

# LA PARAMITA DE LA PATIENCE

*Enseignement donné par Lama Lhundroup le 30 mars 2003 à Laussédats*

Avec les prières que nous venons de réciter, nous avons pris Refuge et nous avons développé l'esprit d'Eveil, la motivation d'aller vers l'Eveil nous-mêmes pour pouvoir ensuite guider tous les êtres vers l'Eveil. Dans cette formule de Refuge qui vient de Shantideva, « *SANGYE TCHEU DANG...* », on dit « *DJIN SOK GYI PEI SEUNAM GYI* », le mérite, la force positive, qui résultent de la générosité etc. Là, on fait référence aux 6 paramitas : c'est grâce à la force qui résulte de la pratique de la générosité, de la discipline, de la patience, de la persévérance, de la méditation, de la Sagesse, c'est par cette force-là que l'on atteint l'Eveil et que tous les êtres peuvent atteindre l'Eveil.

Nous sommes en plein dedans. Ceci est exactement le cœur de notre enseignement, nous sommes là pour comprendre ce que sont ces 6 qualités qui sont dites générosité, etc.

Nous avons déjà vu les deux premières. Aujourd'hui, voici la troisième : **LA PATIENCE.**

Les six qualités dont je viens de parler ne sont pas des qualités ordinaires, ce sont les qualités qui décrivent un Bodhisattva qui est sûr d'atteindre l'Eveil. Elles sont aussi la description d'un Bouddha complètement éveillé. Notre souhait en parlant de ces qualités, c'est montrer ce qu'est la différence entre, par exemple, la patience ordinaire que l'on développe aussi dans le monde, et la patience d'un être qui est complètement tourné vers l'Eveil, qui a la bodhicitta, qui a le cœur tourné vers le bienfait de tous les êtres.

Dans un Sutra, on peut lire que la patience erronée, c'est comme par exemple un chat qui attend devant un trou de souris, très patiemment, jusqu'à ce que la souris sorte, Hop !... pour la manger. C'est aussi une forme de patience, mais vous voyez bien que cette forme de patience n'est pas du tout la même forme de patience que ce qui va être enseigné ici. Nous avons dans le monde beaucoup de ces formes de patience. On nous dit d'être patient, mais le but de la motivation est un bienfait personnel. Il y a toujours un intérêt personnel derrière. Et c'est parce qu'on attend ce profit personnel, que l'on pratique la patience : on est obligé de passer par là. On patiente jusqu'à ce que les parents nous donnent le bonbon souhaité. Cela commence très, très petit : on a la patience parce qu'on attend le bonbon.

La patience d'un Bodhisattva n'est pas du tout cela. Il n'attend pas de... bonbon, il n'attend pas de retour, il n'attend même pas l'Eveil, c'est très important de comprendre cela. On va le revoir pendant l'enseignement. C'est la grande différence entre la patience mondaine et la patience éveillée, ou transcendante.

Pour définir la compassion d'un Bodhisattva, c'est un état d'esprit non perturbé quoiqu'il arrive. N'importe qu'elle situation peut se manifester, l'esprit ne sera pas agité, et ceci grâce à la compassion et à la compréhension.

Quand la bodhicitta s'exprime par la patience, les deux sont combinées, on dit que l'esprit devient vaste comme un océan, Peu importe ce qui tombe dedans, cela ne fera pas un grand effet. Tout peut tomber dans cet océan, cela fera au maximum quelques petites vagues, mais un océan n'est pas troublé par ce qui peut tomber dedans, parce qu'il n'y pas de saisie, c'est trop petit, on n'y donne pas d'importance. Dans un esprit de bodhicitta, c'est-à-dire un être qui est dirigé vers l'Eveil Suprême, les petites choses, les petites prises de tête de la vie quotidienne ne sont pas

importantes parce qu'il a une vision beaucoup plus large. Et aussi, il n'y a pas de saisie personnelle qui va faire que moi je dois me défendre contre quelque chose, etc.

Si l'on regarde du point de vue du débutant, la définition de la patience, on peut voir que la patience est cette capacité d'être libre de colère. Si la colère se manifeste, on ne suit pas la colère, on peut supporter la présence des sentiments d'aversion dans notre esprit sans les suivre, sans se laisser aller à dire des paroles méchantes, à faire des actes néfastes, etc. C'est là où l'on commence, en fait. Beaucoup d'enseignements que l'on trouve chez Gampopa, Patrul Rinpoche ou d'autres parlent de tout ce travail avec la colère : comment faire ? Le chapitre sur la patience est aussi le chapitre où l'on trouve tous les conseils sur la manière de gérer les difficultés qui font soulever l'aversion en nous.

Si on pratique la patience, il y a des choses qui vont changer. La première est que l'on devient plus facile à supporter par les autres, plus agréable, il est plus facile de partager la compagnie. Selon le Bouddha, même pour les vies futures, quand on se réincarne, ce courant d'être va trouver des situations où les compagnons vont être agréables, la famille va être aussi agréable et les serviteurs ne vont pas produire de difficultés tout le temps. « Serviteur » se réfère à tous ceux avec lesquels on travaille mais aussi ceux desquels on dépend pour qu'un travail s'accomplisse.

Aussi, Gampopa dit que celui qui est patient va trouver le bonheur complet et le contentement déjà dans cette même vie. En bref, celui qui surmonte la colère, va être heureux maintenant et plus tard.

Il n'y a pas de bonheur quand il y a la colère. Quand il y a colère, il y a aversion, rancœur, on ne peut pas se contenir, on perd son équilibre, on a l'esprit agité, on est agité par de fortes pensées d'aversion, de haine, on perd son sommeil, on tombe même malade, et tout cela à cause de la colère. Quand l'aversion est absente, il y a les bienfaits d'un esprit stable qui va s'installer beaucoup plus facilement.

La première chose à retenir est que la personne en colère n'est pas heureuse, c'est la première à souffrir : elle n'est pas contente, elle ne va pas pouvoir se réjouir.

