

Les vertus de la patience

Quels que soient les écrits spirites que nous lisons, on nous parle de la patience et de ses vertus. Dans notre société actuelle, où l'on veut et obtient tout, tout de suite, la patience est bien souvent absente. Nous n'avons plus le temps d'écouter nos proches, le travail ne se fait jamais assez vite, et quand on nous demande pour quand faire ceci ou cela, nous aimerions pouvoir répondre « pour hier ».

Pourtant, toutes les grandes réalisations, les grands changements ne se font pas du jour au lendemain. Il en a fallu de la patience pour voir l'esclavage aboli, les femmes avoir les mêmes droits que les hommes... Mais qu'est-ce exactement la patience ? Que peut-elle nous apporter ? C'est ce à quoi nous allons tenter de répondre à la lumière du Spiritisme.

Dans le dictionnaire Larousse, nous pouvons trouver cette définition de la patience : « Aptitude à ne pas s'énerver des difficultés, à supporter les défaillances, les erreurs etc. Persévérance, constance à faire quelque chose, à pour suivre un dessein. »

Dans « Le consolateur » de Chico Xavier, Emmanuel nous dit : « La vraie patience est toujours une extériorisation de l'âme qui a cultivé l'amour pour le donner à autrui en exemple. Cet amour est l'expression fraternelle qui considère toutes les créatures comme des sœurs, en toutes circonstances, et qui n'économise pas d'énergie pour élucider l'incompréhension quand cela est nécessaire. »

Dans le chapitre IX de « L'Évangile Selon le Spiritisme » d'Allan Kardec, un Esprit ami nous dit : « Soyez patients » ; c'est une charité aussi que la patience, et vous devez pratiquer la Loi de charité enseignée par le Christ, envoyé de Dieu. La charité qui consiste dans l'aumône donnée aux pauvres est la plus facile des charités ; mais il en est une bien plus pénible et conséquemment bien plus méritoire, c'est de pardonner à ceux que Dieu a placés sur notre route pour être les instruments de nos souffrances et mettre notre patience à l'épreuve ». L'Esprit Meímei, à travers Chico Xavier commente ce passage dans le livre « Evangelho em casa » en disant que la patience est aussi l'exercice de la charité. La spiritualité nous rappelle que nous devons faire attention aux critiques que nous aurions tendance à faire facilement car en critiquant les défauts des autres, nous oublions les nôtres.

La critique est comme de la soude caustique sur les blessures. Les reproches n'aident pas nos frères criminels, vu que les accusations ne font qu'aggraver le mépris qu'ils ont déjà pour eux-mêmes et leur révolte contre les autres. Si nous critiquons, nous devons nous montrer capables de faire mieux que ceux que nous critiquons. Nous devrions donc plutôt nous concentrer à donner le bon exemple au lieu de vouloir corriger l'autre.

« Les épreuves ont pour but d'exercer l'intelligence aussi bien que la patience et la résignation » peut-on lire dans le chapitre V « Bienheureux les affligés » au point « Les épreuves volontaires, le vrai Cilice » de « L'Évangile Selon le Spiritisme » d'Allan Kardec. La patience serait-elle donc un but à atteindre pour le spirite ?

Joana de Angelis, par l'entremise de Divaldo Franco Pereira explique dans son livre « Celeiro das bençoes » n°49 : « La patience », qu'elle permet de combattre l'irritabilité et de supporter sans se décourager, les vicissitudes de la vie. Joana nous conseille d'avoir recours à la patience en toute circonstance car elle nous permet de recevoir demain ce qui aujourd'hui nous semble impossible. Grâce à des exercices réguliers de réflexions et de contrôle de nos impulsions, nous pouvons créer des conditionnements intimes qui nous mèneront à plus de calme et d'équilibre, augmentant ainsi notre harmonie intérieure et générant ainsi de la patience. Mais comment acquérir cette patience tant convoitée ? Nous devons commencer par nous discipliner nous-mêmes, et contrôler nos impulsions. C'est par l'entraînement et la discipline que l'âme pourra atteindre plus facilement son objectif. Voici quelques petites idées qui m'ont aidé et m'aident encore à travailler ma patience.

Extérioriser ses émotions négatives, les identifier.

- Noter, prendre conscience de la façon dont nous extériorisons ces émotions négatives (colère, irritabilité, agressivité...)
- Noter ce qui nous permet de gérer ces émotions négatives (sortir faire un tour, écouter de la musique, faire du rangement...)
- Ne pas laisser la colère grandir

- Se rappeler que nous sommes des Esprits éternels et immortels et que tout se transforme en permanence. Pourquoi s'accrocher à des choses, des situations et des personnes qui ne sont que de passage dans notre vie éternelle ?
- Se rappeler que l'impatience a un effet négatif sur notre santé et essayer de ne pas se laisser envahir par elle.
- L'erreur est humaine, si nous faisons des erreurs, pourquoi se mettre dans de tels états quand ce sont les autres qui les font ?
- Se calmer, réfléchir et chercher une solution.
- Ce qui a rendu l'impatience possible peut-il se corriger ?
- Si nous pouvons corriger ce qui nous a irrité, ne réprimons pas nos émotions, utilisons-les pour corriger cette erreur que nous avons commise ou aider l'autre à la corriger.
- Si nous ne pouvons pas changer ce qui nous a irrité, pourquoi continuer à perdre patience ? Se fâche-t-on sur la branche d'un arbre que le vent projette sur une vitre ?
- Si nous sommes fâchés avec quelqu'un et que nous avons perdu patience, ne parlons pas. Sortons du local et calmons-nous, nous pourrons reprendre un dialogue la tête froide en cherchant de manière constructive et compréhensive une solution pour rétablir la relation.
- Essayons de réprimer notre colère dès que nous la sentons. Il est beaucoup plus difficile d'éteindre un grand feu qu'une petite flamme.
- Il n'est pas bon de réprimer ses émotions. Les émotions sont nécessaires à la vie. Mais il est bon d'apprendre à les canaliser de manière constructive.

Pour conclure, nous pouvons dire que la patience est une vertu qui nous mènera à nos objectifs. Utilisons-là comme une force active dans la construction de notre bien-être physique, émotionnel et spirituel. En identifiant nos émotions négatives, en élaborant un plan pour développer nos émotions positives et en entraînant notre patience par de petits exercices quotidiens nous développerons notre auto-contrôle et nous atteindrons progressivement un état de persévérance tranquille qui nous permettra de solutionner nos problèmes et de pouvoir accompagner l'autre à maîtriser son irritabilité et à l'accompagner dans la maîtrise de la patience.

L'acquisition de la patience nous permettra aussi d'être plus charitable envers notre prochain car nous comprendrons qu'il a besoin de temps pour arriver à se transformer et devenir la meilleure version de lui-même.

N'oublions pas de nous entraîner à la méditation et à la prière car elles sont fondamentales pour le maintien de la patience.