

Les six paramitas - La patience

Guendune Rinpoché

Suite de l'enseignement sur les paramitas donné par Guendune Rinpoché en juillet 85, se basant sur l'ouvrage de Gampopa, *Le Joyau ornement de la libération (Dhagpo Targyen)*. La patience, troisième de ces six perfections transcendantes, est ici définie et commentée.

La perfection de patience est définie en sept points qui vont être développés successivement :

- les défauts et les qualités qui naissent respectivement de l'absence et du développement de la patience ;
- l'explication de son essence ;
- la classification ;
- les caractéristiques essentielles de chacun des aspects ;
- la façon d'accroître la patience ;
- les moyens de la rendre parfaitement pure ;
- le résultat obtenu à travers sa pratique.

I. Inconvénients de ne pas avoir de patience

Celui qui a développé la générosité et la conduite juste, mais qui n'a pas développé la patience, sera soumis à la colère. Et lorsque la colère apparaîtra, toutes les vertus créées par la pratique de la générosité et de l'éthique seront détruites.

Le Bouddha l'exprime dans *La Corbeille du bodhisattva* : " La colère est ce qui amène la destruction de toutes les qualités positives qui ont été accumulées pendant mille ères cosmiques ".

C'est expliqué par Shantidéva dans le *Bodhicharyavatara* : toutes les formes de qualité positive et d'attitude excellente développées pendant mille *kalpas* (ères cosmiques) à travers la générosité et les offrandes envers le Bouddha se trouvent détruites en un seul instant de colère".

Lorsqu'on est dépourvu de patience, de tolérance, on est soumis à la haine. Et, dans cet état de colère, de haine, c'est comme si l'on était frappé d'une flèche empoisonnée ; on expérimente une douleur incessante et, tant que l'on demeure dans cette condition de souffrance, il est impossible d'expérimenter la joie ou la paix ; on n'arrive même plus à trouver le sommeil.

Le Bouddha a dit : " L'esprit de celui qui a été piqué par l'épine de la haine ou de la colère ne goûte

plus la paix. Il ne peut plus obtenir aucune forme de bien-être ni de repos ; le sommeil ne vient plus à lui et il demeure dans un état constant d'agitation ".

Tant que la haine, la colère, est présente en nous, il est impossible d'éprouver de la joie.

Si l'on ne fait pas preuve de patience et de tolérance envers les autres, même nos amis et nos proches, fatigués et déçus, finiront par se lasser de notre compagnie. Même s'il fait preuve de générosité, celui qui est dépourvu de patience sera délaissé par ses proches.

Bouddha : " Quant à l'impatient, son entourage et ses amis se laisseront de lui et, malgré sa générosité, il ne pourra pas rassembler ses proches de façon stable autour de lui ".

Si l'on n'a pas de patience, on est la proie de tous les *maras* (démons) et soumis de ce fait à des difficultés et des tribulations.

Bouddha : " L'esprit qui est prisonnier de la haine ou de la colère ouvre la porte à l'activité de tous les démons, et toutes sortes d'obstacles apparaissent ".

Si l'on est dénué de patience, on ne crée pas l'espace suffisant pour pratiquer les autres *paramitas*, qui sont le chemin même de l'éveil ; ainsi, on se coupe de toute possibilité d'éveil.

" Pour celui qui est pris par la colère et qui n'a pas de patience, l'éveil est difficile ".

Avantages issus de la pratique de la patience

Celui qui fait preuve de patience possède la plus excellente de toutes les sources de vertu.

Bouddha : " Il n'y a pas de négativité qui soit pire que la colère et il n'y a pas d'ascèse qui soit supérieure à la patience. Pour cette raison, on devra sans cesse méditer et s'entraîner avec effort à toutes les formes de patience ».

Celui qui fait preuve de patience obtient toutes les formes de conditions favorables et de bien-être, même au niveau relatif, immédiat.

Bouddha : " Celui qui domine parfaitement sa colère et qui fait preuve de discipline sera heureux en toutes circonstances, dans cette vie et dans les suivantes ".

Par la perfection de la patience, est obtenu l'insurpassable éveil.

