

FONCTIONNEMENT DE L'EGO

par Lama Denys Teundroup

L'ego est notre fonctionnement habituel dans lequel nous construisons notre propre souffrance. Le comprendre, c'est la clé d'une approche spirituelle !

Lama Denys Teundroup est un instructeur bouddhiste français et il dirige le centre d'études bouddhiques Karma Ling. Se fondant sur le Dharma du Bouddha il nous explique les fondements de l'ego et les méthodes qui peuvent nous en libérer sans violence.

L'ego est le " moi je ", ce sentiment d'exister comme un individu indépendant avec les relations qui dérivent de cette impression.

L'expérience d'ego est de vivre toute perception par rapport à cet objet observateur-sujet.

L'ego a une appétence fondamentale : un désir d'existence et de plaisir, qui se traduit en pulsions de possession, de rejet et d'indifférence. Ce fonctionnement se manifeste ainsi par des attitudes passionnelles d'attraction, de répulsion ou d'indifférence, développées face aux personnes, aux choses, ou aux situations auxquelles l'ego est confronté : " je " veux ce qui est bon, " je " ne veut pas ce qui est mauvais, " je " ne veut pas être exposé à ce qui m'est indifférent. Ces appétits de l'ego le font s'engager dans toutes sortes de lutte pour obtenir ce qui lui est agréable et éviter ce qui lui est désagréable.

Malheureusement et paradoxalement, au lieu d'aboutir à ses fins, sa lutte lui crée des désagréments, conditionnements et souffrances ! Ce fonctionnement de l'ego est notre conditionnement habituel dans lequel nous construisons notre propre souffrance.

Qu'est-ce que l'ego ?

Fondamentalement, l'ego n'est rien qu'une impression : ce sentiment que l'on a " d'être " et " d'avoir " un ego ne repose sur rien, c'est simplement une illusion. En effet, l'ego n'est pas " quelque chose " qui aurait une existence indépendante et autonome, c'est un processus dynamique qui, dans son fonctionnement, produit le sentiment d'individualité. C'est pourquoi l'ego est dit " vide d'existence propre " : cette impression n'existe que dans la combinaison des facteurs interdépendants qui la constituent.

"L'ego est l'accumulation de toutes les choses que nous avons reçues de notre famille et de la société dans laquelle nous avons grandi. C'est comme un logiciel qui a été installé dans notre ordinateur intérieur. Il faut apprendre à ce que ce logiciel ne commande pas tout le système opératif de l'ordinateur, car ce n'est pas du tout sa fonction.

Ce que nous prétendons être n'est que de l'ego. Notre être véritable s'exprime naturellement et spontanément sans avoir besoin de s'affirmer ou de se mettre en avant.

L'ego tente toujours de se justifier, il ne veut pas accepter les critiques qui défont l'image qu'il se crée de lui-même."

Extrait du "Le petit livre de la méditation" par Jean-Claude Dumont aux Editions Accarias l'Originel

La conception de l'ego

Les facteurs interdépendants qui constituent l'ego sont nombreux. Au départ, l'ego est une polarité sujet-objet dans laquelle, comme dans toute polarité, les deux pôles subsistent dans

la relation qui les pose l'un par rapport à l'autre. Plus précisément, cette polarité qu'est l'ego se structure dans un processus de saisie, d'appréhension des expériences. En fait, l'esprit est fondamentalement une fonction cognitive dans laquelle vient se greffer la saisie de l'ego. Cette saisie constitutive de la polarité sujet-objet est une conception, une saisie conceptuelle. Ainsi, la conception conçoit le sujet et l'objet. Il est significatif de remarquer que " conception " exprime simultanément l'action de concevoir et celle de donner naissance. On pourrait dire : " le sujet se conçoit concevant l'objet qu'il conçoit " ! Il y a là matière à quelques paradoxes et méditations...

En tout cas, la conception est un processus qui pose le sujet et l'objet l'un par rapport à l'autre, dans la dualité sujet-objet. Cette saisie génère, au rythme de ses conceptions successives, des instants de conscience dualiste sujet-objet.

Ces instants se succèdent rapidement et font simultanément l'expérience de séries " d'événements sujet " et " d'événements objet ". La fréquence élevée de ces événements donne l'impression d'une continuité du sujet et de continuité d'expérience, comme apparaît l'impression de mouvement continue du cinéma lorsque les images de la pellicule défilent suffisamment vite. C'est ainsi qu'apparaît l'impression de continuité du " moi-sujet " et de " ses expériences ". La " continuité-sujet ", n'ayant pas notion de la relation qui l'unit à la " continuité de ses expériences ", se vit comme indépendante.

L'impression d'ego individuel se développe, acquérant le sentiment d'être autonome et indépendant. Puis, elle s'identifie à une forme avec un nom, se dotant d'un sentiment d'identité. Le nom, ce label qui la désigne, parachève son impression d'exister et finit de réifier l'ego.

Tout ce processus constitue quelques aspects de la nature de la perception de l'ego. Décrit ainsi, cela paraît abstrait et théorique, mais c'est quelque chose qu'on découvre concrètement dans l'expérience de la méditation assise qui a ainsi un pouvoir libérateur des illusions de l'ego.

