

Patience et Equanimité

Dialogue sur le chemin # 8
1/2 Exposé

Lama Tsony Septembre 2021

On va parler d'un sujet qui est finalement toujours d'actualité qui est la patience et comment développer un sens d'équanimité, c.-à-d. de pouvoir regarder l'ensemble des êtres avec un intérêt égal et une bienveillance égale. Mais, tout d'abord, je voudrais recadrer le travail sur la patience parce que, dans le bouddhisme, on insiste sur le fait que tout apparaît en interdépendance. La règle de la production en interdépendance tient au fait qu'aucun phénomène, aucune situation n'existe de façon autonome, comme une sorte de petite bulle qui ne devrait rien à personne. La production en interdépendance est vraiment la base qui permet de comprendre comment nous apparaissions, comment le monde apparaît, comment nous entrons en relation avec le monde et ce qui va devenir la base de nos interactions : nos habitudes, nos tendances fondamentales, nos voiles etc.

Tout est en interdépendance et donc cette qualité de la patience s'inscrit dans un ensemble plus large qu'on appelle les Six qualités transcendantes (ou Six paramitas en sanskrit). Ces six qualités ont une influence les unes sur les autres, les unes vont nourrir les autres. Elles ont donc une importance, non pas dans leur unicité mais dans leur synergie. Elles sont importantes indépendamment les unes des autres mais elles n'existent qu'en synergie. C'est important de bien comprendre cela.

La deuxième chose qui est importante à comprendre, c'est que les cinq premières qualités (la générosité, l'éthique, la patience, l'effort enthousiaste ou persévérance et la méditation ou l'esprit vigilant attentif et conscient), aux dires de Shantideva dans le Bodhicaryavatara, sont aveugles si elles ne sont pas éclairées par la sixième qualité qui est la sagesse ou le discernement. Elles sont aveugles dans le sens qu'elles demeurent dans le domaine de la dualité. On pense alors que « je suis généreux avec quelqu'un » ou « j'ai une certaine éthique par rapport à quelque chose ». Il y a toujours ce cadre du relatif, du sujet-objet et, bien sûr, de l'action entre les deux aussi longtemps que la sixième qualité (le discernement) ne va pas apporter cette sagesse de la non-dualité et cette sagesse de l'essence vide de toute manifestation de tous les phénomènes.

La vraie transcendance vient de la sixième qualité qui est le discernement. Cette sixième qualité n'apparaît pas d'elle-même. Si elle apparaissait d'elle-même, nous serions déjà tous éveillés. Elle a donc besoin des cinq qualités premières pour préparer le terrain. La fonction de ces cinq premières qualités, c'est de nettoyer l'état naturel et fondamental de la sagesse qui est la nature-même profonde de l'esprit qui est, pour l'heure, inhibée par une série de voiles et d'obscurcissements qui tiennent à l'ignorance de cet état fondamental, qui tiennent aux habitudes que l'on a créées et aux charges karmiques qui viennent sans cesse amener un effet à une cause créée. Cela tient aussi à toutes les réactions polluées, comme la colère, l'avidité, le désir, la stupidité, la confusion etc.

Donc le but de l'exercice sur les cinq premières qualités est de clarifier l'état naturel. L'état naturel, en soi, n'a pas besoin d'amélioration. Il n'a pas besoin d'être développé, il est

parfait. Imaginons un ciel bleu et des nuages qui nous empêchent d'apercevoir ce ciel bleu : le travail de la dissipation des nuages n'est pas celui de la construction du ciel ! Le ciel est tel qu'en lui-même, il est parfait, il n'y a rien à ajouter ou à soustraire.

A ce titre dans le The Mahayana Uttaratantra Shastra, Asanga inspiré par Maitreya dit : « En ceci (il parle de la nature de Bouddha, l'état fondamental), il n'y a rien à ajouter et il n'y a rien à soustraire ». Ces cinq qualités vont donc dégager l'espace pour que la rencontre de la sagesse primordiale (ou sagesse innée) puisse se faire. Ce n'est pas un chemin de construction, c'est un chemin de déconstruction. C'est un chemin de libération en ce sens que l'on se libère du superflu. C'est un peu comme élaguer un arbre trop touffu pour que les branches porteuses des fruits de la sagesse puissent recevoir toute l'énergie et porter des fruits.

