

L'ÉGO - L'ÂME ET LE TRAVAIL YOGIQUE

par Christina Sergi

L'égo et l'âme – ces forces énergétiques qui asservissent ou libèrent

Introduction

Depuis des millénaires, le yoga a divulgué des enseignements pour l'évolution et la réalisation de l'âme sur terre. Plus que jamais aujourd'hui, il est important d'utiliser ces enseignements spirituels pour vivre une évolution sur le plan de l'âme que les yogis nomment l'auto-réalisation de soi.

Dans cet article, j'aborde les notions de l'égo et de l'âme en tant que forces inhérentes à la conscience humaine et qui sont nécessaires pour mieux discerner les enjeux de l'évolution de la conscience, en lien avec des choix que nous effectuons dans notre vie et qui déterminent ultimement notre « destinée d'âme » sur les plans personnel et collectif.

La conscience humaine est régie par deux forces énergétiques : celle de l'égo et celle de l'âme

Qu'est-ce que l'égo, qu'est-ce que l'âme et en quoi le discernement de ces deux notions nous permet-il de mieux comprendre notre psychisme et de dissoudre le voile de l'ignorance dont parlent les textes sacrés de l'Inde ?

L'égo, c'est le moi conditionné, une polarité mécaniste en nous qui structure notre personnalité, notre mental. C'est également une énergie de survie. L'égo peut servir l'âme ou la desservir. Pour que l'égo serve l'âme, il doit se mettre à son écoute, mais surtout se reconnaître en tant qu'âme incarnée sur terre.

La caractéristique principale de l'égo, c'est qu'il a tendance à se prendre pour le « Tout », c'est-à-dire celui qui règne sur sa psyché, son corps, ses émotions, et qui dirige tout de sa vie, alors que c'est l'âme, l'ultime rectrice de sa destinée.

L'âme c'est l'essence et l'énergie source de notre être qui est à l'origine de notre incarnation. Chez les anciens philosophes grecs tels que Platon et Aristote, elle est associée au souffle et elle est définie comme un principe à la fois immanent et transcendant qui habite tout être vivant et qui précède le corps et le dépasse aussi.

Dans les Upanishads, l'âme est cet atome divin en soi nommé l'atma, qui est de la même nature essentielle que le brahman, le divin ou âme universelle.

L'âme est la source et l'origine de notre vie physique sur terre. L'ÂME est la quintessence du divin, elle vient des mondes supérieurs et sans elle, il n'y a pas de vie créative réelle et évolutive.

L'égo ennemi ou allié de l'âme

Avec la descente de l'âme dans la matière et par l'identification au sens et au corps, l'âme devient voilée, et ses réelles potentialités négligées.

Ce phénomène s'accroît par l'influence de l'égo axé sur le monde rationnel et matérialiste qui entraîne la non-reconnaissance de l'âme ou pire, la négation de l'âme.

Il est triste de constater que plusieurs âmes terrestres ne se reconnaissent pas en tant qu'âmes. Cela provient de la malice de l'intellect, de l'égo. Lorsque l'égo est en état d'inflation, il nie l'existence d'un Dieu créateur, il nie la part spirituelle de lui-même, et il ne se fie qu'à

son mental, son raisonnement. En ce cas, l'âme ne peut pas fleurir dans ses facultés, ni même se révéler et elle devient victime de l'égo intérieur dévastateur.

Lorsque l'égo domine la conscience, il s'ensuit une déconnexion du cœur émotionnel, car plus un être est conscient et en alignement avec son âme, plus il est capable d'empathie, de compassion et de compréhension envers soi et autrui.

L'inflation de l'égo conduit à une insensibilité, un excès d'orgueil, un sentiment de toute puissance et supériorité, avec un besoin de contrôler, dominer, manipuler les autres, de les critiquer, juger ou condamner pour satisfaire son orgueil et auto-suffisance.

L'égo peut aussi vivre l'inverse, c'est-à-dire une dévaluation de son être, parce qu'il demeure dans la non-connaissance de son réel pouvoir personnel d'âme. En ce cas, il aura une basse estime de lui-même, se sentir dépendant des autres, incapable de pouvoir décisionnel sur sa vie. Il pourra aussi avoir tendance à idolâtrer les autres et se sentir inférieur. Et la personne qui n'effectue pas la revalorisation de soi par la reconnexion à son âme aura le sentiment d'être constamment victime des circonstances ou des autres.

Que ce soit une attitude d'inflation ou dépréciation de soi, le voile de l'ignorance demeure et l'âme souffrira de ne pouvoir utiliser son incarnation pour déployer et exprimer ses qualités et facultés divines. Ceci est une tragédie pour la condition et l'évolution humaine sur terre, car l'âme s'incarne pour expandre sa lumière et manifester le divin sur terre.

L'âme, en tant que force de vie supérieure inscrite dans l'ici maintenant du corps physique, a besoin de la collaboration de l'égo pour s'exprimer, se réaliser sur terre. Si elle ne cesse d'être contrecarrée par les forces de domination de l'intellect, du raisonnement, du jugement et des préjugés en provenance de l'égo, elle ne pourra manifester ses pouvoirs énergétiques et ses facultés (intuition, clairaudience, clairvision, clairsentience, etc.) et acquérir de nouvelles habiletés et forces pour son évolution.

Le rôle du Yoga pour l'évolution de l'âme sur terre

Aujourd'hui, nous sommes d'autant plus appelés à transférer le pouvoir, que nous avons trop longtemps donné à l'égo et sa vision rationnelle et limitée, à l'âme, notre lumière et conscience profonde.

Le travail yogique consiste à faire de notre égo le serviteur de notre âme. Les yamas sont une manière de restreindre le désir de toute puissance de l'égo pour préserver l'accumulation de karma et ouvrir le chemin de l'évolution spirituelle. Les niyamas nous assistent pour amplifier notre pouvoir d'âme. Les pratiques du raja yoga et l'étude du jnana yoga et le bhakti Yoga sont également des voies pour dissoudre le voile de l'ignorance de Soi, et entrer dans la dimension sacrée de l'être.

Tout ce qui contraint l'âme ou la déprécie, comme la haine, l'incompréhension, l'arrogance, l'irrespect, génèrent le désordre et la peur et sont contraires à la vibration d'origine de l'âme. Ces attitudes égoïques appartiennent à l'énergie du Kali Yuga associée dans le Mahabharata à la non-connaissance et de l'ignorance de la dimension spirituelle de l'être humain.

Plus les humains réaliseront qu'ils ont besoin d'amplifier la connaissance de l'âme et de ses facultés, plus nous sortirons collectivement de l'âge sombre du kali Yuga. En cessant la négation et la négligence de l'âme, nous pourrions collectivement évoluer dans l'expression de la dimension spirituelle en soi et réellement entrer dans l'âge nouveau du Satya Yuga, l'âge d'or, associé à une nouvelle civilisation plus éveillée à sa nature véritable.

Durant ce nouvel âge d'or, les êtres seront conscients de qui ils sont et leur vie sera totalement alignée avec les pouvoirs, qualités et facultés de l'âme, pour servir avec bonté bienveillance et respect l'humanité et la réalisation du Soi.