



## La richesse de la solitude

*Lama Arnaud Guétcheu*

Dans les enseignements du Bouddha, la solitude du sage est comparée à la corne du rhinocéros. Le [Sutta Nipata](#) relate le discours du Bouddha intitulé « **La Corne du Rhinocéros** ». Le Bouddha y aborde les vertus de la solitude en ponctuant chaque strophe par : « Allez en solitaire comme la corne du rhinocéros ».

Sur le chemin vers l'éveil, le méditant est invité à cultiver deux solitudes :

la solitude de l'**esprit** (*citta-viveka*) et la solitude du **corps** (*kaya-viveka*).

Nous avons tous déjà expérimenté la solitude du corps, c'est lorsque nous décidons d'être seuls un moment, nous le disons à notre entourage puis nous nous retirons dans une pièce, une maison, une grotte, le grenier, le fond du jardin... où nous nous asseyons.

Avez-vous remarqué que ce type de solitude est agréable lorsque vous l'avez sollicité ? Cette parenthèse, si elle ne dure pas trop longtemps pour vous, est généralement appréciée. Cela ne signifie pas que votre esprit soit totalement en paix, mais le simple fait de vous isoler physiquement est appréciable. Vous allez pouvoir vous ressourcer, souffler, faire une pause, réfléchir sur vous... Bref : vous en avez besoin et cette solitude du corps fait sens.

En revanche, si la solitude physique dure trop longtemps ce peut être le signe que l'on n'est pas capable de s'entendre avec les autres, ou bien que ceux-ci nous font peur car nous sommes dans une forme de sécheresse affective, pétri par un manque d'amour dans le cœur.

Dans ces conditions, l'aspect plaisant de la solitude qui la rend si belle est remplacé par un sentiment négatif de solitude pesante. On se sent alors privé de compagnie, alors qu'une solitude riche de sens est goûteuse, régénérante.

Nos modes de vie nous empêchent souvent de trouver des moments de solitude physique. Avez-vous déjà eu l'impression que prendre du temps pour vous « à l'écart » pourrait être mal perçu par votre entourage ?

La solitude physique a de nombreux bienfaits sur le chemin de l'aspirant à l'éveil, la solitude mentale est elle aussi une alliée majeure !

Tant que nous ne voyons pas émerger en notre courant de conscience un sentiment de solitude mentale, nous ne pouvons pas être assez intériorisé pour discerner les leviers sur lesquels agir pour faire des « avancées significatives ». Cette absence de solitude mentale nous empêche de

discerner les facteurs mentaux sur lesquels nous devons nous pencher : émotions perturbatrices, tendances, karma, ignorance fondamentale...

La solitude mentale n'est pas le fait de devenir distant, de couper les ponts avec l'entourage, la civilisation, les amis, nos engagements familiaux, professionnels, sociaux... ***La solitude mentale c'est le fait de se sentir bien enracinés en nous et de ne pas dépendre de l'avis des autres, de leur approbation, de leur soutien moral, de leur présence...***

C'est être mentalement indépendant, étayé. Si on vous flatte, ça va ; si on médit sur vous, cela va aussi. Votre météo intérieure n'est pas sujette aux états d'âme d'autrui. Cela ne signifie pas que vous êtes insensible aux émotions des autres : vous les percevez mais n'en êtes pas la victime. Tout en gardant un regard critique sur vos actes, paroles et pensées. Mais votre assise intérieure vous procure suffisamment de stabilité pour ne pas sur-réagir émotionnellement. Ce qui serait hystérie par définition.

Ce terme est généralement réservé aux cas qui nous semblent vraiment démesurés, mais du point de vue de la voie du Bouddha nous pouvons nous l'appliquer dès qu'il y a émergence de la saisie d'un soi, quand l'ego, nos conditionnements et émotions sont à l'œuvre.

En d'autres mots : du point de vue des bouddhas, toute émotion perturbatrice est hystérie car elle se déploie sur la base d'une méprise, d'une saisie illusoire d'un ego tout aussi illusoire mais puissant.

En revanche, les êtres pleinement éveillés sont en un mode d'être pleinement conscient de la démesure émotionnelle qui habite tout être non réalisé. Il y a certes toute une gradation entre les différents états émotionnels, mais, du point de vue des bouddhas, si nous forçons le trait, les émotions perturbatrices sont hystérie.

Quel est le lien avec la corne du rhinocéros ?