La sixième qualité va illuminer les cinq premières qualités et on arrive à la qualité de la patience. Je vais commencer par l'inverse : qu'est-ce que l'impatience ? Étant prisonnier de la structure dualiste, il y a un sujet (moi) et puis un objet (une personne, une situation) et je rencontre cet objet au travers de mes sens (les cinq sens physiques et la conscience mentale) et je le connais et pour le connaître, je dois le définir et donc le nommer et lui donner un certain nombre de caractéristiques. Comment est-ce que cela se produit ? Ces caractéristiques viennent de mes habitudes et de mon propre lexique. Je vais nommer cette situation : ami, ennemi, confort, inconfort, plaisant, déplaisant. Mais toutes ces descriptions sont simplement des étiquettes subjectives qui sont le fruit de la conscience mentale, c.-à-d. une élaboration conceptuelle qui ne représente pas la réalité. Vous regardez, par exemple, un objet et vous dites qu'il est beau. Une autre personne va dire qu'il est laid. De quelle manière la beauté et la laideur de l'objet vont être créées par l'appréciation de ces deux personnes qui regardent cet objet ? L'objet reste tel qu'en lui-même : quelque part, il est neutre, il n'a ni beauté ni laideur en dehors de l'appréciation que telle ou telle personne lui donne.

Dans telle situation, je rencontre quelque chose que je considère comme désagréable et donc je qualifie cette personne d'ennemie. Immédiatement, il y a une réaction qui est l'évitement : « je ne veux pas rencontrer ça, je ne veux pas faire face à ça », et après il y a toute une prolifération conceptuelle du genre « pourquoi cela m'arrive à moi ? Pourquoi est-ce qu'il m'a fait ça ?... » Et on entre dans une sorte de rétribution qui s'appuie simplement sur sa perception personnelle. Parfois même, il y a une méprise : quelqu'un nous dit quelque chose, on n'a pas bien entendu et on pense que c'est une critique et on s'énerve jusqu'au moment où on se rend compte que ce n'est pas ce qui a été dit et qu'il faut faire machine arrière.

Sur la base de cette méprise, toutes sortes de réactions violentes vont apparaître et entraîner des réactions en chaîne parce que l'autre se sentira agressé et va à nouveau répondre, de la même façon que nous avons répondu. Et on entre dans un cycle sans fin d'actions et de réactions qui vont être de plus en plus lourdes et de plus en plus pénibles.

Si notre projet premier est d'atteindre la réalisation de l'état naturel et de découvrir en soi la nature de l'esprit et, par cette vision de sagesse, s'affranchir de toutes les souffrances qui naissent de l'ignorance, on s'aperçoit alors qu'il va être nécessaire de faire un certain nombre d'ajustements. Je ne peux pas continuer à être radin, très peu ouvert au monde et

espérer que le flot se crée de lui-même. Le flot de la générosité est créé tout d'abord par mon ouverture. Si je garde les fenêtres fermées, je ne peux pas espérer qu'un courant d'air frais puisse rentrer. Il faut qu'il y ait tout d'abord une ouverture pour qu'ensuite, il y ait un bienfait. Ça, c'est le premier ajustement. Je vais dans la direction de l'éveil, j'ai envie de dégager tout ce fatras qui recouvre la beauté naturelle de l'esprit et sa liberté profonde et je vais m'attaquer à cela avec générosité. La générosité va demander une certaine organisation : c'est l'éthique (quand donner, à qui donner, que donner, comment donner, quand ne pas donner et pourquoi etc.). Il est nécessaire, là, d'avoir une construction de l'éthique qui va soutenir la générosité dans l'optique de réaliser la nature de l'esprit.

Après la générosité et l'éthique, la patience s'impose. C'est un travail sur le long terme. Il va falloir que je prenne le temps de comprendre tout cela. Je crois que, avant de travailler sur la patience en elle-même, il faut bien comprendre le cadre plus large de la dualité qui est la cause de l'impatience. En travaillant sur la patience, on va permettre à la sagesse de s'ouvrir et par l'apport progressif, en termes de réalisation de la sagesse, l'impatience va se pacifier et la patience va apparaître. C'est plutôt l'impatience qu'il convient de calmer plutôt que de développer la patience. La patience est le résultat de la pacification de l'impatience.

L'impatience vient du fait que nous sommes coincés dans un certain cadre. Nous sommes acculés et nous réagissons de façon première et animale : c'est le cerveau reptilien qui répond et pas le néocortex. Il n'y a pas du tout de réflexion.

La qualité née de la méditation, qui est la distance, va être extrêmement utile. Par le travail méditatif, on apprend à regarder l'esprit et tout ce qui s'élève comme un phénomène mental et, par la pratique du calme mental, on ne va pas s'engager dans une suppression ou une promotion de ce que l'esprit provoque. On crée un espace-tampon. Il y a une réaction moins immédiate : le tac au tac se calme parce qu'il y a cette distance et dans l'exercice méditatif, on sait qu'il n'est pas nécessaire de supprimer telle pensée, ni de promouvoir telle autre pensée. Il y a donc une pacification, c'est l'idée-même du calme mental. Ce que l'on pacifie, ce n'est pas tant les pensées que l'agitation dans l'esprit à propos des pensées. Les pensées, elles font ce qu'elles veulent : elles apparaissent ou pas, il y en a beaucoup ou pas beaucoup. Cela importe peu. Ce qui est important, c'est notre réaction par rapport à ça. Ce n'est pas une réaction qui est contenue et retenue (je n'ai pas le droit, il ne faut pas.) parce que ça crée une tension qui à un moment ou à un autre va exploser.

