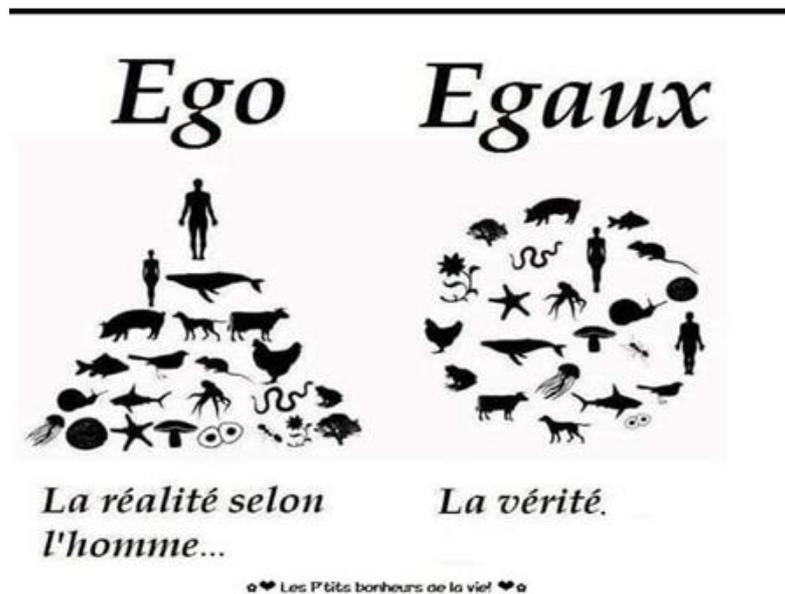


L'EGO SPIRITUEL N'EST PLUS OBSTACLE SUR LE CHEMIN DE CROISSANCE

par Dr Patrick Jouhaud

EGO ...Tic

EGO ...Tac



Ego

Si la notion d'égo est connue, voire jouit d'un phénomène de mode, y associer l'adjectif spirituel paraît surprenant, et je vous invite à parcourir un espace qui nous en fera découvrir la réalité et comprendre les pièges. Avant tout, il est nécessaire de se comprendre. L'égo est un simple moteur qui nous fait fonctionner, il peut être puissant, faible, avoir des ratées, faire du bruit... Il est absolument nécessaire à la vie et fait partie intégrante de l'être vivant, qu'il soit humain ou non. Cela doit être clair entre nous qu'il n'est pas porteur de défauts à éliminer. Il est partie intégrante de notre être, doit être compris, utilisé, et surtout maintenu à sa place. Et c'est bien cela le plus difficile, lui trouver sa place et faire en sorte qu'il la garde. On peut le mettre en lien avec le « moi », donc avec notre incarnation, mais il est également présent avec le « soi », donc avec notre essentiel. Nous avons tous et toutes un égo parfois qualifié de surdimensionné, parfois nous écrasant nous-même, surtout quand il est question de posséder quelque chose !... Ce quelque chose peut être un objet tout autant qu'une idée. ||

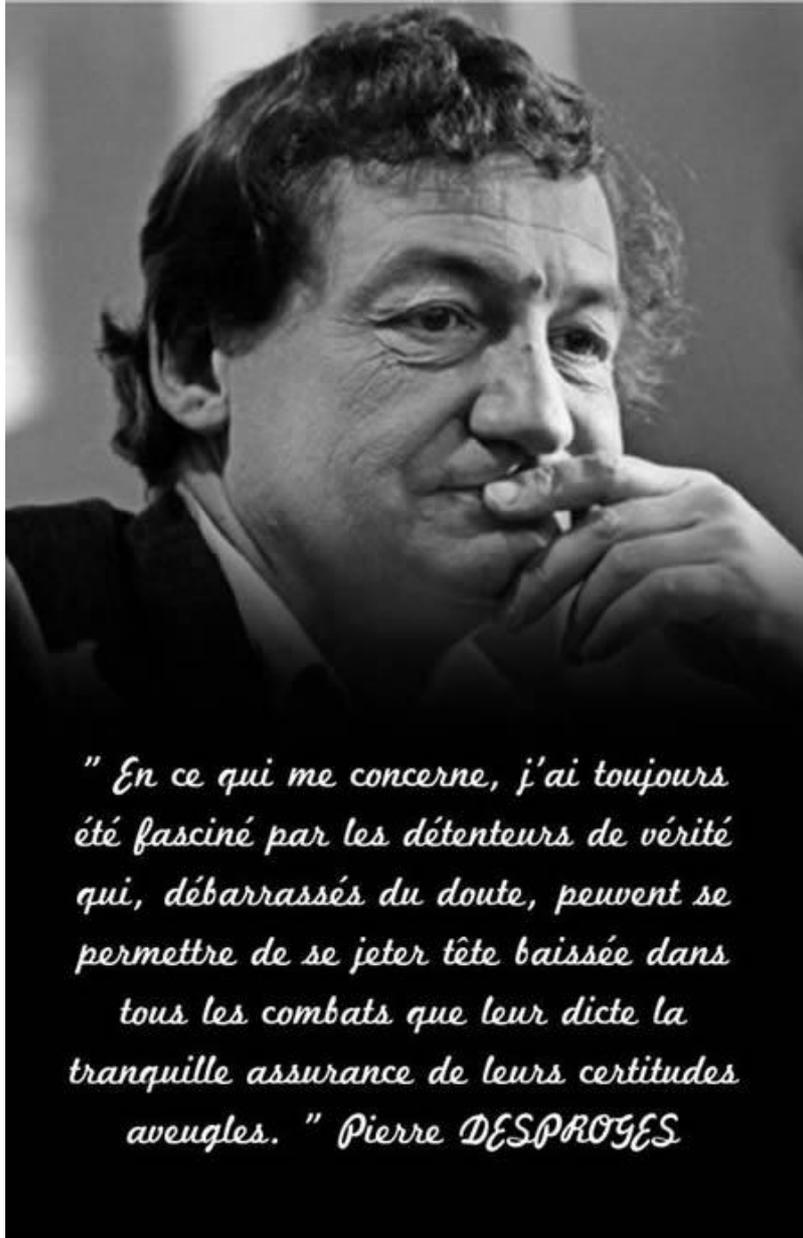
Spirituel, l'égo ?