Bouddha dans le *Soutra de la rencontre du père et du fils* :
" Avec la colère, il n'y a pas de chemin vers l'éveil. Celui qui s'exerce constamment à l'amour envers les êtres développe en lui-même les qualités de l'éveil ".

II L'essence de la patience

C'est le fait d'être sans malice, sans conjecturer ou imaginer quoi que ce soit, sans conceptualiser.

ans les *Terres de bodhisattva* : " Même s'il est dépourvu de tout bien matériel, le bodhisattva gardera un esprit empli de compassion. Il sera uniquement dirigé et motivé par cette compassion et ne créera pas de penchant malveillant, de tendance à juger, comparer, etc ".

Le bodhisattva qui a cet esprit libre de calcul ou de comparaison a développé, la conscience de l'essence même de la patience.

Rinpoché dit que la patience est un état d'esprit qui ne cherche pas à critiquer, comparer, juger ou toujours saisir les situations liées aux perturbations émotionnelles telles la jalousie, la haine, etc. Celui qui cultive la patience est dans un état d'esprit d'ouverture ; il ne recherche pas l'analyse critique permanente, il s'ouvre à un état de paix. Cette paix est celle qui est goûtée dans la méditation de *shiné*. Pratiquer la patience est un des moyens d'obtenir la stabilité mentale ; du fait que l'on se dégage de toutes ses préoccupations mentales, on parvient à éprouver la paix intérieure.

III La classification de la patience

On distingue trois formes de patience.

Dans la première, on développe la tolérance, comme il vient d'être expliqué, c'est-à-dire qu'on ne cultive pas la malveillance ou la malice, ni l'esprit négatif envers les autres. Ce type de patience est dirigé vers les êtres qui cherchent à nous nuire, et naît de l'observation, de l'examen de la nature même de ces êtres.

Une autre forme de patience consiste à être capable de supporter et d'accepter la souffrance. Elle naît de l'observation et de la compréhension de l'essence de cette souffrance.

La troisième forme de patience est basée sur l'aspiration à la reconnaissance de la réalité ultime, jusqu'à ce que l'esprit obtienne une certitude. Cette patience, qui est capable d'accepter la nature ultime des phénomènes, est celle qui s'exerce à travers le développement de la conscience discriminante qui nous permet de saisir sans erreur l'essence même des phénomènes.

Le fait de développer la patience en relation avec les deux premiers aspects définis plus haut produit une influence relative du point de vue de cette existence actuelle. Le fait de développer le troisième type de patience influe sur la réalisation elle-même, d'un point de vue ultime.

IV Les caractéristiques essentielles de chaque aspect

1. La première forme de patience

" Si nous-même ou nos proches sommes exposés à la haine, la critique, etc., étant donné que ceci provient d'un conflit entre une personne qui souhaite quelque chose et une autre qui ne réalise pas ce souhait, on développera la patience par l'examen de la nature de ce désir "

Cette patience consiste à réaliser l'inutilité de rendre le trouble, la haine ou la colère qui a été créé, et elle permet de garder un esprit libre de toute forme de rancune ou de ressentiment.

On peut mettre un terme à toute idée de vengeance en considérant plusieurs points. Lorsque

quelqu'un essaie de nous nuire, il faut prendre conscience du fait que cette personne est dépourvue de libre-arbitre et donc qu'elle n'est pas maîtresse d'elle-même ; ensuite, il faut s'examiner soi-même et examiner ses propres négativités liées au karma individuel ; il faut percevoir aussi les négativités et inconvénients inhérents à notre corps physique ; puis il faut déterminer l'aspect négatif de nos intentions, de nos tournures d'esprit ; enfin il faut réaliser qu'il n'y a pas de différence entre les négativités d'autrui et les nôtres.

Une forme de méditation consiste à analyser le fait de se trouver face à une situation négative, par rapport à notre potentiel karmique, et au reflet des situations antérieures.

Une autre revient à méditer sur la grande bonté, la bienveillance de celui qui agit négativement.

Dans une troisième forme de méditation, il s'agit de comprendre que la pratique de la patience réjouit tous les Bouddhas.