Cette dernière est droite, contrairement aux cornes du mouflon ; elle est si solide qu'on ne peut pas la plier.

Votre esprit est-il doté ces qualités ?

La solitude du corps et de l'esprit peuvent contribuer à les développer, tout en rendant votre cœur aussi doux que du velours chaleureux et frais en même temps : adapté au monde qui vous entoure tel qu'il est.

***La solitude de l'esprit permet de minimiser les bavardages futiles inutiles qui sont souvent de grands obstacles au développement spirituel.***

Se laisser aller aux futilités c'est comme ne pas mettre la soupape à la cocotte minute : la nourriture ne va pas cuire aussi vite que prévu. Sur le chemin vers l'éveil, il est stratégique de maintenir les bienfaits de notre pratique en mettant la soupape sans l'ouvrir de temps en temps. Sinon nous minimisons la vitesse de nos avancées spirituelles.

L'assise intérieure, l'attention la vigilance, la solitude mentale... sont cette précieuse soupape. Elle est l'une des clés stratégiques majeures.

C'est pourquoi nous retirer un peu chaque jour en la solitude est précieux.

Nous sentir vraiment seul, en lien avec nous-même est un puissant catalyseur. Dans ces moments là nous pouvons penser à nos aspirations, nos choix, nos craintes, nos doutes, nos affects...

Ce n'est pas toujours facile car la solitude peut effrayer, révéler des émotions bien cachées... que l'agitation, la compagnie, le bruit de la télé, voire la décoration de la maison, se chargent bien de masquer !

**Quant à l'approbation d'autrui...**

D'un point de vue karmique : ce que dit ou pense autrui de nous le concerne, c'est son karma ; la façon dont nous vivons ces dires concerne notre propre karma. Si ce qu'on pense de nous, ce qu'on dit de nous... est important, c'est que notre assise intérieure est conditionnée par l'approbation d'autrui. Il y a donc une nuance entre chercher à savoir ce que pense l'autre de nous afin de dorloter notre image et nous intéresser à ce que pense l'autre de nous pour connaître ses états d'esprit.

Les enseignements du Bouddha concernant ce que nous sommes sont vastes et profonds. Ils concernent les cinq *skandha* (le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience). Réfléchir à la notion d'approbation sous l'angle de ces *skandhas* a le pouvoir de saper à la racine le besoin d'approbation d'autrui pour avoir une puissante assise intérieure.

Sans un profond sentiment de stabilité, un espace insondable posé comme une montagne, l'insécurité sera toujours en toile de fond ; c'est ce qui se manifeste quand on cherche les failles chez autrui ; cette quête sera sans fin ! Cette vulnérabilité sera toujours à l'affût des médisances, du manque de considération, du manque de remerciements... Hors, même le bouddha a été critiqué ; alors comment espérer que personne n'ait quelque chose à dire sur nous ? Qu'est-ce qui nous pousse à briller, à sortir de l'ombre ? La soif d'exister ! La soif de cet ego qui cherche à s'autoproclamer. Sur la voie du Bouddha il est appelé le grand menteur.

Chercher l'approbation d'autrui est contre-productif. Les sages affirment que rester attentif, demeurer pleinement conscient avec assiduité sur le chemin vers l'éveil, être attentif à chaque action, chaque sensation, chaque pensée... est la chose la plus importante. Hors, les habitudes sont sans cesse en train de nous ramener aux bavardages : on a toujours sous la main quelqu'un avec qui discuter, envoyer un sms, répondre à des commentaires en ligne, en susciter... Nous sommes connectés !;) L'époque nous hyper-connecte et, ainsi, nus déconnecte de nous-même. Cela nous divertit, au sens de diversion. C'est le monde du

divertissement. Amusons les gueux, pendant ce temps : les souris dansent.

S'il y a tant de gens en souffrance dans le monde, si nous sommes à la quête de l'éveil c'est parce que nos conditionnements nous font tourner en rond dans les mécanismes samsariques. La voie proposée par le Bouddha conduit à un bonheur qui transcende le samsara, vers un bonheur sans dépendance. Cela ne signifie pas que les bodhisattvas renoncent à demeurer auprès des êtres pour leur être bénéfiques.

Laisser s'échapper la vapeur accumulée grâce à notre pratique spirituelle, bavarder inutilement et chercher de la compagnie futile sont des choses souvent déconseillées par les maîtres. Non pas qu'ils souhaitent nous couper de toute vie sociale, mais parce qu'ils nous invitent à discerner les relations utiles à notre spiritualité et les relations qui la freinent. Celles qui sont neutres peuvent faire partie de notre « terrain de jeu ».

