

## Transcription

# "L'égo est-il la source des pensées?"

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

### Avez-vous des suggestions pour éviter de chuter... en entrant par un "Portail" vers la Présence?

- Q. – Bonjour. Quand j'essaie d'être présente en utilisant l'une des portes d'entrée, comme suivre sa respiration, je tombe très vite sous le niveau de la pensée et, soit je m'endors, soit je sombre dans une sorte de calme ennuyeux sans vigilance. Avez-vous des suggestions ?

- E. – Merci, merci.

C'est ce qui se passe avec beaucoup de gens quand ils sortent du mental. Disons qu'il y a ici le niveau du penser : . . . Et vous avez ensuite une immensité au-dessous du penser, pour le dire ainsi, et une immensité au-dessus du penser. Quand vous vous élevez au-dessus du penser, il peut arriver que vous replongiez dans le penser, à travers le penser pour finir dessous le penser. Cela arrive même à beaucoup de moines bouddhistes qui méditent.

Il y a de nombreuses années, j'allais de temps en temps dans des monastères bouddhistes et je voyais les moines méditer très tôt le matin, à 5 heures du matin. Ils sont assis là, très présents et après 15-20 minutes, vous pouvez voir certains d'entre eux. Je ne devais pas être en train de méditer puisque je les observais. Certains étaient donc là . . . Ils ne tombent jamais en réalité, mais ils sont tombés au-dessous du penser.

Donc, vous devriez pratiquer, non pas tellement quand vous êtes tranquillement assise, mais en amenant la présence dans vos activités plutôt que... Cela peut être fait de multiples façons. Vous pouvez choisir consciemment d'utiliser une activité particulière qui soit également brève au début. Si cela dure trop, vous ne tiendrez probablement pas. Vous commencez donc avec des activités de courte durée et vous utilisez chaque activité comme véhicule pour la présence. On peut presque dire que l'activité est une excuse pour être présent dans le faire et cela veut dire que le faire n'est plus essentiellement un moyen pour arriver à ses fins. Il est une fin en soi.

Cela pourrait donc être une chose aussi simple que de traverser la pièce, d'ici à la porte, en étant simplement présent à chaque pas et vous n'avez pas besoin d'avoir l'air bizarre, de marcher comme sur des œufs par exemple. Pas ça, mais une marche normal, peut-être un peu plus lente que d'habitude et ce n'est même pas obligé. Simplement, vous êtes présents à chaque pas. Cela veut dire que dans cet espace, vous pouvez utiliser une activité et la considérer comme un espace temporel dans lequel vous ne pensez pas.

Vous pouvez aller vous promenez. Vous voyez un réverbère... Bon, pas à Los Angeles, parce que personne ne marche ici, mais si vous êtes ailleurs... Ne vous promenez pas ici, vous allez vous faire arrêter ! Si vous faites du jogging ou si vous avez un chien, ça va ! Mais si vous ne faites que vous promenez, si vous ne faites pas de jogging et n'avez pas de chien. Je l'ai fait

avec un ami à Santa Monica. On se promenait autour d'un pâté de maisons et la police nous a suivis... un soir ! Vous vous promenez et il y a un réverbère à quelques mètres et de l'endroit où vous êtes jusqu'au réverbère, vous pratiquez la présence. Cela devient un espace sans penser, simplement avec la présence vigilante . . . Et vous arrivez au réverbère.

Ensuite, vous êtes libres de penser à nouveau ou de choisir le réverbère suivant pour permettre un autre espace sans penser. C'est une belle pratique. Auparavant, si vous alliez marcher, vous aviez pu n'en faire qu'une chose purement physique : « J'ai besoin d'exercice, il faut que je marche ». C'est bien, c'est utile, mais votre mental était autre part, comme c'est le cas pour la plupart des gens, qu'ils se promènent ou fassent du jogging. Leur mental est autre part.

Je me promène souvent dans la forêt et je rencontre des gens dont très peu sont vraiment présents où ils se trouvent. Certains ont des choses dans les oreilles, des machines à bruit, comme si la machine à bruit dans leur tête ne suffisait pas. Ils ont un appareil électronique qui fait du bruit dans leurs oreilles. Tout en se promenant, ils peuvent encore parler de leurs problèmes à un ami, entrevoyant par instant une chose ou une autre : « Oh, quel bel arbre ! Et il m'a dit alors... ».

