

Chronique du temps présent n°23

25 mai 2021

*« Il est préférable d'affronter
une fois dans sa vie
un danger que l'on craint
que de vivre dans le soin éternel de l'éviter. »*

Sade

*« Rien à propos de nos schémas de comportement n'est permanent
si ce n'est notre conviction qu'ils le sont. »*

Moshe Feldenkrais

« Vivre dans l'imprudence. »

Jean Giono

*« Nous devons accepter notre existence
aussi largement qu'il se peut,
tout, même l'inouï, doit y être possible.
C'est au fond le seul courage que l'on exige de nous.
Être courageux envers ce qui, venant à nous,
est le plus surprenant, le plus bizarre, le moins éclaircissable.*

*Celui qui s'attend à tout, qui n'exclut rien, pas même l'énigme, vivra
ses rapports d'homme à homme comme de la Vie, et ira jusqu'au bout
de sa propre vie. »*

Rainer Maria Rilke

Chers amis,

pour cette 23ème chronique, dans ce contexte d'épidémie, où il nous a été si souvent intimé d'avoir peur, vraiment peur et de prendre des mesures de précautions, de prudence, de frilosité, je me demande comment vous avez accueilli cela.

Dans la tradition du Yoga, telle qu'elle m'a été transmise en Occident, chacune de nos peurs doit être éclairée de notre sagacité, de notre conscience, de ses emprises sur nous, des limites qu'elle engendre à notre déploiement. Nous pouvons être tentés de croire que ces peurs nous protègent, et certaines le font peut-être mais il faut être averti qu'au « grand âge », tout ce qui de la conscience sera resté dans la pénombre, semi-conscient, et sur lequel on n'aura pas oeuvré d'une manière ou d'une autre, et bien toute cette pénombre de nos peurs, regrets, rancœurs, ... prendra pour tous de

larges espaces dans notre âme. Les petits peureux du quotidiens deviendront de grands trouillards et n'auront alors plus la force vitale pour changer quoi que ce soit, juste voir ces « éléphants de mer » se jouer de nos émotions. Ceux qui n'ont pas « apprivoisé » leur petite peur des araignées deviennent petit à petit face à une migale géante qui leur suce le cerveau ! Alors qu'à l'adolescence, dans bien des cas, ce n'était qu'une toute petite inquiétude sans importance.

Aussi, en Yoga, puisque nous scrutons notre mental et nos émotions depuis l'esprit pour en défaire les attachements et se libérer des entraves, il est conseillé de « travailler sur nos peurs ». L'époque est si favorable à un tel travail !

Pour en faire l'expérience, il me semble que si on s'applique à dompter ses peurs, et chacun a les siennes, alors elles se désamorcent, perdent de leur emprise, fondent et paraissent un peu désuètes un beau jour. Pour ma part, il y a eu une phase de l'adolescence où j'avais très peur d'entrer en contact avec d'autres personnes, c'était une phase de repli, et ça m'a mis des années pour en ressortir. Je sens encore les traces subtiles de ce passage désagréable mais je ne me sens plus entravé par ça aujourd'hui.

Bien à vous.

Pascal