Un Sutra qui s'appelle le « Sutra de la rencontre entre le père et le fils » va aussi loin en disant : l'Eveil va se manifester quand on comprend que la colère n'est pas le chemin des Bouddhas et quand on s'entraîne continuellement à l'amour. Ainsi si l'on s'entraîne continuellement à l'amour, s'il n'y a pas de colère, c'est l'Eveil.

Aussi, les Soutras qui parlent de la patience mettent en cause la colère en disant : « un instant de colère forte peut détruire des montagnes d'actes bénéfiques que l'on a fait dans le passé ». Cela peut vous paraître bizarre, mais regardez dans votre vie vous l'avez vécu vous-mêmes, ou vous connaissez peut-être des gens, qui ont eu une relation d'amitié avec quelqu'un pendant très longtemps, voire des années, puis il arrive une crise, des problèmes, et à cause de la colère et des choses qui sont dites dans cette situation-là, l'amitié est rompue, perdue, difficile à réparer. C'est comme si les milliers de moments que l'on a passé ensemble auparavant de façon agréable et positive étaient complètement éradiqués par cette situation de colère. C'est la même chose à l'intérieur de notre esprit. La colère est un poison tellement fort qu'elle peut détruire tout ce qui peut donner la joie, la libération dans le futur, toutes ces racines de vertus peuvent être détruites par les moments forts de colère.

Il faut bien regarder ce phénomène et vérifier par notre propre expérience. Pour éviter qu'une telle chose arrive, il est très important de ne pas s'identifier avec les actes bénéfiques que

l'on accomplit. C'est la même chose avec l'amitié. Il faut vivre l'amitié comme si chaque acte du Dharma dans le présent est dédié complètement, il faut se défaire de l'identification. A ce moment, l'acte ne m'appartient plus puisque les moments du passé vécus sont juste offerts à notre ami et à tous les êtres. Quand il arrive un moment de colère, ce moment de colère ne va pas avoir la force de tout détruire. Parce que même s'il m'attaque avec mon identification présente, il n'y a plus d'identification avec le passé, cela ne va avoir l'effet d'un balai qui balaye tout l'ensemble de ce qui était, parce que l'on a pratiqué la dédicace, et cette dédicace protège les actes bénéfiques de la destruction.

Il est très important de voir ceci : la colère ne peut seulement atteindre que ce à quoi nous sommes attachés. Là où il n'y a pas d'attachement, la colère ne peut rien détruire. C'est la même chose avec toutes les émotions. Les émotions fonctionnent seulement dans le domaine où il y a de l'attachement, quand il n'y a pas d'attachement, l'émotion ne peut rien faire. C'est pour cela que la patience ultime est l'état d'esprit où l'on est sans attachement : là on n'a même pas besoin de pratiquer la patience, elle va être naturellement présente, parce qu'il n'y a pas un moi qui veut quelque chose ou qui ne veut pas quelque chose.

Shantideva écrit : "Il n'y a pas pire que la haine et rien n'est plus fort que la patience".

Il parle ici de la force destructrice de la haine et de la force de la patience de surmonter tous les obstacles.

Voici, une fois de plus, la définition de la patience, qui se trouve dans un soutra : "Sachez que l'essence de la patience d'un bodhisattva consiste, en bref, à ne pas être perturbé par quoique ce soit, et ceci pour la seule raison que son esprit est libre, même d'un seul intérêt personnel et plein de compassion ». Donc, selon cette définition, la patience s'installe dans un esprit de bodhisattva parce qu'il est libre de vouloir un avantage personnel et parce qu'il est plein de compassion.

Guendune Rinpoche était encore plus bref sur ce point, il disait : « Quand il y a la compassion il y a la patience ». Aussi simple que cela.

Il adore ça, parce que c'est vrai ! Qu'est-ce qui pourrait nous rendre impatient ? Avez-vous une situation en tête sur ce qui pourrait vous rendre impatient ? Par exemple quelqu'un qui roule trop lentement devant nous... (rires)... ça arrive, n'est-ce pas ? Un peu de compassion dans cette situation ? Cela ferait quand même la différence, il semble ! Compassion pour celui qui conduit devant, compassion pour tous ceux qui peut-être en doublant ne prendront pas de risques, compassion pour nous-mêmes, compassion pour les insectes qui s'écrasent sur le pare-brise, etc., la compassion va nous aider de multiples façons.

Appliquer cette idée, c'est utiliser chaque situation pour toucher l'impatience, regarder si à ce moment-là, en développant un peu de compassion, il n'y aurait pas un changement.

Et si je continue avec cet exemple, vous voyez que s'il y a la compassion, il n'y aura plus d'efforts à faire. Si la compassion est vraiment là, cette capacité d'accepter l'autre avec sa vitesse à lui, si on a vraiment cela dans l'esprit, alors il n'y a plus de patience à pratiquer. Ce sera l'acceptation de la situation, on va attendre jusqu'à ce qu'il y ait une situation qui permette de doubler, c'est tout. Mais ce fait d'attendre ne va pas être pénible. On ne va pas avoir à se retenir pour pratiquer la patience. On pratique plutôt la colère en se retenant. La colère retenue n'est pas la patience. La patience est détendue parce qu'elle accepte que la situation soit ainsi. Vous voyez, ce que l'on appelle normalement la patience dans le monde, c'est la colère retenue, contrôlée, c'est ce qu'on appelle « je pratique la patience, ouf ! ». Ce n'est pas du tout cela. La patience ici est

issue d'une compréhension de l'autre (???), d'une acceptation, d'une compassion, parce qu'on n'a pas d'intérêt personnel, on ne cherche pas à être le premier au but, alors toute cette colère retombe d'elle-même.

On pourrait dire, en résumé, nous avons besoin de pratiquer la patience car nous ne sommes pas encore capables d'être dans la patience. Comme nous n'avons pas encore assez lâché prise, nous avons encore besoin de la pratiquer, car nous n'avons pas encore assez de compassion.