Commencez donc avec quelque chose de très simple, comme essuyer la table, ce que vous devez faire de temps en temps, faire la poussière. En nettoyant la table, vous nettoyez votre mental. C'est une belle chose.

Autre chose que je conseille également, je le dis quelque part dans le livre, c'est pour les moments où vous devez attendre. Vous faites la queue quelque part, dans un magasin, à l'aéroport... Plutôt que d'entretenir des pensées inutiles, utilisez ce temps pour être présent. Vous pouvez utiliser votre respiration, sentir le corps subtil ou être pleinement conscient des perceptions sensorielles, sans rien juger, simplement en regardant autour de vous tandis que vous faites la queue au supermarché. Vous ne vous plaignez pas en voyant la caissière ou le caissier qui fait son travail ou vous regardez les autres clients.

Vous êtes pleinement conscients des perceptions sensorielles comme un petit enfant. L'enfant n'est pas là depuis longtemps et il regarde comme ça . . . Tout est nouveau. Vous n'avez pas besoin de relever quoi que ce soit, vous êtes simplement là. En fait, il est très probable... J'appelle ça la pratique du fait d'être invisible. Je la pratique souvent, mais avec moins de succès aujourd'hui malheureusement. On se rend dans un endroit public dans l'état de la présence, sans pensées, sans rien juger ni personne. Il est alors fort probable que personne ne vous regarde. Autrement dit, vous devenez plus ou moins invisibles. Vous n'attirez pas l'attention, ni quoi que ce soit.

Tout à l'heure dans la conférence, j'ai évoqué la possibilité « d'être la vallée plutôt que la montagne ». Donc, si vous allez dans un endroit, non pas en tant que montagne . . . ce qui vous fait regarder autour de vous, remarquer les gens, vérifier s'ils vous remarquent – c'est la montagne – ou en ayant peur, en se sentant embarrassé. Vous êtes toujours la montagne. Vous ne voulez pas être vus, mais vous éprouvez que tout le monde vous regarde. Vous êtes toujours la montagne.

Donc, pouvez-vous aller dans un endroit public en étant la vallée ? Cela veut dire : pas de pensées, juste la présence, la simple présence vigilante, pas de jugements. Ainsi, les gens ne vous voient pas. C'est magnifique. Vous devenez invisibles. Pour l'ego, ce n'est pas nécessairement agréable, parce que l'ego veut de la reconnaissance : « Qu'ils reconnaissent au

moins que je suis là ! Et si vous ne pouvez rien dire de bien sur moi, dites quelque chose de mal ! C'est au moins reconnaître mon existence. »

L'ego veut être reconnu, mais une manière très paisible, très puissante d'être quelque part est de s'y trouver en tant qu'entité invisible. Cela me rappelle une fois où j'étais avec Kim à Miami Beach dans un café. On avait dû y être très présent, parce que... Et bien sûr, on était entouré par des gens qui avaient un corps superbe . . . et l'on était là assis depuis longtemps et le serveur ne nous voyait pas. Après un certain temps, j'ai dit à Kim : « Laissons faire et voyons combien de temps ça va durer ! ». Et cela n'en finissait pas. Ils ne nous voyaient pas. Maintenant, vous pourriez dire qu'on avait l'air trop piteux dans cet endroit remplis de tant de si belles personnes, mais je crois que cela avait aussi à voir avec le fait d'être silencieux.

Donc, les endroits publics, c'est une belle pratique, être silencieux dans des endroits publics, si vous avez envie de le faire et toutes sortes d'activités qui ne prennent pas beaucoup de temps, des choses que vous feriez de toute façon. Préparer un repas... C'est peut-être un peu long si je dis « soyez présent pendant que vous le préparez », en fonction bien sûr du temps de la cuisson. Si ça devait vous prendre deux heures, vous pourriez avoir du mal. Vous pourriez commencer avec un œuf à la coque. Ça ne vous prendra que trois minutes. Voyez si vous pouvez être présents en le mettant dans la casserole, en la remplissant d'eau, en allumant et en regardant l'eau qui se met à bouillir...