On apprend dans la méditation à laisser les choses être en étant conscient de leur présence, en étant conscient de leur avènement comme de leur disparition. Là, on commence à goûter cette distance, cette tranquillité et surtout cette grande clarté qui naît de plus en plus dans notre esprit par le travail méditatif. Ce que l'on trouve en termes d'espace-tampon ou d'impassibilité par rapport à la projection et la création des différents phénomènes mentaux, on l'amène directement dans notre vue de tous les jours.

Tout d'abord, lorsqu'on est dans une situation qui crée en nous de l'impatience, on va commencer par se rappeler le mantra « tous les phénomènes sont nés de l'esprit, tout ce qui se manifeste est semblable à l'expérience du rêve ». Cela a autant de réalité que le rêve, en ce sens que dans le rêve tout est très réel mais ça aussi peu de vérité que l'expérience du rêve, l'un n'excluant pas l'autre. Il est important de ne pas sombrer ni dans une forme de

matérialisme et se dire que l'expérience du rêve est réelle et il est important aussi de ne pas aller dans l'autre extrême en se disant que rien n'existe et être dans une forme de négation, même de l'expérience onirique. « Il n'y a rien » : ce qui est faux ! C'est un rêve et ce rêve, il a une certaine forme, des couleurs, des caractéristiques etc. qui nous apparaissent (et c'est le mot-clé) comme réelles. Donc ça, c'est la mise en garde.

Avant de succomber à l'impatience, souviens-toi que tout ça est comme l'expérience du rêve : c'est aussi réel que le rêve et aussi peu vrai que le rêve, l'un n'excluant pas l'autre. Il est important de commencer à être de plus en plus à l'aise dans ce qui pourrait apparaître comme un paradoxe. C'est à la fois réel et pas vrai. Dans notre façon de penser qui est fortement nourrie de la dualité, c'est soit l'un, soit l'autre. Comme disait le poète (J. Prévert), de deux choses l'une (lune), l'autre c'est le soleil. Donc on est dans ce blanc et noir et il n'y a que très peu de place pour une sorte de gris. Quand on est jeune, adolescent, on est très extrême. On est très tranché. C'est très violent. Et à mesure que l'on vieillit, on s'aperçoit que ce n'est pas aussi simple que cela. Il y a un peu de noir, un peu de blanc, un peu de gris... Mais le risque avec l'âge, c'est d'être un peu blasé, on a tout vu et on ne fait plus grand-chose.

Rester vigilant et être à l'aise dans cette conscience que les choses peuvent apparaître comme très réelles et en même temps ne pas être vraies du tout. C'est important parce que, dans l'exercice de la patience, on ne va pas se cacher derrière le « rien n'existe ». On va rester au contact de ce qui apparaît mais on ne va pas se laisser emporter par la saisie de l'apparence comme étant réelle parce qu'on maintient ce regard de la sagesse qui fait que « oui, cela m'apparaît comme réel mais non, cela n'est pas vrai et que ces deux n'entrent pas en conflit ». L'établissement confortable dans ce qui semble un paradoxe (qui apparaît être un paradoxe) est la clef pour le développement de la sagesse, la sagesse de la vacuité, la sagesse non duelle.

Pourquoi je commence par ça ? Tout comme dans l'Entraînement de l'esprit, après les préliminaires, le premier chapitre qui traite de la Bodhicitta commence par exposer l'esprit d'éveil dans son mode ultime. Tout comme je viens de le faire avec la patience. L'auteur de ce texte et tous les commentateurs disent : « on commence par ça pour vraiment recadrer le travail que l'on va faire avec la Bodhicitta relative dans sa dimension profonde et réelle ». Si on n'est pas dans cette dimension profonde et réelle, le travail de la patience reste aveugle. Il n'y a pas une ouverture pour que la sagesse puisse venir illuminer ça parce que nous sommes vraiment dans le détail de comment gérer la patience. Il y a beaucoup d'enseignements qui sont sur cette approche relative de la patience : il faut faire des efforts, se retenir, rappelez-vous que la souffrance va naître de cela... Ce qui est vrai et qui fonctionne dans une certaine mesure mais qui n'est pas durable parce qu'il y a toujours une part de nous qui dit « mais je n'ai pas mon content dans tout ça. Je suis patient parce que je suis une bonne personne et, pour être une bonne personne, il faut que je sois patient ». Mais dans le fond on a envie de réagir violemment ! Et on se retient ! Le plus difficile, ce n'est pas l'agression directe parce que, là, il y a tellement d'intensité qu'on va peut-être trouver d'autres moyens de gérer cette situation.