Quelquefois, c'est vrai, nous remarquons des personnes qui nous impressionnent par leur patience. Mais quand on leur parle, souvent, elles ne se considèrent pas comme très patientes, pour elles c'est naturel, la seule différence est que ce qui nous énerve ne les énerve pas. Notre problème est qu'on s'énerve, c'est là le point auquel il faut s'attaquer.

Rentrons dans les détails. On parle dans le Dharma de trois formes de patience. La première est celle dont on a déjà un peu parlé, c'est la patience de l'équanimité, quand d'autres nous font mal, nous créent la souffrance.

Ceci se réfère à tout ce qu'on appelle les problèmes avec les autres, les difficultés qui semblent venir de l'extérieur et pour cette première forme de patience, il y a plein de possibilités pour s'y entraîner. Les deuxième et troisième formes sont la patience d'accepter les souffrances liées à notre pratique du Dharma, qui apparaissent donc d'elles-mêmes, et la patience en face de la nature des choses, qu'on appelle aussi la patience de pouvoir regarder en face la vérité profonde, ou la patience qu'on appelle aussi dans la poursuite de la réalisation ultime, c'est-à-dire développer la certitude concernant le Dharma.

Cette dernière forme de patience se réfère à une certaine forme de patience, comme le courage dont on a besoin, quand on s'approche de la compréhension du non-soi, de l'absence d'un soi. C'est extrêmement agitant et effrayant pour un être ordinaire.

Regardons ce que l'on peut faire dans cette première forme de patience de l'équanimité dans les difficultés. Quand on vous insulte, quand on vous tape dessus, quand d'autres font le contraire de ce que l'on souhaite, quand ils détruisent nos projets, c'est à ce moment-là qu'il faut appliquer cette forme de patience. On parle de cela. Quand d'autres créent plein de problèmes dans notre vie, dans nos poursuites, dans nos projets, quand des difficultés extérieures se manifestent.

On peut développer la patience par les contemplations que l'on fait maintenant avant que la situation arrive. Il faut vraiment se préparer à cela, car au moment de la situation elle-même, il sera trop tard. Il faut déjà avoir développé une vision un peu plus juste, pour nous aider à avoir le recul nécessaire dans la situation. On peut aussi appliquer ces réflexions-là après coup, quand on arrive chez soi, on peut s'asseoir sur le coussin, faire cette liste de réflexions ??? Par exemple, Shantideva énumère neuf contemplations que l'on peut faire : la première c'est de réfléchir à ceux qui nous font des problèmes, ils ne sont pas libres eux-mêmes, ils sont prisonniers de leurs propres émotions.

Ceci est très important. Je me dispute avec quelqu'un, je suis en colère, là-dedans il y a toujours cette idée que l'autre pouvait faire autrement. « Pourquoi est-ce que tu fais comme ça ? Tu m'énerves ! Pourquoi n'as-tu pas fait autrement ? » etc. Cette idée que l'autre fait exprès pour nous énerver, et qu'il aurait pu facilement faire autrement. On en est convaincu. Ce n'est pas injuste, ça ?! « Tu pourrais facilement placer ton assiette ailleurs ou garer ta voiture ailleurs ou me dire bonjour quand on se voit le matin etc., tu le fais exprès !!! » Et cette idée-là de la liberté de

l'autre et de sa capacité de changer son comportement facilement, c'est une idée erronée, une idée fausse. L'autre, il est ainsi ! Il ne voit pas à droite, il ne voit pas à gauche, il a ses émotions et quand ça démarre et quand on se dispute, il n'est pas libre, il est sous l'influence de ses émotions, et cela il faut vraiment le comprendre, il faut sortir de cette idée que l'on nous fait mal exprès et en toute liberté. Non l'autre n'est pas libre du tout, et souvent de voir que l'autre est prisonnier de ses émotions, cela fait naître la compassion en nous. La compassion ici veut dire avoir le cœur ouvert, on commence à comprendre l'autre, on voit qu'il est vraiment prisonnier et qu'on ne peut pas être contre lui quand il s'énervé ou qu'il se comporte maladroitement, parce que l'on voit qu'il n'est pas libre. L'autre est comme un enfant, concernant cette émotion folle qui est montée.

Quand on réfléchit ainsi, on ne peut pas garder de rancœur contre une personne qui n'a pas la volonté d'agir librement comme elle le souhaite, qui est comme elle est, comme un enfant, dans ses tendances, et ne voit pas qu'elle va à l'encontre d'elle-même en agissant avec colère, avec jalousie, etc. Il est très important de réfléchir là-dessus, et cela fait retomber presque toutes les colères. Prenons notre exemple de tout à l'heure, il y a ce papy qui roule à 60 Km/h dans sa voiture sur une route toute droite : mais, juste se rappeler qu'il n'est pas libre de rouler plus vite ! Juste cette petite pensée ! C'est mieux qu'il roule doucement ! Et ainsi, tout de suite on se détend, on accepte. C'est pareil pour toutes les autres situations, si on voit que les gens fonctionnent normalement dans les limites de leurs possibilités, qu'ils essaient toujours de faire mieux, la colère retombe.

La deuxième contemplation, c'est de regarder que nos propres actes sont aussi responsables de la situation difficile. Appliquons cela à des situations comme par exemple, des disputes qui se produisent dans le bureau, sur le chantier ou au Temple. Il y a des prises de tête qui se produisent, on peut toujours voir que moi-même j'ai contribué à cette situation difficile. J'ai contribué moi-même, par mes paroles, par mes actes, et aussi par mes actes du passé, cela ne date pas d'aujourd'hui, j'ai créé la situation, et cela fait que maintenant, c'est la goutte qui déborde, et j'y ai contribué. Sans cette part qui est la mienne, la situation n'aurait pas pu se produire de cette manière.

Voir quelqu'un d'autre à ma place, avec d'autres paroles, d'autres actions, un autre karma, la situation aurait été différente. On accepte sa propre responsabilité dans la situation. Responsabilité qui ne date pas seulement d'aujourd'hui mais avec tout ce que j'amène dans la situation qui vient du passé.

