

Moi en Soi

Des rouages de l'égo à la clarté de l'Être

En nous existe une double nature comme le rappelle ces versets de la Mundaka-Upanisad¹ (III.1-2) : « *Comme deux oiseaux au plumage d'or perchés sur le même arbre, amis intimes, l'ego et le Soi vivent dans le même corps. Le premier mange les fruits doux-amers de l'arbre de la vie tandis que le second le regarde détaché. Aussi longtemps que nous pensons être l'ego, nous sommes attachés et enclins au chagrin. Mais quand l'âme de l'homme voit l'autre oiseau, qui est le Seigneur bien-aimé de la vie, il sait alors que tout ceci est sa grandeur et la douleur s'écarte de lui.* »

En termes modernes, le message de la Mundaka est le suivant : après une pratique, on remarque qu'il y a plus de calme dans l'esprit ; nous devenons plus serein. Dans de bonnes conditions, il est relativement aisé de s'éveiller au calme, à la lumière, à la spatialité. Par contre, dans notre vie quotidienne, se défaire du besoin de contrôle, des peurs, de la possessivité, de la colère, bref de tous nos conditionnements, c'est une autre affaire. Si on est sincère avec nous-mêmes, ces mouvements de l'esprit nous visitent bien souvent.

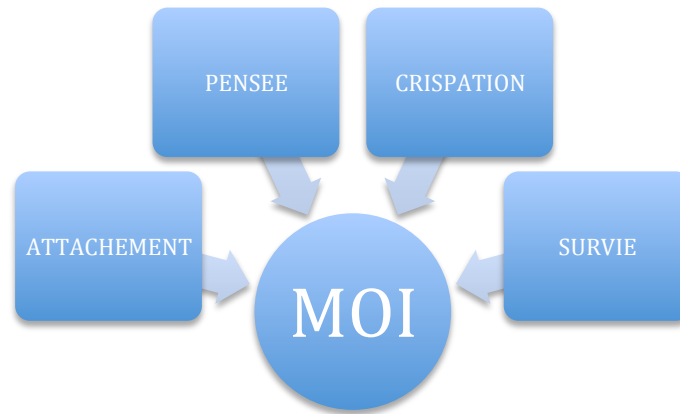
Quatre constituants du moi

Au terme 'égo', substituons celui de 'moi'. Le premier terme donne en effet l'impression d'être autre que nous alors qu'en réalité, c'est bien de ce dont nous sommes pétris tout entiers dont il sera question ici.

Qu'est-ce que le moi ? En regardant ce qui le constitue, il y a quatre grandes caractéristiques : la survie, la pensée, l'attachement et la crispation. Ensuite on distinguera des composants mineurs comme les scénarios, le contrôle, la préférence et l'aversion. Expliquons. D'abord quelque chose en nous veut survivre, biologiquement et psychologiquement. Cela est dû au fait que nous sommes attachés à notre individualité et que la mort du coup nous fait très peur. Nous sommes aussi attachés à notre histoire personnelle, nous identifiant aux événements passés : nos échecs, nos succès, nos compétences, tout cela tisse un sentiment de valeur et d'identité qui nous rassure et nous lie au connu. La pensée ensuite narre l'histoire personnelle ; la réalité brute disparaît à l'entendement. Jugements, opinions, interprétations se substituent à la réalité et créent une réalité personnelle, filtrée par le conditionnement.²

¹ Traduction Eknath Easwaran.

² Sur la pensée conceptuelle, voir *Les émotions, passerelle vers la transparence*, n° 19 des Cahiers du Yoga.



Lorsque nous vivons dans un état non égotique, il y a de la fluidité et de la détente. La vie se déroule et il n’y a personne pour étiqueter ses méandres. Mais quelque chose en nous aime la solidité et le moi ou égo ne peut entrer dans l’impermanence de la vie. Nous résistons au changement et créons un état de crispation. Chaque peur en nous, chaque résistance, chaque colère, est le signe d’une crispation, d’un *non* à la vie tout le temps changeante. La source de la crispation égotique est le fait de se sentir en danger. Ici il convient de distinguer les dangers, factuels ou potentiels, des menaces qui sont des sensations de danger très subjectives. Je peux me sentir menacé par l’assurance d’un collègue par exemple dans le sens où elle me fait miroir de mon propre manque de confiance en moi. La sensation est réelle, pas le danger.

