

« Qu'est-ce que l'EGO ? »
Extraits d'un article de Swami TEJOMAYANANDA

© Chinmaya Mission France

Dans la vie, les problèmes varient, mais celui qui a ces problèmes, lui, est unique : « je », le sujet, celui qui expérimente les problèmes. Le Vedânta dit: « Vous n'*avez* pas de problèmes, vous *êtes* le problème ! » Parfois, les gens s'imaginent que leurs problèmes viennent des autres, et que si les autres disparaissaient, ils n'auraient plus de problèmes. Mais en fait, seul le « je » est responsable de mes problèmes. Le monde entier surgit avec la pensée « je » et se dissout avec la pensée « je ».

La nature du « je »

La pensée « je » est appelée « ego ». En sanskrit, c'est l'*ahamkâra*. Cette notion est le seul problème que nous ayons. Et nous devons comprendre le sens réel de l'ego, car ce mot est employé avec imprécision.

Ce mot est souvent utilisé pour indiquer l'arrogance, le sentiment de supériorité. Mais l'ego a de multiples expressions. Dès qu'une personne dit « Je suis untel », c'est l'ego qui parle.

« Je suis déprimé », « je suis heureux », « je suis efficace » : toutes ces expressions sont celles de l'ego. Cela peut prendre la forme d'un sentiment d'infériorité ou de supériorité. Une personne qui pense : « Je suis incapable de faire telle chose, je suis bon à rien », ne fait que s'exprimer du point de vue de l'ego.

Une maladie est généralement un problème centré sur un endroit particulier du corps. Une maladie du foie affecte le foie, l'asthme affecte les poumons, et des problèmes cardiaques affectent le cœur. Mais l'ego, semblable à un cancer, peut se manifester partout, même chez des gens qui pensent : « je suis humble », ou « je suis très généreux »... Dans la Chinmaya Mission, les candidats au cycle d'étude du Vedânta de deux ans sont d'abord reçus pour un entretien. Un jour, j'ai demandé à l'un de ces candidats qui sortait juste d'un entretien avec Swami Chinmayananda : « Comment cela s'est-il passé ? » Il a répondu : « Très bien. J'ai inspiré Swamiji ». Quel ego !

Les formes variées de l'ego

Dans un texte appelé Sat-darshanam, Ramana Maharshi décrit ainsi l'ego :

« L'ego est né de la forme, il vit de la forme, il vit dans les formes, changeant continuellement de forme, et il s'enfuit dès que l'on s'interroge sur lui. Tel est ce fantôme de l'ego ».

Au moment de l'investigation intérieure, on comprend que l'ego n'a pas de réalité propre. C'est une réalité plaquée, qui ne peut subsister lorsque la véritable identité - le Soi - est connue.

L'ego est en effet **le sens d'individualité naissant de l'identification avec une chose ou une autre**. Il s'exprime avec la notion « je suis un être humain » (identification avec l'espèce), « je suis gros » (identification avec le corps), « je suis agité » (agitation avec le mental), « je suis sa femme » (identification avec les relations), « je suis indien » (identification avec la nationalité), « je suis membre de ce club » (identification à un groupe spécifique), etc... Cette identification est le « je ». L'ego change de forme continuellement. J'abandonne un travail et j'en prends un autre, je quitte un lieu pour aller ailleurs, j'avais une nationalité, j'en prends une autre, j'ai un ami, nous devenons ennemis... Sans cesse, mes identifications changent.

Lorsque nous sommes identifiés à un aspect limité, nous restons limités. Les gens s'identifient avec leurs accomplissements et existent dans ces limites. Par exemple, quelqu'un dit : « Je suis riche maintenant ». Son statut a beau avoir changé, il reste toujours un être limité.

