

L'EGO

Sa constitution

Son fonctionnement

Sa transformation

1 Introduction

Cet après-midi, John avait décidé de musarder dans cette grande ville qu'il connaissait depuis sa naissance. Ce soir devait être un moment important de sa vie avec la célébration de ses quarante-neuf ans avec sa famille et des amis. Beaucoup d'amis qu'il avait invité pour partager ce moment de fête où, il en était certain, tout le monde le féliciterait, louerait ses réussites personnelles, professionnelles, familiales. Il arrivait en effet à un stade de plénitude dans sa vie où tout lui avait réussi. Il était né dans une famille aisée, avait eu une jeunesse joyeuse, avait bénéficié d'une excellente éducation. Il avait pratiquement réussi tout son parcours jusqu'à son diplôme d'une grande école de Commerce. Il faut dire que, depuis sa naissance, l'obligation de résultats était la règle de la famille, à laquelle il s'était conformé. Totalement intégré dans cette société, il s'était adapté à toutes les exigences qui lui permettait d'exister pleinement, d'être reconnu et récompensé. Il y avait bien eu ces petites périodes, vers quatorze ans, où de multiples questions avaient envahi son esprit, questions auxquelles aucune réponse satisfaisante n'avait été fournie par son entourage. Des questions inhabituelles comme « Qui suis-je donc ? Le monde a-t-il une dimension finie ? Que fais-je ici ? Pourquoi suis-je ici ? ». Cela créait en lui une sensation de malaise profond que ses parents se dépêchaient d'évacuer par toute une série de réponses stéréotypées, souvent appuyées sur la tradition judéo-chrétienne qui était la leur. L'environnement, avec toutes ses sollicitations si tentantes, avait tôt fait de faire disparaître ce malaise. Puis ce fût l'entrée dans la vie professionnelle, trépidante à souhait où l'objectif est bien entendu d'être le meilleur afin d'être reconnu et de bénéficier d'un maximum de privilèges. Les années s'enchaînèrent les unes aux autres, il fondât une famille avec assez rapidement des enfants. Il parcourait constamment le monde pour ses affaires, rencontrant des personnages à son image qui affermissaient sa conviction que sa vie était un modèle de réussite...jusqu'à cette après-midi, jour de son anniversaire. En effet, la veille, son épouse lui avait annoncé sa décision de refaire sa vie avec quelqu'un d'autre, quelqu'un qui « l'écouterait enfin, la comprendrait ». Ses enfants semblaient approuver cette décision. Eux aussi semblaient être dans l'attente d'une autre vie familiale, une vie dans laquelle ils seraient écoutés, reconnus, et aimés pour ce qu'ils étaient, et non pas pour ressembler à ce modèle de réussite incarné par leur père.

Cet après-midi, en déambulant dans les rues animées, il réalisait soudainement que près de trente années s'étaient écoulées sans qu'il en ait eu pleinement conscience, son attention ayant été focalisée sur sa réussite et tous les moyens à mettre en oeuvre pour y arriver. Et les questions qu'il s'était posé pendant son adolescence lui revenaient en cascade : « Pourquoi en suis-je arrivé là ? Qui suis-je réellement ? Quel est le sens de tout cela ? ». Sa première tentation a été d'entrer dans un bar pour essayer d'oublier, mais il était suffisamment intelligent pour comprendre que cela ne résoudre pas du tout son problème. Il pénétra alors dans la grande bibliothèque de la ville et se mit en quête de réponse à ses questions dans les étagères des grandes traditions du monde. Son psychiatre lui avait souvent parlé de son Moi, son Je, son Ego. Il voulait comprendre plus avant ce qui se cachait derrière ces mots.

2 L'Ego – Sa constitution selon les traditions

2.1 Dans l'Hindouisme

Dans la première allée, réservée à l'Hindouisme, il prit un gros ouvrage qui décrivait la constitution de l'homme selon une des traditions de l'Inde antique.

Comprendre ce qu'est l'équivalent du Moi dans cette tradition exige une connaissance du processus de cosmogénèse (création de l'univers) ainsi que de l'anthropogénèse (création de l'homme). Nous allons résumer ce processus, puis simplifier l'approche en nous concentrant sur cette zone de la constitution de

l'homme où se cache ce Moi.

