent de faim sur terre, et toi, tu as la chance d'avoir ce repas devant toi. Mange. » Ces conseils vous ont peut-être semblé maladroits, étant donné votre état d'esprit de l'époque. Pourtant, il peut y avoir une part de vérité dans ce genre d'orthodoxie et d'expression de la discipline.

Il faut prendre la décision de se regarder et de ressentir les choses honnêtement. Certains se trouvent dans des situations lamentables et dégradantes, d'autres vivent plutôt dans de bonnes conditions. Quoi qu'il en soit, que l'introspection suscite l'espoir ou la peur, il faut se chercher, se trouver, se regarder droit dans les yeux et abandonner son intimité et ses inhibitions.

Il y a peut-être en français un problème de sémantique avec le mot « intimité ». On dit : « J'ai besoin d'être seul. » Mais si on s'enferme dans sa supposée intimité, on se trouve encombré de soi-même. Aucune intimité n'est possible dans une telle situation. On est au contraire bombardé par des émotions et des pensées qui entravent complètement toute occasion d'être avec soi-même et de se détendre en sa propre compagnie. Par contre, dès qu'on abandonne son intimité, on ouvre son cœur et toute son existence au reste du monde ; on découvre alors une intimité plus grande. On fait la vraie découverte de soi-même.

La seule façon de se détendre avec soi-même, c'est d'ouvrir son cœur. On a alors la chance de voir qui l'on est. C'est comme ouvrir un parachute. Si on saute d'un avion et qu'on ouvre son parachute, on est tout seul dans le ciel. Cela fait parfois très peur, mais une fois cette étape franchie, toute la situation, le cheminement, prend tout son sens. Abandonner son intimité, ce n'est pas un processus



d'éducation et de logique : il faut le faire pour le comprendre, tout simplement.

Il faut laisser tomber ses inhibitions, sans toutefois devenir exhibitionniste. On demeure fidèle à soi-même tout en abandonnant ses inhibitions. On laisse tomber son intimité, sa timidité et son désir de cultiver un style personnel. On ne devient pas nécessairement exhibitionniste pour autant. Par contre, on peut être une personne vraie. Si on cesse de fumer, on n'a pas besoin de le clamer haut et fort. Peut-être que personne ne s'en rendra compte. On ne fume plus, tout simplement. Si personne ne remarque cette vertu nouvelle, il se peut qu'on en soit attristé. Et alors ? Quand on abandonne son intimité, on continue à se tenir debout et à marcher sur ses jambes comme tout le monde. On regarde l'univers avec ses yeux, et c'est bon, ça va. Pour la première fois, on est un être humain vraiment convenable, sans qu'il soit nécessaire de le crier sur les toits. On s'arrête au feu rouge. On repart quand c'est vert. C'est un monde ennuyeux. Il faut faire le premier pas. On découvre alors qu'on maintient toujours le même standing, qui est parfois terrible et parfois bon, mais qui demeure égal à lui-même. Par certains aspects, c'est très drôle, peut-être même à en rire aux éclats. Ou peut-être que non ! De toute façon, bienvenue dans le monde des guerriers.

On commence alors à voir qu'il y a en soi quelque chose de fondamentalement, de primordialement bon. Cela transcende l'idée du bon et du mauvais. Il existe en chacun quelque chose de valable, de bénéfique et de sain. Pour la première fois, on voit le Soleil du Grand Est. Cette vision fait naître la bonté. La bonté fondamentale que chacun possède. On l'a déjà en soi. Cette bonté est synonyme de bravoure. Elle est toujours présente. Chaque fois qu'on voit une couleur vive et belle, on regarde sa propre bonté inhérente. Si l'on entend un son agréable, on entend sa propre bonté fondamentale. Si l'on goûte à un mets délicieux, on goûte à sa propre bonté fondamentale. Quand on ouvre la porte pour aller dehors, il y a soudain une bouffée d'air frais. Cela ne dure peut-être qu'un instant, mais cet air embaume la bonté fondamentale.

Ces choses-là arrivent tout le temps, mais on fait comme si elles n'existaient pas, ou on les trouve banales et sans importance — de simples coïncidences ordinaires. Il vaut pourtant la peine de tirer profit des éléments qui possèdent cette nature de bonté. On se rend compte que la non-agressivité est sans cesse présente autour de soi, dans la vie, et qu'il est toujours possible de prendre conscience de sa propre bonté.

Mais rien ne sert d'agir prématurément. Il faut commencer par se regarder soi-même, en y mettant son cœur tout entier. Ce faisant, on établit une connexion avec cette bonté inconditionnelle. Par contre, si on ne s'engage qu'à moitié, si on essaie de finasser, il ne nous arrivera pas grand-chose de bon. Quand on est complètement authentique, on peut se passer des jugements qui comparent le bon au mauvais: on *est* effectivement bon, plutôt que d'être en train de *devenir* bon.

Si on se regarde en face correctement, pleinement, on découvre aussi qu'il existe en soi quelque chose de fondamentalement éveillé. On trouve une sorte de bonne humeur intrinsèque dont on peut être fier. Autrement dit, on n'a pas besoin de se conter des histoires. On découvre de l'or pur. Selon la tradition bouddhiste, on a alors découvert sa propre nature de bouddha. En sanskrit, cette « nature de bouddha » est le *tathāgatagarbha*. Ce terme désigne l'essence des *tathāgatas* — ces bouddhas qui sont déjà passés au-delà — qui existe en chacun.

Nous sommes fondamentalement éveillés. Nous sommes déjà bons. Il ne s'agit pas d'une simple potentialité. Bien sûr, nous n'osons pas toujours y croire. Nous pouvons penser que cette idée de bonté n'est qu'un vieux mythe de plus, un autre truc pour nous remonter le moral. Mais non ! C'est réel et c'est bon. La nature de bouddha existe en nous, et grâce à elle nous sommes là. C'est votre nature de bouddha fondamentale qui vous a amené où vous êtes.

Le point central, la technique qui semble être la seule à pouvoir réaliser cela, c'est la pratique de la méditation assise. La méditation, c'est la clé pour se voir soi-même et pour voir au-delà de

En nous invitant à puiser à même notre courage, la peur nous signale les défis que nous sommes prêts à relever et nous amène à nous dépasser. Elle trace ainsi la voie vers une véritable ouverture, tant à nous-mêmes qu'au monde. Loin de nous être hostile, la peur est l'une de nos plus fidèles alliées. Pour nous aider à apprivoiser celle que nous préférons trop souvent fuir, ce livre regroupe des enseignements de Shambhala que l'auteur a donnés aux méditants un peu partout dans le monde. Il nous propose de cultiver l'art du guerrier intérieur, celui qui s'arme de douceur, d'authenticité et de respect pour faire face à sa propre vulnérabilité sans se perdre dans le tourbillon de la crainte.

CHÖGYAM TRUNGPA (1940-1987) est l'un des principaux introducteurs du bouddhisme tibétain en Occident. Homme d'une liberté de ton sans équivalent, grand maître de sagesse du XX^e siècle, il est l'auteur de nombreux ouvrages devenus des classiques, dont *Pratique de la voie tibétaine* ou *Shambhala, la voie sacrée du guerrier*.

CAROLYN ROSE GIMIAN, étudiante proche de Chögyam Trungpa, rassemble et édite les textes de son maître depuis plus de 25 ans.



ISBN 978-2-89044-824-7



9 782890 448247