Non-violence du travail avec l'ego

Une mauvaise compréhension de la nature de l'ego peut nous faire considérer celui-ci comme un " ennemi " à détruire. Ce n'est pas la bonne attitude, d'abord parce qu'il n'y a pas à détruire quelque chose qui n'existe qu'illusoirement, mais simplement à reconnaître son illusion.

De plus, dans un tel combat, qui lutterait contre l'ego si ce n'est " moi, je " donc l'ego lui-même ? Cela reviendrait à essayer de terrasser son ombre. Plus on tente de nier l'ego ou de le combattre agressivement, plus on renforce son agitation et sa puissance. Il s'agit d'être réaliste : nier l'ego ou refuser d'avoir des passions serait illusoire.

Il ne s'agit donc pas de s'engager dans une lutte. Au lieu de résoudre les difficultés, cela les renforcerait ? mais de se réconcilier avec soi-même et d'accepter l'ego avec ses passions. Cette acceptation permet ensuite de travailler avec lui, et finalement, de le dépasser par la réalisation de sa nature.

Bien sûr, accepter l'ego et ses émotions ne signifie pas s'y complaire et abonder dans leur sens. La réconciliation avec soi-même, l'acceptation de l'ego, permet de travailler sur celui-ci. Il devient la matière première du travail non violent, non agressif, qu'est la méditation, celle-ci nous permettant de transformer nos attitudes passionnelles et finalement de les dissoudre.

Les cinq constituants de l'ego

Le Bouddha a enseigné la formation de l'ego à partir de ses cinq constituants, " skandha ", en sanscrit. On peut les expliquer comme cinq étapes. Avant la naissance de l'ego, au départ, l'esprit dans l'instant premier est le terrain fondamental de l'énergie pure non dualiste, sans connaisseur ni connu, ouvert et dégagé, sans centre, ni périphérie, comme l'espace. La naissance de l'illusion est d'abord celle d'une différenciation : l'espace commence à être

perçu, à exister comme quelque chose pour une observation qui le perçoit, une distinction naît. C'est le début de la scission sujet-objet, la naissance de la dualité. En fait, cette différenciation initiale peut se constituer par rapport à n'importe quel point de référence dans les domaines des différentes facultés sensorielles : visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile ou mentale. Cette référence première est appelée " forme ". C'est le premier stade de l'ego : le skandha de la forme.

Une forme visuelle est n'importe quelle représentation du domaine visuel, par exemple, l'espace indéfini mais distinct, ou un morceau d'espace délimité, un contour, une référence visible quelle qu'elle soit. Mais à ce niveau initial, c'est une expérience nue, dépouillée de concept et de tout jugement. C'est une vision toute simple et silencieuse. Une forme sonore serait une vibration avant que cette résonance ne soit reconnue, avant même que l'on ait pris par rapport à elle une position qualifiée, et avant qu'elle ait été nommée, identifiée, et qu'elle n'ait pris un sens particulier.

La seconde étape est ce qu'on appelle skandha de la sensation. Il s'agit d'une prise de position par rapport à l'expérience initiale de forme. Celle-ci est maintenant sentie comme positive, négative ou neutre. Il y a ainsi des sensations agréables, désagréables ou indifférentes. LA sensation est simplement ce positionnement, cette première impression.

La troisième étape fait intervenir l'identification. C'est-à-dire que la forme qui a été sentie est maintenant reconnue et un nom lui est donné : il y a " nomination " ou conceptualisation. La sensation prend alors un sens. C'est le skandha de la perception. A la quatrième étape, il y a une réaction devant cet objet identifié, devenu porteur d'un sens qui est suggère une action ou une réaction. Il s'instaure une relation avec cette forme sentie et identifiée. Cette relation est conditionnée par différentes tendances ou " facteurs mentaux " latents qui sont les éléments animant volonté et impulsions. C'est le skandha des formations mentales ou de la motivation.

Il y a ainsi une situation en laquelle une forme a été sentie, nommée, a acquis un sens, par rapport auquel prend place une réaction ou une action.

L'observateur, le témoin de la situation qui s'est ainsi mise en place, s'est développé et structuré dans les quatre premiers skandhas.

Sa fixation sur cette situation comme étant " son " expérience, finit de le solidifier. Il s'approprie complètement l'expérience, il en résulte un état de conscience pleinement constitué. L'ego est, et vit, dans le monde particulier qui s'est ainsi constitué et qui est devenu un état de conscience complètement organisé. C'est la cinquième étape, le skandha de la conscience.

Cette structuration de l'ego par la formation des cinq skandhas : forme, sensation, perception, motivation, et conscience, se répète d'instant de conscience en instant de conscience.

Chacun de ces instants subsiste très brièvement puis disparaît, suivi par l'apparition d'un autre instant de conscience. A la fin de chacun de ces instants, il y a une sorte de dissolution ou de mort de l'ego et de ses constituants, et au début de chacun d'eux il y a agrégation, naissance de ceux-ci. Il y a ainsi en permanence agrégation et désagrégation de l'ego ; structuration, déstructuration et restructuration. Le phénomène se reproduit sans cesse. C'est ainsi que fonctionne l'ego. Et c'est ce processus de naissance et de mort qui constitue chaque instant de notre vie.

Lama Denys - extrait de l'ouvrage paru chez Albin Michel "Le Dharma et la vie".