

Capsule ② Émancipation

" La solitude est une tempête de silence
qui arrache toutes nos branches mortes."

Khalil Gibran

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ **Quelles sont mes phrases, mes croyances, qui me placent dans l'isolement?**
- ▶ **Qu'est-ce qui m'empêche de goûter l'amour de la solitude intérieure?**

"Il ne peut y avoir de véritable solitude de l'esprit qu'avec la paix intérieure. Sinon la solitude nous pousse à remédier à une sensation de vide et d'abandon. « Où sont les autres ? Que puis-je faire sans amis ? Je dois pouvoir parler de mes problèmes à quelqu'un. » L'attention est une réponse à toutes ces interrogations car elle existe nécessairement dans le présent et n'a aucun lien avec le passé ou le futur."

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

Expérience spirituelle

La solitude dans l'environnement relationnel

Capsule ② Émancipation