Prenez n'importe quoi qui implique le mouvement. Je donne souvent cet exemple, sans doute parce que j'ai toujours un verre d'eau avec moi quand je parle : prendre quelque chose pour le poser autre part ou en prenant ce verre, ça peut être une pratique de la présence et c'est là où, quand vous l'associez au mouvement, vous ne tombez pas sous le penser, parce que si vous tombez sous le penser, le verre vous échappera peut-être des mains. Pendant que le verre passe de la table à la bouche, pouvez-vous être présents ? Ici, l'action n'est pas le moyen pour arriver à ses fins, il y a juste le mouvement. Ensuite, le verre retourne sur la table et pendant qu'il retourne sur la table, pouvez-vous être simplement vigilants, sans pensées. Vous utilisez donc ce mouvement pour créer un espace sans pensées, rien d'autre.

C'est donc ici un espace sans pensées. C'est le mouvement et puisque c'est si magnifique, vous le refaites : « Oh !... Oh !... ». Et arrive la pensée qui dit : « Je peux le faire ! »

### **Comment ne pas prendre ses désirs pour la réalité ?**

- Q. – Voici ma question : comment faire la différence entre trop de conseils et prendre ses désirs pour des réalités ?

- E. – Oui. Et peut-être s'agit-il de savoir s'il y a lieu de croire aux pensées qui surgissent dans la tête. OK, merci. Avez-vous un exemple de ce qui se serait peut-être passé récemment ?

- Q. – Oui. Nous avons mis deux ans pour vendre notre maison. C'était beaucoup de stress. On se demandait où aller s'installer, ce qui serait à notre portée, aussi pour garder mes chevaux. J'ai cherché dans tout le pays et j'ai pensé que Portland dans l'Oregon pouvait être bien. J'ai retenu cette idée et j'ai pensé que c'était OK. Je me sentais vraiment bien avec ça et j'ai des amis là-bas. Nous y sommes donc allés et nous ne nous y sommes pas sentis bien. J'avais pourtant été convaincue que c'était le bon endroit et il n'en fut rien. Donc, illusions ou ?

- E. – Donc, quand vous avez été là, vous vous êtes rendu compte que ce n'était pas le bon endroit pour vous ?
- Q. – Exact, quand j'ai été là-bas, sur place, j'ai senti que ce n'était pas le bon endroit pour nous.
- E. – Est-ce qu'il pleuvait ?
- Q. – Non, au contraire, plus de 30 °, il faisait beau, c'était magnifique, mais on ne s'y sentait pas bien.
- E. – Oui, OK, merci.

Le mental peut souvent créer une image de quelque chose ou de quelqu'un et croire que c'est la réalité. J'ai un exemple fort de ça, quelqu'un que je connais, bien sûr quelque chose qui arrive probablement à beaucoup de gens aujourd'hui, et il aime passer du temps sur Internet. Il recherche une femme avec qui établir une relation d'amour. Il en a trouvé une et ils ont commencé à s'écrire tous les jours pendant plusieurs mois. Il était dans le Nord et elle était en Californie. Ils ont donc mis du temps à se rencontrer. Dans sa tête, l'image de cette femme ne cessait de grandir et il se sentait presque en train d'en tomber amoureux. Il ne l'avait jamais rencontrée et tout ce dont il tombait amoureux était l'image qu'il avait créée dans sa tête.

Il est venu me voir quelques fois en me disant : « Il faut que tu la rencontres. Ça ne sert à rien d'en parler », parce qu'il voulait parler de sa relation, mais il n'en avait pas, excepté avec des pensées dans sa tête. Finalement, ils se sont rencontrés et ce fut la fin de l'histoire.

Les pensées créent donc souvent une image et nous y croyons. À chaque fois que vous le pouvez, c'est mieux de faire face directement à la réalité comme dans l'exemple que je viens d'évoquer, voir la personne ou, dans votre cas, l'endroit. Il arrive souvent que les gens se fassent une image dans la tête d'un endroit où ils veulent se rendre et ils se sentent vraiment bien. Ils se sentent bien, parce qu'ils prennent la belle image mentale pour la réalité.

