
DE LA SOLITUDE

Question : Je me sens très seul... Quelle est la cause de la solitude et que puis-je faire contre cela ?

Kriyananda : On me pose cette question souvent et de plein de façons différentes. Il y a trois raisons à la sensation de solitude:

1. La première cause est la dépression. Les gens qui sont déprimés ne stimulent et n'activent pas leur vie au contact avec d'autres personnes. Ils deviennent trop passifs et attendent que les autres entrent dans leur vie. Ils doivent aller vers les gens et participer à des activités en société.
2. La deuxième cause est l'auto-absorption de l'ego. Les gens ne voient pas l'importance des relations et par conséquent n'interagissent pas avec les autres.
3. La troisième et la plus fondamentale des raisons à la solitude est que les gens ont une "zone de confort" qui est beaucoup trop restreinte. Cela leur donne aucun ou peu d'espace pour évoluer confortablement dans leur vie sociale. De ce fait, ils restent seuls et finissent par avoir une sensation de solitude.

Il est vrai que certaines personnes sont nées plus introverties. Et d'autres sont par nature plus extraverties. La personnalité introvertie attend que le monde vienne à elle, ce qui se produit rarement. Le retrait des activités sociales est le plus souvent dû à des expériences pénibles de l'enfance, ou à la sensation que l'on n'a rien à dire qui ait de l'importance. Pour vaincre la solitude, apprenez à méditer, élevez vos vibrations et apprenez des choses intéressantes à raconter aux gens. Devenez plus extraverti et prenez contact avec le monde... En bref, faites que les choses arrivent....

Il y a certaines choses à savoir à propos de la solitude. D'abord, sachez que la solitude est un état du mental et non une condition de vie. Améliorez votre attitude et vous améliorerez votre vie. Psychologiquement, la solitude n'a rien à voir avec le fait d'être seul. Reconnaissez qu'il y a une différence entre le ressenti de solitude et le fait d'être seul. Certaines personnes seraient beaucoup plus heureuses seules qu'en essayant de supporter une relation malheureuse pour éviter de se sentir seul. Sur le long terme, cela est dangereux et n'est pas sage.

La plupart des gens s'ennuient et l'ennui est un dérivé de la dépression. Les gens oublient de stimuler leur mental et par conséquent, ils se sentent seuls. Reconnaissez qu'il y a un monde de choses stimulantes à faire pour le mental telles qu'acquérir des connaissances, apprendre une langue, voyager...

Apprenez à aimer votre mental et ce qu'il contient. Le Yoga insiste sur le fait qu'une âme sage cherche la solitude et utilise des périodes de solitude pour établir un mental plus mûr et un état de conscience spirituel. Lorsque vous êtes seul, vous êtes en très bonne compagnie - avec votre

Mental Intérieur et ses bénédictions potentielles multiples. Utilisez ce temps pour étudier, méditer et lire. Lire expansera votre mental, améliorera votre personnalité et supprimera votre ressenti de solitude. Etudiez des sujets qui comptent pour les gens. Etudiez des choses hors de l'ordinaire. Observez les gens, voyez ce qui déclenche des réactions chaleureuses et noue des relations, voyez ce qui rapproche les gens et ce qui les fait se séparer. L'étude et la méditation adoucissent les angles de votre personnalité - nous avons tous besoin de cela. Si vous vous appréciez - réellement, les gens vous apprécieront. Si vous ne vous aimez pas, les autres ne vous aimeront pas non plus.

Évitez l'attitude du "pauvre de moi" et trouvez votre but dans la vie en trouvant une cause qui vous apportera une sensation de reconnaissance. Cela remplira les vides de votre vie en vous donnant un plus grand sens de votre valeur.

Immergez-vous dans votre passe-temps et devenez passionné. En devenant passionné, vous vous impliquerez avec bonheur. De plus, cela vous donnera un sujet en commun à propos duquel discuter avec des gens qui ont la même passion que vous et vous établirez une relation profonde avec eux.

La vie est une rue à double sens. Souvent, les gens qui n'apprennent pas de choses nouvelles sont ennuyeux. Si une personne ennuyeuse est en société, son insipidité devient évidente et les gens auront tendance à fuir sa conversation.

Les gens qui sont inintéressants ont tendance à devenir solitaires souvent parce qu'ils ne s'intéressent pas à la vie, aux gens ou aux rêves des gens. Ils sont perdus en eux-mêmes, enfermés dans leur ego et ont la sensation de ne pas être importants ou intéressants. Élevez-vous au dessus de l'état égotique en ayant quelque chose à offrir aux gens : humour, amour, compassion ou connaissance intéressante. Vous devez apporter à toute relation, formelle ou informelle, quelque chose que l'autre apprécie ou dont il a besoin.

L'une des causes extérieures à la solitude est notre incapacité à communiquer avec les gens. Apparemment, nous ne savons tout simplement pas quoi dire après, "Bonjour, croyez-vous qu'il va pleuvoir ?". Développer le sens de l'humour et un intérêt réel pour les autres et ce qu'ils font est l'une des clés de la communication en société. À la fin de chaque journée, demandez-vous, "Qui pourrais-je rencontrer demain ? Qu'est-ce qui pourrait l'intéresser ? Ce soir, apprenez une nouvelle pensée, un nouveau concept ou une nouvelle information pour être prêt à les partager.

Pour la plupart d'entre nous qui sommes timides, nous commençons ce processus simplement en disant, "Bonjour. Comment allez-vous ?" ou en faisant un commentaire. Comprenez que presque tout le monde a peur de faire une erreur et de ne pas être accepté. Donc, on ne fait pas le premier pas. Faites le premier pas ! Le plus simple est de poser une question. "J'ai entendu qu'il allait pleuvoir aujourd'hui. Vous croyez que c'est vrai ?"..."Je n'ai pas entendu les informations ce matin, et vous ?" En d'autres termes, posez une question pour faire parler les gens.

Une autre façon de faire tomber les barrières et de commencer une conversation est de faire un vrai compliment aux gens. Commencez à remarquer les gens, leur coiffure, leurs vêtements, leurs bijoux ou même les paquets qu'ils portent et faites-leur un compliment. Quand vous voyez

quelqu'un qui lit un livre, pensez à quelque chose que vous pourriez dire. Si vous ne connaissez pas le livre, demandez, "Cela a l'air fascinant. De quoi ça parle ?" ou "Qu'est-ce qui vous a marqué dans ce livre pour l'instant ?"

Ne vous préoccupez pas de la durée de la conversation. Commencez simplement. Sortir de vous-même est le facteur vital. Votre chaleur et votre convivialité sont d'autres facteurs-clés.

Finalement, je répète, comprenez clairement la différence entre le fait d'être seul et la sensation de solitude. Et ne payez jamais le prix de devenir un paillason pour ne pas être seul. Il vaut mieux être seul et heureux que d'avoir une relation malheureuse et destructrice.

Shanti,

Goswami Kriyananda

OM