Enfin, dans une dernière perspective, on considère la grandeur et valeur de tous les bienfaits qui sont issus de la pratique de la patience.

2. La deuxième forme de patience

Il réside dans le fait de ne pas se laisser aller au découragement face aux difficultés endurées dans la pratique du chemin vers l'illumination, et d'accepter ces différentes sortes d'épreuves avec enthousiasme.

Lorsqu'on s'engage dans la pratique du Dharma, on éprouve de la souffrance du fait qu'il est difficile de pratiquer de façon juste, de pouvoir réellement développer une attitude d'aspiration et de confiance envers les trois joyaux et le lama.

D'autre part, l'écoute du Dharma, les explications, les récitations, les discussions, les méditations, toutes ces formes de pratique sont en elles-mêmes créatrices de souffrance car elles demandent un effort d'application.

Le fait de se consacrer à la pratique du Dharma en maintenant une discipline quant aux sessions de méditation – en particulier s'efforcer au yoga spirituel plutôt que de dormir durant la première et la dernière partie de la nuit – est encore une souffrance en soi.

De la même manière, celui qui vise uniquement à l'accomplissement du bien des êtres rencontre toutes sortes de souffrances parce qu'il doit faire preuve de beaucoup d'efforts pour réaliser son intention.

On peut rencontrer aussi la fatigue physique ou une lassitude mentale, souffrir du chaud, du froid, de la faim, de la soif, ou encore de troubles créés par les autres êtres, ou connaître des états de perturbation mentale.

Ainsi, conscient de toutes ces difficultés inhérentes au développement de la pratique, on ne se laissera jamais aller au découragement, mais, au contraire, on fera face à ces différents types de souffrance.

" Tout comme on est prêt à accepter une saignée afin de supprimer une douleur due à une grave maladie, de la même manière, pour l'obtention de l'insurpassable éveil qui est l'au-delà de toutes

formes de souffrance, on sera prêt à accepter les souffrances relatives qui sont celles du chemin de la pratique".

Bodhicharyavatara : "Les souffrances que je dois endurer pour arriver à l'éveil sont mesurables. Elles sont comparables au fait de sonder une blessure pour stopper la douleur causée par un corps étranger."

L'attitude de celui qui est capable d'accepter toutes les souffrances en relation avec la pratique du Dharma le conduit à la victoire dans la bataille contre le cycle des existences et l'ennemi que sont ses propres émotions et perturbations mentales. Il est véritablement un grand héros. A l'opposé, bien qu'il puisse être célébré comme un héros dans le monde, l'être ordinaire qui détruit des ennemis ordinaires – d'autres êtres semblables à lui – n'est pas, du point de vue du Dharma, un héros du tout. On dit qu'il est semblable à quelqu'un frappant un cadavre : il est vraiment misérable. *Bodhicharyavatara* : "Si tu veux arriver à détruire toutes les souffrances, tu le feras en subjuguant les ennemis que sont la colère, la haine, , etc. Celui qui parvient à cela peut véritablement être appelé un héros, parce qu'il triomphe de tout ; il est un conquérant véritable. Les autres types de héros ne sont que des tueurs de cadavres."

3. La troisième forme de patience

C'est celle qui naît de l'aspiration à la compréhension véritable et ultime de tous les phénomènes et de la capacité à accepter les vérités ultimes du Dharma.

" On doit aspirer à la compréhension des huit points¹ à travers lesquels sont exprimées les qualités des trois Joyaux. En particulier, on doit développer la conscience de la nature réelle des phénomènes, comme elle a été exprimée par le Bouddha dans sa présentation de la vacuité, qui considère la réalité ultime comme étant par nature libre des deux types d'individualité : c'est l'absence d'identité individuelle du "moi-ego" et des phénomènes. Cette compréhension que toute manifestation individuelle ou phénoménale est vacuité en essence permet de pratiquer la patience et d'accepter dans son esprit une dimension que l'on ne peut pas percevoir réellement".

Il faut donc faire preuve de patience et de tolérance pour ouvrir positivement son esprit afin qu'il accepte toute vérité ultime.

V. La façon d'accroître la patience

- par la sagesse primordiale,
- par la conscience discriminante,
- par la dédicace.