Dans la chaîne de l'expérience universelle de la manifestation de l'Esprit dans la Matière, plusieurs étapes de génèse sont identifiées. On trouve tout d'abord le Shiva Tattva, pure lumière du Tout, de Cela, sans aucun miroir dans lequel cette lumière puisse se refléter. C'est la toute première vibration de Parama Shiva. Simultanément avec le Shiva Tattva, apparaît le Shakti Tattva qui va rendre possible la manifestation. A ce stade, nous sommes toujours dans le non-manifesté. On parle aussi du Shiva-Shakti Tattva car ils ne sont pas vraiment encore dissociables. C'est le germe de l'univers à venir. Le troisième tattva, appelé Sâdâkhya ou Sadâ Shiva, est la première manifestation du processus universel de renaissance de l'Univers. Il sera suivi par l'Aishvara ou Ishvara Tattva, puis par l'étape nommée Sad-Vidyâ ou Shuddha Vidyâ. A partir de ce point, commence la manifestation des êtres. Elle est appelée Ashuddhâdhvan ou Mâyâdhvan. C'est à ce stade que le Purusha et sa Prakriti se manifestent simultanément. De Prakriti, synthèse des trois Gunas, vont émerger trois principes : Buddhi ou Conscience-en-soi, Ahankara ou Conscience personnelle, ou Ego personnel ou encore Perception de Soi, et Manas, fonctions mentales. Nous y voilà enfin, se dit John, tout en pensant qu'il lui faudrait probablement beaucoup de temps pour comprendre l'ensemble du processus de la manifestation telle que décrite dans ce texte.

La manifestation d'Ahankara correspond à la notion du « Je », du « moi », toujours associé à des qualificatifs - « Je suis ceci et cela, je suis ce corps, ces pensées, ces émotions, ici et maintenant, et ainsi de suite . » Il s'agit d'une structure construite à partir de l'agrégat des expériences vécues depuis la naissance, ainsi que de leurs résultats concrets, la synthèse abstraite de ces expériences étant absorbée dans le domaine de la buddhi. Le principe premier de ce processus est de sélectionner parmi l'ensemble des éléments qui nous environnent ceux qui deviendront « les miens, à moi » servant ainsi à la construction de cette structure considéré comme le soi, l'ego limité. Il est utile de noter que Ahankara fonctionne avec les mêmes modes que Buddhi, avec la différence (de taille) que là où la buddhi est simplement l'expérience de « tout ce qui est », Ahankara est l'expérience de « Je suis tout ce qui est et tout ceci est mien ». Manas sera l'outil qui, à partir des sens et de leurs organes, va fabriquer les images issues des perceptions pour les passer à l'Ahankara qui va les comparer à sa banque d'images emmagasinées pour ensuite 1) s'identifier avec la situation, 2) porter un jugement subjectif et 3) déclencher des actions et comportements. Pour finir sur la constitution de l'homme, on trouvera ensuite les dix Indriyas , capacités ou puissances de perception et d'action , et les cinq Tanmâtras, types ou rudiments des cinq éléments.

« Bien, se dit John, j'ai appris quelque chose de nouveau, mais je ne vois pas comment cela va m'aider dans ma situation. Et je n'ai pas le temps de passer toutes les traditions de l'hindouisme en revue. Voyons dans la tradition suivante».

2.2 Dans le Bouddhisme

Le bouddhisme aborde le sujet différemment. Il considère le moi, l'individu, comme une combinaison de forces ou d'énergies physiques et mentales en perpétuel changement, que l'on peut diviser en cinq groupes ou agrégats.

Le premier est l'Agrégat de la Matière. Il désigne les quatre grands éléments traditionnels (symbolisés par la terre, l'eau, le feu, et l'air) ainsi que leurs dérivés, représentant la solidité, la fluidité, la chaleur et le mouvement. Sous le terme de dérivés, on retrouve les cinq organes des sens et les objets qui leur correspondent dans le monde extérieur, c'est-à-dire les formes visibles, les sons, les odeurs, les saveurs et les choses tangibles, ainsi que les pensées, idées et conceptions appartenant au domaine des objets mentaux.

Le second est l'Agrégat des sensations, qu'elles soient plaisantes, déplaisantes ou neutres, que nous éprouvons dans les contacts des organes physiques et de l'organe mental (manas) avec le monde extérieur.

Le troisième est l'Agrégat des Perceptions qui sont aussi de six sortes, en relation avec les six facultés intérieures et les six sortes d'objets extérieurs. Ce sont les perceptions qui reconnaissent les objets physiques ou mentaux.

Le quatrième est l'Agrégat des Formations Mentales, qui comprend tous les actes volitionnels bons ou mauvais. Ce qui est généralement connu sous le nom de Karma figure dans ce groupe. La volition est une construction mentale, une activité mentale dont la fonction est de diriger l'esprit dans la sphère des actions

bonnes, mauvaise ou neutres. La volition a six formes en rapport avec les six facultés intérieures et les six sortes d'objets correspondants dans le monde extérieur. Ces actions volitionnelles telles que l'attention, la volonté, la détermination, la confiance, la concentration, le désir, la répulsion, la haine, la vanité, l'idée du soi...ont des effets karmiques.

