

# Une solitude idéale

Ayya Khema

Extrait du livre « All of Us » (à paraître aux éditions Sully )

Traduit par Jeanne Schut

Source : [Le Dhamma de la forêt](#)

Dans le Sutta Nipata, nous pouvons lire un discours du Bouddha intitulé « La Corne du Rhinocéros » dans lequel il compare l'unique corne du rhinocéros à la solitude du sage. Le Bouddha fait l'éloge de la solitude et chaque strophe est ponctuée par ce refrain : « Allez en solitaire comme la corne du rhinocéros ».

Il y a deux formes de solitude, celle de l'esprit (citta-viveka) et celle du corps (kāya-viveka). Nous connaissons tous la solitude du corps. Il nous suffit de nous retirer et de nous asseoir dans une pièce ou dans une grotte, ou de dire aux gens avec lesquels nous vivons que nous souhaitons être seuls un moment. En général, les gens aiment ce type de solitude dans la mesure où elle ne dure pas trop longtemps. Si elle se prolonge, c'est souvent parce que l'on n'est pas capable de s'entendre avec les autres ou bien que l'on a peur d'eux par manque d'amour dans le cœur. À ce moment-là apparaît un sentiment d'isolement qui vient nuire à la beauté de la solitude. L'isolement est un état d'esprit négatif dans lequel on se sent privé de compagnie.

Quand on vit en famille ou dans une communauté monastique, il est parfois difficile de trouver un peu de solitude physique, c'est même parfois décommandé. Mais la solitude physique n'est pas la seule forme de tranquillité qui soit ; la solitude mentale est un élément important dans la pratique. Tant que l'on ne sera pas capable d'éveiller en soi cette solitude mentale, on ne pourra pas être assez intériorisé pour savoir en quoi il est nécessaire de changer.

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.

La corne du rhinocéros est droite, forte et tellement solide qu'on ne peut pas la plier. Notre esprit peut-il être de même ? La solitude de l'esprit permet d'éviter tous les bavardages inutiles qui sont si

néfastes au développement spirituel. Parler de tout et de rien, c'est comme laisser échapper la vapeur ; si on laisse la vapeur s'échapper d'une marmite, la nourriture ne peut pas cuire. On peut comparer notre pratique à une accumulation de chaleur ; si nous laissons la vapeur s'échapper régulièrement, ce processus intérieur est interrompu. Il est préférable de laisser s'accumuler la vapeur afin de voir à quoi ressemble le plat qui cuit. C'est ce que nous avons de plus important à faire.

Nous devrions tous avoir l'occasion de nous retirer dans la solitude pendant un moment chaque jour, pour pouvoir nous sentir vraiment seuls, face à nous-mêmes. Parfois nous nous disons peut-être : « Les autres parlent de moi » mais cela n'a aucune importance. Nous sommes détenteurs de notre propre karma : si quelqu'un parle de nous, c'est son karma ; si nous en prenons ombrage, c'est notre karma. S'intéresser à ce que l'on dit de nous montre bien que nous sommes dépendants de l'approbation d'autrui. Mais qui approuve qui ? Les cinq khandha (le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience) ? Les cinq éléments corporels externes (cheveux, poils, ongles, dents et peau) ? Quel « soi » approuve ? Le bon, le mauvais, le médiocre ou bien peut-être le « non-soi » ?

À moins d'avoir trouvé au fond de soi un sentiment de stabilité, un espace d'immobilité, on se sentira toujours dans l'insécurité. Nul ne peut être aimé de tout le monde, pas même le Bouddha. Parce que notre esprit est dans l'ombre, nous cherchons constamment des imperfections chez les autres. Mais rien de tout cela ne compte, c'est sans aucune importance. La seule chose qui ait un sens, c'est d'être toujours attentif, de rester pleinement conscient à chaque pas sur la voie, d'être attentif à chaque action, chaque sensation, chaque pensée. Mais on l'oublie trop facilement ! Il y a toujours quelqu'un avec qui bavarder, toujours une autre tasse de thé à boire. C'est ainsi que va le monde et que tant de gens sont malheureux. Mais la voie révélée par le Bouddha conduit hors du monde, vers un bonheur sans dépendance.