De façon générale, on fait face à ces crispations, attachements ou opinions en apprenant à ne plus absolutiser les événements et à faire le deuil de nos scénarios pour nous ouvrir à ce-qui-est.

Sortir de l’histoire personnelle

L’ingrédient principal du moi, c’est notre histoire de vie, qui est constituée de *faits et d’évènements de toutes sortes* : je suis né dans telle famille, dans telle ville ou village, dans tel pays avec telle culture et religion, dans un certain contexte économique et géopolitique, etc. Etre né en Suisse donne un autre contexte de vie et une autre ambiance qu’en Inde ou en Afrique et vice versa. Cette histoire personnelle est nécessairement *vécue de façon très subjective* et a produit des valeurs, des croyances, etc. nous pensons dès lors que ces valeurs et croyances sont la réalité. Autrement dit, l’histoire personnelle est d’abord entretenue par la pensée et l’attachement au connu. L’instinct de survie la sous-tend ainsi qu’une forme de crispation : la fermeture qu’amène le connu.

Le moi est pourrait-on dire la résultante d’un certain fonctionnement du corps-esprit. Les bébés déjà ne sont pas des feuilles blanches ; ils semblent être porteurs d’information dès le début. A travers le corps et l’hérédité, à travers la gestation, des facteurs d’influence du futur moi sont présents. Il y a aussi d’autres types d’explications qui s’y ajoutent : le transgénérationnel, l’influence des astres, le karma etc. Pendant les premières années, l’histoire personnelle commence à s’écrire, avec deux étapes principales. D’abord les instincts, besoins et émotions du petit enfant vont creuser les sillons de sa future constitution mentale suivant comment l’entourage y répond. Plus tard, le mental de l’enfant apprend à juger les événements et comportements et la substance mentale commence à envahir son mode d’appréhension de la vie.

Tout cela finit par s'appeler « histoire personnelle ». Arrivé à l'âge adulte, autour de vingt-cinq ans, il y a une solidification de cette histoire. Les jeunes adultes avant cet âge-là ont davantage de facilité à quitter ce monde et ne sont pas encore très attachés au corps et au moi. Mais à partir d'un certain moment, la perspective de la mort devient plus effrayante : la personne s'est incarnée et attachée à son histoire personnelle. Tout cela dans un contexte social, culturel et normatif qui applaudit l'affirmation du moi.

Le scénario numéro un fait son entrée: j'ai une histoire, une identité, je cherche à réussir ma vie, à me nourrir de ce qui est agréable.

Il y a un jeu de miroir entre mon sentiment d'identité et la réussite de mes actions. Ça veut dire que nos pensées, nos paroles et nos actions sont dirigées par le diktat de notre sentiment d'identité. Autrement dit : ni nos pensées, ni nos paroles, ni nos actions ne sont libres, car elles poursuivent un but caché : entretenir une image favorable de nous-mêmes.

Ce qui est problématique,

1. C'est que nous sommes *identifiés* à cette histoire et parfois même *enfermés* dedans.
2. Nous sommes également *attachés à l'image* que nous avons construite de nous-mêmes à travers le temps.
3. Cette histoire dégage des *charges émotionnelles*.

Nous croyons à une identité personnelle et séparée, c'est la personnalité qu'on désigne par 'moi'. Mais si nous osons examiner cette identité de manière profonde, nous remarquons qu'elle dépend totalement d'une panoplie de données : de notre nom, notre histoire de vie, notre famille, nos amis, notre cercle de travail, notre situation financière, notre position sociale, le regard des autres, etc. On aimerait croire à la solidité de ce moi, mais si on regarde de plus près, nous devons admettre que cette identité repose sur des fondements fragiles et éphémères.

Comme le moi n'a pas d'existence propre, il doit sans cesse être construit par le fait de briller, par la reconnaissance ou par le regard des autres, par la sensation de bien faire son travail, etc. Le moi se comporte comme un enfant tyrannique et capricieux, qui demande toujours de l'attention, devant être sans cesse nourri et divertit. C'est un véritable esclavage que de maintenir en vie ce fantôme sans cesse.

Le narrateur intérieur qui estampille les événements comme favorables ou défavorables utilise la pensée pour raconter cette histoire personnelle. Dès que la pensée est en jeu, les émotions vont surgir. L'histoire personnelle est ainsi en quelque sorte une succession d'émotions minant le moi ou au contraire le glorifiant. Si la pensée n'étiquette plus chaque moment de vie, il y a de la place qui se fait dans la conscience et l'espace, c'est confortable.