Chercher à savoir ce que les autres pensent de nous ne présente aucun intérêt et n'a rien à voir avec la vie spirituelle. C'est simplement une préoccupation égotique.

***La solitude de l'esprit signifie que l'on peut être seul au milieu d'une foule. Même entouré d'une foule bruyante, on est encore capable de rester centré, de rayonner amour et compassion, sans être perturbé.***

***On peut qualifier cela de « solitude idéale » parce qu'on s'est libéré du futur et du passé, ce qui est nécessaire pour se tenir droit tout seul.***

Si on pense trop au futur, on vit dans l'inquiétude, et si on a la nostalgie du passé, on est soit dans le désir soit dans l'aversion. Tel est le constant bavardage de l'esprit, ce qui l'empêche de connaître la solitude idéale.

Sans paix intérieure, pas de véritable solitude de l'esprit. Si nous sommes habités par une paix intérieure, la solitude nous pousse à combler une

sensation de vide ou d'abandon. On part à la recherche des autres, on cherche à remplir son agenda social, on cherche des oreilles à qui confier nos soucis... Vivement le week-end pour revoir du monde etc... Ces habitudes culturelles sont souvent le reflet d'un manque de paix intérieure. La preuve ? Qu'on nous prive de cela et le malaise surgit !

La crise sanitaire et son lot de restrictions de liens sociaux a démontré combien c'est une réalité : les dépressions ont grimpé en flèche, il n'y a plus assez de place dans les hôpitaux psychiatriques, les ventes d'antidépresseur ont augmenté de 30% en un an de crise, un tiers des étudiants sont déprimés etc...

## **L'attention**

*L'attention* est un antidote à de nombreuses interrogations car elle se pratique en l'instant, dans le présent ; elle est ni en lien avec le passé ni en lien avec le futur. Elle nous maintient pleinement présents et nous évite de commettre les erreurs si naturelles au genre humain. Nous connaissons tous l'expression « le naturel revient au galop ». L'attention est un puissant antidote.

Plus elle est développée, plus on est à l'abri des erreurs. Combien d'erreurs avons-nous commis dans nos actes par simple inattention ? Certaines d'entre elles ont un impact sur notre spiritualité, le fait de manquer d'attention impacte notre spiritualité.

Quand nous manquons d'attention, les conditionnements néfastes, les émotions perturbatrices... émergent automatiquement, facilement. Nous nous infligeons ainsi nous-mêmes des peines. Puis nous cherchons un bouc émissaire à blâmer ou de la compagnie pour nous distraire. Combien de situations de l'actualité ont tendance à vous agacer, à vous énerver, à vous déprimer... ? Ces situations n'ont pas en elles-mêmes le pouvoir de créer ces émotions en nous. C'est pourquoi des personnes réagissent de bien d'autres façons que nous à telle ou telle situation. L'attention est l'une des clés !

*La solitude idéale* c'est lorsqu'au milieu d'un groupe on peut rester centré, ne pas se disperser, ne pas nous laisser piéger par les affects des autres, par la dynamique émotionnelle du groupe. On garde le cap, on a une bonne assise intérieure qui nous permet d'être adapté aux situations sans en être affecté, on peut répondre posément...

Si nous sommes toujours en train de bavarder, nous ne pourrions pas faire connaissance avec notre intériorité et en être son jouet. Lorsqu'on cesse ce bavardage, une zone d'ouverture intérieure permet l'observation de ce que nous ressentons. Nos ressentis sont des boussoles, des miroirs, nous montrant ce qui se met en mouvement en nous. Cette lucidité est indispensable pour identifier ce qui peut être conservé, cultivé et ce qui doit être changé, pacifié. Sans cela, nous n'aurons jamais envie de changer quoi que ce soit : je suis comme je suis ! Ce n'est pas à mon âge que tu vas me changer ! ...

Seuls les êtres pleinement éveillés, ont purifié leur courant de conscience au point de ne plus avoir quoi que ce soit à modifier, pacifier...

L'absence de paix et le stress se combinent à nous souffrances pour nous pousser à chercher à l'extérieur quelque chose ou quelqu'un qui pourrait apaiser notre souffrance ; même si ce n'est que pour un instant. Alors que nous pourrions y parvenir seul.

