

QUAND LA SPIRITUALITÉ NOURRIT L'EGO

Le piège le plus subtil du chemin intérieur – d'après Alan Watts

Imaginez un voleur qui aurait passé des années à perfectionner l'art du déguisement. Il peut entrer dans n'importe quelle pièce, se mêler à n'importe quelle foule, et rester totalement invisible — non pas parce qu'il se cache, mais parce qu'il ressemble exactement à ce que tout le monde s'attend à voir. Le crime parfait, après tout, est celui dont personne ne se rend compte.

Le chemin spirituel possède lui aussi un tel voleur. Et il opère avec une ruse extraordinaire.

Le début sincère du chercheur

La plupart des chercheurs commencent leur quête avec une sincérité profonde. Ils ont connu la souffrance, le poids de l'auto-préoccupation permanente, la tyrannie épuisante du « moi » et du « mien », le bavardage incessant d'un mental qui ne se repose jamais. Alors ils se tournent vers l'intérieur, en quête de liberté, de paix, de ce que l'on appelle l'éveil.

Ils découvrent le concept d'ego — ce petit soi crispé, avide, qui semble être à la source de toute souffrance. Naturellement, ils lui déclarent la guerre :

« L'ego doit mourir. Je dois le transcender. Je dois devenir sans ego. »

Les années passent. La méditation s'approfondit. Les attachements se relâchent. Le langage spirituel devient fluide. Et peu à peu, une certitude silencieuse s'installe :

« J'ai fait le travail. J'ai vu à travers l'illusion. Je ne suis plus prisonnier de l'ego. »

Et c'est précisément à ce moment-là que l'ego accomplit son chef-d'œuvre.

Le moment le plus dangereux du chemin.

Le moment le plus risqué sur la voie spirituelle n'est pas le début, lorsque tout est confus. C'est le moment où l'on croit être arrivé. Car le dernier tour de l'ego — le plus brillant — consiste à vous convaincre qu'il n'existe plus.

Et si la certitude d'être « sans ego » était en réalité l'ego sous sa forme la plus raffinée ?

Et si l'éveil devenait une identité de plus, un costume supplémentaire dans le théâtre de l'existence ?

Ce n'est pas une vérité confortable. Elle ébranle la confiance spirituelle. Mais c'est peut-être l'enseignement le plus libérateur qui soit.

La question n'est pas : « Ai-je un ego ? »

La vraie question est : « Puis-je voir à quel point il se cache intelligemment ? »

Ce qu'est réellement l'ego

L'ego n'est pas un démon à éliminer. Il n'est ni mauvais ni erroné. Il est un rôle, un personnage, un masque social. Une accumulation de souvenirs, d'habitudes, de tensions corporelles, d'idées sur ce que vous êtes censé être. C'est l'histoire que vous racontez sur vous-même.

À la naissance, vous étiez pure conscience, sans étiquette. Puis, couche après couche, un personnage s'est formé : un nom, un genre, un rôle social, des préférences, une personnalité. Et peu à peu, vous avez cru que ce personnage était vous.

Ce personnage est nécessaire pour fonctionner dans le monde. Le problème commence quand on oublie que c'est un jeu — quand on prend le masque pour le visage.

Quand l'ego devient spirituel

Dans la vie ordinaire, l'ego est bruyant et visible : il veut être reconnu, admiré, validé. Mais à un moment, une personne réalise que ce jeu ne l'apporte pas la paix espérée. Alors elle se tourne vers la spiritualité.

Et là, l'ego ne résiste pas. Il s'adapte.

Il apprend le nouveau langage. Il adopte les nouvelles pratiques. Il se transforme d'un ego mondain en un ego spirituel. Le jeu n'a pas cessé : il est simplement passé à un niveau supérieur.

L'ego ne dit plus :

« Je suis meilleur que toi »,

Mais : « J'ai transcendé la comparaison. »

Il ne dit plus :

« Regarde mes succès »,

Mais : « J'ai lâché prise sur toute ambition. »

L'orgueil se cache désormais derrière l'humilité. Le détachement devient un nouvel attachement. Même la reddition peut devenir une réussite personnelle.

Le paradoxe central

L'ego ne peut pas être détruit par l'effort, car celui qui fait l'effort est l'ego lui-même. Vouloir être sans ego est encore un désir. Vouloir être humble est encore une forme d'orgueil.

Le désir d'être sans désir reste un désir.

Et le signe le plus révélateur du « moi spirituel » est sa tendance à diviser le monde entre les éveillés et les endormis. Une hiérarchie subtile s'installe : qui médite le plus, qui est le plus conscient, qui est le plus avancé.

La compétition a simplement changé de terrain.

L'illusion de l'arrivée

Le piège ultime est la croyance que le chemin est terminé.

« Je suis éveillé. Je suis arrivé. »

À cet instant, l'observation cesse. La vigilance disparaît. L'ego opère alors librement, caché derrière l'idée même d'éveil.

L'éveil n'est pas un état permanent à posséder. C'est une qualité d'attention, vivante, renouvelée à chaque instant. Dès que vous dites « je suis éveillé », vous avez créé une nouvelle identité.

La sortie du piège

On ne sort pas de ce labyrinthe en combattant l'ego. On en sort par la clarté, par l'observation simple, sans jugement. Comme on regarde des nuages passer dans le ciel.

L'ego se dissout lorsqu'il est vu clairement, sans tentative de le changer. L'attention détendue le rend transparent.

Et surtout : avec légèreté.

L'ego est grave, sérieux, dramatique. Mais lorsque vous voyez le jeu comme un jeu, quelque chose se détend. Vous continuez à jouer votre rôle — payer vos factures, répondre à votre nom — mais sans le poids de l'auto-importance.

La méditation n'est plus un moyen d'atteindre l'éveil. Elle devient une écoute, comme la musique. On ne l'écoute pas pour arriver à la dernière note. On l'écoute pour l'écoute elle-même.

La vraie liberté

La liberté n'est pas l'absence de soi. C'est le fait de ne plus prendre le soi au sérieux. De jouer le rôle consciemment, avec humour, sans s'y perdre.

Alors la vie cesse d'être un problème à résoudre et devient une danse à vivre. Non pas spéciale. Non pas supérieure. Juste réelle. Juste présente. Juste vivante.

Vous n'avez jamais été séparé. Vous n'avez jamais quitté la maison. Le chemin spirituel n'était qu'un long détour vers ce qui était déjà là.

Et peut-être qu'en cessant de chercher, en cessant de vouloir être sans ego, quelque chose s'adoucit.

Le jeu se révèle.

Et vous souriez à la plaisanterie cosmique.

L'ego ne meurt pas. Il n'a jamais vraiment existé comme chose séparée. Il était une vague croyant ne pas être l'océan.

Et quand la vague se reconnaît comme eau, elle continue d'être une vague — mais elle n'a plus peur de l'être.

Et cela, ici et maintenant, est déjà suffisant.

English version : <https://www.youtube.com/watch?v=6TUNwibPqk8>

Traduit et partagé par la Presse Galactique