Ce que je ressens, en ce moment, de plus difficile, c'est que plus rien ne fait sens. Je regarde la façon dont le monde va et tout cela n'a plus de sens. La seule chose qui va c'est

l'instant, la gratification immédiate, la glorification de ce qui est superficiel, la société de spectacle. Ici, aux USA, on a élu un homme de spectacle il y a quelques années. Avant ça, il y avait eu un acteur. Et je me demande où est la valeur profonde. Je suis quelqu'un qui essaie d'aller vers ce qui est le plus profond, la sagesse et j'essaie de partager ça mais je vois autour de moi une seule chose, c'est l'immédiateté et le non engagement : « c'est bien ton truc d'illumination mais est-ce que tu l'as en sachet instantané ? ». C'est ce que j'appelle le « Mac-Dharma », un Dharma prémâché qu'on peut digérer sans aucun effort.

Tout ça m'énerve beaucoup ! Je vois qu'à la recherche du bonheur (et je rejoins Shantideva), on fait toutes les choses les plus stupides qui nous conduisent à la souffrance ! On en vient à glorifier ce qui est source de souffrance en pensant que c'est source de bonheur. Et j'oscille entre l'impatience, une immense tristesse et un découragement. Comment on va travailler avec ce truc-là ? La tâche est énorme, il faut tout reprendre ! Il faut reprendre au niveau de la structure familiale, au niveau des individus qui constituent la famille, il faut reprendre au niveau de l'éducation... et la tâche me paraît insurmontable. Donc il y a une forme d'impatience qui pourrait faire que je devienne coupant, tranchant. Je me retire un peu en disant : « si vous n'êtes pas intéressés, débrouillez-vous ». L'aspiration du Bodhisattva, c'est de rester au contact et de continuer. Mais pour avoir cette patience, il faut vraiment comprendre que tout ça apparaît comme réel mais n'est pas vrai. Sinon, on ne peut pas nourrir cette patience sur le long terme car on est sans cesse confronté au mur de ce qui est impossible. On veut tout résoudre, maintenant, rapidement. En ce qui nous concerne, avant de mourir. Il faut que tout soit réglé avant de mourir et, du coup, ça crée une pression énorme qui génère de l'impatience.

Quand on regarde l'impatience, elle vient de **trois grandes sources**.

La première par ceux, celles et ce que l'on considère comme des troubles, des ennemis qui créent une sorte de destruction de mon confort et de mon bien-être ou qui interfèrent avec ma vision de ce qui devrait être. C'est la première grande source d'impatience.

La deuxième source d'impatience est plus propre à celles et ceux qui sont engagés sur le chemin d'éveil, c'est la patience au regard de la pratique et au regard des enseignements. « Je ne comprends pas et je m'énerve ». « Je pratique, je fais le mieux, je fais le plus mais rien n'a changé : je ne suis pas encore éveillé ! Qu'est-ce qui se passe ? A qui la faute ? A moi ? Au Dharma ? Aux enseignants ? ». Il y a une sorte de peur face à des sujets profonds comme la sagesse de la vacuité, par exemple, qui remet en question les bases-mêmes de notre être et les habitudes sur lesquelles on a fondé notre nid. Regarder tout ça comme étant dépourvu d'existence individuelle et substantielle et voir que tout ça apparaît comme existant et réel par le jeu de la production interdépendante mais qu'en fait, ce n'est ni réel ni vrai. Cela peut être une source de grande peur et la peur va générer une forme d'impatience parce qu'on veut comprendre rapidement (or ce n'est pas quelque chose qui est compris mais qui est vécu et ça va prendre du temps) pour pouvoir dépasser rapidement l'inconfort de la non compréhension et ça crée de l'impatience et on s'énerve. C'est comme quand on explique quelque chose à un enfant ou à une personne âgée : « bon, ça va, je l'ai répété cinq fois, ça suffit maintenant ! » On oublie que, quand on était très jeune, il a fallu qu'on nous répète les choses plusieurs fois pour qu'on les intègre. Et on ne voit pas que,

lorsqu'on va être plus âgé, nos capacités intellectuelles vont être amoindries et il nous faudra du temps et de la douceur pour qu'on puisse intégrer de nouvelles informations. « Moi, je n'ai pas que ça à faire, il faut que tu comprennes, ce n'est pas compliqué ! ». Et cette impatience s'applique à nous-même : on peut s'en vouloir de ne pas comprendre telle ou telle chose et à être amené, par impatience, à rejeter tout ça. On se trouve de bonnes raisons : « cet enseignement est trop oriental ou trop mental, trop ceci ou trop cela et il ne s'accorde pas avec mon mode de vie ».