Qu'en est-il de l'égo spirituel ? Lorsque nous sommes en quête spirituelle, nous acquérons des connaissances et nous nous sentons enthousiasmés par l'ambiance qui règne autour de nous. Se développe ainsi, en chacune et chacun de nous, la sensation d'une nouvelle identité, d'être différent des autres, à part, supérieur au commun des mortels. L'égo est tout à fait capable de s'emparer de toutes les petites choses qui se mettent ainsi en place, se les

approprié... nous sommes alors dans l'égo spirituel. Notre quête spirituelle nous dit que nous sommes parfois identifiés à un groupe, comme certains disent, je suis bouddhiste, je suis musulman, je suis catholique. Plus loin encore certains diront je suis catholique de rite orthodoxe, je suis catholique de rite messe en latin, je suis jésuite, je suis scout de France, d'Europe, etc... de même en ostéopathie, il est des partisans de techniques structurelles, d'autres de techniques fonctionnelles, de biodynamie, et encore, de pratiques uniquement par les preuves, exigées scientifiques. Si ces identifications sont ouvertes et participantes à une vie de partage, la quête est nourrie ; si elles deviennent source de comparaison, comme d'une identification à l'autre, d'une façon de faire à l'autre, elles créent des obstacles, et l'égo s'y installe. La quête n'est plus, elle est au service de l'égo. Rappelons-nous qu'en Ostéopathie, elle est celle de la santé. Celle-ci est physique, sociale, et mentale ; ce dernier terme englobe les aspects psychologiques ainsi que spirituels. L'égo aime à se comparer. « Dis-moi miroir quand je me regarde en toi, suis-je toujours la plus belle ? » Cette façon de se comparer est un stratagème qui instille dans nos pensées un sentiment de supériorité et/ou un sentiment d'infériorité. ... Il est plus fort que moi, il parle mieux que moi, j'aimerais lui ressembler, je n'arriverai jamais à faire ce qu'il fait, je n'ai pas le temps, je ne suis pas capable... Ou à l'inverse, je sais, j'ai raison, je suis le meilleur parce que... Le stratagème devient un jeu, les comparaisons un motif de discorde, et le piège s'installe. Dans ce cas, les querelles de clocher à propos des différentes techniques et approches ostéopathiques nourrissent discorde et séparation, incompréhension.

Une solution : observer

Se libérer des images et des comparaisons, vivre simplement, accepter les événements, les apprentissages et les expériences, comme une suite de moments de vie. Pour tendre vers cet objectif, la proposition est d'observer en méditant. Observer l'autre, les arbres, la forêt, le vent, l'eau, observer les animaux et simplement aimer cela. Découvrir ainsi sa nature véritable, sans comparaison, sans compétition, sans défensive, permet de comprendre que chaque fois que je suis sur la défensive, c'est que je m'identifie à une illusion, chaque fois que je suis heureux, c'est que je me reconnais. La méditation est un outil de choix. Elle permet au corps de respirer librement, aux pensées et aux idées de suivre leur chemin, au corps d'être calé dans l'espace. Pendant ce temps-là, la qualité d'observateur prend toute sa puissance et sa signification. Lorsque quelque chose appuie sur le bouton « colère », je deviens capable de ne pas être un robot, de regarder, respirer et ne pas m'identifier à cette colère. Je ne compare plus et les obstacles égotiques ne viennent plus entraver l'épanouissement tant spirituel que physique. De ce fait, l'égo spirituel n'est plus obstacle sur le chemin de croissance, un calme intérieur s'installe, et les valeurs que nous prônons sont toujours en avant. Ce qui est bon pour moi, ne l'est pas forcément pour l'autre, et inversement. Chaque apprentissage devient un enseignement qui enrichit notre santé spirituelle. Retenons de tout ceci une définition de la Sagesse livrée par Michel de Montaigne, « pour moi, j'aime la vie, (et j'ajoute, sous toutes ses formes). Qu'elle soit heureuse ou malheureuse, sage ou pas, l'amour de la vie est pleinement dans le fait de l'aimer telle qu'elle est, sans que nos fonctions égotiques ne viennent y mettre des obstacles ». Je fais le vœu que nos vies biologiques, intellectuelles, amicales et familiales, sensuelles, ne soient que des instants d'amour.



" En ce qui me concerne, j'ai toujours été fasciné par les détenteurs de vérité qui, débarrassés du doute, peuvent se permettre de se jeter tête baissée dans tous les combats que leur dicte la tranquille assurance de leurs certitudes aveugles. " Pierre DESPROGES