

Capsule ① Conscientisation

"L'esprit solitaire, lui,
est détendu car il ne se laisse pas perturber.

Bouddha.

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ **Qu'est-ce que la solitude pour moi?**
- ▶ **Qu'est-ce que l'isolement pour moi?**
- ▶ **Comment puis-je garder mon esprit solitaire sans me laisser entrainer dans un esprit dépendant dans mon environnement?**

"Il y a deux formes de solitude, celle de l'esprit et celle du corps. La solitude mentale signifie avant tout ne pas dépendre de l'approbation des autres, de leur conversation ou de leur présence. On ne devient pas pour autant froid et distant mais on est mentalement indépendant. Si quelqu'un est gentil avec nous, c'est bien ; si ce n'est pas le cas, c'est bien aussi et cela ne fait aucune différence. L'esprit solitaire est un esprit capable d'avoir des pensées profondes et originales, tandis qu'un esprit dépendant pense au travers de clichés, d'une façon stéréotypée, parce qu'il recherche l'approbation. Un tel esprit demeure à la surface des choses, comme le reste du monde ; il ne peut concevoir la profondeur des enseignements du Bouddha. L'esprit solitaire, lui, est détendu car il ne se laisse pas perturber."

Ayya Khema à paraître chez Sully en octobre 2015, traduit par Jeanne Schut

Expérience spirituelle

La solitude dans l'environnement relationnel

Capsule ① Conscientisation