Le cinquième est l'Agrégat de la Conscience, qui a pour base une des six facultés, et qui a pour objet le phénomène extérieur correspondant. Par exemple, la conscience visuelle a pour base l'oeil et pour objet une forme visible. La Conscience a donc aussi six formes en relation avec les six facultés intérieures et en correspondance avec les six sortes d'objets extérieurs.

Dans la philosophie bouddhiste, il n'y a pas d'esprit permanent, immuable, qui puisse être appelé « soi », « âme » ou « ego ». Le Bouddha a déclaré en termes non équivoques que la conscience dépend de la matière, de la sensation, de la perception et des formations mentales, et qu'elle ne peut exister indépendamment de ces conditions. Ce que nous appelons un « être », un « individu » ou « moi » est un nom commode, une étiquette que nous attachons à la combinaison de ces cinq constituants. Une chose disparaît, conditionnant l'apparition de la suivante en une série de causes et d'effets. Il n'y a pas de substance invariable. Il n'y a rien derrière ce courant qui puisse être considéré comme un Soi permanent, une individualité, rien qui puisse être appelé réellement « moi ».

A la lecture de ce traité, John fût soudainement saisi par un violent étourdissement. Il s'assit sur un petit escabeau à proximité, essayant de reprendre ses esprits. Cela lui rappelait cette période de sa jeunesse où, réfléchissant à l'immensité de l'univers, il était pris de vertiges à l'idée d'être complètement perdu dans une immensité insondable et incompréhensible, sans rien à quoi se raccrocher. Sa force et raison de vivre résidaient principalement dans cette personnalité, ce « Je » qu'il avait si soigneusement élaboré, materné, nourri, consolidé, et chéri plus que tout. Et puis, autour de lui, il ne voyait que d'autres « Je ». Alors, si tout cela était un vrai cauchemar, comme le disent les bouddhistes, et que le « Moi-Je » n'était qu'une illusion, à quoi se raccrocher, où était le sens de la vie humaine sur terre ?

Cela était trop perturbant, il quitta le rayon bouddhisme pour se diriger vers le rayon suivant.

2.3 Dans le Christianisme

En arrivant dans l'allée du Christianisme, il faillit ne pas y rentrer, pensant qu'il connaissait déjà la doctrine, l'ayant appris et pratiquée dès son plus jeune âge. Il l'avait d'ailleurs rapidement abandonnée, même s'il continuait à assister à quelques offices, car il n'avait trouvé que peu de réponses aux quelques questions qui l'avait perturbé dans sa jeunesse. La doctrine était relativement plus simple que les précédentes. Un corps, une âme, un esprit, l'omniprésence du péché, le rachat des fautes, le libre-arbitre de l'homme, le jugement dernier, l'enfer ou bien le paradis. Et puis la réalité visible de la mise en pratique des valeurs chrétiennes dans la société des hommes avait du mal à le convaincre de son applicabilité.

Par curiosité, il ouvrit cependant un petit ouvrage d'un auteur totalement inconnu de lui, les Instructions Spirituelles d'un certain Maître Eckhart. Il ouvrit ce livre au hasard et lut : *« En vérité, à moins que tu ne te fuis d'abord toi-même, partout où tu fuiras, tu trouveras des entraves et de l'inquiétude, où que ce soit. Les gens qui cherchent la paix dans les choses extérieures, lieux ou modes, ou gens ou oeuvres, ou les pays lointains, ou la pauvreté, ou l'abaissement, si grand que ce soit ou quoi que ce soit, tout cela n'est pourtant rien et ne leur donne pas la paix. Ils cherchent tout à fait mal, ceux qui cherchent ainsi : plus ils s'éloignent, moins ils trouvent ce qu'ils cherchent. Ils vont comme celui qui a perdu sa route : plus il s'éloigne, plus il s'égare. Alors, que doit-il faire ? Il doit d'abord s'abandonner lui-même, ainsi il aura abandonné toutes choses. En vérité, si un homme abandonnait un royaume et le monde entier et qu'il se garde lui-même, il n'aurait rien abandonné. Oui, et si un homme s'abandonnait lui-même, quoi qu'il garde, richesse ou honneur, ou quoi que ce soit, il aurait abandonné toutes choses...C'est pourquoi Notre-Seigneur dit : Heureux les pauvres en esprit c'est-à-dire dans leur volonté. Et personne ne doit en douter : si une autre façon d'agir était préférable, Notre-Seigneur l'aurait dit, de même qu'il a dit : Celui qui veut me suivre, qu'il se renonce d'abord lui-même. Tout en dépend. Veille sur toi-même et là où tu te trouves, abandonne-toi, cela vaut mieux que tout ».*