Ils ne sont donc pas en contact avec la réalité, ici l'endroit, mais avec l'image qu'ils s'en font. « Je vais aller à... où que ce soit, à Tahiti. Ça me plaît vraiment : les palmiers, le soleil, la chaleur. Je serai tous les jours à la plage ». Bon, vous êtes probablement à la plage tous les jours. Je ne veux pas dire que Tahiti ne soit pas bien, mais une fois que vous vous retrouvez là-bas, ça peut ne pas vous convenir, parce que c'était une image dans votre tête que vous aviez créée.

Certaines personnes vont s'installer dans un autre pays qu'ils ne connaissent pas. Je l'ai su par un ami anglais qui voulait aller au Canada. Il avait dû voir des photos ou des films sur Calgary avec les montagnes, le ski et tout ça. Ils ont tout abandonné, vendu leur maison en Angleterre, ont emménagé à Calgary et les premiers mois se sont bien passés, mais l'hiver est arrivé ! Ils sont retournés en Angleterre l'année suivante. Ils avaient créé une image.

Donc, à chaque fois que c'est possible, faites directement face à la réalité s'il y a effectivement une réalité. Dans d'autres cas, quand la pensée survient, vous pouvez ne pas être en mesure de vérifier, parce que vous pouvez avoir une pensée concernant ce que vous devez faire. Là, vous ne pouvez pas vérifier s'il est juste ou non de le faire : « C'est ce que j'ai à faire ». Maintenant, je ne parle pas du fait de créer une image

dans votre tête, mais du faire. Sentez l'énergie derrière ce que vous pensez et si elle demeure en vous durablement. Il faut que je démarre... une chose ou l'autre... que j'élève des chiens ou n'importe quoi d'autre. C'est vraiment ce que je veux faire. Or, avez-vous été suffisamment en contact avec des chiens ou n'est-ce là encore qu'une image ?

Des gens pourraient dire : « Je veux donner des concerts de piano ; je veux devenir écrivain. C'est vraiment ce qui me fait me sentir bien, devenir écrivain ». OK, vous êtes-vous intéressés à la littérature ? Avez-vous lu des livres ? « Oui, j'ai cinq livres à la maison ! »

Ces gens ont seulement une image de ce qu'ils voudraient faire. Vérifiez d'abord si c'est quelque chose qui correspond vraiment à l'une de vos aptitudes, au-delà du penser. Vous devez aller au-delà du penser pour voir si la chose est juste pour vous ou si ce n'est qu'une image dans votre tête. « Je veux être acteur ». Êtes-vous capables de jouer ? C'est la première question. Bon, même des acteurs célèbres ne se la posent pas, mais c'est très utile.

Est-ce que je choisis de vivre cette relation ou est-ce que je dois maintenir ma relation actuelle ? Et des gens passent des années dans une relation avec cette question : « Est-ce que je devrais partir ou est-ce que je dois rester ? » Qu'elle soit positive ou négative, quand la chose est vraiment juste, il y a un champ de paix sous-jacent et ce n'est pas juste une pensée passagère. La semaine suivante, le mois suivant, c'est toujours là : la paix avec la chose en question.

Un cours en miracles dit : « Toute pensée aimante est vraie. Tout le reste est un appel à la guérison et à l'aide ». Donc, transposez cela ! Ne croyez pas à toutes vos pensées. Vous devez être vigilants, présents. Plus vous êtes vigilants, plus vous êtes présents et plus vous avez de chances de ne pas être trompé par les pensées. Mais même si vous êtes à l'occasion trompés par des pensées, c'est OK. Vous vous êtes embarqués quelque part et vous avez appris une leçon. Vous avez appris quelque chose. Maintenant, vous connaissez au moins quelque chose que vous ne voulez pas. Découvrez-en quelques autres, mais maintenant, avant de tomber amoureux d'une pensée ou d'une image, allez-y d'abord. Et si c'est bon, passez à l'étape suivante. Touchez la réalité au-delà de la pensée.

