

## Transcription

# "L'addiction à la pensée"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

### **Mon mari a des opinions politique complètement différentes des miennes. Comment rester constructif malgré nos différences ?**

J'ai des questions ici et l'on a aussi des questions en direct. Je vais commencer avec une ou deux questions écrites.

Mon mari a des points de vue politiques très différents des miens. Il croit à la guerre, aux fusils, à Fox News et Sarah Palin. Moi non. Comment puis-je m'y prendre, de manière constructive, avec nos différences ?

C'est un bon défi pour ne pas s'identifier avec des positions mentales et cela pourrait être votre pratique. Les points de vue, les opinions ne sont que des positions mentales. J'entends par « position mentale » une pensée. La pensée dit : « C'est comme ça ». C'est une sorte de jugement ou de point de vue sur les choses. S'identifier avec une position mentale, c'est tirer son sentiment de soi de cette position mentale. C'est une identité en tant que forme, l'ego, substituée à la véritable identité qui est sans forme et qui n'a rien à voir avec une pensée, mais qui est la conscience elle-même.

Il y a donc une belle occasion ici pour, non pas abandonner vos pensées... Vous n'êtes pas tenue de regarder Fox News, mais s'il regarde Fox News et que le son remplit la maison, vous pouvez lui demander, soit de le baisser, soit de fermer la porte, soit vous abandonner à ce qui est, soit sortir, soit lui demander de sortir. Il y a beaucoup de possibilités en dehors de la négativité. La chose principale, avec les positions mentales, c'est d'en retirer votre identification. Vous pouvez donc maintenir vos positions, mais il n'y a alors plus de soi placé en elles. Elles ne compensent plus votre sentiment d'identité. Ainsi, vous pouvez également permettre à autrui d'avoir ses propres positions mentales.

Peut-être pouvez-vous alors découvrir qu'au-delà de toutes les positions mentales, à la fois les vôtres et celles de votre mari, il y a quelque chose qui n'est pas en conflit, au-delà de ses pensées et de vos pensées. Peut-être pouvez-vous trouver cet endroit. Or, votre première responsabilité, c'est de ne pas vous identifier avec les positions. Tout le monde doit pratiquer cela d'une manière ou d'une autre. C'est une belle pratique.

C'est exprimé dans le zen. Je ne me rappelle pas qui l'a dit au départ, un maître zen. Il dit : « Ne recherchez pas la vérité. Cessez simplement d'entretenir des opinions ». Et ça suffit, parce que les gens qui s'intéressent à la spiritualité recherchent la vérité en espérant la trouver quelque part à l'intérieur. Au début, ils la recherchent à l'extérieur. Mais ne recherchez pas la vérité, ni même à l'intérieur, cessez simplement d'entretenir des opinions, de les entretenir, non pas de les avoir. Il n'est pas dit de cesser d'avoir des opinions, parce que cela serait difficile, sauf peut-être avec une pratique très avancée.

J'ai moi-même des opinions concernant Fox News, par exemple. Mais entretenir des opinions veut dire s'identifier avec celles-ci, être dans les pensées, ce qui vous donne alors votre sentiment de « je ». Ensuite, quiconque a une position différente ou contradictoire devient une sorte d'ennemi et les deux sont alors emprisonnés dans la forme. L'autre est probablement emprisonné également dans la forme, dans les formes-pensées. C'est la condition humaine très ordinaire, piégé dans les formes-pensées.

La plupart des humains sur la planète retirent leur identité de leurs pensées. La pensée est donc investie du soi. C'est peut-être une autre manière de parler de la vérité essentielle du Bouddha qui a découvert que le sentiment de soi était une illusion. Vous retirez votre sentiment de soi de la forme, parce que chaque pensée est une forme. C'est une forme-pensée. C'est un champ d'énergie. Elle a une certaine forme, non pas une forme physique.