John resta un moment sans bouger, méditant sur ces paroles qui semblaient réveiller quelque chose dans sa poitrine, au niveau du coeur. Puis très vite, il se redressa : S'abandonner ! Mais que me restera-t-il alors ? Et tout ce que j'ai construit et amassé, je n'imagine pas m'en séparer ! Un instant, l'idée de la mort traversa son

esprit. Oui, il savait bien qu'il lui faudrait tout abandonner à ce moment, mais...il verrait plus tard. Il continua sa quête dans ce labyrinthe de la connaissance. Arrivant dans un rayon proche de celui de la spiritualité, appelé Occultisme/Esotérisme, il aperçu un ensemble de livres un peu poussiéreux qui l'intriguèrent. Il n'avait jamais entendu parler de ce courant de pensée qui portait le nom de théosophie. Il décida de s'asseoir et de feuilleter quelques uns de ces livres.

2.4 Dans la Théosophie

Il commença par un ouvrage qui parlait de la constitution de l'homme et de ses corps. En abordant le chapitre sur le corps physique, il se sentit plus décontracté, car ce qu'il lisait correspondait à ses connaissances sur le sujet. Le corps physique est un instrument à l'aide duquel la « personne incarnée - le Jivatma » peut entrer en contact avec les objets et les phénomènes de ce plan, et interagir avec eux. Pour ce faire, il dispose des organes des sens (Jnanendriyas) ainsi que de organes de l'action (Karmendriyas). Cet instrument, le corps physique a été mis au point et perfectionné durant le long processus de l'évolution, par divers agents d'exécution de la Divinité. John avait tellement l'habitude de s'identifier avec ce corps que cela lui parut assez bizarre de le regarder maintenant comme une sorte de véhicule dont il occupait le siège du conducteur. Continuant sa lecture, il apprit que ce corps était très étroitement lié à une autre enveloppe, dont la matière était beaucoup plus ténue, beaucoup plus subtile, appelé le double éthérique (Prânamaya Kosha). Sa fonction est de catalyser l'énergie subtile environnante pour pouvoir alimenter l'ensemble du corps physique avec les différentes formes d'énergie nécessaires à son fonctionnement. Nous venons de quitter le domaine de la science conventionnelle pour entrer dans celui de l'occulte. Dans ce nouveau monde, on pourra découvrir un mode de fonctionnement du véhicule physique totalement nouveau, notamment en étudiant les centres d'énergies subtiles que sont les chakras, les canaux subtils où circule cette énergie, ainsi que des organes très particuliers comme le corps pituitaire, agent de transmission vers les plans supérieurs, ou bien la glande pinéale, organe de transmission de la pensée. Mais ce n'était pas ce que recherchait John, donc il continua sa lecture. Il aborda le livre suivant qui parlait du corps des émotions, le corps astral.

Sa fonction première est de convertir en sensations les vibrations reçues du plan physique au moyen des cinq sens. Ces vibrations se réfléchissent d'abord dans le corps éthérique, puis dans les centres du corps astral. Quand elles atteignent ces centres, elles apparaissent comme des sensations. Et ces sensations se colorent très vite d'un sentiment : plaisant, déplaisant ou bien neutre, qui va générer ensuite une émotion qui elle-même va entraîner habituellement l'apparition du désir de renouveler l'expérience si elle a été jugée attractive, ou bien du désir de l'éviter à nouveau si elle est apparue déplaisante.

« Voilà un mécanisme que je reconnais très bien » se dit John, « Il est au cœur de toutes mes actions. Cela pourrait être un axe de travail, mais encore faudrait-il que je comprenne l'ensemble du processus ». Le paragraphe qu'il lisait parlait d'une purification de ce corps à l'aide de la volonté. Et la technique proposée commençait par se désengager consciemment de ces manifestations qui surgissent dans le corps astral. Quand un désir surgit dans notre cœur, nous devons nous rendre compte que c'est simplement une vibration de notre corps astral. Ceci exige une observation et une capacité analyse permanente, ainsi qu'une grande maîtrise de soi pour ralentir le fonctionnement automatique du mécanisme de perception-sensation-sentiment-jugement.

