

Un esprit patient est libre de la tendance à comparer, à juger, à imaginer... Il n'a pas de penchant malveillant et ne se sent pas menacé. Pratiquer la patience permet de s'ouvrir à un état de paix, et de stabilité mentale.

**La patience avec autrui.** Elle permet de ne pas répondre avec colère ou aversion quand une personne nous blesse. C'est une absence de rancune, de ressentiment ou de réactivité. Lorsque nous sommes en contact avec les perturbations émotionnelles d'un autre, nous pouvons nous souvenir que la négativité existe chez chacun(e) et que celle des autres n'est pas différente de la nôtre par nature. La loi du karma nous lie à autrui dans des situations qui semblent parfois inextricables. Nous pouvons ressentir les bienfaits de ne pas succomber à des tournures d'esprit négatives et de rester ancrés dans la patience. Les choses arrivent et passent. L'esprit est peut-être juste maintenant assailli par Mara, nos démons intérieurs. Quelle est la réponse ? Patience avec l'ombre de l'autre. Nous pouvons sentir la grande différence entre agir et réagir : se laisser sentir combien la patience est un bienfait pour chacun. Du fait que nous nous dégageons de toutes ces préoccupations mentales, nous parvenons à ressentir la paix intérieure. Sans défi, il n'y a pas de chemin vers l'Eveil. Nous sommes tolérants avec les situations complexes qui nous touchent et nous restons ancrés dans une attitude de patiente réceptivité.

*« 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'Eveil, 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'Eveil, ne pas les rejeter, mais au contraire s'appuyer complètement sur elles. » Lama Gundune*

**Patience avec soi-même.** L'exercice de la méditation nous met en lien avec notre propre ombre qui se manifeste parfois de manière puissante. Nous voyons mieux combien nous sommes aveugles et confus. Nos émotions émergent de manière fulgurantes parfois et elles demandent une grande patience pour leur permettre de se transformer. Nous ne pouvons pas avancer sur le chemin sans rencontrer des épreuves liées à nos propres émotions et à nos perturbations mentales. La patience est la sagesse d'accepter les souffrances qui jalonnent le chemin et d'avoir la bonne volonté de rencontrer ce qui est douloureux. Il y a un côté héroïque dans l'effort à accomplir pour avancer sur le chemin. La patience nous permet de ne pas dévier en recherchant la facilité. Au lieu de rester à combattre les situations qui nous tourmentent, nous rencontrons avec compassion ces différentes énergies et nous restons fermement ancrés dans la patience. La stabilité de l'esprit est assurée par la durée de notre assise, son rythme, nos lectures et notre lien à un groupe qui aide à patiemment continuer la pratique.

*« 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. A 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. » Guedune Rinpoché*

**La patience du refuge dans les trois joyaux.** La patience se développe naturellement lorsque nous approfondissons les trois joyaux : Bouddha, Dharma, Sangha. Le Bouddha : notre compétence à être là et à prendre refuge dans ce qui en nous « sait, ressent, voit ». Le Dharma : la vie EST imparfaite suivant les moments, tout change, et l'impression que c'est « moi » qui vis les choses est ... une lourde impression. Les choses se vivent en moi, et je ne suis pas ce qui est vécu, mais je suis aussi l'espace et le silence. Le Sangha : la joie d'être ensemble sur le chemin et de s'aider les uns les autres. L'autre est révélateur de nos limites et nous permet de grandir, et il est l'aide précieuse qui nous aide à pratiquer et à rester ancré dans la sagesse.

**J'appelle sage celui qui,  
tout innocent qu'il est,  
supporte les injures et les coups  
avec une patience égale à sa force.  
Le Bouddha**

Avec la patience envers autrui, la patience avec soi-même et la sagesse, nous avons trois aspects à cultiver pour marcher avec confiance sur le chemin.