Mourir à soi-même

Le moi est ainsi fragile, c'est-à-dire qu'il n'existe qu'à travers cette recreation perpétuelle. Il est confirmé par des compliments, des succès et soufflé par la critique ou la non-reconnaissance. Mais dès que nous arrêtons de penser frénétiquement, que nous revenons au corps, au souffle, au paysage sous nos yeux ou au chant des oiseaux, le moi soudain s'estompe et nous entrons dans le domaine que l'on appelle le Soi : la réalité-telle-que-elle-est. Ce royaume-là n'appartient à personne : pensée, attachement, crispation et survie n'y entrent pas. Cette dimension est par définition impersonnelle.

Contrairement au moi, le 'Soi' est toujours présent, mais ne demande rien ; il n'a besoin de rien pour exister.

Entre deux brèches vers cette réalité non conditionnée, le moi rencontre la plus grande des peurs, celle de mourir, d'être annihilé. Cette peur est à la base de toute autre peur. Et nous savons bien que la peur nous inspire souvent des comportements stupides. Il y a un paradoxe dans cette peur : nous craignons de voir mourir quelque chose qui en fait n'a d'existence que dans notre imaginaire. Donc la peur de mourir est liée à cette ignorance fondamentale : je ne sais pas qui je suis au fond. Si je le savais, je réaliserais que l'Être en moi ne meurt jamais. Se rendre compte dans cette vie que le moi n'a jamais existé, que dans ma tête, cela s'appelle 'mourir à soi-même'.

Souvent, on évoque cette profondeur, oui mais finalement, c'est quoi ce fond ?

Cela, nous devons le découvrir de façon expérimentale, expérientielle ! Et non pas par une série de croyances dont le moi se saisirait pour se rassurer. Dans notre enseignement, c'est vraiment la pratique qui permet de faire des incursions dans cet état originel, parfois appelé 'état naturel'. L'enjeu est majeur : la seule façon pour le moi de se calmer, c'est de trouver le fond éternel. Une fois que nous avons rencontré ce fond (que l'on appelle aussi la Présence, le Soi...), à force d'incursions, quelque chose descend jusque dans notre chair. Il y a un mouvement de balancier quelques temps entre les mécanismes anciens de l'égo qui se raconte à lui-même son histoire personnelle, et des visites de plus en plus longues dans un état où le vivant se vit *sans* fonction réflexive. La vie s'écoule sans résistance et un changement de paradigme a lieu dans la conscience. L'unicité de notre forme temporaire continue à mener sa vie, mais nous sommes enracinés dans l'Être, ce qui constitue un grand basculement de perspective.

La Présence est notre véritable 'soi' ; c'est ce que nous sommes dans la profondeur. Nous ne devons pas la développer. Nous devons simplement remarquer en quelle mesure nous obstruons cette conscience avec nos pensées, nos fantaisies, nos opinions et nos jugements.

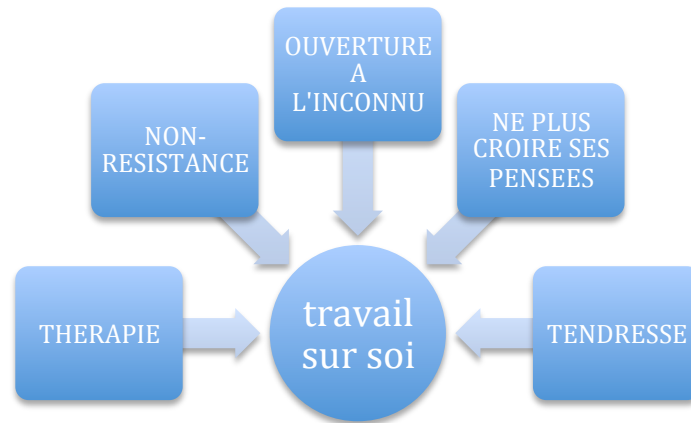
L'idée de bonheur est la projection du moi : des circonstances répondraient aux scénarios prémâchés de l'histoire personnelle. Le bonheur devient vite malheur si nos attentes ne trouvent pas de réponse. Dans cette irruption dans le Grand Impersonnel par contre, il y a beaucoup de joie, sans que cela s'appelle bonheur. C'est une joie qui n'est récupérée par rien ni personne ; elle n'a pas d'opposé.

