

## Transcription

# " L'ennui, le non-attachement et la meilleure situation de vie "

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

### Qu'est ce que l'ennui?

*Qu'est-ce que l'ennui ? Pourquoi cet état envahissant d'insatisfaction que j'éprouve partout, mais le plus durement quand je suis seul et que je n'ai rien à faire ?*

*Cet état envahissant d'insatisfaction que j'éprouve partout, mais le plus durement quand je suis seul et que je n'ai rien à faire : qu'est-ce que c'est ? C'est appelé ennui. C'est une belle manière de le décrire : un état envahissant d'insatisfaction. Et bien sûr, il y a toute une industrie destinée à vous aider à ne pas sentir cet état envahissant d'insatisfaction, autrement dit à stopper votre ennui, de telle sorte que vous puissiez toujours, comme la plupart des gens font probablement... Ils procurent sans cesse à leur mental une sorte de stimulant et de nos jours, ce n'est pas difficile à faire. C'est disponible partout. Le mental veut donc être stimulé ; Il a toujours faim d'autre chose.*

Quand les gens rentrent du travail à la maison, le mental veut passer à autre chose et quand vous avez préparé et pris votre repas, le mental se précipite sur autre chose. Est-ce la télévision ? Est-ce le téléphone ? Est-ce Internet, les e-mails ou les textos (comme le font les adolescents) ? Il y a bien d'autres choses. Ce n'est pas un problème, c'est très intéressant ! Récemment, je me suis mis à envoyer des textos de temps en temps et c'est tout à fait intéressant, mais il importe d'être conscient de l'exigence du mental qui veut sa pitance, son stimulant. Et si vous ne l'obtenez pas, vous vous retrouvez immédiatement dans un état d'agitation ou dans « un état envahissant d'insatisfaction », comme le dit la personne qui pose la question.

Vous ne vous sentez pas à la maison. Ce sentiment est toujours là bien sûr, mais il est obscurci par le mental. Cela veut dire que si vous continuez de nourrir votre mental avec ces choses, vous n'atteignez jamais les niveaux plus profonds en vous-mêmes. Vous êtes bloqués. À un certain moment, il vous faut faire face à l'insatisfaction sans l'anesthésier continuellement, ni trouver une sorte de substitut au véritable sentiment de vie, parce qu'en réalité, c'est ce qui se passe. Vous ne vous sentez pas vraiment vivants, ne ressentez pas la vie. Vous avez besoin d'une sorte de stimulant pour avoir le sentiment d'être en vie.

C'est donc important d'être capable de simplement stopper de nourrir tout le temps le mental. Le mental a suffisamment de quoi faire avec les choses qu'il doit vraiment faire. Simplement, restez avec vous-mêmes et permettez à l'ennui d'apparaître sans le fuir. D'abord, vous avez besoin de le sentir, d'aller ainsi un peu plus profond. Et si vous ne le fuyez pas, vous pouvez en réalité passer à travers. Soudainement, vous vous retrouvez au-delà. Il y a un petit obstacle en vous, mais si vous ne fuyez pas, si vous restez avec, avant que vous le remarquiez, vous êtes tout à coup allés plus profondément en vous. Il peut être très utile de sentir le corps subtil pendant que vous êtes assis et que l'ennui arrive.

L'ennui arrive, vous pouvez le sentir. Vous vous mettez à regarder autour de vous : « Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire ? À quoi est-ce que je vais bien pouvoir penser ? Il doit bien y avoir quelque chose à faire, à quoi penser ou dont s'inquiéter (c'est encore mieux) ». Et vous restez présents, vous constatez cela. Simplement, supportez l'inconfort du mental qui n'obtient pas suffisamment de quoi le stimuler, de la nourriture. Et ce n'est pas si terrible. C'est juste à supporter.

Commencez alors à sentir le corps subtil, la vie dans vos mains, vos bras, vos pieds, vos jambes. Vous avez déjà franchi le seuil de l'ennui pour arriver dans quelque chose de plus profond. Et soudainement, vous vous sentez vivants, sans stimulant mental, en fait plus vivants que vous pourriez jamais vous sentir avec un stimulant mental, parce que le stimulant mental est toujours à la surface de qui vous êtes, des rides à la surface, et maintenant, vous allez plus profond.

