



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Automne 2007
TAOM Université Libre*

Pensée 41

La Solitude

La solitude physique

Dans l'exercice de la méditation, l'esprit sait garder une attitude passive à l'égard des stimuli extérieurs, il apprend à apprécier la solitude, voire à la souhaiter.

Seulement, quand l'esprit n'est pas simple, il ne peut apprécier la solitude. Il arrive qu'un événement tout à fait banal devienne un problème par la seule intervention de l'esprit.

On peut vivre dans un endroit retiré et ne pas connaître la solitude intérieure, parce que l'esprit est plein de désir et de confusion.

La solitude physique perd de son intérêt dans le cas des méditants qui sont parvenu au stade de l'attention soutenue. Ce qui compte pour eux, c'est obtention de la seconde forme de solitude: la solitude intérieure.

La solitude intérieure

L'aptitude à la solitude intérieure est indispensable quand on veut se libérer de la dépendance psychologique.



Le souci de l'opinion est lui aussi une forme d'attachement. Notre esprit est dépendant et, par-là, s'abêtit, quelles que soient connaissances. Il s'appuie sur le savoir et, pendant ce temps, oublie d'explorer les régions solitaires. Il ne devient intelligent qu'à travers la solitude où il se libère de ses schémas mentaux et acquiert une compréhension immédiate de ce qu'il observe.

La solitude de dissolution

On ne l'expérimente que durant un temps très court. Quand on examine le principe d'association d'idées et d'émotions, il peut arriver que surgissent une mémoire qui rompt la quiétude. Cette résurgence vient de ce que la chaîne reliant les mémoires entre elles n'est pas dissoute, que les contenus de la psyché sont encore à l'oeuvre.

Au moment où cette chaîne se brise, plus rien n'existe. Le "rien" est cependant très significatif; il est en même temps plénitude, laquelle n'est exprimable ni explicable par des mots.

Quand on cultive l'idée de fuir les agents perturbateurs et qu'on y réussit, on tombe soit dans le piège de la vanité ou bien dans celui de ne plus pouvoir tolérer les agents perturbateurs et l'impermanence. Pour éviter cela, un moyen est de faire pleinement face à toutes choses, en vue de les comprendre. Les problèmes surgissent dès lors qu'on veut une chose et tourne le dos à d'autres. Consacrez vous entièrement à votre investigation, sans aucun mouvement de fuite, l'agir surgit spontanément.

La voie du non-attachement

V.R. Dhiravamsa