Mais, ce faisant, nous avons déjà pénétré dans le corps suivant qui est inséparable du corps astral : ce que la théosophie appelle le corps mental. La psychologie moderne l'appelle l'intellect sans vraiment avoir compris ses modes de fonctionnement. La théosophie enseigne que ce véhicule, ce corps, cette enveloppe de matière très subtile, est lui-même l'assemblage de deux composantes appelées le mental inférieur et le mental supérieur ou corps causal. La distinction est importante car le premier est le siège de la pensée concrète, là où le second est celui de l'abstraction. Encore plus essentiel dans la compréhension du fonctionnement de l'humain, le mental inférieur fait partie de la personnalité transitoire qui est à nouveau formée à chaque incarnation, tandis que le corps causal est le véhicule le plus bas de l'individualité – le Jivatma – qui demeure vie après vie. John eut un moment d'arrêt dans sa respiration. L'idée de réincarnation lui était un petit peu familière, mais elle était restée pour lui comme une légende pour endormir les enfants. Il la trouvait cependant agréable par rapport à l'idée du jugement dernier. Il se dit qu'il aurait peut-être, après tout, une autre chance de réussir sa prochaine vie. Il sourit et revint à sa lecture. Le corps mental inférieur part donc des vibrations du corps astral pour les transformer en perceptions mentalisées, c'est-à-dire qu'il est à même de produire des images mentales à partir des sensations, puis de les combiner ensemble afin de déterminer si l'objet qui est à l'origine des stimuli fait ou pas partie de sa banque d'images enregistrées dans son magasin-

mémoire. Quand John aperçoit son épouse, en réalité, ses organes des sens ont capté une forme visuelle, une odeur corporelle, le son de sa voix, etc... et son mental a trouvé que cela ressemblait beaucoup aux caractéristiques de son épouse qu'il a en mémoire. Il faut dire que depuis trente ans, beaucoup d'images de son épouse ont été mémorisées. Au point d'ailleurs qu'un seul signal parfois lui suffit à l'identifier. Il se rendit d'ailleurs compte qu'il ne la regardait plus vraiment, mais fonctionnait avec les images statiques qui peuplaient sa mémoire.

Ce mental est un outil très puissant, capable d'apprentissage tout au long de cette vie sur terre. Par contre, fonctionnant dans le domaine des noms et des formes, sa connaissance restera limitée.

Parmi ses mécanismes, il en est un dont la compréhension est essentielle : l'image sensorielle de l'objet que nous percevons par le moyen de nos sens n'existe que dans notre mental et ne représente pas vraiment l'objet observé. Toutes les caractéristiques que nous leur attribuons ne sont que nos propres constructions mentales. Et nous vivons dans ce monde, un peu comme un acteur de cinéma dans les studios d'Hollywood qui se déplace continuellement dans des décors totalement imaginaires. Sauf qu'ici, chacun d'entre-nous dispose de son propre studio et de ses décors uniques au monde. Alors, imaginons les difficultés quand deux studios veulent communiquer ensemble sans ouvrir leurs portes. Nos vies en société en sont le reflet.

C'était certainement un axe de réflexion intéressant, pensa John. Cela pourrait peut-être l'aider à comprendre ce qui lui arrivait, et surtout lui donner des moyens de réagir. Mais il avait perdu la trace de son sujet de recherche : l'ego, ou se cache-t-il dans la théosophie ? Dans les enseignements ésotériques, l'ego, dans sa phase incarnée, est présent dans le corps mental inférieur ET dans le corps mental supérieur. Le mental inférieur, comme nous l'avons vu, est connecté avec le véhicule astral et il est le « faiseur d'images ». Le mental supérieur est lui connecté avec le plan immédiatement au-dessus de lui, le plan de la Bouddhi, réceptacle de la flamme divine incarnée. Une passerelle relie les deux, l'Antahkarana. C'est le mental inférieur, Kâma-Manas, qui, étant le « cerveau » des organes des sens, y compris le mental, se prend pour le calife à la place du calife. On l'appelle l'ego personnel, l'ego humain, la personnalité. Alors que dans le mental supérieur réside l'ego individuel, l'ego divin, immortel, qui persiste dans les cycles de vies. Il n'y a pas d'immortalité pour l'ego personnel en dehors de la fusion de sa nature morale avec l'ego Divin. Seules les émanations les plus spirituelles de l'Âme humaine personnelle survivent. On comprends ainsi pourquoi la grande majorité des grandes religions proposent à leurs fidèles des règles de conduite basées sur des morales et des éthiques favorisant l'humilité, l'abandon de soi, l'accomplissement de bienfaits, le service aux autres. Il nous reste à comprendre pourquoi cela ne marche pas ou très peu.

3 L'Ego – Son fonctionnement

John commençait à être un peu saturé par toutes ces théories qui présentaient autant de modèles de la constitution de l'homme, quelque fois similaires, quelque fois complètement disparates entre elles.

Il avisa une salle dans laquelle une conférence était annoncée. Le thème de cette conférence : l'ego – sa création, et son développement dans la tradition du bouddhisme tibétain, le fit s'asseoir dans cette salle.