Le sens de limitation

Au sens ordinaire, un individu peut ne pas éprouver de complexe de supériorité ou d'infériorité, pourtant son sens d'individualité crée une limitation en lui. Il veut acquérir et posséder toujours

plus, à cause de ce sens de finitude. Si je pense avoir moins que les autres, j'éprouve de la jalousie. Si je pense avoir plus, l'arrogance naît en mon cœur. Si je veux quelque chose et que je ne l'obtiens pas, je suis très déçu. La jalousie, l'arrogance, l'abattement sont tous des signes de non plénitude, d'insatisfaction, de finitude, et causent de la souffrance. De même, dès que je dis : « Je peux faire ceci, mais pas cela », je limite mes capacités. Et dans ces limitations, dans cette finitude, il ne peut y avoir de bonheur. Ou bien, dans notre arrogance, il arrive que nous pensions « Je suis le meilleur », mais cela aussi ouvre la voie à la jalousie et à la souffrance, car un jour, nous rencontrons des gens qui nous sont bien supérieurs.

L'insécurité vient de l'ego, de l'ancrage dans une individualité limitée. Dans la mythologie indienne, Indra, le roi des dieux, tremblait chaque fois qu'un ascète entreprenait de sévères *tapas* (ascèse), car il avait peur que ce soit pour lui usurper son trône ! Son identification avec sa position lui faisait ressentir limitation et insécurité. La convoitise, l'envie et toutes les autres émotions négatives naissent du sentiment d'être limité.

Autre chose : souvent les gens refusent d'accepter leurs erreurs ou de s'excuser, à cause de leur ego. Le roi Ravana, qui avait kidnappé l'épouse de Shri Rama, n'a jamais voulu admettre qu'il avait tort, il n'a jamais voulu s'excuser. Son ego l'en a empêché. Parfois, nous heurtons quelqu'un et nous refusons de nous excuser, tout en cherchant un pardon dans la prière : « Seigneur, pardonne-moi, car je lui ai fait du tort ». Mais pourquoi ne pas s'excuser personnellement ? « C'est mon subordonné, comment pourrai-je m'excuser ? » Voilà les pensées qui nous viennent, tellement notre ego est fort.

Nos identifications à des aspects limités créent en nous des préférences et des aversions, et donc des problèmes. Ainsi, tous nos problèmes se résument à un seul : notre ego.

Comment dépasser l'ego ?

D'abord par l'humilité.

Par ex, quand je suis fier d'avoir fait ceci, d'avoir atteint tel accomplissement, d'avoir tel talent, etc, il faut réfléchir et voir la véritable partie qui nous revient.

Et quand je réalise combien de gens par exemple ont contribué à « mon » succès, et que « mes » accomplissements dépendent de tous ces facteurs combinés, alors, je deviens humble.

Egalement, quand vous changez votre perspective et regardez les choses d'un point de vue plus large, l'ego diminue, et vous apprenez l'humilité.

Vous êtes fier de votre magnifique maison ? Pourtant, ce n'est qu'un point minuscule quand vous regardez votre ville d'avion !

Pourquoi ai-je un complexe d'infériorité ? C'est parce que je me compare aux autres et trouve qu'il y a des manques en moi. Pourtant, j'ai aussi mes points positifs. Pourquoi se comparer et se sentir petit ? L'ego est seulement un sentiment d'individualité qui semble nous limiter.

Se libérer de cette limitation le but des grandes voies spirituelles : Connaissance, Action, Dévotion, et les 3 doivent être combinées.

La Voie de la Connaissance

La Connaissance de la véritable nature de l'Existence (le Soi) est révélée par l'investigation intérieure. Cette investigation est au centre de l'enseignement de Ramana Maharshi : dans la méditation, nous devons mener l'investigation, tendre notre être à la recherche du « Qui suis-je ? ». Suis-je le corps, ou le mental ? Si ce n'est pas le cas, alors il n'y a rien pour me limiter. Par l'investigation, je réalise peu à peu ne pas être ces instruments d'expérience qui sont limités, et alors, la souffrance s'évanouit. Shri Ramana le dit : celui qui a réalisé le Soi est sans ego, sans souffrance, totalement paisible. La découverte du Soi infini conduit à ce calme, à la disparition des attachements et de toutes les souffrances.

Il y a une seule entité et c'est le Moi réel, profond. Lorsque je m'identifie avec le corps, le mental, un nom, une forme, alors l'ego naît.