### **L'égo est-il la source de nos pensées ou celles-ci sont-elles générées ailleurs ?**

- Q. – L'égo est-il la source de nos pensées ou nos pensées passent-elles par l'égo en étant produites ailleurs ?
- E. – Oh, merci !

Il n'y a pas d'égo en dehors des pensées. Les pensées, l'identification avec les pensées, c'est l'égo. Or, les pensées qui vous traversent l'esprit sont bien sûr reliées au mental collectif de la culture dans laquelle vous vivez, de l'humanité, de l'ensemble... Ce ne sont donc pas vos pensées en tant que telles, mais vous les prenez du collectif pour la plupart. Vous vous identifiez donc avec le penser et cette identification devient l'égo, ce qui veut simplement dire que vous croyez en toute pensée qui émerge et vous

tirez le sentiment de qui vous êtes de ce que le mental vous dit à votre sujet : des opinions, des points de vue, « c'est moi ».

Des gens se parlent à eux-mêmes : « Tu es... » ou « Tu es si bon ! Pourquoi est-ce que le monde ne te reconnaît pas ? ». Le mental dit encore : « Tu es mauvais ». C'est la même chose. « Tu es vraiment mauvais. Tu rates tout, non ? ». Et vous y croyez. Vous avez alors une piètre opinion de vous-mêmes. Pourquoi est-ce que vous avez cette piètre opinion ? Parce que vous croyez en vos pensées. Et pourquoi est-ce que vous avez ces pensées ? Vous les avez probablement prises quelque part, peut-être dans l'enfance. Peut-être votre mère était-elle si stressée qu'elle vous disait « tu es mauvais ». Vous avez donc pris certaines pensées et elles sont bloquées dans votre tête.

Les pensées que vous avez entendues dans votre enfance sont de petites formes faites d'énergie comme des entités qui sont enfermées dans la tête et qui refusent de s'en aller. Et plus vous croyez en elles, plus elles sont profondément ancrées dans votre mental. Certaines personnes sont donc coincées avec des entités très hostiles. Je parle d'entités, non pas de façon à faire froid dans le dos, mais chaque pensée est une forme faite d'énergie et en tant que telle, nous pouvons l'appeler « entité ».

Et il y a beaucoup de gens en ce monde qui demeurent coincés avec des entités hostiles qui critiquent et attaquent continuellement, qui nient la vie, que ces gens portent dans leur tête en croyant que c'est ce qu'ils sont. Et ils s'attaquent continuellement eux-mêmes. Quand ils ne s'attaquent pas eux-mêmes, ils attaquent les autres autour d'eux, mais qui vous dit qui vous êtes ? Bien sûr, ce qu'elles disent en fait, c'est « Laisse-moi te dire qui je suis ». Elles projettent... Vous connaissez le célèbre dicton : « Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, nous les voyons tels que nous sommes », ce qui veut dire que vous considérez la réalité à travers l'écran de vos pensées et de vos jugements conditionnés par le passé.

C'est horrible de vivre dans une prison pareille ! C'est pire que de porter des œillères. C'est comme regarder la réalité à travers des voiles très épais. « Oh, ça a l'air bien sombre ici ! Est-ce un être humain ou... ? »

Donc, l'identification avec le penser, croire en ses pensées, ne pas avoir d'espace à l'extérieur du va-et-vient des pensées, et nous en arrivons de nouveau à la chose essentielle : le manque d'espace à l'intérieur. C'est la condition inconsciente, le fait d'être spirituellement et complètement inconscient. Vous supportez alors le poids d'un ego encombrant. Vous êtes l'ego, lequel n'est pas une entité en dehors des pensées. Il est constitué des pensées auxquelles vous vous êtes identifiés. Et le premier moment de la libération survient quand vous vous rendez compte que certaines pensées ont été dans votre tête peut-être depuis de nombreuses années, que ce ne sont que des pensées et que vous n'êtes pas les pensées. Vous êtes la conscience.

Dans mon cas, j'ai pris conscience d'une pensée qui s'était mise en place dans l'enfance. L'une des nombreuses pensées négatives que j'avais était « c'est toujours à moi que les mauvaises choses arrivent. C'est toujours à moi que les mauvaises choses arrivent ». Je voyais les gens autour de moi et je me disais : « Ils vivent toutes ces belles choses et les mauvaises choses sont toujours pour moi ».