Si c'était là votre seule pratique spirituelle, ce serait suffisant ! Se désidentifier d'avec les positions, les pensées. Vous pouvez essayer, pour parler à la personne qui pose la question... Votre mari peut devenir votre maître spirituel, parce qu'il peut vous rappeler continuellement de ne pas vous identifier avec les positions mentales. Vous ne résistez pas alors aux positions mentales de l'autre personne. Vous n'avez pas besoin. Vous leur permettez d'être. Vous pouvez même permettre d'être à vos propres positions mentales. Si vous résistez aux positions mentales de quiconque, vous ne faites que les renforcer. Essayez de discuter avec lui de Fox News ou de Sarah Palin, vous verrez ce que je veux dire.

Et vous pourriez voir se produire le miracle... Il peut arriver que la position mentale d'une personne, soit commence à fléchir en tant que telle, ne soit plus aussi forte, parce que vous n'y résistez plus, soit même se dissolve en ne rencontrant plus de résistance, parce qu'elle a besoin de résistance pour se renforcer, pour continuer de prendre de l'énergie en se battant contre autrui. Ce qui peut se passer est vraiment miraculeux quand une chose ne rencontre plus de résistance, quand elle est permise : « Eh bien, je sais que c'est ce que tu penses. C'est OK ! »

N'expliquez pas ce que vous pratiquez. Simplement, pratiquez-le ! Parce que si vous entrez dans des explications avec une personne toujours identifiée, emprisonnée dans l'ego, - « Ce que je pratique avec toi... parce que tu as un gros ego, c'est d'être sans ego » - ça ne marchera pas. Simplement, faites-le, nul besoin de dire quoi que ce soit.

### **Qu'est ce que le moment présent ?**

Encore une question écrite pour le moment. Voyons !

Est-ce que la conscience est consciente d'être dans le moment présent ou est-ce que ce seul fait d'être conscient constitue une séparation d'avec la pleine présence dans le moment présent ?

Eh bien, peut-être y a-t-il une méprise ici. En fait, la signification plus profonde du moment présent... Qu'est-ce que le moment présent ? Il n'y a pas de conscience dans le moment présent. Le moment présent, la base sans forme est... la conscience. Donc, la conscience n'est pas consciente du moment présent, ni de rien comme ça, parce qu'ils ne font qu'un. La conscience est le moment présent. Le moment présent est

l'espace, l'espace sans forme dans lequel apparaît le monde des formes. Il apparaît et disparaît

Il n'y a donc pas de problème ici, sauf quand vous commencez à y réfléchir. La conscience est le moment présent. Je suis le moment présent, ce qui est l'espace, le sans-forme. Ultimement, je ne suis pas dans le moment présent, vous n'êtes pas dans le moment présent ; vous êtes le moment présent, le « maintenant ». C'est l'identité en tant qu'essence, la seule chose qui ne change jamais. Comment est-ce que vous le savez ? C'est toujours maintenant. C'est toujours maintenant. La vie est toujours maintenant. Elle ne peut pas vieillir, elle est toujours maintenant. Le moment présent est la conscience et la conscience est qui vous êtes. C'est l'équation.

Donc, est-ce que vous pouvez sentir le moment présent, dans l'instant ? À l'intérieur, à l'extérieur, pénétrant toute chose, le sans-forme ?

### **L'éveil est-il spontané ou pouvons-nous faire quelque chose pour l'atteindre ?**

- Q. – Eckhart, ma question : j'ai été toute ma vie intéressée par l'expérience de l'éveil – déjà enfant je pense – et j'ai lu, étudié beaucoup d'enseignants spirituels, de yogis et ils ont tous des méthodes pour l'éveil ou faire l'expérience de la présence. J'ai également lu vos livres et ceux d'autres gens qui ont vécu un éveil spontané, j'utilise le mot spontané, ça leur est simplement arrivé. Ce qui m'a frappé, c'est comme si ces gens chanceux qui ont vécu un éveil spontané avaient comme eu les yeux bandés et été amenés dans un pays merveilleux où le bandeau fut alors enlevé. Je crois complètement en ce pays merveilleux, mais je me demande, vous-même et d'autres, comment vous pouvez nous montrer le chemin pour y aller, nous dire ce que serait la méthodologie que vous connaissiez pour y aller. Je ne recherche pas la confrontation en disant cela, mais puisque vous y êtes arrivé spontanément, comme une personne aux yeux bandés et conduit là, la question c'est vraiment : comment pouvez-vous nous dire comment être dans le moment présent quand vous dites que vous vous-êtes vous-même retrouvé conscient du moment présent sans avoir à faire quoi que ce soit pour y arriver ?

