

5 Vers une identification correcte du « Moi Je »

Comment identifier « Je » de façon valide ?

La méditation du « soi comme contexte » permet de nous familiariser avec l'existence d'une ressource stable et continue en nous, qui peut faire l'expérience des phénomènes apparaissant au cours de la vie sans être confondue avec ces expériences.

(Voir chapitre 13, « 1. Méditation contemplation-concentration : le soi comme contexte », telle que proposée dans la thérapie ACT [2] et version audio en ligne.)

Les retours d'expérience du « soi comme contexte » mettront en évidence les éléments suivants :

- le « Je » n'est pas le corps. Le corps change constamment : à un niveau macroscopique de semaines en semaines, à un niveau microscopique d'instant en instant ;
- le « Je » n'est pas les événements mentaux : pensées (dont les représentations mentales de nous-même), sensations, émotions, perturbations mentales. Ces événements mentaux sont des phénomènes temporaires se manifestant à l'esprit, qui changent constamment ;
- la conscience, ou esprit, est la base pour percevoir l'ensemble des expériences (ou phénomènes) qui se modifient d'instant en instant. Elle est un contexte d'apparition des phénomènes que sont les expériences sensorielles, corporelles et mentales. Elle reste stable au cours du temps. C'est donc le véritable « Je » ; la présence calme qui observe les phénomènes, le témoin silencieux [57]. Quand nous observons les phénomènes mentaux et sensoriels sans nous identifier à eux, nous sommes non seulement conscients de ces phénomènes, mais aussi de nous-même (notre moi profond, le véritable « Je ») en tant que témoin de ces phénomènes.

La nature de notre esprit est clarté, elle est semblable au ciel ou à la profondeur de l'océan ; les événements mentaux sont semblables aux nuages ou aux vagues à la surface de l'océan.

Les nuages sont des caractéristiques temporaires du ciel, mais ils ne viennent pas altérer la nature profonde du ciel.

Les vagues sont des caractéristiques temporaires de l'océan, mais elles ne viennent pas altérer la nature profonde de l'océan.

Si nous nous positionnons au-dessus des nuages, même les plus épais et orageux, nous découvrirons le ciel pur qui s'étend sans limite, inaltéré.

Si nous nous positionnons dans les profondeurs de l’océan, en dessous des vagues, même les plus grandes, nous découvrirons l’océan pur qui s’étend sans limite, inaltéré.

Nous ne sommes pas les nuages.

Nous ne sommes pas les vagues.

Pour aller plus loin [18]

Dans cette thérapie, nous imputons « Je » sur la *nature conventionnelle* de l’esprit ou conscience, qui est clarté.

Dans le bouddhisme, nous distinguons quatre systèmes philosophiques présentant, de façon différente, la *nature véritable* ou *ultime* des phénomènes. Le « Je » est un des phénomènes. Ces quatre systèmes sont : deux systèmes hinayanans (vaïbhashika et saurantika) et deux systèmes mahayanas (tchittamatra et madhyamika). Comme les barreaux d’une échelle, chaque système philosophique (dans l’ordre cité) est une étape se rapprochant d’une vue complètement libérée de toute saisie à l’existence intrinsèque des phénomènes.

Le « soi comme contexte », tel que décrit en thérapie ACT [42], se rapproche de « la conscience-base-de-tout » du système tchittamatra (ou « école de l’esprit seul »), et est identifié comme étant le « Je existant ». Ainsi, le « soi comme contexte » et la « conscience-base-de-tout » sont identifiés comme ayant une existence intrinsèque.

Le système madhyamika-prassanguika (ou « école de la voie du milieu ») réfute cette existence intrinsèque d’une « conscience-base-de-tout » [58]. Il distingue :

- le « Je » existant *conventionnellement*, comme étant une simple imputation (c’est-à-dire un simple nom ou désignation) en dépendance de ses parties et de l’esprit qui impute ;
- le « Je » existant vraiment (*ultimement*), comme étant l’absence d’existence intrinsèque du « Je » que l’on perçoit habituellement. Il s’agit d’un phénomène négatif non affirmant.

La nature du « Je » est dans la nature de l’esprit, qui est dans la nature de tous les phénomènes : l’absence d’existence intrinsèque ou vacuité.

Approcher la compréhension que le « Je » que nous percevons habituellement n’existe pas du tout est la voie ultime vers une libération de la souffrance. En effet, c’est ce « Je » que nous percevons habituellement qui est la base pour développer les autres perturbations mentales (attachement et aversion). Lorsque nous comprenons que le « Je » que nous percevons habituellement n’existe pas du tout, ses expériences habituelles n’existent pas non plus. Cela ne veut pas dire que nos expériences n’existent pas du tout, mais qu’elles n’existent pas de la façon dont elles nous apparaissent habituellement.