Bien sûr, notre perception devient alors sélective. Quand on a une telle pensée, on remarque beaucoup plus... Parce que dans la vie de tout un chacun, dans la vie quotidienne, des choses se passent mal : vous ratez le bus ; vous êtes coincés dans un bouchon ; vous perdez de l'argent. Oui, c'est ordinaire, mais si vous avez la pensée « c'est toujours à moi que les mauvaises choses arrivent », vous êtes particulièrement attentifs à ces choses. Elles vous confirment que la pensée est véridique.

Or, c'est une perception sélective de la réalité à travers l'écran du penser. La réalité vous le confirmera donc et pire encore, cette pensée ou toute pensée de ce genre attire des mauvaises choses, des choses négatives. Par exemple, si vous croyez que les gens sont essentiellement mauvais, si c'est une croyance profondément enracinée sans vous rendre compte que ce n'est qu'une pensée ou une croyance dans la tête, non seulement vous observerez et relèverez les comportements amoraux ou mauvais des autres et direz « Ah, je le savais », non seulement ça, mais vous risquerez d'autant plus de rencontrer des gens qui manifestent cette sorte de comportements, parce que vous les attirez.

C'est vraiment incroyable la façon dont les gens créent leur monde à travers ça. Donc, la libération survient quand vous sortez... en tout premier lieu quand vous mettez un peu d'espace en vous, la présence. À partir de là, vous vous rendez alors compte de certaines pensées comme étant répétitives et comme n'étant que des pensées : « C'est toujours à moi que les mauvaises choses arrivent ». Ah, la revoici. J'ai déjà eu cette pensée. Se libérer de l'ego, c'est se libérer des pensées, de l'identification avec les pensées. C'est la fin de l'ego. Il peut s'imposer à nouveau de temps en temps, mais il y a au moins l'éveil.

- E. - Qu'en est-il de vos pensées, de vos pensées habituelles ?
- Q. - Probablement que je dois tout faire parfaitement, que je dois comprendre et faire les choses justes.
- E. - Et si ce n'est pas parfait ?
- Q. - Je fuis. Je le vois souvent venir à l'avance et je m'enfuis avant.
- E. - Ah ah, oui !

Certains ont peur de ne pas réussir dans ce qu'ils font, parce que leur image de soi, tirée du penser, souffrirait trop. Si je ne réussis pas quelque chose, l'image de moi-même sera blessée et par conséquent, je ne vais même pas essayer. Et là encore, c'est parce que l'identité provient du penser. Même la pensée « j'ai échoué » est un mensonge. « Je suis un raté » est un mensonge encore plus grand. Vous n'avez pas échoué. Vous pouvez revoir ça et dire : « J'ai appris quelque chose ici ». « Que ce n'est pas pour moi », par exemple. Mais pourquoi croire aux mensonges que produit le mental ?

Comme vous le savez, beaucoup de gens vivent avec un mental très hostile. Ils pourraient du coup avoir une motivation beaucoup plus grande, on peut l'espérer, pour sortir de leur mental, mais je dois d'abord rappeler que leurs problèmes sont auto-crés, créés par le mental, et non pas créés par le monde.

Merci.

## Histoires

Le fait de vous raconter toutes ces histoires et d'y croire est une habitude incroyable, une habitude profondément enracinée. J'utilise parfois l'expression « l'histoire de moi ». Elle sert à renforcer le sentiment de votre identité. La fin des histoires est le commencement dans votre vie d'une simplicité merveilleuse. Vous n'avez pas besoin de plaquer des histoires sur la réalité.

Cela s'applique aussi aux gens, les gens que vous connaissez, vos parents. Vous n'avez pas besoin de vous raconter et de vous reraconter les histoires concernant ce que vos parents ont fait, n'ont pas fait ou ont mal fait, ni vous concernant, ce que vous avez fait ou ce que vous n'avez pas réussi, en continuant de tirer votre identité du va-et-vient des pensées, du passé. Se libérer du passé et se libérer de l'identification avec le penser, c'est la même chose.

Là encore, la présence, la présence, la présence, c'est la sortie, la présence !