- E. – Merci, merci.

Je comprends votre question... Or, je ne dirais pas que je vous dis comment y arriver, mais je m'efforce à vous montrer que vous y êtes déjà. Il ne s'agit donc pas de la façon dont j'arrive dans le moment présent, mais de la façon dont je me rends compte que j'y suis déjà et qu'il n'y a jamais rien d'autre. Je ne sais quelle parabole ou analogie utiliser, mais l'image qui me vient à l'esprit est celle d'un dortoir où beaucoup de gens dorment, une grande pièce où ils sont endormis. Il y a là une personne qui se réveille et il voit que les autres dorment toujours. Il commence à faire du bruit : « Il est l'heure de se lever ! Il est l'heure de se réveiller ! ». Certains continuent de dormir . . . Ils n'entendent pas. Et quelques-uns, dans la pièce, se mettent à cligner des yeux et ils se rendorment.

Peu importe comment cette personne s'est réveillée. Une personne qui est réveillée peut avoir un effet réveil sur les autres dans la pièce s'il crie suffisamment fort. C'est une analogie, ce n'est pas littéral. Autrement dit, si l'indicateur utilisé... Quiconque a

la moindre volonté de s'éveiller... Ici, tout le monde est en train de s'éveiller, même si certains d'entre vous sont déjà éveillés fondamentalement. Tout le monde ici, Vous ne seriez pas ici, vous n'auriez pas été attiré jusqu'ici, si vous n'aviez pas entendu ce cri, pour ainsi dire : « Réveillez-vous ! ». Certains ont lu un livre et se sont dit : « Ouah, oui ! ». C'est le cri venu à eux : « Réveillez-vous ! ». Ils ont pu aussi entendre quelque chose d'un enseignement : « Ah ! ».

Nous n'avons pas besoin de comprendre ce qui s'est passé. Je ne dirais pas, par exemple, je me suis réveillé, parce que telle personne a crié. Pour moi, c'est suffisant de savoir que cette personne s'est réveillée, qu'il m'a réveillé ensuite et qu'il ne pouvait me réveiller que parce que j'étais déjà prêt pour cela. Cela n'invalide pas le fait qu'il venait de se réveiller pour une autre raison. Peut-être a-t-il fait un rêve qui est devenu un tel cauchemar qu'il est sorti de l'état de sommeil.

J'ai l'impression que c'est un peu ce qui m'est arrivé. La vie était devenue si pénible, si douloureuse intérieurement que le cauchemar est devenu insupportable. Ce fut pour moi le cri. La vie me criait « réveille-toi ! » en me donnant ce cauchemar. Et tout le monde reçoit quelque chose de différent, d'une manière ou d'une autre, mais il s'agit de savoir si l'on peut entendre le cri, si l'on est prêt à ouvrir les yeux et à les garder ouverts. Donc, le fait qu'une personne s'éveille peut-être d'une manière différente de la plupart des gens n'invalide pas sa fonction en tant qu'éveilleur.

Il y a des gens qui sont déjà en train de s'éveiller, mais bien sûr, leurs mental ne le sait pas. Leur mental peut continuer de chercher et dire : « Oh, je dois me réveiller », mais ils sont déjà en plein dans le processus d'éveil. Le processus d'éveil, c'est . . . se désidentifier du mental, être présent, ici, pas de problèmes et ensuite se rendormir. J'appelle ça un processus, parce que les gens naviguent entre l'identification au mental et l'état de plein éveil. Et peu à peu, c'est l'état de désidentification au mental qui commence à prédominer. Et c'est magnifique. Or, le mental pourrait dire encore : « Pourquoi est-ce que je ne m'éveille pas ? ». Il ne sait même pas que vous vous éveillez, parce que ce n'est pas le mental pensant qui s'éveille. C'est la conscience qui se retire de l'identification au mental pensant, qui n'est plus totalement consumé par le mental pensant.