Le conférencier, apparemment un moine tibétain, venait de débiter sa présentation en parlant du fonctionnement de l'ego :

« Dans le bouddhisme tibétain, on a recours à une intéressante métaphore pour décrire le fonctionnement de l'ego, celle des Trois Seigneurs du Matérialisme : le Seigneur de la Forme, le Seigneur de la Parole, et le Seigneur de l'Esprit. »

Le Seigneur de la Forme concerne la quête névrotique de confort, de sécurité et de plaisir. Notre société actuelle en est le reflet. Pas un jour sans une nouvelle invention visant à amener sur le marché tout un tas de gadgets pour mieux se distraire, mieux se faire plaisir. Nos sociétés du « Toujours Plus » savent très bien créer le besoin de l'inutile pour mieux le vendre. Le contrôle de la nature en fait partie. Tout est mis en oeuvre pour fournir à l'ego les moyens de se valoriser et de se faire plaisir, en évitant tout désagrément.

Le Seigneur de la Parole concerne l'emploi de l'intellect dans la relation à notre monde. Il passe son temps à construire des systèmes de pensées qui encadrent toutes les formes de la société : des systèmes religieux, philosophiques, politiques, scientifiques, etc.. avec chacun ses règles d'interprétation et d'action. Ils ont tous au moins un dénominateur commun, même au plus profond de leurs divergences : fournir à l'ego des canevas intellectuels, des modèles de pensées qui le placent au centre et aux commandes de tout ce qui se passe.

L'ego ne peut fonctionner que dans son connu. Il a une hantise de l'inconnu ou de tout ce qui pourrait ressembler à une menace pour son existence. Il va utiliser tous ces concepts comme filtre afin de cataloguer tout évènement nouveau. S'il n'y arrive pas, il part en mode panique (*souvenir personnel de la toile sans aucun motif reconnaissable*). Il ne doit y avoir aucun espace libre dans lequel le doute ou l'incertitude pourraient s'installer. Le Seigneur de l'Esprit concerne l'effort de la conscience en vue de rester consciente d'elle-même. Il règne lorsque nous nous servons de disciplines psychologiques et spirituelles (psychanalyse, yoga, prières, méditation, transe).

L'ego est capable de tout ramener à lui, à ses propres fins, y compris la spiritualité. En réalité, ce que fait l'ego, c'est de mimer, imiter les pratiques et modes de vie, y compris spirituels, alors que ces pratiques visent à une élimination complète, un abandon de l'ego. Il s'agit d'un mécanisme d'auto-protection car abandonner l'ego est bien la dernière des choses que l'on souhaite et peut faire. L'ego a cette capacité d'auto-aveuglement très développé. Comme il ramène tout à lui et à son référentiel, il peut traduire toute situation de telle manière qu'il en ait le contrôle total. Il développe et raffine tellement ses stratégies mentales qu'il est quasiment impossible à pénétrer, à démasquer. Les exemples sont innombrables. Chaque situation de vie est un exemple d'activité d'un ou de plusieurs des Seigneurs du Matérialisme.

Première constatation importante : l'ego, pour exister, a besoin d'un environnement qui lui fournisse beaucoup de stimulus répondant à ses désirs, et auxquels il va systématiquement s'identifier. Il a aussi besoin de schémas de pensées qui ne laissent aucune question sans réponse sous peine de panique. Enfin, il s'approprie toutes les situations pour justifier son existence.

Le Bouddha examina le processus selon lequel règnent les Trois Seigneurs. Il découvrit que les Trois Seigneurs nous séduisent à l'aide d'un mythe fondamental : la solidité de notre être. Mais en réalité, le mythe est faux, et là est la racine de tous nos maux. En réalité, il n'existe rien de tel qu'un ego, une âme, un atman. Une succession de mouvements suffisamment proches suffit à nous faire croire à l'existence d'une entité fixe...qui devient notre prison. Pour pouvoir le démontrer, le Bouddha a fait l'observation, et l'étude de toutes les lignes de défense des Trois Seigneurs pour pouvoir les briser. C'est la méthode qu'il préconise pour la transformation de l'ego.

4 L'Ego – Sa transformation

Comment transformer l'ego ?

Tout d'abord cesser de lutter car c'est une attitude stérile : l'ego en sortira toujours gagnant. La lutte de l'ego avec l'ego consomme une grande quantité d'énergie et ne permet pas d'ouvrir l'espace nécessaire pour laisser émerger la vision de la réalité telle qu'elle est naturellement. Bien entendu, pour que cette affirmation devienne une certitude, il faudra développer des techniques qui visent à ralentir l'activité, et s'entraîner à une observation constante des mécanismes de protection de l'ego. La vision de la réalité ne peut naître au milieu d'un tumulte et d'un combat permanents.