Travail sur soi

Comment se dégager de l'emprise de l'histoire personnelle ? Certainement pas en combattant le moi – comme c'est le cas dans certains courants qui prônent la bataille contre l'égo. C'est en effet à nouveau le moi qui se battra contre lui-même. C'est hors de la volonté égocentrique, dans l'accueil, l'observation et l'affection, que se situe le chemin pour se libérer.

- Il y a d'abord le chemin thérapeutique. On ne se détache pas du passé si trop de charges émotionnelles sont bloquées. Avoir un moi équilibré est le prérequis pour ensuite se dégager du moi. Dans cette étape, on libère la souffrance passée.
- Parallèlement, vu que la souffrance fait partie de la vie, on adopte une attitude de non-résistance envers elle. On ne souffre plus de souffrir !
- A travers cet accueil de la réalité, même quand elle ne correspond pas à nos scénarios, on apprend à se tourner vers ce qui jusqu'alors était invisible : l'impersonnel, le Soi, cette dimension en nous dont nous devenons familiers en s'installant dans la tranquillité.

- Pour fortifier notre ancrage dans le vrai, il s'agit de ne plus croire à nos pensées, combustible du moi et du virtuel. Dans cet esprit, on se dégage de l'idée de comment les choses *devraient* être.
- Enfin, la dimension spacieuse en nous est toujours là pour accueillir avec tendresse ce moi encore aux prises avec son lot de souffrances et de contradictions. Tout cela demande à être vu et compris avec douceur.



De l'illusion de la séparation

La pensée divisionnaire

Un arbre ne réfléchit pas et ne se fait pas non plus de soucis sur comment il doit faire éclore ses bourgeons. Il ne craint pas l'avenir et ni le manque de soleil ou de pluie pour l'année suivante. Il ne sait pas ce qu'il fait, ni comment, et tout de même il croît en se déployant sans effort et sans conscience de son individualité. Il est conscient, tout comme le reste de la nature organique, mais sans pensées. Une fleur ne se demande pas quand elle doit fleurir ; une larve d'abeille ne se demande pas si c'est le bon moment de sortir de son alvéole. Les brins d'herbe savent que c'est le printemps et pourtant personne ne le leur a dit !

La nature est un processus complexe de cette conscience qui fonctionne sans l'intervention de consciences individualisées séparées. Ce fleuve de conscience non différenciée qui forme la base de toute l'existence, coule à travers la nature et la déploie sans résistance.

Mais l'homme se considère comme une entité distincte, séparée de la nature. Il vit l'illusion d'être enfermé dans cette existence, séparé des autres, tout en possédant un esprit autonome et une conscience individuelle. Il se sent souvent seul et vit dans la supposition erronée qu'il doit s'épanouir pour lui-même. S'il pouvait vaincre cette sensation d'isolement, qui est liée à la sensation du 'moi', il pourrait spontanément s'épanouir comme le reste de la création. Ce sont donc nos représentations mentales ou plutôt notre attachement à ces représentations, qui empêchent ce fleuve de conscience omniprésent de nous pénétrer. C'est ce qui nous empêche de vivre notre nature véritable qui est décrite en sanskrit comme *sat-chit-ânanda* : être, conscience, béatitude. Car telle est la nature de la conscience omniprésente qui nous attend, au moment où le ressort tendu du 'moi' se détendra. Nous nagerons dans cette conscience comme des poissons dans l'océan !

Mais même si nous comprenons la problématique avec notre intellect, même si nous acceptons vaguement que ce qui précède est vrai, cela ne nous avance pas beaucoup plus. En effet, si cette compréhension est d'ordre mental et non vécue en tant que réalité vivante, elle ne sert à rien. Il y a donc du pain sur la planche, non pas pour acquérir quelque chose de nouveau, mais de préférence pour nettoyer ce qui nous empêche de vivre qui nous sommes en vérité. Ceci signifie que nous devons regarder sous la loupe tout notre conditionnement, celui de notre éducation notamment, dans lequel on tombe sans se poser des questions. Etant donné que notre mental est dominé par des tendances et des à priori de toute sorte, il est vrai qu'il faut des efforts pour s'en débarrasser. Nous ne pouvons pas attendre de la pensée qu'elle se calme d'elle-même. Une vigilance permanente est nécessaire.

La pensée de l'homme est sinueuse et serpente d'une préoccupation à l'autre : son travail, sa famille, les infos et intox des médias, la situation politique et économique, le passé, l'avenir, les enfants ou quoi que ce soit d'autre. Trop rares sont les moments libres de pensée qui permettent de réaliser notre véritable nature.