### **Comment casser cette habitude de penser autant ?**

- Q. – J'ai lu tous vos livres et j'écoute vos enregistrements à peu près tous les jours. Je ne dis pas ça pour construire un ego qui n'existe pas. Cela me mène à ma question. Ce que j'ai constaté en essayant de pratiquer le pouvoir du moment présent, en essayant d'être conscient sans pensées... J'ai un dialogue intérieur très chargé sur tous les principes et les choses que j'ai lus. Comment est-ce que je devrais faire, qu'est-ce qu'Eckhart dirait? Et en fait, mon processus mental devient plus actif et je pense que je perds la présence à cause du processus mental et je pense que votre dernier livre pour enfant avec les dessins que j'aime, Je crois qu'il y en a un avec un petit oiseau dans un arbre, il parle au chien, et il est très contrarié et le chien demande "qu'est qui ne vas pas?" et l'oiseau dit "Je me mets à penser à ce qui s'est passé hier, ceci, cela ; je m'inquiète de ce qui va arriver dans une semaine, dans deux semaines,

concernant le futur ; qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je fais ?" et le chien le regarde juste et lui dit : « Arrête de penser ! ». Donc, comment est-ce que je... Il semble que ça essaie d'arrêter de penser et tu lis tout ça et essaies de pratiquer, mais dans certaines situations, je constate, pour se rapprocher de la pratique et même pratiquer, que cela occasionne plus de pensées. Donc ce sont d'autres sortes de pensées, des pensées comme je devrais arrêter cette sorte d'habitude, etc.

- E. – OK, merci. Merci.

Aujourd'hui, on parle beaucoup des addictions. On ne fait pas qu'en parler, le phénomène existe. Beaucoup de gens sont addicts à toutes sortes de choses, à diverses substances, mais l'une des plus grandes addictions ou la plus grande addiction sur laquelle vous n'avez jamais rien lu dans la presse, parce que les gens qui sont concernés ne le savent pas, c'est l'addiction au penser. Le penser cause une forte dépendance.

On ne peut pas s'arrêter de penser comme on ne peut pas s'arrêter de boire, de fumer, de manger. On ne peut pas s'arrêter de penser. Penser est la plus grande dépendance entre toutes. C'est une dépendance, d'abord parce que c'est une « drogue » qui existe depuis tellement longtemps et qu'elle donne un faux sentiment de soi. La plupart des gens éprouvent une grosse résistance à relâcher le penser, parce que c'est assimilé à l'état de sommeil.

Il n'y a pas vraiment grand-chose à comprendre dans cet enseignement. On peut comprendre un peu comment l'ego fonctionne, mais même là, c'est principalement l'auto-observation qui est à l'œuvre. La chose principale à cet égard est la présence, la présence, et la présence est un espace sans pensées, mais la présence peut encore être là à l'arrière-plan quand le penser est activé. On peut ne pas être complètement pris dans le penser. Le penser perd alors le pouvoir de faire des dégâts dans votre vie et de vous mettre dans la confusion.

Votre intention n'est pas de comprendre plus, ni d'ajouter de l'analyse intellectuelle à la pratique, mais de juste pratiquer l'état sans pensées, auquel on peut arriver de diverses manières, comme vous le savez probablement, si vous n'y pensez pas. Simplement, faites-le ! Devenir plus conscient du moment présent et l'accepter tel qu'il est, c'est ce qui ralentit le mental trop actif. C'est une chose, parce que l'activité excessive du mental est principalement une tentative d'échapper à l'état d'être, à la simplicité du moment présent.