Prenons un exemple pour illustrer ce qu'est l'identification. Un acteur doit jouer le rôle d'un roi pour un film. Chez lui, il n'est pas un roi. Mais sur le plateau, il endosse le costume, la couronne et immédiatement, il y a un changement d'identité, il est prêt à jouer le rôle. Une notion particulière surgit en lui : « Je suis un roi ». C'est cela l'identification. L'acteur peut exister sans son rôle, mais le rôle ne peut exister sans lui. Voilà comment l'Infini devient limité. Lorsque toutes ces identifications sont abandonnées, seul l'Infini demeure, la plénitude de l'Être. JE SUIS. Cette voie de l'investigation appelée *Jnâna yoga*, est très subtile et apparaît parfois difficile. Ceux qui réalisent leur véritable nature infinie par l'investigation se libèrent totalement de la peur.

L'action spiritualisée

Les actions accomplies sans le sens de « je » (voie de l'action ou *karma yoga*) élimine l'ego. Une précision est nécessaire ici. Il y a deux sortes d'ego.

- L'ego « technique » qui fait dire : je suis indien, je suis un homme, je m'appelle Râm, etc...

- L'ego problématique, c'est-à-dire le sens du je, le sens d'être une individualité séparée.

L'ego « technique » ne peut pas être évité dans nos interactions avec le monde. L'ego problématique est le seul à nous causer de la souffrance. C'est cet ego-là qu'il faut éliminer.

Si vous êtes employé d'une entreprise, cela signifie que vous êtes payé pour le travail que vous y effectuez, selon la position que vous y occupez, selon votre statut. C'est votre devoir de travailler pour cette entreprise seule. Vous ne pouvez pas utiliser votre position pour accumuler des richesses pour vous-même, ce serait abuser de votre position.

De même, votre existence même vous a été donnée par la totalité. Si vous réalisez que le Seigneur vous a conféré toutes vos facultés le jour de votre naissance, vous comprendrez votre devoir : servir la totalité, avec le sentiment d'être Son instrument. Il est le maître et vous Lui devez tout. Il est important de cultiver cette attitude : « C'est Vous qui agissez, je suis Votre instrument. Vous êtes le Seigneur, j'accepte tout ce qui arrive comme un don venu de Vous ».

Si un serviteur obéit implicitement à son maître, il n'y a pas de place pour ses préférences. Alors, il n'y a plus d'ego en lui.

La souffrance, l'aliénation, viennent de la notion d'être l'auteur de l'action, jamais du sentiment d'être l'instrument.

Si un récital de musique n'est pas bon, le public blâme le musicien, il n'accuse pas l'instrument ! Lorsque nous nous abandonnons à la totalité et agissons en harmonie avec la volonté divine, la peur de se tromper disparaît. Le Seigneur est responsable de tout, le bien comme le mal. C'est Lui qui donne tout - pourquoi serais-je jaloux de quiconque ? Il me donnera ce dont j'ai besoin.

La voie de l'amour

L'amour total pour le divin (*bhakti yoga*) nous nettoie de toutes nos négativités et apaise le mental. Dans cet amour, je perds mon identité limitée, je suis réduit à néant devant Lui.

Dans la Voie de la Connaissance (*jnâna yoga*), l'expérience est : « Je suis le *Brahman* infini ».

L'individu devient la totalité, et il n'y a plus de sens de dualité, plus d'ego, plus de limitation.

Dans la voie de l'amour divin (*bhakti*), le sentiment du chercheur est : « Je n'existe pas, seul le Seigneur est, partout ». Le sens d'individualité disparaît, l'ego est dissous.

Dans le *karma yoga* (l'action dépouillée du je) le sentiment est : « Vous êtes le maître et je suis Votre instrument ». Il y a un sens d'individualité dans l'action, mais puisque vous vous considérez comme un instrument, cet ego ne sera pas un problème.

Ainsi, soit vous devenez tout, soit vous devenez rien. Notre problème est que nous voulons devenir quelque chose ! Nous voulons prouver au monde que nous sommes quelqu'un, quelque chose.

Alors l'ego surgit.

Un père est heureux que son fils réussisse mieux que lui, il n'y a pas de jalousie, car il aime son fils.

De même, quand nous aimons tous les êtres, il n'y a pas de jalousie. Ne soyez pas jaloux, de personne. Le Seigneur a quelque chose à donner à chacun.