Ce fleuve incessant de pensées est une forme de maladie mentale, qui peut avoir des répercussions importantes sur notre corps. Il est nécessaire de s'y arrêter et de faire un inventaire de comment nous étouffons notre être par nos habitudes mentales.

La méditation est un processus qui purifie notre corps physique et subtil des tendances perturbatrices de la pensée. Quand le mouvement de la pensée diminue, le vécu de la méditation se clarifie : dans la profondeur, il devient clair qu'il n'y a pas d'obstacles entre nous et la Présence (omniprésence de l'univers). L'image que nous avons de nous-mêmes en tant qu'entité distincte et séparée, se dissout. Comment commencer ?

D'abord, nous devons réaliser que 'moi' n'est pas égal à 'pensée'. Quand on dit 'ma pensée me rend dingue' ou 'ma pensée me joue des tours', on se rend compte intuitivement qu'il s'agit de quelque chose de différent de nous. Ce qu'on peut dire sur la pensée, c'est qu'elle est un processus flottant et observable qui existe durant le temps où nous décidons d'y participer. Mais, contrairement à ce qu'on croit, nous n'y sommes pas obligés. Nous ne devons pas considérer la pensée comme 'mienne', comme on ne considère pas non plus le mal de tête comme une possession. Nous ne devons pas non plus prendre au sérieux ses caprices. Mais nous nous sommes tellement habitués aux palabres incessants de cette pensée, que nous pensons qu'elle est normale et inévitable.

On peut comparer la pensée à une télévision qui serait tout le temps allumée, car on ne se rendrait pas compte qu'on peut l'éteindre. Parce qu'elle joue depuis si longtemps, il est difficile de l'arrêter. Difficile, mais pas impossible. On doit se rappeler comment on doit utiliser les boutons.

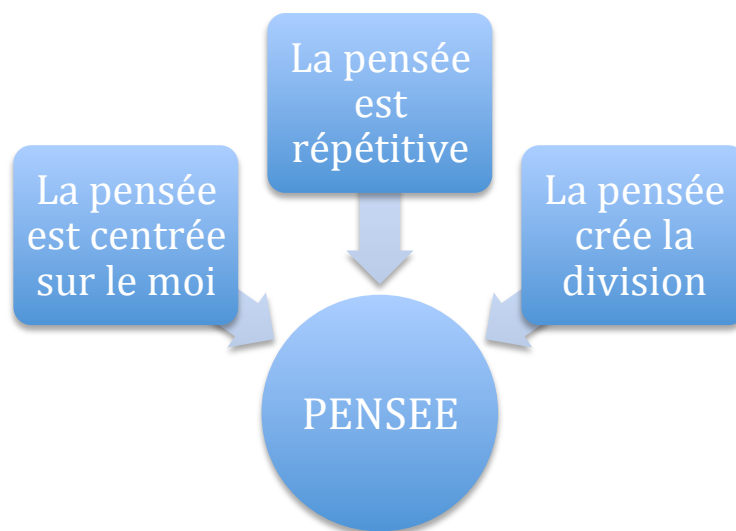
Premièrement nous devons prendre du recul par rapport à la pensée et observer ce qui s'y passe. Le fait même que nous sommes aptes à regarder notre activité mentale, démontre que c'est autre chose que nous-mêmes.

Quand on a pris l'habitude d'observer notre pensée, nous remarquons que la pensée s'occupe principalement d'un processus peu fertile : elle ressasse les événements et prépare l'avenir. Très souvent, la pensée cogite sur ce qui s'est passé. On se rappelle par exemple sans cesse les paroles que quelqu'un nous a dites et qui nous ont heurtées. Soit on se prépare mentalement pour des éventuels événements ou des conversations à venir. En tous les cas, la pensée est *répétitive* ; on pense rarement à quelque chose de

vraiment nouveau ! Bien souvent, ces dialogues intérieurs ont un aspect désagréable, comme un carrousel qui étoufferait notre vitalité. Ils créent une barrière entre nous et la réalité et voilent aussi notre nature profonde.

La prise de conscience du caractère pathétique de notre pensée est la première étape pour s'en libérer. Quand nous arrivons à douter de sa valeur, nous commençons à en être moins prisonnier. De cette façon nous commençons également à refuser que la pensée soit supérieure à nous. Laissons la pensée vivre sa vie, mais restons en dehors !