Lâcher la vapeur, bavarder inutilement et chercher de la compagnie sont les choses à ne pas faire. Chercher à savoir ce que les autres pensent de nous ne présente aucun intérêt et n'a rien à voir avec la vie spirituelle. 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.

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. Elle nous maintient pleinement présents et nous évite de commettre les erreurs si naturelles au genre humain. Plus l'attention est développée, moins on commet d'erreurs. Les erreurs commises sur le plan du monde ont aussi des répercussions sur la vie spirituelle, parce qu'elles sont causées par le manque d'attention et, quand nous manquons d'attention, nous ne pouvons pas échapper à la souffrance que nous nous infligeons nous-mêmes. Nous allons donc continuer à chercher un bouc émissaire à blâmer ou de la compagnie pour nous distraire.

La solitude idéale est présente quand on peut être seul ou au milieu d'un groupe et rester centré, sans se disperser ni se laisser piéger par les difficultés des autres. On peut répondre de manière appropriée mais sans en être affecté. Nous avons tous une vie intérieure mais nous ne pouvons bien la connaître que lorsque l'esprit cesse son bavardage et que nous sommes en mesure d'observer ce que nous ressentons. Une fois que nous aurons vu ce qui se passe en nous, nous aurons envie de changer les choses. Seuls les Arahants, les êtres pleinement éveillés, ont une vie intérieure qui ne nécessite pas de changement. L'absence de paix et le stress nous poussent à chercher à l'extérieur quelque chose ou quelqu'un qui pourra soulager notre souffrance, ne serait-ce qu'un instant. Or nous seuls pouvons y parvenir.

La solitude peut être physique mais ce n'est pas sa fonction principale. 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.

Il est intéressant de noter qu'un esprit détendu, qui se suffit à lui-même, est aussi capable de bien mémoriser. Parce qu'il n'est pas perturbé par le besoin de se libérer de la souffrance, un tel esprit est capable de retenir des informations sans peine – c'est l'un des à-côtés bénéfiques. Mais le principal bienfait d'un esprit solitaire est sa force inébranlable. Rien ne peut l'agiter et il se tiendra droit sans appui, tout comme un arbre bien enraciné n'a pas besoin de tuteur parce qu'il est assez fort par lui-même. Par contre, si l'esprit n'a pas la vigueur suffisante pour se suffire à lui-même, il n'aura ni la force ni la détermination nécessaire pour réaliser pleinement le Dhamma.

Notre pratique quotidienne inclut des temps de solitude consacrés à l'introspection et à la contemplation. Lire, parler et écouter sont des moyens de communiquer avec les autres et ils sont nécessaires à certains moments. Mais il est essentiel 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 Dhamma 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.

Santé, fortune et jeunesse ne signifient pas absence de souffrance. Ce ne sont que des masques. 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 Dhamma 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 (mettā). Un esprit bien établi dans le présent peut être à la fois tourné vers l'intérieur et bienveillant envers les autres. Vivre au sein d'une communauté vouée au Dhamma est l'endroit idéal pour pratiquer ainsi.

La méditation est le moyen d'atteindre la concentration et la concentration est l'outil qui permet de percer le brouillard enveloppant l'esprit de tous les êtres non éveillés. Dans la vie communautaire, il y a des moments de partage, d'amitié et de service ; ces moments doivent être le résultat de mettā et non du désir d'échapper à la souffrance et à l'insatisfaction. La prochaine fois que nous entamerons une conversation, posons-nous la question : « Pourquoi entrer dans cette conversation ? Est-elle bien utile ou suis-je en train d'essayer d'échapper à l'ennui ou à mes problèmes ? »

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 arrive même pendant que nous méditons, 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 Dhamma, mémoriser quelques lignes d'une récitation, 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.

Le renoncement est une aide fantastique pour trouver 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.

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 – pour notamment consacrer davantage de temps à la contemplation. Par la suite, l'esprit se réjouit de ces efforts et cette satisfaction est proportionnelle à l'application fournie.

En méditation, il est important d'avoir un esprit solitaire ; il faut donc y consacrer un peu de temps chaque jour. L'esprit solitaire a deux qualités : tout d'abord, l'attention vigilante et la claire compréhension, et ensuite l'introspection et la contemplation. Ensemble, ces deux qualités permettent à l'esprit de s'unifier. C'est ensemble que l'on trouve la force ; l'unification est source d'énergie.