Ce mode d’existence est totalement contre-intuitif à l’ignorance de notre saisie d’un soi, et difficilement abordable en une simple lecture. Il est facile, par manque de sagesse, de passer de l’extrême de l’existence des phénomènes à l’extrême de la non-existence des phénomènes ; ces extrêmes étant dans la nature de l’ignorance. Cela nécessite de nombreuses années d’enseignements et de méditations spécifiques pour parvenir à approcher la manière dont les choses (incluant le « Je ») existent véritablement [59].

S'identifier à la clarté de l'esprit : les implications

La capacité d'aller identifier les perturbations mentales pour les éradiquer

S'identifier au ciel ou à la profondeur de l'océan (c'est-à-dire au « soi comme contexte » [42]), qui est par nature clarté, permet de générer un point de départ valide duquel nous pourrions identifier avec authenticité les perturbations mentales pour les éliminer. C'est parce que nous ne nous identifions pas aux perturbations mentales mais à la clarté de l'esprit que nous pourrions développer un désir authentique d'identifier les perturbations mentales et de les éliminer.

Métaphore : si vous apprenez que vous avez un cancer, vous allez vouloir éradiquer chaque cellule cancéreuse n'est-ce pas ? Car vous vous identifiez à une personne physiquement saine, et vous identifiez les cellules cancéreuses comme n'étant pas vous. À partir de cette identification de la personne saine, vous serez à l'affût de chaque cellule cancéreuse pour l'éradiquer. Vous ne diriez pas au médecin : « *Vous pouvez laisser quelques cellules cancéreuses, on va faire comme si elles n'étaient pas là, ce n'est pas important* », n'est-ce pas ? De la même manière, les perturbations mentales sont un cancer pour l'esprit. Vous êtes la clarté de l'esprit, les perturbations mentales sont des caractéristiques temporaires néfastes de l'esprit. Elles sont à diminuer le plus possible pour finalement les éradiquer.

Habituellement :

- face à une erreur, nous nous identifions à elle : « Je suis mon erreur ». Or, lorsque nous faisons des erreurs, cela se produit en dépendance de perturbations mentales qui contaminent notre esprit ;
- face à un défaut, nous nous identifions à lui : « Je suis mon défaut ». Or, les défauts des personnes sont les défauts de leurs perturbations mentales (c'est-à-dire leurs pires ennemis), qui sont des caractéristiques temporaires de l'esprit des personnes (et non pas les caractéristiques des personnes !).

« Les perturbations mentales agissent à la manière d'une puissante drogue hallucinogène qui force les gens à agir de manière totalement opposée à leur véritable nature. »

(Guéshé Kelsang Gyatso)

Insister auprès des patients sur le fait de ne jamais prendre de décision lorsque leur esprit est agité par les perturbations mentales. Habituellement, quand notre esprit est agité par une perturbation mentale, nous nous identifions à elle. Nous prenons une décision en dépendance de cette

perturbation mentale (aveuglé par l'illusion qu'opérer un changement extérieur constituera une solution durable). Cela nous soulage à court terme, puis nous culpabilisons...

Dire aux patients : chez moi, j'ai quelque chose dont je veux me débarrasser car je n'ai pas assez de place. C'est une grosse boule de boue. À l'intérieur de cette boule de boue, se trouve une pépite d'or d'une valeur inestimable. Qui est d'accord de me la prendre ?

Les patients (avec humour) : Oh d'accord, on va vous en débarrasser !

Thérapeute : Pourquoi ? Qu'est-ce que vous allez faire ? [Pause] Vous allez gratter la boue jusqu'à atteindre la pépite d'or. Si je vous donne cette boule de boue, vous allez la transporter avec respect, car vous savez qu'il y a une pépite d'or à l'intérieur.

Faites pareil avec vous-même... La boue représente vos perturbations mentales, la pépite d'or la nature pure de votre esprit. Vous êtes cette nature pure.

(Voir chapitre 13, « 2. Méditation contemplation-concentration : je ne suis pas les défauts de mes perturbations mentales », et version audio en ligne.)