Au début surtout, peut-être remarquerez-vous que vous vous faites régulièrement emmener par ce fleuve de nouveau. Avec humour, il est possible de ne pas cultiver ces palabres mentaux et de se concentrer sur nos activités ou l'observation neutre et spontanée de ce qui se passe dans son environnement. Ce travail, cette sâdhana, demande une permanente attention et implication de notre part. La récompense, c'est que notre véritable nature peut de plus en plus se révéler : la turbulence mentale fait de la place pour un repos ressourçant et un silence bienfaisant.



Enfin, qu'est-ce qui nous empêche de nous sentir en paix ?

- Les soucis et préoccupations, induits par nos cordes sensibles, nos besoins, nos croyances, qui flottent à la surface de notre esprit comme des bouts de bois sur la rivière.
- Être embarqué par 'le fleuve social' et les distractions que cela implique, qui sont des stimuli qui risquent de nous éloigner de notre vérité.

Changer de perception

Alors, si on ne pense pas, à quoi cela ressemble-t-il ? Il faut distinguer de prime abord les pensées centrées sur soi des pensées centrées sur la vie. Pour illustrer le monde sans pensées égocentriques, rappelons-nous la saveur de notre enfance. Tout le monde a connu un temps magique étant enfant, un temps tissé de feuilles d'automne qui craquent sous les pieds, d'odeur de terre mouillée, d'ouverture innocente à ce que la vie apporte. Il y a une aura particulière à ce temps de l'enfance justement parce qu'il est sans pensées centrées sur soi. La pensée a juste commencé à apparaître, mais elle est le plus souvent centrée sur la vie.

Un changement radical dans notre perception est nécessaire pour passer d'un stade où toutes les pensées sont centrées sur soi à un état où il y a juste la vie qui s'écoule, sans que la vie arrive à un 'moi'. En étant complètement dans la vie, on reste en lien avec l'arrière-fond de l'expérience, sans appropriation ou fermeture égocentrique. C'est vaste, libre, respirant. Concrètement, il s'agit aussi d'une bascule, d'un *shift*, d'un état où la conscience se fait happer par la pensée vers un état où la conscience témoigne de la vie qui s'écoule. Dans cet état, il y a des pensées pratiques, des pensées-témoins de la vérité de l'instant, mais plus aucune pensée-parasite ou interprétation erronée. Autant dire que c'est tranquille et silencieux, quand le verbiage mental s'incline.

Quelles sont les étapes de ce grand changement de perspective ?

1. D'abord règne l'identification au corps, à la pensée, aux rôles sociaux etc.
2. Ensuite vient le temps pour prendre distance de chaque identification ; c'est le *neti neti* de l'advaita, *ni ceci, ni cela*. Cela permet d'isoler la présence consciente du reste de l'expérience. Qui suis-je en dehors du corps et de la pensée ? On a tellement l'habitude d'observer des objets à l'extérieur de nous. Or, pour connaître la Présence avec un grand P, il faut un retournement, le retour à la Source de la perception : qu'est-ce qui voit en moi ? La quête pour quelque chose d'extérieur cesse. On cherche à vivre la conscience intériorisée, en soi. Il s'agit de la Présence qui reçoit toutes les expériences. On se découvre être un espace vibrant, conscient, aimant.
3. Enfin, nous entrons dans le temps de la réconciliation : parce que je me connais en tant que présence, je peux à nouveau tout embrasser, même la confusion. Je vis la vie sans m'attacher aux événements ou aux rôles ; je la vis dans le sacré de chaque instant. Présence d'exister, d'être vivant, d'*être* tout court. En devenant de plus en plus spacieux et en se mettant à l'écoute de cette Présence, on s'aperçoit qu'elle est divine, car elle nous mène à la Source du Vivant même. Les yeux grands ouverts sur le monde, on s'aperçoit que la Présence ressentie en soi irradie de chaque créature vivante. Et c'est là qu'on réalise que le changement de perception dont parlent toutes les traditions a eu lieu.

Tout le travail spirituel consiste à ouvrir son cœur, à faire de la place dans le mental pour recevoir ce qui relie tout, le Vivant même. A un moment donné au cours du processus, le corps-esprit devient une antenne pour la conscience et pour le Vivant.

Johan Vermeylen
www.shunyatayoga.ch

*article paru dans les Cahiers du Yoga n° 21 et 22,
septembre-décembre 2015 et janvier-mars 2016*