

DEMANTELER L'EGO SPIRITUEL

Par Ross Edwards

Parlons de l'ego spirituel et de la manière de le démanteler.

Plutôt que de considérer l'ego spirituel comme un seul type de personnalité, je le vois comme un phénomène qui se manifeste sous la forme de **différents caractères**, comme **sous-personnalités**, comme des **mini-egos** qui détournent la Vérité pour servir leurs propres objectifs, déformant ainsi la pure sagesse spirituelle.

J'en ai rencontré six types au cours de ma vie, et voici mes noms originaux pour eux : **le théoricien, le moine méchant, le hippie, l'introspectif, l'ermite et le prophète.**

Un petit avertissement avant de commencer : je suis sur le chemin et je ne suis pas particulièrement éclairé. Il y a des dizaines ou des centaines de personnes avec une incarnation plus profonde que moi. Toutes mes conclusions ne sont que des travaux en cours. Cela dit, j'ai suffisamment côtoyé ces différents personnages tant chez moi que chez les autres.

Qu'est-ce que l'Ego Spirituel ?

Nous tombons dans l'ego spirituel chaque fois que nous utilisons la connaissance et les enseignements spirituels pour **nous renforcer** plutôt que de nous transcender et de contacter directement la sagesse profonde.

C'est lorsque nous confondons les enseignements et les conseils avec un véritable contact direct avec les réalités qu'ils indiquent, lorsque nous confondons le doigt avec la lune. **C'est confondre des slogans sympas et un langage sexy avec une expérience réelle et directe.**

D'un autre point de vue, notre tendance naturelle, avec toute connaissance, est d'analyser et de connaître plutôt que de vivre et d'incarner. L'ego spirituel, sous toutes ses formes, est une suranalyse, une surconnaissance des enseignements spirituels.

Nous sommes tous capables d'un ego spirituel car il faut beaucoup de temps et de pratique pour incarner véritablement la conscience spirituelle. Souvent, notre croissance se fait par à-coups, et après une profonde réflexion, nous nous retrouvons généralement avec des souvenirs et des idées plutôt qu'un contact permanent. Naturellement, nous nous accrochons aux mots et aux concepts et aimons parler de nos idées plutôt que de les incarner continuellement à chaque instant.

Mélangez cela avec des tendances humaines ordinaires comme apprendre, théoriser, connecter, dominer et nier, et nous nous retrouvons avec les différents personnages que nous sommes sur le point de rencontrer.

Les nuances de l'ego spirituel

Alors que nous explorons ces personnages, je veux que vous réalisiez que c'est inévitable **vous tomberez dans un ou plusieurs d'entre eux** à un moment donné de votre chemin.

La pratique contemplative vous change de manière surprenante – sur les plans neurologique, biologique, psychologique et philosophique. Vous devenez lentement un être spirituel incarné.

C'est fantastique, mais nous tombons dans l'ego spirituel lorsque **nous sommes obsédés par cette croissance et ce changement** et oublie ça spiritualité est plus un dépouillement, un retour à la maison, une mort, plutôt qu'une construction ou un départ quelque part. Nous sommes fascinés par la construction de notre identité humaine plutôt que par la dépouiller.

L'astuce réside dans notre niveau d'attachement. Devenons-nous obsédés par les enseignements, les détournons-nous et ne parvenons-nous pas vraiment à *sur le lien* qu'est-ce qui est enseigné, ou les prenons-nous avec légèreté, sachant que la seule véritable transformation spirituelle est interne, invisible ?

Examinons les six principaux types.

Les principaux types d'ego spirituel

Si vous n'avez pas encore rencontré ces personnages, soyez assuré que vous aurez à un moment donné le plaisir ou le malheur de les rencontrer chez vous et chez les autres. La bonne nouvelle? Vous les connaîtrez et pourrez vous préparer à l'avance.

Le théoricien

Considérez le théoricien comme le grand érudit. Il a fait le tour du pâté de maisons 500 fois, étudiant toutes sortes d'écoles et de théories. Il possède tellement de connaissances qu'il croit avoir compris le chemin spirituel et aime théoriser, débattre et philosopher. **Cela le retire de l'expérience directe.**

Le moine méchant

Ce personnage a une véritable incarnation, mais il devient arrogant et autoritaire. Il commence à prêcher et à se convertir, à dénigrer les autres et à agir comme un dictateur. **Il oublie la dimension socio-émotionnelle de la vie** et croire qu'il fait ce qu'il y a de mieux pour ses victimes.

Le hippie

Ce personnage aime l'encens, les bonnes vibrations, le calme et Communautés. Il croit que le but de la spiritualité est de se connecter, de trouver la paix et l'amour et de sauver la planète, et il trouve de nombreuses justifications pour cela dans les enseignements ésotériques les

plus profonds. **Une pratique engagée cède la place à des sentiments, des expériences positives et des protestations politiques.**

L'introspective

Ce personnage croit que le but du chemin contemplatif est de défaire tous nos nœuds psychologiques et de devenir un humain propre, libre et libéré. Il tient un journal, s'analyse et devient hyperconscient des pensées et des émotions. Il comprend le fonctionnement de l'esprit à des degrés extraordinaires **mais ne le transcende jamais vraiment.**

Ma partenaire a eu un aperçu soudain de cette marque d'ego spirituel lorsqu'elle a raté de quelques secondes un train pour Londres. Elle était spontanément capable de voir son esprit comme un simple ensemble de phénomènes mentaux. Jusque-là, elle s'était efforcée de peaufiner son sens de l'identité et de sa psychologie, sans à aucun moment voir à travers ou au-delà de l'esprit.