La technique, qui va permettre une véritable observation des phénomènes pour aboutir à une vraie compréhension est la méditation. Cette méditation est celle du « laisser-être ». Ce n'est pas une transe, ce n'est pas une gymnastique mentale, c'est un état où l'énergie naturelle de l'esprit peut fluer librement sans être entravée par la saisie automatique du mental, ni le vagabondage désordonné des pensées.

Nous avons vu le mécanisme automatique de conceptualisation de tout stimulus externe ou interne. Ce peut être le point de départ de la pratique. Les pensées discursives balayent en permanence notre horizon mental. C'est la première barrière qui nous empêche de voir plus loin. En les observant le plus calmement possible, on peut les voir apparaître, animées, dansant dans le fleuve mental. On peut aussi observer la manière dont l'ego s'identifie avec ces pensées. Dès qu'une pensée évoque un souvenir ou déclenche un désir quelconque, l'ego se pare de l'habit du comédien pour créer un scénario dont il va être l'acteur principal. La perception de la réalité a alors complètement cessé. Nous sommes dans ce monde imaginaire créé par le Seigneur de la Parole pour son besoin d'exister. Quand nous reprendrons conscience, nous pourrons refaire le cheminement inverse pour déterminer à quel moment l'attention a disparu. Le secret de la méditation est de ne pas chercher à agiter ni à supprimer les formations mentales. Nous les laissons surgir et nous les reconnaissons comme telles. Cela exige

une capacité de discrimination et une formidable réserve d'énergie. Cette énergie est disponible si nous ne la gaspillons pas dans les luttes sans fin que nous essayons de mener pour « nous sentir mieux ». Le constat de la futilité de nos combats doit nous envahir avant que nous puissions basculer dans cet autre mode d'être.

Si nous arrivons à calmer le flux des pensées, un autre front s'ouvre à la perception, celui des émotions. Là aussi, la pratique consiste à ne pas les encourager ni les réprimer. Nous les observons et les identifions. Le fait de les voir clairement, de comprendre qu'il s'agit de sources énergétiques vibrant dans le tissu du monde vital nous aide à ne plus en être les jouets. Cela n'est bien entendu pas immédiat, surtout si les émotions sont habituées à s'exprimer librement. La loi de l'inertie, au sens physique du terme, est applicable ici. Pour calmer l'intensité des émotions, il ne faut pas les réprimer, mais les observer et les laisser de moins en moins envahir notre mode d'être. Le mental n'a jamais réussi à mettre les émotions sous contrôle. Il ne peut tout simplement pas le faire. Les systèmes de morale issues des diverses traditions ont essentiellement pour objectif de permettre la vie en communauté, et l'histoire montre que le refoulement des émotions est générateur de déséquilibres profonds. Prendre conscience que les émotions font partie intégrante de notre être, qu'elles sont un réservoir d'énergie, et qu'elles peuvent être transformées ou redirigées pour accompagner le développement de l'être est une étape importante.

Après les pensées discursives et les émotions, viennent les concepts mentaux. Toutes ces étiquettes que le mental applique soigneusement sur tout ce qu'il touche, afin de créer un monde virtuel qui nous donne l'impression, la certitude que ce monde est bien réel et entièrement connu. C'est le référentiel dans lequel l'ego fonctionne.

En examinant ses pensées, ses émotions, ses concepts mentaux, le Bouddha découvrit qu'il n'y a pas à lutter pour être libre. La condition de Bouddha est cet état sans ego.

Le véritable sentier spirituel du bouddhisme prend comme point de départ l'analyse des matériaux et mécanismes de l'esprit, qui est d'abord le terrain de jeux de l'ego, pour aboutir à l'éveil.

C'est aussi ce que nous dit Madame Blavatsky dans la Voix du Silence :

« Devenu indifférent aux objets de perception, l'élève devra rechercher le Rajah (le Seigneur) des sens, producteur de la pensée, celui qui éveille l'illusion.

Le mental est le grand destructeur du réel.

Que le disciple détruise le destructeur.

Car,

Lorsqu'à lui-même sa forme paraîtra non réelle, comme au réveil paraissent les formes vues en rêve ;

Lorsqu'il aura cessé d'entendre la variété, il pourra discerner l'Unique, le son intérieur qui tue l'extérieur.

Alors, et alors seulement, il abandonnera la région d'Asat, le faux, pour entrer dans le royaume de Sat, le vrai. »

Attention, le concept mental que vous venez d'entendre n'a rien à voir avec la réalité...

Si l'on regarde avec attention, les Seigneurs se sont déjà emparé de ce concept et l'on « neutralisé » en en faisant une idée de plus à stocker, des fois qu'elle mettrait l'existence de l'ego en danger... mais il peut aider en indiquant une piste sur le chemin.

