

La guerrière et la peur (conte zen)

Il était une fois une jeune guerrière à qui son maître conseilla d'engager le combat contre la peur. Mais elle ne voulait pas le faire. Cela lui semblait trop agressif, effrayant, hostile. Mais le maître finit par la convaincre, non sans lui donner quelques instructions avant la bataille...

Quand le jour du combat arriva, la jeune guerrière se tint d'un côté et la peur de l'autre. La première se sentait bien fragile et impuissante face à la seconde qui avait l'air tout vigoureux : elle était grande et courroucée.

Toutes deux avaient des armes.

Mais il fallait faire le premier pas. La jeune guerrière s'enhardit, avança vers la peur, se prosterna trois fois et lui demanda : « Puis-je avoir la permission de me mesurer à vous ? »

La peur, agréablement surprise, lui dit : « Merci d'avoir tant de respect pour moi. Il est rare qu'on sollicite ma permission. La plupart du temps, je m'impose sans être invitée... »

Alors la jeune guerrière lui demanda : « Comment puis-je vous vaincre ? »

La peur répliqua : « Je m'approche de vous très vite, et je vous fais anticiper négativement le résultat de notre combat : voilà mes armes. Généralement, vous vous troublez et vous faites tout ce que j'ordonne.

Mais si vous ne faites pas ce que je vous dis, je n'ai aucun pouvoir sur vous. Vous pouvez m'écouter, avoir du respect pour moi et même être convaincue de l'influence que j'ai sur vous. Mais si vous ne m'obéissez pas, j'abandonne le combat ».

C'est ainsi que la jeune guerrière apprit à vaincre la peur : en l'accueillant, sans pour autant lui laisser le dernier mot.