La patience est nécessaire avec les difficultés sur le chemin, c.-à-d. la difficulté dans l'apprentissage. Il y a aussi une autre difficulté qui est celle du lâcher prise nécessaire. Quand on voit que quelque chose est toxique, naturellement on va le relâcher. Mais avant d'accepter que tel ou tel comportement soit toxique, il va y avoir une forme de réticence ou de déni de la toxicité de ces habitudes parce qu'on a pratiqué ça depuis tellement longtemps et puis c'est la base-même de notre existence. Quand la transformation demande beaucoup trop, il est plus confortable de rester dans le déni de la réalité que d'embrasser cette réalité. Je vois ça en permanence. Ici, aux USA, les gens qui vivent dans ce que j'appelle leur rêve ou leur légende, sont totalement déconnectés de la réalité. Ils ne voient pas que leurs valeurs s'appuient sur une légende qui a été créée parce qu'elle conforte leur façon de voir les choses et les rassure. Quand on est face à l'inconnu, on a besoin de créer un mythe qui va nous rassurer. Une fois que ce mythe est rassurant, on va s'y attacher et on ne va certainement pas le remettre en question parce qu'on serait à nouveau perdu dans l'inconnu. Mais l'inconnu, si c'est bien géré, c'est en fait la compréhension qu'il reste beaucoup à explorer et cette exploration devient passionnante. On a envie d'aller au-delà du connu. On a envie de questionner ce qui est connu : est-ce que c'est connu justement ? Ou est-ce que c'est connu avec un petit biais, avec une pollution ? C'est une démarche scientifique. « Science » dans le sens de savoir, connaître. Connaître intellectuellement mais aussi connaître en réalité, c'est-à-dire vivre la connaissance et le vécu de cette connaissance nous transforme et nous rapproche de notre projet initial qu'est la réalisation de la nature de l'esprit (l'éveil, en termes bouddhistes). Là, il nous faut une forme de patience face à ces difficultés sur le chemin.

Il y a une **troisième forme de patience** face aux hauts et bas de la vie. La vie n'est pas un « long fleuve tranquille ». Il y a des moments où les choses vont bien, on a un peu de confort. Quand tout va bien, je me demande ce qui va arriver et j'essaie de me prémunir contre l'attachement au bien-être. Je ne rejette pas le bien-être et je suis très content quand les choses vont bien mais j'essaie de garder une certaine distance par rapport au bien-être. Le bonheur n'est pas un problème en soi mais l'attachement au bonheur va être un problème parce que tout étant impermanent, cette situation dont je jouis et qui me procure un certain bonheur va changer. Et si je ne suis pas capable d'accepter le changement et de vivre avec, il y aura souffrance. C'est ce qu'on appelle la souffrance du changement. La souffrance n'est pas liée au changement mais au fait qu'on refuse ce changement. Les hauts et les bas de la vie, les moments légers et les moments plus lourds, il faut les recevoir de la même manière, c.-à-d. que ces deux moments sont des opportunités d'apprentissage. Je vais voir mes attachements, ce qui me rend impatient, ce qui me pousse à me replier sur moi-même ou bien ce qui m'ouvre, me permet d'être plus généreux, d'être plus en écoute de l'autre etc. Il y a une forme de bien-être qui est au-delà des fluctuations des expériences de la vie : c'est le bien-être de la sagesse, le goût que l'on a à explorer toutes les situations. Ne pas être figé dans l'une ou complètement submergé par l'autre. C'est une autre forme de patience.

J'ai beaucoup parlé de la patience avec les ennemis. Qu'est-ce que c'est que les ennemis ? Cela peut-être une longue discussion philosophique. Shantideva dans le Bodhicaryavatara dit que l'ennemi est une réalité impermanente et subjective. Ce qui est l'ennemi aujourd'hui sera l'ami demain. Quand on regarde les mouvements politiques, par exemple la grande alliance entre les USA et l'Europe, on voit que, pour des raisons basement monétaires ou des calculs politiques, les USA vont plutôt aller vers le Royaume uni et l'Australie et la France est très en colère. Ceux qui étaient nos alliés dans le temps deviennent maintenant, en quelque sorte, nos ennemis. Dans toutes ces fluctuations, il y a bien sûr un aspect financier et un aspect social (des emplois ne seront pas assurés). Si on regarde juste le jeu des alliances, on voit qu'il n'y a rien de stable. Tout est en constant mouvement. Celui qui est un ennemi aujourd'hui deviendra peut-être un ami demain ou un allié. Il y a des opportunités qui se créent.