¹ " Les trois Joyaux, le pouvoir des Bouddhas et des bodhisattvas, la signification de la réalité, l'enseignement de la loi de causalité, l'enseignement sur les conséquences de la loi de causalité, le but qu'on s'efforce d'atteindre, les conditions préalables indispensables, à la pratique, et les textes qui font autorité auprès du bodhisattva idéal". Guenther

VI. Les moyens de la purifier

On purifiera la patience au moyens des deux qualités suivantes :

- la vacuité,
- la compassion

VII. Le résultat de la patience

Il s'exprime à deux niveaux, ultime et relatif.

Au niveau ultime, c'est l'obtention de l'insurpassable éveil. Comme il est dit dans *Les Degrés de l'éveil* : " Par une patience et une tolérance illimitées, incommensurables, est connu le fruit de l'éveil... Le bodhisattva qui pratiquera cette qualité de patience et l'intégrera en lui-même obtiendra l'éveil insurpassable, parfait et authentique ".

Au niveau relatif, on pourra sans effort jouir, dans toutes nos vies, d'une bonne condition physique exempte de maladies et d'un aspect qui sera agréable et attirant pour les êtres ; on sera une personne renommée jouissant d'une longue vie et qui obtiendra la potentialité de devenir un monarque universel capable de mettre en mouvement la roue de l'enseignement.

Dans le *Bodhicharyavatara* : " Par la pratique de la patience, on obtient dans nos existences un corps agréable et toutes les qualités de notre action physique ; on est à l'abri des maladies ; on jouit de renommée, de célébrité, ainsi que d'une vie extrêmement longue et exempte de souffrances, et on obtient la capacité de devenir un monarque universel qui met en mouvement la roue de l'enseignement ".

Ceci conclut l'explication de ce chapitre sur la patience.

Guendune Rinpoché

" Si l'on fait preuve de patience, le corps et l'esprit s'établissent dans une dimension de paix, d'harmonie et de bien-être. À l'inverse, si l'on ne développe pas la patience, on est sujet à des maux, des heurts et des conflits avec les autres, et cela va s'accroître et se développer de plus en plus, sans que l'on puisse en maîtriser le cours. De cette manière, on va créer sans cesse une relation ou une attitude d'esprit qui sera sans repos, toujours en butte aux situations, dans un état conflictuel permanent.

L'essentiel de la patience, c'est une attitude d'esprit qui ne cherche pas à nuire aux autres et est dépourvue d'agressivité.

La patience que l'on doit développer envers l'attitude agressive des autres repose sur la compréhension, l'acceptation de cette situation, non pas comme venant d'autrui, mais comme étant soumise à notre propre responsabilité : cette situation résulte de notre propre activité karmique antérieure erronée. Par cette compréhension, on perçoit dans ces circonstances relationnelles l'opportunité offerte par l'autre de purifier ce karma antérieur ; l'autre apparaît comme un allié, un ami qui fait preuve de beaucoup de bienveillance, et il devient même une source de joie et de bonheur.

Si l'on n'est jamais confronté à des situations négatives, difficiles, si l'on ne rencontre jamais d'obstacles ni d'ennemis, comment allons-nous méditer sur la patience ? Qui donc pourrait développer cette qualité en l'absence de support, de condition propice ? S'il n'y a pas de terrain adéquat, il n'y a aucune possibilité de développer la patience. Ne pouvant pas développer cette qualité, on est incapable de progresser vers l'éveil, de réaliser l'état de bouddha. Ainsi, lorsque se présentent toutes formes de situations conflictuelles, il faut savoir les accepter et les prendre comme chemin même de l'éveil, ne pas les rejeter, mais au contraire s'appuyer complètement sur elles".

Question

Qu'est-ce qu'avoir de la patience ?