La solitude peut être physique mais c'est la solitude de l'esprit qui est l'alliée de vos états d'âme.

***L'esprit solitaire est un esprit capable de pensées profondes, créatives, adaptées. Un esprit dépendant quant à lui ne vit qu'à travers les clichés, les stéréotypes, parce qu'il recherche l'approbation.*** Est-ce que j suis comme-ci ou comme ça ? Est-ce qu'on me juge comme ci ou comme ça ? D'un point de vue relatif, les débats sur les discriminations sont fondés, mais la façon de vivre la discrimination est propre à chacun. Si nous avons besoin d'approbation, de confirmation... pour développer notre estime de soi, alors la discrimination est souffrance. Si notre



estime de soi est développée, la discrimination reste le seul fait de celui qui discrimine, ni plus ni moins. Ici, passons sous silence certaines conséquences sociales ou professionnelles de la discrimination, nous n'avons évoqué ici que l'aspect émotionnel de « la victime ».

Un esprit qui est dans le besoin de confirmation reste à la surface des choses, comme le reste du monde ; il ne peut appréhender la profondeur des enseignements du Bouddha. L'esprit solitaire, lui, est détendu car il ne se laisse pas perturber.

***Un esprit solitaire est une force inébranlable. Rien ne peut l'agiter, il se tient droit sans besoin de béquilles ; tout comme un arbre bien enraciné n'a pas besoin de tuteur parce qu'il est assez fort par lui-même.***

En revanche, par manque de vigueur, un faible esprit solitaire ne pourra pas se suffire à lui-même. Il n'aura pas la force nécessaire pour s'engager assidument sur la voie de l'éveil et ne réalisera pas pleinement ce que les sages lui lèguent.

Il est stratégique de consacrer du temps à l'introspection : « Que se passe-t-il en moi ? Quels sont les sentiments qui m'animent ? Est-ce sain ou pas ? Suis-je parfaitement satisfait quand je suis seul ? À quel point suis-je égocentrique ? Suis-je guidé par le dharma ou suis-je en train de m'égarer ? » Si notre esprit est dans le brouillard, il nous faut la lumière d'un projecteur pour pénétrer la brume. Ce projecteur, c'est ***la concentration***.

La santé physique, la fortune et la jeunesse ne riment pas forcément avec absence de souffrance. Ils peuvent être des vernis qui masquent la souffrance. En revanche, la maladie, la pauvreté et la vieillesse permettent de mieux prendre conscience du caractère insatisfaisant de notre existence. Quand nous sommes seuls, c'est l'occasion d'apprendre à nous connaître. Nous pouvons approfondir la signification des enseignements que nous avons entendus et voir si nous pouvons les

mettre en pratique dans notre vie. Nous pouvons utiliser les aspects du Dharma qui sont les plus importants pour nous.

L'esprit solitaire est un esprit fort parce qu'il sait rester immobile. Cela ne signifie pas se couper de toute relation, ce qui serait un manque d'amitié envers les *autres (metta)*. Un esprit bien établi dans le présent peut être à la fois tourné vers l'intérieur et bienveillant envers les autres.

La méditation est le moyen d'atteindre la concentration qui est l'outil pour percer les voiles enveloppant l'esprit de tous les êtres non éveillés. La voie du bouddha nous encourage à utiliser notre quotidien tel qu'il est pour pratiquer la générosité sous différentes formes, à cultiver l'amitié, à rendre service... Si nous pratiquons cela avec l'intention d'être bénéfiques et non avec l'intention de recevoir quelque chose en retour ou d'échapper à des souffrances, alors c'est ce que l'on nomme *maitri* (amour bienveillant).

A chaque fois que nous conversons, demandons-nous ce qui nous pousse à entrer en cette conversation et la façon dont nous la vivons. Y entrons-nous avec bonté, intérêt, soif... ?

Nous pouvons aussi nous demander si nous agissons pour échapper à l'ennui ou à des problèmes.

### **La claire compréhension**

La *claire compréhension* est le facteur mental qui, lié à l'attention, nous indique le but à atteindre et le chemin à emprunter. Nous examinons nos paroles et nos actes pour voir s'ils sont orientés vers *le but juste*, si les moyens employés sont judicieux, et si l'objectif initial a été atteint. Sans une claire vision de la direction à suivre, il n'y aura que bavardage. C'est ce qui peut arriver pendant la méditation, par manque d'entraînement. Mais quand nous pratiquons la claire compréhension, nous devons savoir nous arrêter un moment pour observer la situation dans son intégralité

avant de commencer à méditer. Ceci peut devenir une excellente habitude – habitude qui fait bien défaut dans le monde.

