

Chapitre six:

La patience



I- Instructions générales sur la patience

1) Inconvénients de la colère

1. Un instant de colère détruit
Toutes les activités bénéfiques
Accumulées par beaucoup d'efforts
Et pendant très longtemps.
2. Il n'existe pas de faute comparable à la colère,
Et pas de vertu comparable à la patience.
C'est pourquoi je la cultiverai
Avec énergie et de multiples façons.
3. Quand cette maladie, la colère, s'empare
De l'esprit, celui-ci ne connaît pas la paix,

Ne goûte ni à la joie, ni au bonheur,
Et est instable et furieux.

2) Avantages de la patience

4. Mais celui qui, avec effort,
A complètement vaincu la colère,
Éprouve un constant bien-être
Et une joie inaltérable!

II- Comment apaiser la colère

1) Réfléchir à ses causes

5. La colère, se nourrissant du mécontentement
Issu de la réalisation de ce que je ne veux pas,
Et de l'insatisfaction de mes désirs,
Se fortifie et me détruit.

2) Pertinence de s'en détourner

6. C'est pourquoi je détruirai
Tout ce qui nourrit cette perturbation,
Elle qui n'a aucune autre fonction
Que celle de me nuire.
7. Ainsi, quoi qu'il arrive,
Ma joie ne sera pas troublée,
Car le mécontentement ne me profite
En rien et détruit les mérites acquis.
8. Lorsque le feu se propage
D'une maison à une autre,
On retire les matières inflammables
Qui pourraient alimenter sa propagation.

9. De même, lorsque le feu de la colère se propage,
Je dois immédiatement abandonner
Tout attachement pouvant l'attiser,
Afin que les mérites ne partent pas en fumée.
10. S'il existe un remède,
Pourquoi s'énerver ou s'attrister?
Et s'il n'en existe pas,
A quoi bon le mécontentement?

3) Apaiser la colère issue de ce qu'on redoute

a) Apaiser la colère créatrice de souffrances personnelles

- Être patient envers la souffrance

11. Les causes du bonheur apparaissent rarement;
Les causes de douleur sont grandes.
Or, c'est de la souffrance que vient le désir de libération;
Sois donc ferme, mon esprit!
12. Il n'existe rien qui, par accoutumance,
Ne devienne facile à réaliser;
Ainsi, en s'habituant aux souffrances légères,
On arrive à en supporter de grandes.
13. Je resterai patient envers le froid,
La chaleur, la pluie le vent, la maladie,
La fatigue, l'emprisonnement ou les coups:
S'en inquiéter, c'est souffrir d'avantage!
14. Certains, à la vue de leur propre sang,
Redoublent de vaillance et d'assurance;
D'autres, à la vue du sang d'un autre,
Défaillent ou s'évanouissent.

15. Cela vient de la fermeté
Ou de la faiblesse de l'esprit.
C'est pourquoi je négligerai la douleur
Et resterai toujours heureux!
16. La souffrance ne trouble pas
La lucidité de l'esprit du sage,
Car il livre combat contre les passions,
Et cette bataille ne va pas sans douleur.
17. Par ailleurs, la souffrance possède d'excellentes qualités:
En nous affligeant, elle dissipe l'arrogance,
Nourrit la compassion envers les êtres du cycle,
Nous fait éviter les fautes et aimer la vertu.
18. Pour la satisfaction de mes désirs,
J'ai enduré des millions de fois
Le feu de la confusion, et cela sans profit,
Ni pour moi ni pour les autres.
19. Si, au prix de moindres souffrances,
J'échappe aux supplices de la confusion,
Je ne peux que me réjouir de ces douleurs
Qui dissipent le malheur du monde!

- Être patient envers les êtres nuisibles

Irrationalité d'en faire des objets de colère

20. Je ne m'énerve pas contre les maladies
Et autres causes de grandes souffrances;
Pourquoi m'irriterais-je contre les êtres conscients
Qui agissent eux aussi en raison de conditions?
21. Bien que n'étant pas désirées,,
Les maladies apparaissent;

De même, sans être voulues, les perturbations,
Telle la colère, s'élèvent chez les êtres.

22. Par irreflexion, certains s'infligent
Toutes sortes de tortures:
Ils se pendent, se jettent dans le vide,
Et s'intoxiquent de maintes façons.
23. Si, sous l'influence des perturbations,
Ils vont jusqu'à se détruire eux-mêmes,
Comment, dans leur confusion,
Épargneraient-ils les autres?
24. Si leur nature était de nuire à autrui,
Il ne serait pas plus logique
De m'irriter contre eux
Que contre le feu dont la nature est de brûler!
25. Et si ces fautes ne sont que maladies de l'esprit,
Si les êtres sont naturellement bons,
M'irriter contre eux n'est pas plus logique
Que de m'énerver contre un ciel nuageux.
26. La réunion des conditions ne pense pas
Qu'elle engendre quelque chose,
Et l'effet produit
Ne pense pas qu'il est engendré.
27. Ayant compris cela,
Je resterai calme
Envers ces phénomènes
Semblables à des illusions.
28. Ainsi, si l'on voit quelqu'un,
Ami ou ennemi, agir de façon nuisible,

Il faut se souvenir: "Cela provient de telles conditions",
Et demeurer dans la joie.