Lama Guendune

Avoir de la patience signifie que l'on respecte fondamentalement les êtres, parce qu'on sait que c'est grâce à eux et aux obstacles qu'ils nous créent que nous arrivons à progresser, à dominer notre ego et à développer petit à petit une attitude plus ouverte et plus souple. Cet aspect de patience est relié à notre cheminement spirituel au niveau du quotidien : sommes-nous capables de traiter avec les situations qui sont parfois très irritantes et difficiles ? Quelquefois, on perd le contrôle de soi-même. L'attitude à adopter dépend de la situation, de nous-même et de la personne qui est en face. Si c'est quelqu'un qui nous est étranger – que l'on risque donc de blesser – dans la mesure où l'on n'est pas capable de se maîtriser, mieux vaut alors s'en aller. Lorsqu'on ne contrôle pas ses émotions, il est préférable d'éviter l'affrontement et de travailler sur soi-même, d'être conscient de son incapacité afin d'y porter remède.

En relation avec les personnes que l'on côtoie tous les jours, avec qui l'on est beaucoup plus intime, apparaissent aussi inévitablement des heurts et des frictions. Dans ce cas, s'il y a acceptation réciproque, sachant que chacun essaie de se transformer et de développer une attitude positive et qu'inévitablement, malgré cela, des expressions négatives vont émerger, on n'en voudra pas à la personne elle-même. On sait que tout cela fait partie du chemin, on l'accepte en tant que tel. Si les situations peuvent être tolérées réciproquement, on a la possibilité de les exprimer. Cela ne veut pas dire qu'il faut faire exprès de se mettre en colère, ou que l'on s'en réjouit ; mais on peut travailler la situation de façon à apparaître un peu comme un miroir pour les autres, pourvu que ceux-ci l'acceptent, que cela ne les choque pas, ne les blesse pas profondément. Dans cette mesure-là, il arrive que l'on puisse se mettre en colère. Ce qui est essentiel, c'est qu'il n'en reste rien après. C'est parfois beaucoup plus grave de ne rien dire et d'entretenir un courant d'esprit négatif : dans ce cas, les idées noires pourrissent en nous-même et cela finit par devenir quelque chose d'atroce, parce qu'on développe une vision extrêmement sombre et négative de certains êtres, et l'on ne sait plus comment en changer.

D'une certaine manière, on peut dire que, dans tous les cas, il faut trancher : soit on coupe en s'en allant, si l'on n'est pas capable de faire face à la situation ; soit on s'exprime, mais on coupe ensuite sans garder aucune trace de négativité dans l'esprit.

L'important, de toute façon, est d'être conscient de la situation, de se dominer et d'agir en évitant au maximum de blesser ou de heurter les autres. Même si l'on agit de façon négative, ce n'est pas quelque chose de catastrophique en soi, l'irréparable, dans la mesure où l'on est conscient de cette négativité et qu'on n'en tire pas orgueil ou satisfaction.

Le point essentiel est la vigilance. Pour s'y entraîner, il faut chaque jour reprendre le vœu de bodhisattva dès le réveil, tout en souhaitant accomplir une activité bénéfique par le corps, la parole et l'esprit ; on peut ensuite consacrer sa journée à vraiment mettre ce vœu en application, comme une pratique. De cette façon, on renforce la motivation. Et le soir, on considère le résultat de ce que l'on a fait dans la journée. Ainsi, on pourra mesurer tous les jours nos actions.

Cette attitude crée un entraînement qui va faire que, dans certaines situations, bien qu'au début on soit complètement dépassé et débordé et qu'on n'ait même pas le temps de voir la négativité, petit à petit un espace va se créer. Par l'entraînement de l'esprit, on perçoit plus clairement ces négativités, on en voit de plus en plus du fait qu'on en devient conscient et, en même temps, on trouve les moyens de moins se laisser dominer par elles.

Cela se fonde uniquement sur cette intention du vœu de bodhisattva, cette volonté de le reprendre chaque jour et d'agir pour le bien des êtres. Évidemment, on sera de suite confronté au reflet de sa propre hypocrisie, car si l'on poursuit telle idée, on va s'apercevoir de tout ce qui entre en contradiction avec elle. Petit à petit, en travaillant sur soi-même, on parviendra à harmoniser son attitude dans le sens du vœu de bodhisattva.

Extrait du Tendrel 19, Août 1989

<https://catalogue.bibliotheque-dhagpo-kagyu.org/#/notice/10157>