Au Tibet, ils illustrent ça avec trois oiseaux qui s'accordent pour chasser : un faucon, la chouette et un oiseau qui n'existe qu'au Tibet qui s'appelle le Nili. Le faucon voit très bien le jour, la chouette voit très bien la nuit et le Nili voit très bien sur la neige. Ces trois s'accordent pour chasser alors que chacun veut la proie pour lui. Ceci dit, s'il n'y a une seule proie, cette belle alliance va exploser et ceux qui étaient des amis deviennent des ennemis. Donc cette idée de l'ami définitif qui serait permanent, constant et qui nous satisferait tout le temps est une création de l'esprit ! Si on se trompe, un vrai ami va nous dire « tu es dans l'erreur ». Cela ne va pas nous plaire. Donc il n'est plus un ami puisqu'il nous déplaît mais cet ami va peut-être nous éviter de nous engager dans une aventure malencontreuse. Donc, c'est un ami. Mais je ne veux pas le voir comme un ami parce que, pour l'instant, il s'attaque à mon mythe qui est confortable et sécurisant. La relation à l'ami et à l'ennemi va se modifier avec le temps, c.-à-d. que ce qui est ami en termes d'éveil, c'est ce qui m'aide à prendre conscience de ce qui m'interdit la réalisation de la nature de l'esprit : le manque de générosité, d'éthique, de patience, de stabilité dans mon esprit, d'énergie et l'absence de discernement. Ce qui m'aide à dépasser ça, c'est vraiment un ami. Que cela soit, à mes yeux pour le moment, plaisant ou déplaisant, agréable ou désagréable. Parfois le remède est amer mais il soigne. Le véritable ami, aussi bien la situation que la personne, c'est ce qui me permet de prendre conscience de ce qui m'aliène, m'emprisonne et m'interdit de voir la réalité telle qu'elle est.

Tout ce que l'on pense être « ami » en termes communs, est un anesthésiant la plupart du temps. « Tout va bien, restons ensemble, au chaud, comme des petits hamsters dans du coton, ne bougeons pas trop, ... » : tout ça, en fait, nous endort. Si on a envie de dormir, c'est bien mais si on a envie de s'éveiller, ce n'est pas la meilleure chose. Donc il y a moins de jugement hâtif entre blanc et noir, entre un ami et un ennemi : on voit que les choses changent, surtout au gré de mes appréciations. Ces appréciations s'appuient, non pas sur la réalité, mais sur le regard que j'ai sur ce qui, pour l'instant, me satisfait et me permet d'être confortable, à l'aise, c.-à-d. pas remis en question.

La patience par rapport aux ennemis va naître de cette réalisation que « l'ami » et « l'ennemi » sont des notions relatives mais qu'en fait, il y a des « amis tendres » et des « amis rudes ». Les amis tendres nous apprennent l'amour et les amis rudes nous apprennent à nous défaire de ce qui est attachement, saisie etc. C'est comme cela que l'on va générer la patience. Et ça va se rapprocher avec la deuxième forme de patience. C'est parce qu'il y a un chemin

de découvertes de la nature de l'esprit qu'il y a une forme de patience qui va s'élever par rapport aux situations conflictuelles et difficiles. Les comprenant comme étant des opportunités d'apprentissage bénéfiques, on ne les voit plus comme étant foncièrement négatifs. Donc ça se relie à la deuxième forme de patience qui est l'apprentissage spirituel parce qu'effectivement il y a un effort à faire. C'est l'effort de la déshabitude. Se défaire des vieilles habitudes et embrasser de nouveaux regards, de nouveaux gestes, de nouvelles paroles, de nouvelles pensées. Au travers de l'étude et de la réflexion, on va cerner vraiment la vue sur ce qui est juste. On va affiner, intellectuellement parlant, le discernement et l'appliquant au travers du processus de méditation, on va commencer à le vivre. Il est important de passer de l'intellectuel au vécu. Il y a une énorme différence entre les deux.

On peut théoriser et avoir toutes sortes de réflexions à propos de toutes sortes de choses sans en avoir le moindre vécu. Un jour, un journaliste a posé la question à Jean-Paul Sartre : « Cette nausée, vous l'avez vraiment vécue ? » et il a répondu « non, c'est le fruit d'une réflexion intellectuelle ». Ce n'était pas un vécu profond. A l'inverse, pour Camus avec son : « Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été. », je pense que c'était du vécu. Il a trouvé cette haine qui était autour de lui et qui allait, en réaction, naître en lui et il a vu, au cœur de ça, ce qu'il a appelé « un indicible été », c'est-à-dire quelque chose qui est de l'ordre de la beauté, de la liberté et de la bienveillance. En termes bouddhistes, on pourrait dire « entrevoir cette nature d'éveil ». Le vécu est essentiel, sinon on reste dans le concept, la réflexion intellectuelle qui est totalement dualiste : « je pense que ... » et donc on ne transcende pas le cadre emprisonnant de la dualité qui interdit finalement l'émergence du discernement, la sagesse de la vacuité, la sagesse de la non dualité. C'est seulement par le processus méditatif que cela va pouvoir se faire. Mais ça demande du temps.