29. Si tout s'accomplissait
Selon nos désirs,
Personne ne souffrirait,
Car personne ne souhaite la douleur!

Analyser mes propres fautes

30. J'ai moi-même auparavant infligé
Aux êtres de pareilles souffrances:
Il est donc juste que ces maux
Reviennent sur moi qui ai nui aux autres.
31. De plus, c'est en raison
De mon attachement à mon corps
Que j'endure ces souffrances:
Envers qui donc pourrais-je m'irriter?
32. Je n'aime pas la douleur, mais,
Tel un insensé, j'aime la cause de ma douleur!
Puisqu'elle provient de mes propres erreurs,
Pourquoi en vouloir à un autre?
33. Pourquoi ai-je accompli auparavant ces actes
Qui me valent d'être tourmenté par les autres?
Puisque ces souffrances dépendent de mes actions,
Pourquoi en vouloir à d'autres?

- Réfléchir aux vertus de mes ennemis

34. C'est poussé par mes actions
Qu'apparaissent mes persécuteurs.
Grâce à eux, je purifie de nombreuses fautes
Par la pratique de patience: ils sont donc mes bienfaiteurs!

- Inconvénients de répondre par la colère

35. Et leur nuire en retour
N'aidera personne, que ce soit eux ou moi!
Ma pratique spirituelle en sera affectée
Et ma vertu de patience détruite.

- Apaiser la colère envers le mépris et les injures

36. Puisque l'esprit est immatériel,
Personne ne peut lui faire de mal,
Et s'il est affecté par la douleur physique,
C'est à cause de son attachement au corps.
37. Si le mépris, les injures
Et les paroles déplaisantes
Ne peuvent nuire au corps,
Pourquoi, esprit, t'irriter à ce point?

- Patience envers les obstacles aux gains

38. Si mes ennemis sont un obstacle à mes gains,
Je dois me souvenir que tôt ou tard,
Je devrai les abandonner,
Tandis que mes fautes garderont leur force.
39. Mieux vaut mourir aujourd'hui même
Que de mener longtemps une vie incorrecte.
On peut rêver un siècle ou un instant de bonheur;
Mais lorsque l'on se réveille, ce bonheur disparaît.
40. Il en est de même d'une longue
Ou d'une courte vie:
Toutes deux s'achèvent
A l'heure de la mort.

41. Après avoir longtemps savouré les plaisirs,
Après avoir accumulé les biens,
Je m'en irai nu et les mains vides,
Comme un homme dépouillé par les voleurs.

- Patience envers ce qui affaiblit la confiance d'autrui

42. Je resterai patient envers ceux
Qui affaiblissent la confiance que d'autres me portent,
Puisque ces paroles déplaisantes sont liées
A la force des perturbations.

b) Patience envers ceux qui nuisent au Dharma et aux amis

43. Je resterai calme envers ceux
Qui détruisent ou outragent
Les représentations du Dharma,
Car les Éveillés et les sages n'en souffrent pas.

44. Je resterai calme envers ceux
Qui maltraitent les maîtres,
Proches et amis, en comprenant
Que cela provient de conditions.

c) Apaiser la colère envers ce profite aux autres

45. Louer les vertus d'autrui
Est un bonheur délicieux,
Une source de joie
Recommandée par les sages.
46. J'ai engendré l'esprit d'éveil
En souhaitant le bonheur de tous les êtres;
Comment m'irriter
Lorsqu'ils le trouvent par eux-même?

47. Puisque je souhaite que tous les êtres
Deviennent des Éveillés vénérés dans les trois mondes,
Je me réjouirai lorsque je les verrai
Recevoir hommages et donations!
48. Et s'il arrive un malheur
A ceux que tu n'apprécies pas,
Il n'est rien de plus misérable
Que de s'en réjouir.