Donc, être plus conscient du moment présent, comme pratique. Ayez peut-être des choses qui vous aident à vous la rappeler, au bureau, à la maison, dans la voiture. Vous écrivez « moment présent » ou vous utilisez un symbole. Et il y a différents points d'accès au moment présent. La conscience du moment présent implique que le penser décroisse. Il peut ne pas disparaître complètement, mais quelque chose de plus primordial apparaît. Nous l'appelons la présence ou la conscience. Les bouddhistes l'appellent la pleine attention, expression que je n'utilise pas parce que le mot anglais, « mindfulness », suggère un mental plein de choses. Ce n'est pas ça, bien sûr, c'est une mauvaise traduction.

Donc, être présent. En tout premier lieu, utilisez le moment présent, mais comment devenez-vous conscients du moment présent ? Maintenant, quand vous l'avez, après

un certain temps, vous pouvez en fait sentir la présence du présent directement, pour ainsi dire, et c'est là. Or, des choses très utiles sont les perceptions sensorielles. Elles vous sortent du penser si vous ne les jugez pas, ne les étiquetez pas, ne les nommez pas.

Regardez autour de vous, partout, où que vous soyez. Regardez autour de vous. Pratiquez les perceptions sensorielles sans cette ingérence compulsive qui consiste à nommer ce qui est perçu : « Oh, que c'est une belle fleur ! Je me demande comment ça s'appelle. Je ne sais pas comment ça s'appelle. 6/11 J'ai besoin de le savoir pour être libéré du penser. Si je sais comment ça s'appelle, je peux faire mon commentaire, « c'est ceci, c'est cela », et laisser tomber ».

Voyez ce que veut dire percevoir sans l'ingérence des concepts, des mots. Dans l'instant, par exemple, vous me regardez. Maintenant, disons, par exemple, entre maintenant... et maintenant, avez-vous pensé ? Non. Et à nouveau, entre maintenant... et... maintenant, avez-vous pensé ou avez-vous été présents ? Pas de pensées. Et pendant que je parle, avez-vous besoin de penser pour comprendre ce que je dis ou pouvez-vous simplement l'écouter et le comprendre ? Et c'est ce que vous faites. Cela fait donc partie de l'enseignement et de la fonction de l'enseignement spirituel. Transmettre des informations est secondaire.

Ce que je suis en train de vous dire est secondaire. Ce qui est primordial, c'est l'état de conscience sous-jacent, lequel est la présence, et c'est l'enseignement, mais on ne peut pas en parler. C'est sous-jacent. Or, un signe que ça marche, c'est qu'il n'y a pas de pensées pendant que vous écoutez, il n'y a que la présence vigilante. Et quand ledit enseignant arrête de parler pendant un moment, la présence vigilante demeure. Elle a besoin de n'être remplie de rien, . . . comme maintenant. À quoi y a-t-il à penser ? À rien !

Maintenant, si l'on fait ça plus longtemps, un moment, votre mental va probablement se remettre en route et penser : « Combien de temps encore va-t-il rester assis là ? ». Et même quand cela arrive, vous pouvez permettre à votre mental de dire « combien de temps encore va-t-il rester assis là sans rien dire ? » et revenir à la présence. D'autres pensées viendront ensuite : « Mais c'est quoi tout ça ? ». Et vous pouvez permettre à cette pensée d'apparaître et être présents à nouveau. Cela veut dire que votre priorité n'est plus de suivre la pensée là où elle veut vous emmener. La pensée a une attraction magnétique.

Elle en demande plus à votre conscience. Elle veut se développer, parce que c'est une petite entité. Elle veut grossir, elle veut donc votre attention. D'une manière subtile, elle essaie de capter votre attention. Elle peut même utiliser une sensation corporelle, par exemple en disant : « Oh, j'ai faim tout d'un coup ! Il faut que je mange quelque chose ». Vous pensez alors au restaurant où vous allez aller ensuite. La présence est donc partie. Vous êtes partis, vous cherchez un restaurant, dans votre tête, ce qui veut dire que la pensée utilise alors quelque chose du corps pour créer des pensées complètement inutiles, parce que vous ne pouvez pas trouver de restaurant tant que vous vous trouvez ici.