Ensuite, le raisonnement devient vraiment bouddhiste, mais c'est très, très simple, on peut dire « j'ai un karma très positif maintenant, j'ai fait des efforts, j'ai toujours dit des choses agréables, je me suis comporté de manière très coopérative » etc., alors Shantideva dit : du fait que notre corps était présent dans la situation, c'est déjà le signe de notre responsabilité, c'est notre contribution à cette situation difficile. Du fait, que l'on a karmiquement un corps humain dans cette vie, qui s'est déplacé pour être dans cette situation, c'est notre part de responsabilité, c'est que j'ai contribué moi-même à la situation. Sans moi, pas de problème. Vous voyez ? Ce raisonnement sert à annuler les dernières résistances du genre « Je ne suis pas responsable », « je n'ai pas contribué, je ne suis pas coupable », ce refus d'accepter sa propre contribution. On a amené son corps, et parce qu'on a amené son corps, on a reçu des insultes... (sourires)... C'est aussi simple que cela. C'est typiquement bouddhiste, cela coupe les racines ! Là, on ne peut plus rien dire.

Le fait d'avoir amené son corps a été le facteur déclencheur de la situation, sans notre présence, il n'y aurait pas eu d'insultes. Peut-être des insultes que l'on n'aurait jamais entendues ! Dans le vent...

Après, la logique bouddhiste continue : non seulement j'ai amené mon corps, mais j'ai aussi amené mon esprit. Parce que mon esprit est sensible il s'identifie à un soi, à un moi, c'est pour cela que les problèmes se créent. Si j'avais juste amené mon corps avec un esprit détendu qui ne s'identifie pas, pas de problème. Du fait d'avoir amené mon esprit avec ses tendances karmiques, c'est là où naît le problème.

Là non plus, on ne peut rien dire. Du fait de ma propre vulnérabilité et de ma présence, c'est à cause de cela qu'il y a un problème. Du fait de réagir, de donner de l'importance à des paroles vides, etc., c'est ma propre faute, si je fais cela. On est toujours en train de blâmer l'autre, mais pourquoi ? Il peut dire ce qu'il veut, on n'a pas à saisir, à donner de l'importance.

Pour équilibrer cela, ce n'est pas juste nous !!! Voici la cinquième contemplation : dans une telle situation, personne est non coupable : il y en a un qui lève l'épée et l'autre qui met la tête. Il faut les deux, un qui amène son corps, l'autre qui amène l'épée. De cette manière, chacun est responsable. Cette idée signifie que nous avons tous contribué à la situation, nous sommes tous pareils. C'est très important de le voir, cela équilibre les choses. « Ce n'est pas moi le grand coupable, c'est lui ! »... tout le monde est pareil et c'est cela qui nous fait pratiquer la patience.

Ensuite, lorsqu'on a établi l'égalité de la situation, en revenant bien sur nous-mêmes et nos propres défauts, on commence à renverser la situation, on va plus loin. On commence à réfléchir sur le fait que ceux qui nous nuisent nous rendent un grand service, nous font un cadeau. Ceux qui nous irritent nous font le cadeau de pouvoir développer la patience, la compassion, l'ouverture d'esprit, travailler nos identifications, « toutes les qualités du chemin du Bodhisattva naissent des difficultés », dit Guendune Rinpoché. C'est ce cadeau-là, on peut développer toutes les qualités. Là, on commence à apprécier. Jusqu'à présent, on n'était pas du tout dans l'appréciation, ensuite on a égalisé la situation, maintenant on commence à apprécier les difficultés.

Point important : sans difficultés, pas de qualités. Les qualités pour devenir fortes en nous ont besoin de situations déclencheuses qui vont rendre ces qualités fortes et présentes.

Allons un peu plus loin : contemplons le fait que ces êtres qui nous mettent en colère dans ces situations difficiles sont vraiment bienveillants envers nous. Et ceci dans les deux sens : de nous faire le cadeau présent, et qu'ils étaient déjà bienveillants dans le passé. Il s'agit de nos mères et pères du passé. Là ils nous font encore une fois ce cadeau. Ce n'est pas seulement maintenant qu'ils nous font le cadeau. Nous sommes vraiment endettés pour leurs actes bénéfiques déjà du passé, donc pas de quoi se mettre en colère envers eux : ils nous font déjà un cadeau maintenant en créant des difficultés, et en plus, ils se sont occupés de nous dans le passé. Vraiment appliquer cette contemplation, cela va changer toute notre vision des choses.

La huitième contemplation nous mène à une autre façon de voir les choses : on contemple que la pratique de la patience réjouit le Bouddha. On se dit : « Oui, quand je pratique la patience, c'est quelque chose qui réjouit les Maîtres parce que je pratique le chemin de la non-colère qui est le chemin de tous les pratiquants bouddhistes. Je pratique ce qui va faire naître la paix, la compréhension chez les êtres, cela réjouit les êtres éveillés, c'est leur souhait profond qui est maintenant pratiqué ».

“Je développe ce bonheur de pouvoir réjouir les Bouddhas, c'est une grande joie pour moi de pouvoir réjouir les Maîtres, d'aller dans la même direction qu'eux ».

La neuvième contemplation, c'est la vision très, très vaste, globale qui commence à s'installer : contempler les grands bienfaits de la patience. Imaginez-vous si tout le monde pratiquait la

patience comme cela a été décrit, comme le monde se transformerait ! Voyez ce que va être le bienfait pour celui qui pratique la patience, pour ceux qui vivent autour d'un tel être, et de s'imaginer cela multiplié dans tout l'univers, développer une vision très large de la présence de la patience. Prendre cette contemplation sur les bienfaits de la patience comme une inspiration, au moment de la situation difficile où j'ai un peu de mal à lâcher le morceau, à pratiquer la patience, parce que je vois le grand bienfait qui en résulte.