Et vous avez alors la capacité à rester assis, debout ou allongés en vous sentant à l'aise avec « l'ici et maintenant ». C'est tout ce qu'il y a jamais, la vie ici et maintenant. Soyez à l'aise avec vous-mêmes, ici et maintenant, pour vous sentir à la maison, ici et maintenant, sans avoir besoin de vous échapper dans quelque zone mentale qui ne se trouve pas ici et maintenant, sans le besoin de penser à ceci, le besoin de jouer à un jeu vidéo, le besoin de regarder tel programme...

Voyez au moins ce qui se passe avec les magazines. Voyez comme le mental les consomme. Voyez comment ils les parcourent, dans les salles d'attente ou chez les gens. De nos jours, les magazines sont souvent remplacés par un écran, mais les gens sont toujours comme ça : . . . Il y a une recherche avide de quelque chose d'autre et rien n'est jamais suffisamment intéressant. Donc, qu'est-ce qu'il y a d'autre ? C'est un dysfonctionnement.

Ce qui est magnifique, c'est qu'il y a en vous l'aptitude qui se développe à être enraciné dans le moment présent, en vous-mêmes, sans avoir besoin d'un stimulant extérieur mental pour vous faire vous sentir complets ou vivants. En fait, c'est seulement maintenant que vous vous éveillez vraiment à la vie.

Il y a un philosophe français célèbre qui vivait il y a quelques siècles – est-ce que c'était Pascal ? – qui a dit : « Tous les problèmes de l'humanité peuvent être attribués à l'incapacité de l'homme (l'homme comprend aussi la femme) ou trouvent leur origine dans l'incapacité de l'homme à rester assis tranquillement dans une pièce ». Tous les problèmes du monde peuvent être attribués à votre incapacité à rester assis tranquillement ou à l'aise dans une pièce.

Ce que cela implique est vaste et profond. Ce n'est pas juste être assis tranquillement dans une pièce, parce que être assis tranquillement dans une pièce implique, pour que vous soyez capables de le faire, d'être connecté à ce qui est plus profond en vous que le mental. Autrement, vous ne pouvez pas être assis tranquillement dans une pièce. Vous vous ennuyez. Vous pouvez sembler tranquilles extérieurement, mais vous ne l'êtes pas à l'intérieur.

Vous allez donc à l'intérieur. Vous utilisez le corps subtil comme point de départ pour aller plus profondément et pour retirer votre attention de là où elle réside habituellement, dans le mental pensant. Vous passez donc de l'ennui à l'être et vous appréciez tout à coup de juste être. C'est un éveil prodigieux si vous pouvez simplement apprécier le seul fait d'être et à partir de cet état de vie de l'être, vous pouvez regarder autour de vous et trouver du plaisir et du contentement en ce que vous voyez, entendez ou percevez (selon le sens concerné) : les petites choses autour de vous, leur présence tranquille, les fleurs, la table, les rideaux, tout ce qui est là, le ciel par la fenêtre, la pièce, la totalité de la pièce, la tranquillité. Tout est magnifique.

Vous n'avez donc plus besoin de tous ces substituts. Bien sûr que vous continuez d'utiliser Internet, mais non plus parce que vous ne supportez pas d'être avec vous-mêmes. Vous ne vous supportez pas ! Et c'est la réalité pour la plupart des gens. Pensez-y ou rendez-vous compte de ce que cela veut dire, à quel point c'est dysfonctionnel : vous ne vous supportez pas. C'est pourquoi vous courez sans cesse après une chose ou une autre.

Et si quelqu'un ne peut pas se supporter, quel genre de relations va-t-il avoir ? Si vous ne pouvez pas vous supporter, vous utilisez les autres pour vous faire vous sentir un peu mieux, mais cela ne marche pas. Et, en fait, l'incapacité à être avec vous-mêmes est également reflétée et projetée sur les autres. Être avec les autres est aussi un problème. Au début, vous essayez de les utiliser et ensuite, vous ne les supportez pas non plus.