4) Patience envers les obstacle à ce qui est désiré

a) Apaiser la colère par rapport à ce qui nuit à ma renommée

Louanges et renommée n'apportent pas le bonheur

49. Les louanges, la renommée, les honneurs,
Ne m'apportent ni mérites, force ou santé,
N'allongent pas d'une seule seconde la vie,
Et ne contribuent pas au bien-être physique.
50. Les enfants pleurent de tristesse
Lorsque leurs châteaux de sable sont démolis;
De même, lorsque réputation et éloges faiblissent,
Mon esprit est comme celui d'un enfant.
- # Irrationalité de les apprécier
51. "Mais celui qui me loue en est heureux,
Et ma réputation est cause de ma joie."
Si je suis heureux de son bonheur,
Alors je dois l'être dans tous les cas.
52. Pourquoi donc le bonheur qu'il trouve dans son affection
Pour un autre ne me cause-t-il aucun plaisir?
Ainsi, la joie que j'éprouve quand on me loue
Est incohérente et n'est qu'une attitude infantile.

Ce qui nuit à ma renommée est profitable

53. Les louanges provoquent la dispersion,
Nuisent au renoncement du cycle,
Font jalouser même les personnes vertueuses,
Et dévastent mes qualités.
54. Donc, ceux qui s'efforcent
De détruire ma réputation
Ne sont-ils pas mes bienfaiteurs,
En protégeant ainsi mon esprit?
55. Les biens et les honneurs sont une chaîne
Faisant obstacle à ma libération;
Pourquoi m'irriterais-je
Envers ceux qui me délivrent de ces liens?
56. J'allais entrer dans la souffrance, et ils sont
Comme une porte fermée placée entre elle et moi
Par les bénédictions des Éveillés:
Comment pourrais-je leur en vouloir?

b) Apaiser la colère par rapport aux obstacles de bienfaits

57. Ces ennemis ne sont pas
Un obstacle à mes bienfaits,
Car ce sont eux qui me permettent
De pratiquer la patience!
58. C'est de ma propre faute
Si je suis impatient envers eux;
C'est moi seul qui entrave les mérites
Que je pourrais acquérir par la pratique de la patience!

5) Réfléchir aux qualités des êtres

a) Les respecter parce qu'ils nous aident à atteindre l'éveil

59. Ainsi, tel un trésor apparu dans ma maison

Acquis sans aucun effort,
Cet ennemi doit m'être cher,
Car il m'aide à obtenir l'éveil spirituel.

60. C'est pourquoi c'est lui

Qui doit recevoir en premier
Les fruits de la pratique de patience,
Puisqu'il en est la cause.

61. C'est en dépendance de l'hostilité

De mes ennemis qu'est produite la patience:
Ainsi dois-je vénérer cet ennemi
Comme mon maître suprême.

b) Les respecter parce qu'ils sont semblables aux Éveillés

62. Les vertus d'un Éveillé sont issues de la vénération

Des êtres comme de celle des Vainqueurs.
Ils ne sont pas égaux dans la grandeur
De leur intention, mais dans les effets engendrés par elle.

63. Les êtres sont donc semblables aux Éveillés,

Car comme eux ils permettent d'atteindre l'éveil.
Mais ils ne sont pas vraiment comparable
A ces océans de bonté infinie.

64. Qu'une seule parcelle des excellences

Des qualités sublimes d'un Éveillé apparaisse
Chez un être, et l'offrande des trois mondes
Ne suffirait pas pour l'honorer.

65. Or, cette parcelle qui donne naissance
Aux vertus suprêmes des Éveillés
Est présente chez les êtres,
Et il est donc juste de les honorer.

c) Les respecter pour rendre hommage aux Éveillés

66. D'ailleurs, comment pourrions-nous nous acquitter
Envers les Éveillés et les bodhisattva,
Ces amis sincères, ces bienfaiteurs du monde,
Hormis en plaisant aux êtres?
67. Puisqu'en aidant les êtres, on paie en retour
Ceux qui se sacrifient et entrent dans les pires enfers,
Même s'ils me causent de grands tourments
J'oeuvrerai toujours avec bonté à leur égard.
68. Alors que les maîtres eux-mêmes
Se dévouent sans réserve pour les êtres,
Comment pourrais-je les considérer avec orgueil
Et ne pas être leur esclave?
69. Les Vainqueurs se réjouissent quand les êtres sont heureux;
Ils sont tristes quand ils souffrent;
Ainsi, lorsque je les satisfais, les Éveillés sont satisfaits,
Et quand je les offense, ce sont les Éveillés que j'offense.
70. Ceux allés en la Joie considèrent
Les êtres du cycle comme eux-même;
Si ce sont les Vainqueurs qui apparaissent
Sous la forme des êtres, comment ne pas les respecter?

d) Respecter les êtres en examinant le fruit

71. Servir les êtres, c'est servir les Vainqueurs,
C'est réaliser mon propre bien,
C'est dissiper la douleur du monde,
Donc toujours je m'y appliquerai.

72. Ayant bien compris cela, je m'efforcerai
Par tous les moyens à ce qui est méritoire,
Afin que tous soient animés d'un esprit bienveillant
Les uns envers les autres.