Et je contemple les bienfaits de la patience à long terme, du fait qu'une personne va atteindre l'Eveil, et je suis ainsi très motivé, non seulement à supporter la situation, mais à me réjouir, d'avoir eu une telle situation qui m'a amené à de telles contemplations qui ont renforcé fortement la présence de la bodhicitta en moi .

On peut aussi mener une contemplation ou une méditation à un niveau plus subtil, plus ultime sur ce qui va pouvoir nous donner la patience. Voici cinq contemplations qui sont données dans un texte qui s'appelle « Les étapes du bodhisattva » (les Bhoutis). On a déjà vu la première : ceux qui nous font des problèmes sont finalement les plus chers, notre père, notre mère. Les quatre autres sont plus subtiles : ceux qui nous font des difficultés, qui me causent de la souffrance, ne sont qu'une succession de phénomènes conditionnés.

On est profondément dans la vision bouddhiste de ce qu'est l'existence humaine. Nous sommes très attachés à être une personne, quelqu'un, de défini, une âme qui s'incarne et qui a ses caractéristiques. Du point de vue de la méditation, quand on regarde, ce n'est pas exactement comme cela. On est l'expression, le « moi » ne se trouve pas, mais ce qu'on trouve ce sont des successions d'instant de conscience qui sont conditionnés par les actes du passé, c'est-à-dire les pensées, les paroles, et les actes physiques. Ce sont ces actes qui conditionnent ce qui apparaît maintenant dans l'esprit. Nous avons une certaine liberté de pouvoir agir et réagir différemment non pas comme avant, mais normalement. S'il n'y a pas une prise de conscience, cet enchaînement est assez prévisible parce que fortement conditionné. Ce regard sur le fait que nous sommes une succession de phénomènes conditionnés amène à cette description de notre existence comme étant les 5 skandhas : la forme (notre corps), les sensations, les sentiments (colorés d'aversion et d'attachement), les facteurs mentaux et l'esprit lui-même qui connecte le tout. Ce sont les 5 agrégats qui font qu'on s'identifie à un moi, avec les sensations perceptions, avec les sentiments, les émotions et les autres états mentaux, et on s'identifie avec cette conscience de base qui crée la logique, la relation avec les choses. Tout cela, c'est la base de notre identification. Mais quand on regarde dedans, on ne voit que des moments, des instants d'esprit qui se succèdent les uns après les autres. Et de voir que l'autre aussi n'est pas un être solide, un soi qui nous nuit mais qui est lui aussi l'expression de son conditionnement, cela enlève toute cette colère qui est personnelle, moi et toi, je t'en veux, etc. Mais quand on réfléchit sur l'autre comme étant une succession de phénomènes, on voit bien que pour « moi aussi », entre deux successions de phénomènes conditionnés, avoir de la colère, c'est bête, cela fait retomber la saisie égoïste des deux côtés, la saisie sur l'autre et la saisie sur soi-même.

Il y a des citations dans les Soutras, qui disent que le fait d'être en colère, de tuer son agresseur, son adversaire, c'est tuer quelqu'un qui meurt de toute façon. Il va mourir du fait qu'il a un corps humain et c'est de toute façon programmé, il va mourir un jour. Avec un peu de patience... (rires) : on est en train de voir qu'on est dans la colère et on veut couper court à quelque chose qui est juste une série de phénomènes impermanents. Et le vrai ennemi, notre colère, va se manifester à nouveau, encore et encore, toute notre vie et les vies prochaines, et elle ne « mourra » pas puisqu'on la nourrit. Donc le véritable ennemi, on ne l'a pas supprimé en tuant l'adversaire, on a tué qu'un fantôme, on a tué un être qui semblait avoir une existence concrète, qui semblait être un adversaire, mais on ne s'est pas attaqué à la source de notre problème qui est notre propre colère, notre propre saisie égoïste. Le Sutra termine en disant : « le vrai héros est

celui qui a vaincu la colère et non celui qui a vaincu son ennemi extérieur ». Celui qui a vaincu son ennemi extérieur, il ne tue qu'un fantôme.

Après cette contemplation un peu ultime, on va revenir à la sagesse et la compassion. On revient à une réflexion plus relative où on se dit que ceux qui nous agressent souffrent eux-mêmes, ils sont eux-mêmes sujets à la souffrance. Cela est extrêmement important, ce n'est pas seulement un phénomène abstrait qui se balade dans le temps, c'est un phénomène abstrait dans le sens qu'il s'agit d'une succession d'instantanés d'esprit, plein de souffrance, comme nous aussi assujettis à la souffrance de la saisie, de l'aversion, de la colère, du désir, etc. Bien développer la compassion envers celui qui saisit, celui qui se prend comme étant existant et qui, à cause de cela, a beaucoup de souffrances. Développer un élan du cœur en voulant aider cette personne aussi à sortir de sa colère et développer une ouverture d'esprit qui permet d'aller au-delà de la souffrance. Ceci est la cinquième réflexion qui est de contempler le fait qu'on devrait s'occuper complètement de cette autre personne, on devrait la prendre en charge complètement comme une personne qui a besoin de soutien sur son chemin, on devrait être présent, aux côtés de cette personne comme un soutien et non comme son adversaire.

Méditez cela. Le résultat de notre contemplation va être de retrouver notre motivation de bodhisattva après avoir parcouru toute une série de réflexions, « oui, c'est vrai, il est comme une mère ou un père du passé », « oui, d'accord, cette mère ou ce père du passé, à cause de ses actes est juste une succession de phénomènes conditionnés », qui est impermanente, d'accord, « mais cet être impermanent, et ce courant d'être souffre quand même, et du fait de sa souffrance, il a besoin d'aide et je vais lui donner cette aide ». Avec ces cinq contemplations, on a fait tout un processus qui nous fait retrouver notre motivation de bodhisattva.