Il vous faut donc percer cette barrière mentale, parce qu'autrement, vous passerez le reste de votre vie sans être capable d'être assis tranquillement dans une pièce et, comme le disait le philosophe français, tous vos problèmes proviennent de là, de cette incapacité, parce que, ce qui est vraiment impliqué, c'est que vous n'êtes pas connectés à l'être ; vous n'êtes pas connectés à ce qui est plus profond que la personnalité fabriquée par le mental, le penseur.

Donc, venez à la maison, chez vous-mêmes, afin que vous puissiez apprécier votre propre compagnie. C'est alors que vous pourrez aussi apprécier véritablement la compagnie des autres plutôt que de les utiliser comme des substituts. Appréciez-vous vous-mêmes. Il s'agit de s'apprécier soi-même. Comme l'expression le suggère, tout commence là : pouvez-vous apprécier votre soi, votre être. Autrement, rien ne vous satisfera jamais, parce que vous n'êtes pas à l'aise avec vous-mêmes et vous emmenez votre soi mécontent où que vous alliez, dans toute relation, partout.

### **Le non-attachement**

*Vous parlez souvent du non-attachement. Je peux comprendre le non-attachement aux objets, mais je ne comprends pas le non-attachement à mes enfants ou à ma famille. Comment peut-on ne pas être attaché à ceux qu'on aime ?*

C'est une bonne question : « Je peux comprendre le non-attachement aux choses ». Parlons d'abord du non-attachement aux choses. Le non-attachement aux choses ne veut pas dire ne pas apprécier les choses, mais cela veut dire ne pas s'y chercher ou ne pas considérer les choses comme une extension de soi-même, ni penser aux choses comme besoin de les ajouter à soi-même afin d'être soi-même plus pleinement. C'est l'attachement aux choses. C'est un dysfonctionnement de l'ego, mais un moyen de survie pour lui. Et ce n'est pas agréable, parce qu'il vous en faut toujours plus et que rien ne vous satisfait vraiment.

Si vous achetez quelque chose en y recherchant quelque autosatisfaction, vous vous rendez compte rapidement que cela ne marche pas. Et vous cherchez alors autre chose. Cependant, il y a une façon d'apprécier des choses, de belles choses ou des choses simples. Apprécier n'est pas être attaché. Vous pouvez aimer un meuble ou quoi que ce soit, un petit objet, quelque chose que vous portez également. On ne dit pas que tout cela doit disparaître. Vous pouvez aimer des choses, les apprécier, les aimer dans le sens où vous les appréciez sans la recherche de soi à travers elles.

Et quand la chose disparaît, que vous la perdiez, qu'elle se casse, qu'elle soit volée ou autres, sans l'attachement, vous direz « Oh, c'est dommage », mais il n'y aura ni réaction, ni douleur. Vous êtes capables de laisser aller et c'est le signe du non-attachement : vous appréciez quelque chose qui n'est plus là et c'est encore OK également.

J'ai toujours apprécié... Quand j'avais dans la trentaine, à partir de 36 ans, je crois, mon moyen de transport principal était une bicyclette. J'appréciais beaucoup ma bicyclette et j'avais pris cette habitude étrange, quand je la laissais quelque part, l'attachais à une grille ou autre, de faire quelques pas, de me retourner pour la regarder et d'apprécier ainsi simplement le fait qu'elle soit. C'est une habitude très étrange. Je me retournais pour la regarder, me retournais encore. Elle était là.

Parfois, des gens me demandent : « Pourquoi te retournes-tu pour regarder ta bicyclette ? Est-ce que tu en es fier ? » Ce n'était en rien une bicyclette spéciale. Elle était ordinaire. Non, j'appréciais juste son état d'être et un jour, quelqu'un m'a donné une vieille voiture. J'ai ensuite prêté ma bicyclette à une personne qui est venue me voir ultérieurement et qui m'a dit : « Je suis vraiment désolé, j'ai perdu ton vélo. Je ne l'ai pas cadenassée pendant quelques minutes et il a disparu ». J'avais déjà vécu le changement d'état de conscience : « OK, il a disparu. Il n'y a rien qu'on puisse faire à ce sujet. Espérons que quelqu'un d'autre l'apprécie maintenant ».