La conférence se terminait, et John tentait de rassembler ses idées. Ces idées qui virvoltaient dans tous les sens lui donnait le tourni. L'idée que l'ego, qu'il chérissait tellement, pourrait être un usurpateur se faisant passer pour le maître du jeu le perturbait beaucoup, et en même temps, il sentait confusément que cette approche pourrait peut-être l'aider pour une meilleure compréhension de sa vie. Dans tous les cas, il voulait en apprendre plus.

La bibliothèque allait fermer, et il se hâta d'attraper quelques volumes dans le rayon « Penseurs et Philosophes actuels », et il rejoignit l'immeuble de son club pour s'installer confortablement dans un fauteuil afin de poursuivre sa quête.

Il avait choisit un des multiples ouvrages d'un penseur indien, auteur contemporain qu'il avait bien essayé de lire il y a longtemps, mais qui lui avait laissé une impression de profond malaise et d'incompréhension. Son discours était tellement radical, prônant l'abandon de toute idée reçue, de toute idéologie, toute croyance, qu'il en était ressorti confus et sceptique. Et puis à l'époque, il avait devant lui tout un monde nouveau et

excitant à explorer, le monde des adultes.

Il ouvrit le livre au hasard et lut :

« L'immesurable ne peut pas être recherché par la pensée, car la pensée à toujours une mesure. Le sublime n'est pas inclus dans la structure de la pensée et de la raison ; il n'est pas un produit de l'émotion et des sentiments. Nier la pensée c'est prêter attention, et cette négation de la pensée est amour. Si vous êtes à la recherche du suprême, vous ne le trouverez pas, il vient à vous si vous avez de la chance – et la chance est la fenêtre ouverte de votre coeur, non de la pensée. »

Quelle coïncidence, pensa-t-il, c'est en partie ce que je viens d'entendre dans la bouche du moine tibétain qui avait fait la conférence à la bibliothèque. La pensée, la raison, l'émotion, les sentiments, autant d'obstacles à la compréhension. Cela commençait vraiment à faire beaucoup, se dit-il. Et puis, d'un seul coup, il réalisa que cette pensée qu'il venait d'avoir pouvait effectivement être une réaction de l'ego qui n'a pas du tout envie de voir disparaître son environnement. Il y avait peut-être quelque chose de vrai dans cette approche.

Il continua sa lecture.

« A la lumière du silence tous les problèmes se dissolvent. Cette lumière n'est pas engendrée par l'ancien mouvement de la pensée. Elle n'est pas engendrée non plus par une connaissance qui vous révèle à vous-même. Elle n'est pas éclairée par le temps ou par un quelconque acte de volonté. Elle surgit en la méditation. La méditation n'est pas une affaire privée ; ce n'est pas une recherche personnelle du plaisir... Le silence est liberté, et la liberté en tant qu'acte final d'un ordre complet. »

De ces deux extraits surgissent quelques idées qui méritent attention :

- 1) *« Si vous êtes à la recherche du suprême, vous ne le trouverez pas ».* Si l'on creuse cette idée, l'on va vite déterminer que celui qui est à la recherche du suprême est toujours le même, l'ego qui veut absolument contrôler son environnement, et qui ne dispose pas des moyens d'entrer en contact conscient avec la divinité. La Voix du Silence nous dit que *« Le soi de matière et le Soi de l'Esprit ne peuvent jamais se rencontrer. L'un doit disparaître, car il n'y a pas de place pour deux. »*
- 2) *« Le suprême vient à vous par la fenêtre du coeur ».* C'est l'approche prônée par toutes les grandes religions et la théosophie : s'ouvrir aux autres, être au service des autres, les bouddhistes parlent de la double bodhicitta, l'amour inconditionnel...
- 3) *« A la lumière du silence qui surgit en la méditation, tous les problèmes se dissolvent ».*

John referma ses livres. Il commençait à entrevoir qu'il existait des approches et des moyens permettant à tout un chacun de travailler sur les questions fondamentales que tout être humain se pose plus ou moins consciemment. Il comprenait aussi que la tâche était immense et ardue, qu'elle exigeait énormément de sacrifices, le principal étant ce travail permettant la révélation des mécanismes masqués de l'ego. Restait le modus operandi qui lui était totalement inconnu. Il n'avait jamais médité, mais était enthousiaste à l'idée de découvrir.

Il était maintenant apaisé et serein. Tout en conservant un peu d'appréhension, il savait qu'il pourrait rentrer chez lui ce soir et affronter la situation familiale avec une volonté de changement, et, quelle qu'en soit l'issue, une détermination à concentrer son énergie à la recherche de son sentier spirituel qu'il avait si négligé jusqu'à présent.

5 Conclusion