C'est une succession nécessaire qui fait que, basée sur les contemplations qui génèrent la sagesse, on va ensuite développer la compassion, et cette compassion n'est pas la même que celle que l'on peut pratiquer comme approche immédiate « Je dois avoir la patience parce que je pratique le chemin des bodhisattvas ». Non !, On se donne d'abord les moyens d'élargir notre vision, de ne pas saisir la soi-disant réalité que l'on crée à propos d'un être et de sa souffrance, de celui qui est. Mais néanmoins, en voyant qu'il n'y a pas une existence véritable de la souffrance et de celui qui souffre, on développe quand même la compassion parce que je vois qu'il y a la souffrance à l'intérieur. Ceci est une compassion vaste sans ignorance, différente de la compassion idiote qui est « Moi qui suis en tête, je vais aider l'autre qui est pleinement dans la souffrance, la souffrance est très concrète, il faut se battre contre la souffrance », c'est une approche erronée. On ne se bat pas contre la souffrance, on lâche la saisie qui crée la souffrance. Vous voyez la différence ? L'attitude du bodhisattva est différente.

Voilà l'explication de la première forme de patience, maintenant voici les deux autres.

Il y a la patience qui accepte les difficultés personnelles que l'on doit traverser en pratiquant le Dharma. On pourrait dire « Ce n'est rien ! De quoi parle-t-on ici ? ». Mais ce n'est pas aussi évident, car si c'était évident personne ne s'arrêterait jamais de pratiquer le Dharma. Pourtant, on voit plein de difficultés, on voit plein de gens qui commencent avec tout un enthousiasme, mais il y a des obstacles, il y a des souffrances sur le chemin qui font qu'il y en a beaucoup qui abandonnent, ou qui ont des crises de motivation, qui n'arrivent pas tout seul à surmonter leurs obstacles.

Dans les textes, on parle de huit formes de souffrances dues à la pratique du Dharma, voici la liste et ce qu'il faut en comprendre :

- les difficultés à trouver les donations pour pouvoir pratiquer,

- les difficultés que nous rencontrons quand on commence à servir et à suivre les maîtres,
- les difficultés pour l'étude du Dharma, mais aussi quand on enseigne,
- les difficultés quand on fait des prières,
- les difficultés de la méditation,
- le manque de confort et les difficultés quand on pratique au lieu de dormir,
- toutes les difficultés que l'on va rencontrer quand on va essayer d'aider les autres, comme par exemple, la fatigue, la chaleur, le froid, la faim, la soif, toutes celles qui nous touchent aux points sensibles.

Ces difficultés sont nombreuses. Vous connaissez la petite difficulté quand on essaye de rester sur le coussin un jour entier ? Ce n'est pas donné, et ce n'est pourtant rien, on a rien à faire ! Juste s'asseoir et rester ouvert. On appelle cela la difficulté de pratiquer le Dharma. Vous avez déjà rencontré des résistances en récitant des prières, en voulant pratiquer un peu de bodhicitta pour les autres ? On appelle cela les difficultés à la pratique du Dharma.

Dans tout cela, juste pour parler des difficultés avec nous-mêmes, sans parler des difficultés quand on veut aider quelqu'un d'autre, et quand les situations sont vraiment très stressantes et très difficiles à gérer. Il faut une grande vigilance, une grande présence, il y a toutes les difficultés qui consistent à ne pas trouver ce que notre égo a besoin, pour soi, pas de récompense, par contre il y a une montagne de difficultés. On appelle cela la patience dans ce qui doit être surmonté pour pouvoir avancer dans le Dharma, pour nous-même et les autres.

Aider quelqu'un, cela veut dire, déjà savoir comment entrer en contact, savoir écouter, savoir donner les conseils, savoir trouver la façon d'être avec l'autre qui convient vraiment à la situation. Continuer avec cette présence à travers les difficultés sur un certain temps. C'est un problème très important, je vais en parler un peu. C'est facile d'être là pour un instant et aider, même si ce n'est pas très facile, aider pour un jour d'accord, mais être présent jour après jour, mois après mois, année après année, ça c'est difficile, cette continuité dans l'aide, et c'est cela qu'il faut pour aider quelqu'un à trouver la libération.

Pour ce qui concerne notre propre pratique, voici un exemple : quelqu'un qui est malade et qui accepte de se faire opérer pour aller mieux ensuite, il accepte les souffrances du traitement. Nous appliquons le Dharma parce que nous sommes malades de saisié égoïste, on accepte les souffrances qui vont avec pour être guéris, et trouver la guérison.

Pour pouvoir aider les autres, le petit conseil c'est de ne donner aucune importance à ses propres souffrances. Si on regarde ses propres souffrances, on ne va pas pouvoir donner l'aide aux autres. Quand on ne donne plus d'importance à ce qu'on exprime soi-même on peut continuer longtemps, car on ne s'attache pas à tous ces inconvénients, etc.

Maintenant, après avoir entendu tout cela, un petit conseil de Guendune Rinpoche : Quand même, en pratiquant, en ayant cette idée de souhaits d'aider les autres, il faut avoir une grande sensibilité et une grande tolérance envers nous-mêmes, il faut aller étape par étape, pas à pas, et se donner le temps d'évoluer et ne pas vouloir tout faire tout de suite. Il faut être raisonnable, il ne faut pas essayer d'être un grand bodhisattva tout de suite, sinon, on va se casser la figure.

La meilleure façon de la faire, c'est essayer de garder une attitude équanime, continuer toujours de la même façon, en n'étant pas troublé par les succès et les échecs qui se produisent dans notre pratique ou dans notre souhait d'aider les autres. Continuer simplement de manière régulière, jour après jour en s'appliquant au Dharma. Avec cette attitude équanime qui n'est pas un excès d'espoir et qui ne connaît pas la crainte, on continue et on peut être sûr d'y arriver.

Guendune Rinpoche dit que sans la patience, la Bodhicitta ne pourra jamais être stable. La Bodhicitta, cette aspiration de mener tous les êtres vers l'Eveil, ne va pas être stable si on se laisse influencer par les situations. Pour que cette motivation ne soit pas une motivation égoïste liée à une identification. Tant qu'on s'identifie à cette motivation, elle va être instable, on va être sujet à toutes les perturbations du chemin.

