

JON
KABAT-ZINN
OÙ TU VAS,
TU ES

Apprendre à méditer pour se libérer
du stress et des tensions profondes



Bienêtre



La patience

Certaines qualités mentales favorisent la pratique de méditation. Elles enrichissent le sol où pousseront les graines de la pleine conscience. Ces qualités ne peuvent être imposées ou dictées de l'extérieur. Elles ne pourront se *cultiver* que lorsque notre motivation intérieure sera assez forte pour que nous voulions mettre fin à notre état de souffrance et de confusion et, en l'occurrence, à la souffrance d'autrui. Cela exige de se comporter selon une certaine éthique – un concept très contesté de nos jours, dans certains milieux.

Un jour, j'ai entendu dans une émission à la radio quelqu'un définir l'éthique comme « la soumission à ce qui ne peut être imposé ». Je trouve cette définition assez juste. On fait le bien pour des raisons qui nous sont personnelles, non pour se conformer au jugement d'autrui ou parce que la société nous condamnera si l'on transgresse ses lois. Chacun marche à son rythme, selon son propre code. Mais on ne peut atteindre à l'harmonie sans le garde-fou de principes moraux. Si nous voulons préserver nos jeunes pousses de la voracité des chèvres, il nous faudra entourer notre jardin d'une clôture.

Pour moi, la patience représente l'une des vertus morales fondamentales. En la cultivant, on cultivera nécessairement la pleine conscience car elles sont indissociables. La patience se manifeste lorsque l'on n'est pas pressé d'arriver quelque part. Se souvenir que chaque chose advient en son temps. On ne peut hâter les saisons. En général, il ne sert pas à grand-chose de se presser (cf. *Le Lièvre et la Tortue*). Cela peut causer beaucoup de dégâts – particulièrement à l'encontre de notre entourage.

La patience est une alternative bénéfique à l'agitation de notre esprit, à l'impatience. Si l'on creuse un tant soit peu sous la surface de l'impatience, on y trouve la colère. C'est une énergie puissante qui désire violemment que les choses ou les gens soient autrement et qui en rend responsables ou coupables les autres (et soi-même). Bien sûr, je ne veux pas dire qu'il ne faut pas se presser quand c'est nécessaire. Au contraire, on peut se hâter plus efficacement, en pleine conscience.

Du point de vue de la patience, les choses surviennent dans un enchaînement de cause à effet. Rien n'est séparé ni isolé. Si quelqu'un nous frappe avec un bâton, nous n'allons pas nous mettre en colère contre le bâton mais contre la personne qui l'a brandi. Mais si l'on approfondit un peu plus, on ne peut même pas trouver le justificatif de sa colère contre la personne qui nous a attaqué car celle-ci ne sait pas ce qu'elle fait, et, sur l'instant, est littéralement hors d'elle. Qui est vraiment coupable ? Faut-il blâmer les parents de l'enfant maltraité ? Ou encore nous retourner contre la dureté du monde et son manque de compassion ? Mais de quel monde parlons-nous ? Ne faisons-

nous pas nous-mêmes partie de ce monde ? Ne subissons-nous pas, quelquefois, des pulsions agressives et violentes qui nous pousseraient au meurtre ?

Le Dalaï-Lama n'exprime pas de colère à l'encontre du peuple chinois, bien que la politique du gouvernement chinois ait, pendant les années de la révolution culturelle, pratiqué un génocide culturel contre les institutions et les croyances des Tibétains. Lorsqu'un journaliste occidental demanda au Dalaï-Lama qui venait de recevoir le prix Nobel de la paix pourquoi il ne manifestait pas d'animosité envers les Chinois, celui-ci répondit : « Ils nous ont tout pris. Devrais-je les laisser s'emparer aussi de mon âme ? »

Cette attitude est exemplaire du point de vue de la paix... cette paix intérieure qui connaît les valeurs fondamentales et qui sait, le moment venu, les mettre en action. Cette capacité de subir patiemment tant de provocations et de souffrances résulte de l'exercice de la compassion, d'une compassion qui n'est pas réservée aux amis mais également à ceux qui nous font du mal par ignorance et par méchanceté.

À ce degré-là, la compassion a pour fondement ce que les bouddhistes nomment la « pleine conscience correcte » et la « compréhension correcte ». Ça ne survient pas spontanément. Il faut une longue et patiente pratique. D'autre part, il ne faut pas s'imaginer que des bouffées de colère ne surviendront pas. Cette colère pourra justement être travaillée, apprivoisée de sorte que ses énergies nourriront la patience, la compassion, l'harmonie et la sagesse en nous et peut-être aussi chez les autres.

En pratiquant la méditation, nous cultivons la qualité de patience chaque fois que, nous immobilisant, nous prenons conscience du rythme de notre respiration. Cette tentative d'être plus ouverts, plus proches de nos moments privilégiés s'étend naturellement à d'autres moments de l'existence. Les choses évoluent selon la nature qui leur est propre. Notre vie se déroule de la même manière. Ne laissons pas nos angoisses et notre désir d'un résultat altérer la qualité du moment présent, même quand ça fait mal. Quand il faut pousser, poussons. Quand il faut tirer, tirons. Mais nous savons aussi qu'il y a un temps pendant lequel il ne faut ni pousser, ni tirer.

À travers tout ça, nous comprenons que le moment suivant sera déterminé en grande partie par ce que nous vivons au moment présent. Cette pensée peut nous venir en aide quand nous devenons impatients pendant notre pratique de méditation ou quand nous nous sentons frustrés par notre vie.

*

« As-tu la patience d'attendre que la vase retombe

Et que l'eau devienne claire ?

Es-tu capable de rester inerte

Jusqu'à ce que le mouvement juste se fasse de lui-même ? »

LAO-TSEU, *Tao-tö-king*.

*

« J'existe tel que je suis, ça me suffit ;
Si personne n'en est conscient,
Je suis content,
Et si tous en sont conscients,
Je suis aussi content.
Un monde est conscient, de loin le plus important à mes yeux,
Le mien,
Et que se réalise mon destin aujourd'hui, dans dix mille ans ou dans dix millions d'années,
Je peux allégrement l'accepter maintenant,
Ou, avec la même allégresse,
Je peux attendre. »

WALT WHITMAN, *Feuilles d'herbe*.



EXERCICE :

Observer l'impatience et la colère lorsque ces sentiments nous envahissent. Essayer de voir les choses d'un point de vue différent, comme elles se déroulent naturellement, en temps voulu. Cette tactique est particulièrement utile lorsqu'on est sous pression, ou que l'on se trouve entraîné à faire quelque chose contre son gré. Ne pas ramer à contre-courant à ce moment-là, mais écouter attentivement le murmure de la rivière. Que nous dit-elle ? Si elle ne dit rien, respirer seulement en se laissant aller à la patience. Continuer à écouter. Si la rivière nous parle, faire ce qu'elle dit, en pleine conscience. Ensuite, faire une pause, attendre patiemment, écouter à nouveau.