Les retours d'expérience de la méditation sur « Je ne suis pas les défauts de mes perturbations mentales » mettront en évidence les éléments suivants :

- identifier comment, quand nous avons fait une erreur, nous avons tendance à perdre confiance en nous. Nous identifions « Je » sur une personne qui n'est pas plaisante ;
- casser le mécanisme précédemment décrit en percevant que cette erreur vient d'une perturbation mentale. Au lieu de nous blâmer nous-même, nous blâmons la perturbation mentale, en sentant que nous ne sommes pas cette perturbation mentale (d'ailleurs, en ce moment nous ne l'avons pas par exemple !) ;
- nous devons être bienveillant avec nous-même et impitoyable avec nos perturbations mentales ;
- ne plus avoir peur de nos erreurs. Elles nous enseignent sur les perturbations mentales sur lesquelles nous devons travailler.

La perception de soi comme une collection de vertus

Avec l'avènement de la pensée positive (à différencier de la psychologie positive [60]) dans les journaux grand public, il est de plus en plus fréquent de rencontrer des patients essayant de se répéter mentalement (voire affichant sur les murs de leur chambre) des affirmations irréalistes sur le « Je » (« je réussis tout ce que j'entreprends », « j'ai énormément d'humour », « je ne ressens que de la joie », etc.). Il s'agit alors de comportements mentaux compulsifs visant à maintenir l'illusion de valeur du *petit personnage*. Cette voie est donc opposée à la construction d'une estime de soi stable.

L'identification correcte du « Je » est une identification qui ne dit pas : « Je ne fais pas l'expérience de défauts ». Elle dit plutôt : « Oui, je fais l'expérience de plein de défauts ». Mais quelle est l'origine de ces défauts ? Est-ce que c'est le vrai « Moi Je » ? Non. L'origine de ces défauts ce sont les perturbations mentales. Qu'est-ce qu'une perturbation mentale ? Il s'agit d'une habitude mentale, une caractéristique transitoire de mon esprit, qui a la fonction de détruire ma paix intérieure.

Qui est le véritable « Je » ? Le ciel ou l'océan (c'est-à-dire le soi comme contexte [42]) ? Quelle est la nature du ciel ou de l'océan ? La vertu telle que l'amour et la compassion (c'est-à-dire les valeurs [42]).

Lorsque nous sommes désidentifiés du *petit personnage* créé par notre conscience mentale, avoir tort ou raison, réussir ou échouer, être complimenté ou critiqué n'a aucun impact sur le sens que nous avons de notre identité. Le sens de notre identité provient d'un espace plus vaste et profond : le ciel ou l'océan.

Voici des illustrations de l'amour et la compassion comme étant notre véritable nature.

- L'observation de comportements de jeunes enfants en crèche montre que, lorsqu'un enfant voit un autre enfant pleurer, le comportement spontané est de lui apporter son doudou pour le consoler.
- Quand nous regardons un film, et que nous voyons un être humain souffrir, nous souhaitons spontanément que sa souffrance cesse. Nous souhaitons spontanément qu'il soit heureux, sans conditions. Les conditions que nous mettons habituellement dans notre souhait du bonheur des autres sont dépendantes de la préoccupation de soi (c'est-à-dire l'attente que les autres comblent, en premier lieu, nos propres désirs).
- Si notre véritable nature n'était pas les valeurs, nous ne culpabiliserions pas lorsque nous faisons une action qui nous en éloigne.
- L'amour et la compassion ont une origine se situant au-delà du mental, et sont inséparables de la nature de la conscience. Des moments de profonde connexion avec ces qualités d'amour et de compassion peuvent arriver lorsqu'une interruption survient dans le flot des pensées. Ils peuvent être déclenchés par une vision d'une grande beauté, un épuisement physique ou même un grand danger. Ces états se situent au-delà des émotions, à un niveau beaucoup plus profond.
- Quand nous sommes connectés à ces états d'esprit, nous ressentons un profond sentiment d'alignement et de cohérence.
- Observons comme les personnages (historiques, de films, etc.) d'une immense bonté nous inspirent. Nous sommes touchés par les gestes de bonté des autres (scène de film, acte héroïque d'un anonyme au journal télévisé, etc.). Ces manifestations de bonté chez les autres font vibrer notre véritable nature. Cela résonne en nous.

Le tableau 5.1 compare l'estime de soi fluctuante et l'estime de soi stabilisée.

Tableau 5.1. De l'estime de soi fluctuante à sa stabilisation.