Ensuite, j'ai pris la même habitude avec ma vieille voiture. Après l'avoir garée, je me retournais pour la regarder et apprécier juste le fait qu'elle soit là. Et je fais la même chose aujourd'hui que j'ai une meilleure voiture. Bien sûr, avec ma belle voiture, les gens pensent que je dois en être fier, mais ce n'est pas ça. C'est la même chose qu'avec le vélo. C'est une habitude étrange et je ne recommande à personne de l'adopter, mais c'est juste une façon d'apprécier la chose, son état d'être. Ce n'est pas de l'attachement, mais ne me croyez pas sur parole. La réalité de l'attachement à une chose se révèle quand elle disparaît. Alors, attendons et voyons.

Oui, c'est donc merveilleux de ne pas être attaché aux choses et cependant capable de les apprécier. Vient ensuite l'attachement aux humains, l'attachement aux êtres humains. La personne demande : *Je peux comprendre le non-attachement aux objets, mais je ne comprends pas le non-attachement à mes enfants ou à ma famille. Comment peut-on ne pas être attaché à ceux qu'on aime ?*

Eh bien, vous ne le pouvez pas et ce n'est même pas souhaitable. Bien sûr que vous êtes attachée à ceux que vous aimez et bien sûr, s'ils devaient vous être retirés, que vous aurez mal et pleurerez ! Cependant, en vous éveillant spirituellement, en supplément à votre attachement à une personne que vous aimez, il y a un niveau plus profond qui est également présent et dans lequel vous établissez une relation avec cette personne, non plus à travers l'émotionnel ni le physique, mais de façon plus profonde, à travers la présence. Vous sentez sa présence, vous sentez au-delà des émotions, vous sentez son essence.

Et ceci est essentiel, parce que cela veut dire désormais que l'amour a été – eh bien, quel mot utiliser ? – disons spiritualisé. Il n'est plus seulement émotionnel, ce qui n'est qu'une forme très limitée de l'amour. Vous réalisez aussi la dimension sans forme en l'autre être humain et en même temps en vous-mêmes. Et si une personne devait vous être retirée, il y a ce niveau auquel vous êtes attaché à cette personne, ce niveau de la perte et de la douleur, et il y a en même temps le niveau plus profond qui est présent, là où vous réalisez ce qui n'est pas sujet à la mort. Il y a là une vie éternelle, il y a un niveau auquel l'essence de cette personne - vous le savez au-delà des explications – est éternelle, l'essence de qui elle est. Et vous pouvez le sentir en vous-mêmes, même pendant que vous pleurez quand meurt la personne que vous aimez.

Nous n'aspérons donc pas au non-attachement à ceux que nous aimons, mais ce à quoi nous aspirons, c'est à aller plus profond dans notre amour de sorte qu'il n'y ait pas seulement les niveaux émotionnel et physique, mais un niveau plus profond qui est ultimement le véritable amour. Et n'attendez pas que vous soit enlevé quelqu'un que vous aimez pour trouver ce niveau. Trouvez ce niveau pendant que les gens sont ici, avec vous. Mais ne le recherchez pas en l'autre, trouvez-le en vous-mêmes. . C'est tout le sujet de l'enseignement ici. Trouvez-le en vous-mêmes et ensuite, regardez l'autre, sentez-le et reconnaissez-le aussi en l'autre.

Il y a alors des moments où vous pouvez établir une relation avec quelqu'un que vous aimez – ce qui est une partie essentielle de la relation – non pas à travers des paroles et des pensées, non pas à travers la présence physique, non pas à travers les émotions. Toutes ces choses sont là, mais de temps en temps, reliez-vous à l'autre personne à un niveau qui est plus profond que la présence physique (le toucher, le regard), plus profond que les paroles (parler), plus profond que la pensée (penser à l'autre), plus profond que l'émotionnel (ce que vous ressentez, la proximité).

