

5. L'ennui comme sevrage

Penser est en quelque sorte une addiction de l'ego lui permettant de survivre. L'état de présence ouverte dans lequel l'observateur se suspend ou s'abstrait est celui dans lequel nous cessons d'entretenir l'activité du mental discursif. La dessaisie de l'ouverture réduit saisisseur, saisie et activité relationnelle. Dans une telle situation dans laquelle il y a une diminution de l'activité mentale, il y a normalement une réaction de défense de l'ego. L'ego ne souhaite pas disparaître, il ne veut pas mourir ni être face à son insubstantialité. Pour se maintenir, ne pas disparaître ni mourir il développe pour subsister des stratégies de défense, ce sont l'agitation, la production de pensées ou l'ennui. L'ennui est la réaction du « moi-je » lorsqu'il est sevré d'agitation mentale. Cette réaction est comme un sevrage. L'ennui est la manifestation du sevrage de l'ego privé de son addiction à la pensée. C'est le symptôme de son manque, il est en état de manque. La « désintoxication » de l'addiction de l'ego à la pensée discursive passe par ce phénomène de sevrage. Donc, dans la pratique éprouver de l'ennui est un bon signe. C'est un passage obligé. Finalement, au-delà de l'ennui se découvre une paix, une tranquillité véritable, un repos et un bien-être profonds. On pourrait dire alors que la désintoxication est terminée, que l'état sain, le fond de l'esprit préexistant à la pensée a été atteint.