Estime de soi fluctuante = Souffrance changeante	Estime de soi stabilisée = Bonheur durable
Croire en un « Moi je » qui est une construction du mental	Le « Moi je » existant est la base pour percevoir l'ensemble des expériences (ou phénomènes) qui se modifient d'instant en instant. Il est un contexte d'apparition des phénomènes que sont les expériences sensorielles, corporelles et mentales. Il reste stable au cours du temps
S'identifier à nos réussites ou nos échecs extérieurs	S'identifier à notre potentiel à incarner les valeurs. S'identifier à notre collection de vertus
Dépend des circonstances extérieures : source extérieure	Ne dépend pas des circonstances extérieures : source intérieure
Émotions (manifestations corporelles du mental), appartenant au monde de la dualité : sensations éphémères du perpétuel cycle douleur-plaisir Elles nous informent du « Moi je » virtuel auquel nous nous identifions	Profonde paix intérieure empreinte d'immobilité, mais vibrante et vivante
Attitude de dépendance qui nous fait nous accrocher à l'agréable ou plaisant	Présence authentique, inaltérable, qui ne souffre d'aucun manque ou besoin
Les nuages ou les vagues	Le ciel ou l'océan

Le sens de la vie n'est pas d'investir tout notre potentiel intérieur à modifier les apparences extérieures, mais d'utiliser les apparences extérieures pour développer tout notre potentiel intérieur.

Entraînement à domicile

Méditation sur le « soi comme contexte »

Pratique quotidienne de la méditation contemplation-concentration sur le « soi comme contexte », avec identification de soi à la clarté de l'esprit. Ramener cette expérience d'identification valide de soi le plus souvent possible. L'instant présent est le seul point d'accès à votre véritable « Je » (c'est-à-dire le ciel en journée).

Mettre de la conscience sur les réactions automatiques

Soyez vigilant à l'égard de toute manifestation défensive chez vous, ou toute manifestation de résistance à l'instant présent. Quand elle se manifeste, identifiez : que défendez-vous ? Quel est ce « Je » auquel vous vous

identifiez ? Quelle représentation mentale de vous-même est menacée ? Quel est ce « Je » qui vous apparaît si intensément menacé ?

En étant le témoin de ce scénario mental, vous vous désidentifiez de lui. Vous prenez un pas de recul sur cette fausse identification au « Je » que vous propose le mental.

Le retour à l'instant présent

*« Tous les problèmes sont des illusions du mental.
Même si vous vous retrouviez au paradis,
cela ne prendrait pas de temps avant que
votre mental dise : oui, mais...
En fin de compte, cela n'a rien à voir avec
la résolution de vos problèmes. »*
(Eckhart Tolle)

Temps et mental sont indissociables. Passé et futur sont des constructions mentales. Le passé est une représentation mentale de ce qu'un moment présent a été. Le futur est une représentation mentale de ce qu'un moment présent sera. Le présent est l'unique chose qui existe, moment après moment.

Le mental cherche toujours à nier le moment présent, en le dissimulant derrière des pensées au sujet du passé ou du futur. De fait, plus on est identifié au mental, plus on souffre.

À l'opposé, plus on est capable de s'ancrer dans l'instant présent, plus on est capable de se libérer du mental et donc de la souffrance.

Si vous éliminez le temps du mental, celui-ci s'arrête, sauf si vous choisissez consciemment de vous en servir comme outil ; par exemple, tirer une leçon maintenant d'une erreur du passé, ou se donner une direction à prendre tout en honorant chaque pas fait dans l'instant.

L'instant présent est le seul point d'accès à votre véritable « Je » (c'est-à-dire le ciel ou l'océan, le soi comme contexte).

Les consignes de méditation informelle suivantes peuvent être données :

- développez une qualité de pleine présence dans les activités de routine ;
- vivez le moment présent comme une fin en soi, et non comme un moyen d'arriver à quelque instant futur qui n'existe que dans le mental. Développez l'intention et la vigilance à faire de l'instant présent votre point d'intérêt principal, et le passé/futur des destinations annexes choisies de façon consciente, contrôlées et limitées aux aspects pratiques de votre vie quotidienne ;
- sortez du besoin obsessionnel, imposé par le mental, d'arriver quelque part ou d'atteindre quelque chose. Honorez chaque instant qui se présente à vous.

L'intention de se préoccuper sincèrement des autres

La saisie à l'existence du « Je » qui nous apparaît habituellement (c'est-à-dire l'illusion) et la préoccupation de soi (c'est-à-dire la conséquence naturelle de l'illusion) sont deux faces d'une même pièce.

Se connecter au « Je » véritable et générer des intentions vertueuses est la clé d'un bonheur durable. Cette intention revient à se préoccuper sincèrement des autres. Cela sera l'objet de la quatrième partie de ce livre.

L'intention est toujours plus importante que l'apparence de l'action elle-même.

Accordez toute votre attention à l'intention de votre comportement, dans l'instant présent, en lâchant toute attente de résultat.

*« Le meilleur moyen de vous trouver vous-mêmes
est de vous perdre vous-mêmes,
au service des autres. »
(Mahatma Gandhi)*