Donc, allez à ce niveau. Est-ce possible ? Oui. Soyez avec l'autre personne dans la clarté de la présence, dans une conscience spacieuse totale. Regardez l'autre dans et à travers la conscience spacieuse. Et bientôt apparaît l'essence sans forme. Alors, quand elle meurt, parce que toute personne qui vous est proche va évidemment vous quitter ou vous allez la quitter. Elle meurt d'abord ou vous mourez d'abord. Il est absurde de ne pas considérer cela. Et quand arrive enfin la mort, oui, bien sûr, vous avez du chagrin, mais réagir comme si c'était la chose la plus anormale qui puisse jamais arriver dans le monde ! C'est bien sûr l'impression que vous avez si vous n'avez jamais considéré la mort avec sa réalité qui est partout autour de vous.

Or, pour aller au-delà de la mort, n'attendez pas la mort. Mourez maintenant à cette identification exclusive à la forme. Mourez au soi fabriqué par le mental. Alors, quand la mort viendra, vous pleurerez et ressentirez en même temps une paix profonde. Cela semble presque paradoxal, mais je l'ai vécu et j'en connais d'autres qui l'ont vécu aussi : vous pleurez et vous ressentez une paix profonde en même temps.

### **La meilleure situation**

*Y a-t-il une situation de vie qui développe au maximum l'occasion d'être plus conscient ?*

Oui, c'est celle dans laquelle vous vous trouvez maintenant. Vous commencez toujours là. Vous commencez toujours avec la situation de vie dans laquelle vous êtes dans l'instant. La vie vous a amené dans cette situation. Vous pouvez bien sûr changer votre situation de vie. Je ne vous dis pas de ne pas le faire. Mais commencez à pratiquer la présence maintenant. N'attendez pas une meilleure situation de vie avant de pouvoir vous aligner sur le moment présent, avant de pouvoir accepter le fait d'être de ce moment, le fait qu'il soit :

« Non, je ne peux pas, pas ici ; j'ai besoin d'un meilleur environnement, j'ai besoin d'être moins dérangé ; j'ai besoin de ne plus avoir à me soucier de mes finances ; je ne peux pas pratiquer dans ma situation ; J'ai toujours des problèmes d'argent, j'ai besoin de me sentir en sécurité dans la vie pour pouvoir alors pratiquer ».

C'est bien sûr une forme-pensée répandue et cela n'arrive jamais. La sécurité dont vous croyez avoir besoin pour pouvoir vous engager vraiment dans une pratique spirituelle n'existe même pas. C'est seulement la pratique spirituelle qui vous permet de trouver la sécurité.

Vous pouvez penser souvent à de meilleures conditions de vie. Oui, dans certains cas, vous pouvez changer votre situation et elle peut être meilleure, mais il vous faut toujours commencer à pratiquer... maintenant. Vous pouvez penser que si vous viviez dans un monastère, sans être dérangé, la nourriture servie, n'avoir à rien faire d'autre que méditer, ce serait absolument idéal, mais si vous interrogez un moine ou une religieuse – de nos jours, plus grand monde ne vit dans les monastères – si vous interrogez des chrétiens ou des bouddhistes qui y ont vécu assez longtemps, ils vous diront que cela peut sembler être la situation idéale pour la pratique spirituelle, mais ce n'est pas non plus aussi idéal que ça ! Bien des obstacles se présentent là aussi dans la vie ordinaire.

Donc, chose importante, ne remettez pas à plus tard. Commencez en vous alignant sur le moment présent, maintenant. Et considérez chaque moment comme tout à fait juste : « Comment sais-je que je suis censé être ici ? » Parce que vous êtes ici. Vous partez alors de là. Le point de départ est l'acceptation du seul fait d'être du moment présent. Le point de départ : l'alfa et l'oméga de toute pratique spirituelle.