La Bodhicitta ne naît pas d'un « moi », ce grand « moi » qui veut être un Grand bodhisattva. La bodhicitta naît d'une aspiration qui est l'expression d'un état non identifié, c'est là où elle va trouver sa stabilité.

Pour pratiquer la bodhicitta il faut aussi avoir du courage, il faut se jeter dans le feu des situations, dans le feu des difficultés dans lequel les qualités du bodhisattva vont cuire, c'est ainsi que l'on peut arriver à la maturité. On pourrait dire le bodhisattva est cuit dans les difficultés.

Ensuite, il y a l'enseignement de regarder son adversaire comme notre lama. L'ennemi nous fait ce cadeau de nous mettre en difficulté et agit comme un lama. Il me montre mes défauts, mon manque d'ouverture, mes saisies, il m'enseigne de cette manière-là, il m'enseigne la manière de travailler sur le chemin. Et ce conseil-là, vous pouvez l'appliquer vraiment à chaque situation. Commencez à regarder la situation comme votre lama, ça ne veut pas dire que celui qui vous crie dessus est votre lama. Non, ce n'est pas cela ! L'effet qu'il fasse monter des émotions en moi qu'il me montre mes défauts, ça c'est le lama ! Ce n'est pas la personne qui devient le lama et dont il faut suivre les conseils. C'est la situation qui devient le lama parce que l'autre, par son comportement, m'enseigne sur mes limitations et ce que j'ai à développer.

Le point clé dans les difficultés est de ne pas solidifier la situation, ne pas solidifier les problèmes. Vous avez probablement entendu le lama vous dire : « Mais je ne vois pas où est le problème ? » Parce qu'il y a juste des saisies, des émotions, mais tout cela est très fluctuant, cela peut changer à n'importe quel moment. Un problème, semble être solide, on va s'attaquer au problème. Nous avons un problème de couple, il y a un problème qui est quelque part dans l'espace, mais non, ça n'existe pas, il y a des réactions, il y a des émotions, mais un problème ?... On n'a jamais vu un problème. Vous voyez ce que je veux dire ? Le problème, c'est une étiquette qu'on met sur un groupe de phénomènes, un groupe d'émotions qui se reproduisent, qui sont des tendances répétitives, on appelle cela « notre problème », mais cela change, tout le temps, et si on laisse ouverte la porte à l'impermanence et au changement, alors les choses changent plus vite. Quand on a un véritable problème, une véritable colère, une véritable raison pour être en colère, si on ne se fixe pas dessus, alors les choses deviennent plus faciles.

Quand on parle d'un problème de couple par exemple, l'idée n'est pas de s'attaquer au problème, d'essayer de le résoudre, mais plutôt que chacun regarde en soi, travaille avec les émotions qui s'élèvent et l'esprit lâche autant qu'il peut. Et le soi-disant problème va se dissoudre, il va commencer à bouger, à manifester des changements, et ce qui était un problème il y a peu de temps est maintenant disparu, il va reparaitre mais changer encore, on est dans un processus très dynamique. Et cette dynamique permet de trouver les bonnes solutions, quand on ne se fige pas, quand on ne se fixe pas sur le problème.

Et tout ce que nous avons entendu comme conseils, ce sont des conseils pour amener une souplesse : « peut-être que l'autre a été ma mère dans une vie antérieure », cela ouvre l'esprit, cela le rend plus souple. Quand je ne projette pas la culpabilité sur l'autre mais que je regarde « oui, mais moi aussi j'ai contribué », cela rend l'esprit plus souple. Quand je regarde « oui, ce sont des phénomènes conditionnés, impermanents » cela rend l'esprit plus souple. C'est cette souplesse de pouvoir être dans l'instant et de lâcher dans l'instant qui est nécessaire pour sortir

d'un problème. Et c'est souvent cela qu'amène un médiateur de l'extérieur, dans la situation difficile, il amène une certaine souplesse de point de vue, une souplesse d'écoute, une souplesse d'échanges, et ce qui était un problème stagnant vraiment fixe, commence à devenir un processus d'échange, d'écoute et cela commence à bouger, et la solution va pouvoir se manifester.

Donc, la petite différence avec un médiateur ordinaire, c'est un médiateur qui sera plein de compassion et d'amour et si nous on peut développer cet esprit d'amour, de compassion, de bodhicitta, le courant des événements, le processus, va aller dans une bonne direction, va s'améliorer, parce qu'il y a ce soutien de la bodhicitta qui commence à opérer dans la situation.

Guendune Rinpoche répétait aussi encore et encore, que les situations difficiles ne sont qu'un challenge, un défi, pour développer notre compassion et notre créativité. Un problème c'est quoi ? C'est un challenge, un défi pour trouver, avec l'intelligence d'un bodhisattva, la meilleure sortie, la meilleure réponse à la situation. C'est la créativité de notre esprit qui, de manière intelligente et compassionnée, va chercher ce qui est la meilleure des choses à faire.

*(cassette II, deuxième face)*

La créativité naturelle de notre esprit est présente lorsque l'esprit n'est pas bloqué par l'émotion. Quand on a cette liberté dans l'esprit, comme Guendune Rinpoche, cette créativité d'un bodhisattva qui peut prendre un tout autre point de vue et qui peut commencer à jouer avec la situation et donner des réponses surprenantes, à jouer de manière que les choses se dissolvent très, très vite, cette créativité peut amener beaucoup d'êtres très rapidement à l'Eveil. Donc de cette manière-là, les situations difficiles sont les bienvenues pour stimuler notre créativité, pour bien l'utiliser.