Il n'y a pas très longtemps quelqu'un m'a demandé : « comment est-ce que tu vois l'avenir des centres Bodhi Path ? Est-ce que vous formez des enseignants ? Je ne sais pas quoi répondre à cette question. Former un enseignant, ce n'est pas donner un diplôme après qu'il (ou elle) ait suivi tel ou tel cours théorique et sache réciter les dix mille versets de tel ou tel Sutra ! Comment on fait un homme ? Comment on fait une femme ? Ça prend du temps ! Pour moi, un enseignant se révèle entre cinquante et soixante ans avec une vie derrière lui ou derrière elle et avec un vécu. C'est de ce vécu que cette personne enseigne avec l'aide du savoir théorique. Elle aura ainsi des outils palpables pour répondre à quelqu'un qui est en quête d'un chemin. Comment on fait un homme ? Comment on fait une femme ? Comment cette personne peut enseigner ? Bien sûr qu'on peut former des érudits : on crée une université et, pendant dix ou quinze ans, on leur fait manger tous les livres qui existent et puis, après, devant un jury, ils doivent recracher tout ce qu'ils sont eu. Mais ils peuvent être toujours aussi stupides qu'ils étaient avant. Le savoir est une passerelle vers le vécu ! Et c'est du vécu par l'utilisation du savoir que l'on peut transmettre. C'est bien au-delà de l'enseignement bouddhiste. Les professeurs, les instituteurs, ce n'est pas simplement quand ils sortent de l'école qu'ils sont des enseignants. Il faut un vécu et ça demande de la patience.

J'ai eu la chance de passer quelques temps avec Guendune Rinchen, en France, au mois d'août. Il m'avait demandé de venir pour la consécration du stupa de Guendune Rimpoché à Marfond. On a fait une grande balade depuis Marfond jusqu'à chez Pao Rimpoché et on a parlé de beaucoup de choses. De l'avenir, des souvenirs du passé. Je vois, là, un jeune homme de vingt et quelques années avec toute son énergie. Il a une vision et une

énergie incroyables. Du fait de la réalisation, il a un charisme qui fait que les gens viennent autour de lui et mettent en action ce qu'il propose. Tout cela est très bien mais je vois aussi qu'il a vingt ans. Je peux voir la différence avec quelqu'un qui, dans trente ans ou quarante ans, sera là avec une stature différente. Et ça, ça prend du temps et je ne suis pas impatient. Ce qui se passe est très bien mais ça va se bonifier, comme un bon vin et je me dis que dans vingt ou trente ans, ça va être quelque chose d'imposant comme on peut le voir avec le Karmapa. J'ai rencontré Karmapa, comme beaucoup d'entre vous, il était très jeune. Il avait treize ou quatorze ans et maintenant, c'est un homme qui s'approche de la quarantaine, avec une expérience de vie. Ça a grandi. La même chose pour nous.

Ce qui me réjouit beaucoup, pendant les quelques semaines où j'ai voyagé en Europe, j'ai retrouvé des amis que je connais pour certains depuis vingt ou trente ans et qui pratiquent depuis vingt ou trente ans. J'ai été très heureux de voir combien leur pratique du Dharma avait mûri. Elle est moins dogmatique, elle est moins figée dans les mots et les concepts mais on sent qu'il y a un vécu. La passerelle intellectuelle a conduit à l'expérience et au vécu et donc il y a une sérénité, une tranquillité, une distance. Il y a tout ça et, en même temps, toujours ce regard qui recherche et cette grande bienveillance et beaucoup de patience, beaucoup de tolérance, un grand sens de l'humour ... Et, pour moi, ça a été une grande joie de retrouver tous ces gens parce que je suis témoin de leur maturité, tout comme eux sont témoins de ma maturité.

Un ami en Autriche a retrouvé un entretien que j'avais donné en 1993, ça fait vingt-huit ans. J'avais le souvenir que c'était un bon moment passé ensemble. J'ai donc regardé ce truc-là et j'ai rigolé. Ma femme m'a dit en le voyant : « mais tu étais terriblement sérieux ». Il est vrai qu'à aucun moment je n'ai souri. Une autre amie m'a dit : « tu étais très vieux à l'époque, tu es plus jeune maintenant ». ça, c'est la maturité et donc je vous invite à le regarder sur mon site sur You Tube, c'est en anglais. Ce que j'ai dit, je persiste et je signe. Je n'ai pas bougé sur ça.