L'ermite

Ce personnage ne fait que lire des livres spirituels et discuter de sujets spirituels. Elle ne supporte pas les gens qui ne partagent pas son enthousiasme. Bien que ce personnage puisse avoir une incarnation profonde, **ça s'accroche trop fort.**

Cela crée une identité entre « moi et les gens éveillés » et « les gens non éveillés », se cachant, haïssant le monde et croyant que la spiritualité est la réponse à tous nos problèmes. Il devient distant et ne peut pas tenir des conversations quotidiennes normales sans s'attirer toute la spiritualité.

Le Prophète

C'est peut-être le plus délicat du lot. Ce personnage croit que c'est le prochain Jésus. Il porte des robes de moine et se rase la tête. Il croit qu'il est arrivé et n'a plus rien à apprendre. Il devient alors enseignant, ayant pour but de sauver l'humanité des tortures de l'enfer. Dans tout cela, **il oublie subtilement que la spiritualité consiste à apprendre à s'identifier au divin,** plutôt que de spiritualiser soi-même.

Voici un bref résumé visuel de ces six personnages.

Meet the 6 Kinds of Spiritual Ego

01	THE THEORISER	The great scholar. It studies all kinds of spiritual schools and loves philosophy and debate.
02	THE MEAN MONK	Arrogant and overbearing. It preaches, converts, talks down to others, and acts like a dictator
03	THE HIPPIY	Obsessed with spiritual paraphernalia, it loves incense, good vibes, and community.
04	THE INTROSPECTIVE	Journals, analyses itself, understands the mind's workings, and tries to clean up the self.
05	THE HERMIT	Does nothing but read spiritual books and talk spiritual topics. Rejects everything else.
06	THE PROPHET	Believes it's the next Jesus Christ, wears monk's robes and shaves its head.

Comment détruire l'ego spirituel

Il peut être décourageant d'entendre parler des nombreuses façons dont nous pouvons tomber dans l'ego spirituel, **mais il existe un antidote simple.**

Nous détruisons l'ego spirituel en réalisant qu'il s'agit simplement d'un autre phénomène dans notre conscience. En tant que tel, il est éphémère, transitoire et irréel. **Ce n'est qu'un mirage sur la mer de notre conscience**, notre vrai moi, illimité et sans rien.

Au moment même où nous remarquons que l'ego spirituel surgit, nous le démantelons et **venez vous reposer dans notre véritable moi vide.** Nous réalisons que rien – ni les images, ni les sons, ni les impulsions, ni les pensées, ni les impressions sensorielles – n'est extérieur à nous.

Chaque fois que vous souhaitez incarner l'un de ces personnages, demandez-vous : pouvez-vous pénétrer au cœur de ces enseignements ? Pouvez-vous expérimenter leur vérité dans votre monde à la première personne ? Pouvez-vous prendre tout cela avec le plus grand sérieux tout en étant totalement ludique ? Cela devrait vous aider à éviter le piège.

« Petit à petit, vous pourriez devenir plus un prosélyte qu'un praticien. Plus vous parlez, plus vous dissipez d'énergie qui pourrait mieux vous servir si elle était utilisée dans votre pratique.

"Lorsque l'envie vous prend de parler de la beauté de la méditation et des bienfaits qu'elle vous apporte, il est préférable de garder le silence et de rester assis encore un peu.

Jon Kabat-Zinn

Véritable croissance spirituelle

Permettez-moi de dire que la croissance spirituelle est un spectre. J'ai un long chemin à parcourir. Mais je peux de plus en plus contacter les vérités profondes auxquelles je suis exposé et je vois l'essence du chemin.

La véritable croissance spirituelle est **à la fois un processus de croissance de l'ego et de mort de l'ego**. Ces deux dimensions forment un paradoxe qui est au cœur du chemin contemplatif.

D'une part, nous nous agrandissons et changeons. Il ne fait aucun doute qu'une pratique spirituelle prolongée apporte des changements objectifs positifs. C'est maintenant confirmé par une science de référence. Et ce changement se voit aussi à soi-même. À maintes reprises sur le chemin spirituel, votre croissance vous surprend et vous êtes joyeusement choqué par à quel point vous avez changé.

D'un autre côté, le chemin est remarquablement humiliant. Cela a moins à voir avec l'escalade d'une montagne qu'avec la mort, le retour à la maison, la prise de conscience, le traitement en profondeur. Plutôt que de vous construire et de devenir quelqu'un de spirituel, vous voyez que vous n'êtes vraiment personne. **Une personne belle, vide et translucide**

C'est voir que rien n'est en dehors de vous : le monde est en vous, à travers vous, une toile géante d'êtres. Et que le « vous » que vous croyiez solide et que vous défendiez de toutes vos forces n'est qu'une construction.

Le désir de partager vos idées avec les autres est légitime, à condition qu'il vienne d'un esprit de gentillesse et de générosité. Dieu merci, nous avons ce désir de pouvoir transmettre ces connaissances aux autres.

Pourtant, vous restez un être humain avec toutes vos affaires humaines et vous devez vivre cette vie du mieux que vous pouvez. **Voyez-le comme un service à Dieu.**

Ne soyez pas obsédé par vous-même ou par le chemin. Assurez-vous de le voir comme un jeu vidéo, sinon vous resterez à jamais coincé dans le Prophète ou l'Ermite. **Vous avez ce personnage, vous n'êtes pas le personnage.** Profitez-en.