Mais le mental peut utiliser toutes sortes de choses pour avoir votre attention, si vous ne faites pas attention, si vous ne connaissez pas le mécanisme. Il s'agit moins d'une

compréhension intellectuelle que de se rendre compte que c'est bien ce que fait le mental. Il essaie de vous attirer. C'est OK, c'est ce qu'il fait. Une fois que vous savez ça, vous pouvez permettre aux pensées de surgir sans les suivre où elles veulent vous emmener, à savoir dans des pensées encore plus grosses.

Vous devenez alors comme ma chienne quand elle flaire quelque chose. Elle n'est pas en laisse et elle reste d'habitude tout près sans problème. Et subitement, elle flaire quelque chose et elle part alors, complètement inconsciente des alentours. Elle suit juste la piste . . . Et elle peut être perdue, elle suit parfois l'horizon, elle disparaît. Quand vous suivez une pensée, c'est comme ça. Vous pouvez vous réveiller vingt minutes plus tard. Cela avait commencé avec la faim et l'idée d'un restaurant pour finir en pensant que votre vie est vraiment horrible.

Donc, vous ne suivez pas la pensée. Vous vous dites « il y a cette pensée ». Vous ne vous le dites pas vraiment, vous reconnaissez simplement la pensée qui apparaît. La différence alors, c'est que la pensée apparaît dans l'espace de votre conscience sans plus l'absorber complètement et vous retournez à la présence, comme maintenant. C'est la pratique.

L'enseignant spirituel enseigne essentiellement la présence. Ce qu'il dit pointe simplement vers cela. L'enseignement spirituel le plus important provient de l'espace d'où émergent les mots, l'espace sans forme de la conscience. C'est pourquoi il est bon d'être assis ici, parce que d'une manière ou d'une autre, nous pouvons partager ici cet espace magnifique dont la majorité des gens de la planète ne connaissent rien. De plus en plus de gens commencent à s'en rendre compte, mais c'est toujours une minorité.

La plupart des humains sont toujours complètement piégés dans la conscience non spacieuse, obsédée par le contenu, totalement dominés par chaque pensée qui survient : le contenu, l'absence d'espace, juste du contenu, une chose après l'autre... « À quoi est-ce que je dois penser maintenant ? Ah oui, ceci, cela »... Quel horrible état !

La pratique, c'est donc la présence et la pensée perd alors peu à peu son pouvoir de vous dominer complètement, mais choisissez la présence, les perceptions sensorielles. Devenez conscients des perceptions sensorielles. Écoutez, où que vous soyez, les sons ; ne jugez pas, écoutez. Regardez, touchez même. Sentez l'air sur la peau. Ce sont les perceptions sensorielles. La pleine conscience des perceptions sensorielles vous fait sortir du penser et vous rend plus vivants, vous fait apprécier beaucoup plus le caractère vivant de la vie.

Avant, vous étiez piégés dans un monde conceptuel mort dans la tête. En vous promenant sur une plage magnifique, vous ne pouviez rien voir, rien sentir. Vous n'étiez pas là ! Et il n'y a pas que les perceptions sensorielles, aussi belles soient-elles. Mais qu'est-ce qui sous-tend toutes les perceptions sensorielles ? Un champ de silence vigilant. C'est pourquoi les perceptions sensorielles sont si belles, parce qu'elles surviennent dans ce champ de silence vigilant, la présence, qui vous êtes. Vous êtes alors éveillés, sans pensées.

Dans la nature. À chaque fois que vous êtes arrêtés aux feux, regardez le beau feu rouge. C'est aussi une forme de vie. C'est la lumière, c'est beau ! Et ça peut stopper

vosre mental, si ça ne peut pas stopper vosre voiture, pourquoi ne pas stopper vosre mental ? Eh bien, c'est une nouvelle pratique. Et si ça marche, si le feu rouge stoppe vosre mental, vous pourriez vouloir installer quelques feux rouges à la maison !  
Partout.