J'ai trouvé une remarque intéressante chez Patrul Rinpoche, qui fait une petite remarque sur les lamas, les enseignants : « Aujourd'hui on entend souvent qu'untel ou untel est vraiment un bon lama, mais il est très colérique. Mais comment peut-on être bon et colérique en même temps, quand il n'y a pas un défaut plus grand ou pire que la haine ? » Il pointe les lamas qui se permettent d'être colériques et ne travaillent pas leur propre colère, et il dit « Si le Dharma est travaillé correctement, tout ce que vous dites, faites et pensez devrait être aussi doux que si l'on marchait sur du coton, ou aussi doux qu'une soupe de tsampa avec du beurre ».

C'est cela qu'il faut d'abord prendre comme enseignement. Je vois souvent la tendance de dire « oui, mais il faut aussi la compassion un peu forte, on en a marre de la compassion sentimentale », oui d'accord, mais pas de compassion idiote, il ne s'agit pas de prendre l'enseignement sur la compassion féroce comme Mahakala, comme une excuse pour ne pas travailler sur notre colère, se permettre de continuer dans notre colère en n'appliquant pas le Dharma sur sa propre colère sous prétexte « oui, je dois corriger les autres, ils ont quand même besoin... de ma colère », ça c'est grave, la compassion d'un grand bodhisattva qui semble colérique n'est jamais la colère, c'est juste l'apparence extérieure, l'esprit à l'intérieur est complètement équanime et plein de compassion, et si ce n'est pas le cas, il ne faut pas se laisser entraîner par la colère. Il faut rester dans la compassion, et c'est seulement là où on peut se permettre de manifester un extérieur féroce. Très important qu'on devienne tous, doux comme du coton. Non pas de façon stupide et sentimentale, mais avec une grande flexibilité, comme si notre esprit était du coton, il n'y a pas de résistance, il n'y a pas de moi qui résiste à la situation, c'est de cela dont parle Patrul Rinpoche. S'il n'y a pas de saisie égoïste, il y a toute la flexibilité de l'esprit, il n'y a pas d'opposition à la situation à cause d'un « Je » et c'est à cela qu'il faut arriver.

Ceci est un point très important. Dans le Vajrayana, on a souvent tendance à être trop dur, pas assez souple, pas assez attentif aux besoins des autres, et on prend les Yidams courroucés comme une excuse pour cela. C'est un malentendu complet de la pratique.

La troisième forme est assez ultime : c'est la patience face à la vérité ultime. Ce sont les résistances qui vont s'élever dans notre esprit quand on commence à se détendre. Quand on commence à toucher à cette dimension où l'esprit est complètement ouvert, où il n'y a plus de contrôle. Il y a toujours des mouvements dans notre esprit qui vont garder le contrôle, rétablir le contrôle, et là, on parle d'une forme de patience qui est le lâcher prise de pouvoir lâcher avec ses propres tendances, et qui vont essayer de resserrer l'esprit, de se détendre face à cette peur, à ce malaise de perdre le contrôle, contrôle de l'observateur sur son propre esprit. Il s'agit ici d'une patience qui est absolument nécessaire pour atteindre la réalisation, c'est une patience qui s'opère seulement durant la méditation, ce n'est pas une patience qui se réfère aux situations quotidiennes. Cette patience est nécessaire quand, sur le chemin des Bodhisattvas, on est sur le point d'entrer sur le chemin de la vision directe, de la vision ultime : c'est le début du premier bhoumi, c'est là que cette patience entre en jeu.

Plus spécifiquement, on parle de la patience qui nous permet de réaliser les quatre Nobles Vérités que le Bouddha a prononcées. Ce sont seize moments, quatre pour chacune de ces quatre vérités, et on parle de huit moments de patience et huit moments de réalisation. Pour chaque vérité, de la même manière, d'abord il y a le moment qu'on appelle la patience de se laisser approcher de cette ouverture d'esprit, de s'ouvrir à nous, cette capacité de se détendre au-delà de tout contrôle, après la réalisation de la vérité, ensuite la capacité de rester dans cette vérité pour avoir la réalisation des quatre moments, de voir l'omniprésence de cette vérité qui s'applique à tous les royaumes de notre existence. Ce sont les quatre moments où l'on parle de cette patience qui est une forme de patience vraiment très utile, nécessaire pour entrer dans la vision directe de la vérité. Mais, la patience suprême qui est celle des bouddhas est de ne pas tomber dans des différenciations, c'est-à-dire dans des distinctions entre bon et mauvais, je veux je ne veux pas, moi et l'autre, sujet objet ; si on n'y tombe pas, on voit directement la patience ultime.

Ainsi le Bouddha disait : «Car tous les phénomènes sont d'une seule saveur et sont vides». C'est-à-dire que tous les phénomènes sont la vacuité, sans caractéristique, l'esprit demeure nulle part et ne saisit rien. Ceci c'est la patience qui fait naître un grand bienfait. Ne rien saisir dans un état d'esprit qui demeure nulle part et qui ne s'attache à rien, c'est la patience suprême. Pour rendre notre patience forte et pure, comme pour la générosité et la discipline, on va la renforcer par la présence de la conscience non-duelle et primordiale et par la compassion et on va la dédier dans cet esprit de dédicace pour tous les êtres sans saisie personnelle, et c'est ce qui va rendre notre pratique de patience réellement pure.

Question : Y a-t-il un lien direct entre l'équanimité et la patience ?

Oui, on parle, dans les textes, de la patience équanime, ce n'est pas identique dans le sens où l'équanimité est plutôt le résultat et la patience est le chemin pour y arriver, mais il y a une forte ressemblance entre les deux. L'équanimité, c'est un état d'esprit qui n'est pas agité et qui va nécessairement accompagner quelqu'un qui arrive à développer la patience. Il y a d'autres enseignements sur l'équanimité qui font plus référence à l'égalité des phénomènes, c'est l'état équanime de l'esprit et le résultat de voir que tous les êtres sont égaux en regard de la nature de Bouddha, que tous les phénomènes sont égaux au niveau de leur vacuité, de leur caractéristique fondamentale d'être conditionnés, et entrer dans la compréhension profonde de cette égalité des phénomènes donne comme résultat l'équanimité d'esprit. Il y a une approche différente, mais les deux sont vraiment très proches.

FIN