

#### 4. La pensée est utile, mais n'entretient-elle pas l'ego\* ?

Nous avons exprimé ci-dessus que les pensées sont bonnes et ne sont pas à supprimer et nous avons aussi dit que l'ego dépend de la pensée pour survivre. Est-ce à dire que l'ego est bon et ne doit pas être supprimé ? Nous avons ici une difficulté importante l'égoïsme étant la source de bien des difficultés et mal-être. Disons simplement que l'ego est bon si c'est un bon ego ! Et qu'un bon ego est un ego non-égoïste, altruiste. Ajoutons aussi que l'ego ne doit pas être supprimé, au sens où il ne s'agit pas de l'agresser pour l'éliminer, une telle agression serait contreproductive. Il s'agit de percevoir l'irréalité de l'ego. C'est en comprenant expérimentiellement l'illusion de l'ego que l'on se libère de son emprise.

Concernant la pensée comprenons que l'on peut distinguer deux grands types de pensée, ou plus exactement qu'il y a deux grands types de relations à la pensée, duelle et non duelle, qui génèrent deux types de pensées :

- **La pensée habituelle, duelle, qui est généralement discursive**, c'est-à-dire qu'elle se développe dans la relation d'un locuteur avec un auditeur intérieur, souvent dans un discours intérieur. Nous discutons avec nous-même en faisant les questions et les réponses dans un dialogue intérieur. Nous avons un commentateur et un interlocuteur intérieur avec lequel nous nous entretenons. « Je-ego » discute ou entretient une relation avec son alter-ego, nous nous entretenons ainsi avec nous-même.

- **La pensée en soi, non duelle**. La « pensée en soi » est une pensée sans penseur, une pensée qui se pense sans être pensée par un penseur. C'est la pensée non discursive, la pensée non-duelle ou réflexive. La pensée non pensée n'est pas vraiment pensable, concevable, dans la pensée habituelle.

Il suffira ici de dire que la pensée discursive entretient l'ego alors que la pensée non-pensée, non-discursive, est penser sans ego. Cette remarque lève la difficulté logique dont nous sommes partis au début de ce point mais introduit une difficulté expérimentielle, la découverte de la « pensée-non-penser ».

Pratiquement, l'entraînement à la pleine présence transforme progressivement la pensée duelle en pensée non duelle, « pensée sans penseur ». Nous allons maintenant voir comment.