Ce que je vois dans la pratique du Dharma, c'est que, parfois avec les mémoires scolaires, on a le sentiment que si on écoute un peu la voix intérieure qui est la voix de notre mûrissement et que l'on va suivre cet appel à une modification de notre pratique, alors on a l'impression d'abandonner le Dharma. Il y a un doute et je passe souvent mon temps à autoriser les gens à changer. Je ne suis personne pour autoriser quoi que ce soit ! Certains ont besoin d'avoir un référent extérieur pour leur dire : « ça, c'était bien, ça a fonctionné pendant dix ou quinze ans, ça t'a conduit là où tu es maintenant. Quel est ton vécu ? C'est sur ça, maintenant, qu'il faut t'appuyer ».

Dès le début, quand on a commencé à être invités pour enseigner, Guendune Rimpoché nous a dit : « n'enseignez pas tant les mots d'après les livres mais parlez depuis votre vécu. Parlez depuis votre expérience parce que c'est ça qui importe vraiment ». Là, il faut du temps et c'est le temps de la pratique, le temps du mûrissement. Ne soyons pas impatientes. Laissons de côté l'idée que je vais mourir et que je n'ai pas encore conclu mes tâches. Oui, de toute façon, on va mourir. Oui, de toute façon, on n'aura pas tout fait. J'ai un tas de choses sur mon bureau qui sont à faire et je pense qu'une grande partie de ces choses seront encore à faire quand je vais mourir. Donc détendez-vous. Soyez dans l'instant, soyez honnêtes avec vous-même, essayez d'amener dans le vécu ce que vous avez compris. C'est

par le vécu qu'il y a une validation personnelle de ce qui a été compris parce que, si ce qui a été compris n'est qu'intellectuel et ne correspond pas à la réalité, la réalité va vous le faire savoir. Lorsque la réalité valide votre compréhension, cette compréhension devient du vécu. Là, il y a une maturité.

Lorsque je posais la question, de façon très impatiente, à Shamar Rimpoché à propos de mon avenir : « qu'est-ce que je dois faire ? ». Il m'a dit : « fais une retraite de trois ans ». Je n'étais pas satisfait de sa réponse et je lui ai demandé : « Mais après ? ». Il m'a dit : « Tu en fais une autre ». « Et après ? ». « Après, tu sauras quoi faire par toi-même ». Ça, c'est la patience par rapport aux difficultés du Dharma, par rapport à la transformation, ce qu'il va falloir abandonner, y compris ce qui a été nos béquilles pendant des années : les techniques, les méditations, les mantras, les centres etc. Tout ça, ce sont des soutiens ou des supports pour la maturité. Lorsque la maturité est là, on a moins besoin de ces formes ou plutôt on les utilise différemment. Il faut avoir le courage d'embrasser cela. C'est une forme de patience, aussi. C'est la patience face à l'incertitude : « est-ce que je fais le bon choix ? Est-ce que je ne prends pas un risque ? Est-ce que je suis en train d'abandonner le Dharma ? Est-ce que je ne suis pas simplement sous un gros coup de paresse qui fait que je lâche tout en pensant que je suis déjà arrivé ? ». Là, il va falloir bien réfléchir, bien regarder et c'est là où la méditation nous permettra d'être beaucoup plus vigilant, beaucoup plus incisif pour voir les choses et se connaître mieux. « Connais-toi toi-même » dit le vieil adage. Tout cela demande de la patience.

La troisième forme de patience, comme on l'a vu, c'est celle des hauts et des bas de la vie. Il est important de ne pas s'attacher à l'idée d'un bonheur. On n'arrête pas de parler de bonheur, tout le monde doit être heureux, extatique et il y a des marchands de bonheur comme avant, il y avait les marchands des quatre saisons. C'est un peu trop. Je ne suis pas contre les moments légers et plaisants mais faire une sorte d'obsession sur : « je dois être heureux : est-ce que je suis bien heureux ? Si je ne suis pas heureux, est-ce que ça veut dire que j'ai raté quelque chose ? ». Non, ça veut dire qu'aujourd'hui, la charge est plus lourde et que ça demande un peu plus de présence et un peu plus de travail. C'est moins léger, c'est tout ! Mais que cela soit une période de bonheur où on peut se détendre et jouir de ce bonheur et de l'espace ou une période où on est au charbon et où il faut savoir travailler avec les choses, les deux sont sources d'apprentissage. Donc ça va ! On est moins sujet aux aléas. On a moins d'humeurs heureuses ou d'humeurs malheureuses. Les « bonnes heures » où les « mal heures », c'est ce qui arrive. Les bonnes ou mauvaises aventures sont des sources d'apprentissage et si on est capable de les voir comme telles, alors l'impatience est vaincue et la patience apparaît.

C'est une patience vécue du fait du dépassement de ce qui était source d'impatience.