Un aspect important des enseignements du Bouddha concerne *la pratique conjointe de la claire compréhension et de l'attention*. Le Bouddha a souvent recommandé cette pratique comme moyen d'échapper à la souffrance et nous devons pratiquer ainsi, même dans nos petits efforts quotidiens. Ce peut être apprendre quelque chose de nouveau, se souvenir d'une phrase du dharma, mémoriser quelques lignes d'une poésie inspirante, découvrir quelque chose de nouveau sur soi, ou prendre conscience d'un aspect de la réalité. L'esprit peut ainsi *gagner en force et en confiance*. Pour cela, nous pouvons puiser en les enseignements traditionnel du dharma mais aussi en les apports du développement personnel moderne.

## **Le renoncement**

*Le renoncement* est une aide fantastique pour développer la confiance en soi. On sait que l'on peut se passer de presque tout – de nourriture par exemple, pendant quelque temps. Un jour, le Bouddha est passé par un village où personne n'avait foi en lui. Il n'a reçu aucune nourriture et personne n'a prêté attention à lui. Il est allé s'asseoir sur un tas de paille à la sortie du village et a commencé à méditer. Un autre ascète, qui avait vu que le Bouddha n'avait rien reçu à manger, s'est approché de lui, plein de commisération :

« C'est terrible, vous n'avez reçu aucune nourriture et vous n'avez qu'un tas de paille pour dormir. Je suis désolé pour vous. »

Le Bouddha a répondu :

*« Nous nous nourrissons de joie. La joie intérieure peut nous nourrir pendant plusieurs jours. »*

On peut se passer de nombreuses choses quand on y a renoncé volontairement. Si quelqu'un vient prendre nos biens, nous résistons et c'est une souffrance. Mais lorsque nous pratiquons le renoncement volontaire, nous gagnons en force et permettons à notre esprit d'être indépendant. La confiance en soi apparaît et pose des fondations vraiment solides. Renoncer à la compagnie des autres va nous apprendre si nous pouvons compter sur nous-mêmes. De si nombreuses personnes sont perdues si elles n'ont pas les béquilles de l'entourage !

Le Bouddha n'a jamais prôné les pratiques ascétiques excessives et dangereuses mais il a parlé de nombreuses choses auxquelles nous pouvons renoncer – comme, par exemple, les bavardages, les heures fertiles sur les murs Facebook ;) – pour notamment nous consacrer davantage de temps à l'étude, la réflexion, la méditation et la contemplation des notions avancées sur la voie de l'éveil. Il en découle que l'esprit se réjouit de ces efforts, cette satisfaction est proportionnelle à l'application fournie !

Il pourrait être tentant de chercher les baguettes magiques, les programmes en 21 jours pour accéder aux réalisations que les sages himalayens ont mis tant de temps à récolter. Vous pouvez vous offrir cela : en pariant sur le temps long !

Quel que soit votre âge et votre cheminement spirituel, vous avez des trésors spirituels à actualiser en cette vie, pour votre propre bien et celui des autres.

En méditation, il est important d'avoir un esprit solitaire. C'est pourquoi cette discipline doit nous occuper un peu chaque jour.

Cela permettra de développer quatre qualités de l'esprit solitaire : ***l'attention vigilante, la claire compréhension, l'introspection et la contemplation de notions avancées.*** Ces qualités permettent à l'esprit de s'unifier. L'unification est source d'énergie, de vitalité, de clarté

d'esprit, de jeunesse, de bien-être, de profondes joies, de stabilité, d'inspiration...

[>>> Accéder à une liste de \*\*86 bienfaits\*\* de la méditation et une \*\*méditation guidée\*\*](#)

Lama Arnaud Guétcheu



[Académie Touchez Le Bouddha](#)



[TERRES DE REPOS](#)

Distribution de ce document .../...

### Distribution de ce document



- Attribution
- Pas d'utilisation commerciale
- Pas de modification

La licence CC-by-nd 4.0 autorise toute diffusion de ce document, œuvre originale, (partager, copier, reproduire, distribuer, communiquer), sauf à des fins commerciales, par tous moyens et sous tous formats, tant que l'œuvre est diffusée sans modification et dans son intégralité.