

LE MENTAL : SON RAPPORT AVEC L'EGO ET LA CONSCIENCE

Le mental : définition en spiritualité.

Quel rapport avec l'ego, la conscience et l'âme ?

A quoi sert-il ?

Faut-il se libérer de son mental ; si oui comment ?

Définition : Le **mental** (du latin *mens* : **esprit, âme**) désigne l'ensemble des faits ou phénomènes produits par le fonctionnement psychique et cérébral d'un être humain, ainsi que leurs résultats (bien-être, **bonheur**, malheur, peur, souffrance...).

Le mental concerne donc les fonctions intellectuelles, la pensée et le raisonnement, mais aussi les émotions, les sentiments, les états d'âme, les désirs ou encore la psychologie de l'individu.

C'est, au sens large, l'**activité de l'esprit**. L'esprit humain crée sans cesse des **représentations**, sortes de projections sensorielles et intellectuelles d'un objet ou d'une situation.

Le mental est nourri par des pensées **rationnelles** (intelligence, discernement) aussi bien que **non rationnelles** (flux de pensées, émotions...).

Phénomène propre à l'être humain, le mental peut être :

- **Conscient** (je suis conscient des pensées qui m'apparaissent ou que je produis) ou **inconscient** (je me laisse entraîner et dominer par mes pensées, je suis dans un état de rêve ou de sommeil),
- **Maîtrisé** (je raisonne, je fais appel à la logique) ou **non maîtrisé** (je me laisse entraîner par mes envies, mes peurs, mes pulsions, et la plupart de mes pensées me ramènent au passé ou me projettent dans l'avenir).

Sur le plan de la spiritualité, le mental est parfois associé à l'**âme**. Mais il est souvent accusé de **déformer la réalité** : il serait à l'origine de fausses **croyances**, il serait un obstacle à l'atteinte de formes supérieures de conscience.

Il est souvent décrit comme un flux ininterrompu de pensées ressassées, parfois obsédantes, souvent fausses, pouvant mener à la **souffrance et au malheur**. Il est vrai que le mental est par essence difficile à maîtriser et impossible à arrêter...

Le mental : à quoi sert-il ?

Le mental est naturel chez l'être humain, il est même essentiel à sa survie : il est un mécanisme d'**interprétation de la réalité** afin que l'individu puisse se positionner, s'adapter, se défendre, décider ou anticiper certaines situations.

Mais l'activité de l'esprit a souvent tendance à délaissier la raison pour se replier sur les intérêts de l'individu lui-même. Les **jugements** et les **mécanismes de défense** occupent alors une place de plus en plus importante. De ce fait, le mental peut amener l'individu à entrer dans l'**illusion**, à vivre dans « son monde », coupé d'une réalité devenue inaccessible.

Différentes traditions hindouistes et ésotériques parlent d'un « **corps mental** », enveloppe de pensées et d'émotions.

Le **bouddhisme** quant à lui décrit différents types de **facteurs mentaux** ou « choses mentales » (caitasika) :

- Des **facteurs neutres** (par exemple la perception, la mémoire, le discernement),
- Des **facteurs vertueux** (par exemple la confiance, la considération, l'effort, l'impartialité, la non-violence),
- Et des **facteurs passionnels** (par exemple l'attachement, l'orgueil, l'**ignorance**, l'agressivité, la jalousie, la négligence, l'inattention...).

Ainsi, les différentes traditions spirituelles pointent **les risques de dérives du mental** :

- Agitation,
- Instabilité,
- Pensées autonomes,
- Trouble,
- **préjugés**,
- Aveuglement,
- Passions,
- Absence de maîtrise,
- Etc.

Mental, conscience et ego : définitions.

En spiritualité, le terme « mental » sert à décrire l'**attachement à l'ego** (vu comme la représentation et la conscience qu'un individu a de lui-même). L'ego amène régulièrement l'individu à se placer au centre du monde, au centre de « son » monde.

En effet, le mental est un mécanisme qui permet à l'individu de se rassurer, de se protéger, de se prouver qu'il a raison. Le mental occupe le terrain de la pensée, il a tendance à coloniser l'individu en tentant de le faire fusionner avec ce flux de pensée. Il cherche en permanence à **contrôler notre monde intérieur**, souvent en nous manipulant.

Le mental est au service de l'ego lorsqu'il crée des **systèmes de pensée binaires** : bien/mal, vrai/faux, allié/ennemi, utile/dangereux, etc. Il correspond alors à un regard conditionné, cloisonné. Fausses causes, analyses simplistes, mensonge à soi-même : tels sont les symptômes d'un mental insuffisamment maîtrisé.

Ainsi le mental crée plus de problèmes que ce qu'il promet de résoudre : les illusions conduisent à une relation biaisée avec soi-même, à des problèmes relationnels et à **une perte de confiance en soi**. Il se crispe pour garder le contrôle, se perd en exigences, **culpabilité** et frustration : la souffrance ne fait qu'augmenter...

Un obstacle à un certain niveau de conscience ?

Nous l'avons vu, le mental est un monde intérieur déconnecté de la réalité. Ce flux autonome de bavardages et de commentaires ininterrompus conduit à la fatigue et à la souffrance. Il finit par faire obstacle à l'épanouissement de l'être.

Au contraire, se libérer de son mental et de son ego permet d'accéder à la réalité, à **la vérité**. *Libéré de mes réflexes et mécanismes de défense, je peux m'ouvrir à la compréhension du monde. J'ouvre les yeux, j'observe sans juger, je comprends les causes et j'accède aux lois fondamentales de l'Univers. Ainsi je peux atteindre de nouveaux **niveaux de conscience**.*

Il s'agit donc de **mieux se connaître** pour savoir ce dont notre mental est le nom, ou le symptôme...

Se réconcilier avec ses pensées.

En réalité, il ne s'agit pas de rejeter ou de vaincre son mental, car nous parlons d'un phénomène naturel et normal. Vouloir le faire taire définitivement n'aurait pas de sens, c'est d'ailleurs impossible. Ce désir n'aboutirait qu'à augmenter la souffrance.

Au contraire, il s'agit de le connaître, d'être conscient de son existence, de son fonctionnement et des risques qu'il véhicule.

Rappelons-le, selon la manière dont il est utilisé, le mental peut conduire à **la confusion** ou au contraire à la **compréhension**. Car deux choses peuvent le gouverner : l'orgueil ou la raison.

La connaissance de soi est donc la clé. *Je dois prendre du recul sur moi-même, sans rejeter ce que je suis. Mon mental m'amène souvent sur de fausses pistes, je ne le nie pas. Je souffre parfois pour de fausses raisons, je l'accepte. Je me fais souvent de fausses idées, je le reconnais.*

Le but est d'arriver au **calme mental**, permettant l'accès à **une vision plus profonde**.

La méditation, ou comment faire passer son mental au second plan.

Dans le bouddhisme, le terme **Samatha** signifie « quiétude » ou « tranquillité de l'esprit » : c'est la première étape de la méditation, la deuxième étape étant la **vue profonde**.

La méditation n'a pas pour objectif de faire taire le mental, ni de tuer l'ego, car cela serait impossible et contre-productif. L'objectif est au contraire de laisser passer les pensées, de laisser faire le mental, de prendre du recul pour l'observer.

Au final, l'atteinte d'une certaine forme de **sérénité** permet d'**entrer en communion avec ce qui nous entoure** :

- Nous arrêtons d'interpréter,
- Nous arrêtons de tout juger en bien ou en mal,
- Nous sommes dans l'**ici et maintenant**, dans l'**acceptation** et la **contemplation**,
- Nous accédons ainsi au **bonheur véritable**.