



# La poésie de la vie  
4 mai 2020

### La patience

Nous préférons souvent vouloir le moment suivant quelque chose de différent, de plus excitant...  
On est impatient de sortir de ce confinement.

Hyper activité,  
réactivité,  
faire vite,  
pauses réduites...  
contrastent soudainement avec « J'ai le temps »,  
queue pour le ravitaillement,  
réduction des déplacements...

Être patient,  
c'est prendre le temps  
d'apprécier le calme du moment,  
d'observer notre comportement,  
notre capacité à être totalement dans l'accueil de l'enseignement offert par le discernement d'un bien être motivant.

Être patient,  
c'est inventer comment semer dans le présent les graines du développement des horizons de notre existant dont les fruits épanouissants feront vivre ce monde autrement.

Christian Defebvre

### Des chaussures pour l'esprit.

*Il était une fois un village au Tibet où tout le monde marchait pieds nus. Le relief alentour était rude et rocailleux, hérissé de roches et de ronces, froid et glacé. Les pieds des villageois étaient couverts de contusions, de coupures et de blessures...*

*Un jour, ils se rassemblèrent pour discuter du problème.*

*« Nous avons des yaks, fit remarquer quelqu'un et quand ils meurent, nous avons leurs peaux. Si nous étalions ces peaux sur les sentiers de la montagne, nous pourrions marcher plus facilement. »*

*L'idée fut retenue. Ils mirent donc toutes leurs peaux en commun et commencèrent à recouvrir les chemins avec le cuir, pour découvrir rapidement que tout le cuir du Tibet ne suffirait pas à tapisser tous les sentiers qu'ils devaient parcourir. Ils se demandèrent alors que faire.*

*Quelques-uns proposèrent : « Allons voir le Grand Maître qui vit dans le monastère au sommet de la montagne et demandons-lui ce que nous devrions faire. » Tout le monde trouva l'idée excellente et le village tout entier grimpa donc la montagne jusqu'au monastère. Le chemin était fong et certains étaient fourbus à leur arrivée ; mais il leur restait assez de souffle pour poser leur question au Grand Maître.*

*« Cher Lama, nous avons un grave problème. Peut-être pourriez-vous nous aider. Nous voulons recouvrir nos sentiers de cuir, mais nous n'en avons pas assez. Que devons-nous faire ? »*

*« Ce n'est pas si grave, assura le Grand Maître. Laissez-moi réfléchir et je vous donnerai la réponse. Asseyez-vous tous, je vous prie, et nous allons méditer pendant cinq minutes. Soyez juste présents. »*

*Après cinq minutes, le Maître dit : « Ouvrez tous les yeux. » Puis il sourit et donna sa réponse.*

*« Ce n'est pas le chemin qui est le problème., c'est vous. Peut-être devriez-vous recouvrir vos pieds de cuir de yak plutôt que de recouvrir les sentiers du pays... Vous découvrirez que, si vous mettez du cuir sous vos pieds, ils seront protégés où que vous alliez. Mais n'oubliez pas que mettre fin à la souffrance causée par des pieds en sang ne suffit pas. Comme les routes frustes et hérissées de ronces, il y a dans le monde, des gens frustes et hérissés de ronces. Ils nous causent bien des problèmes mentaux. Quand nous rencontrons ces gens, nous devons apprendre à recouvrir notre esprit avec de la compassion et de la patience et alors nous serons délivrés du problème. Vous devez mettre un terme à votre souffrance mentale. N'oubliez pas que, de même que vous mettez des chaussures de cuir pour protéger vos pieds, il vous faut mettre des chaussures de compassion et de patience pour protéger votre esprit. Vous serez alors calme et paisible. Tranquillité et harmonie régneront dans votre vie. Où que vous alliez, votre vie sera facile, à la fois physiquement et mentalement. On ne peut contrôler le monde, mais on peut contrôler notre réponse négative au monde. »*

*Les villageois furent impressionnés par ces conseils. Ils redescendirent de la montagne et commencèrent à se fabriquer des chaussures en cuir de yak, qu'ils portèrent chaque jour ; et chaque fois qu'ils se sentaient énervés, ils se rappelaient mutuellement :*

*« Où sont tes chaussures de patience et de compassion ? »*

