

Le moi et le Soi

Il y a fort longtemps, quelques siècles avant J.-C. au moins, des hommes se retirèrent dans les forêts denses des Indes d'autrefois. Ils cherchaient en eux le secret de leur existence et de leur identité. C'est avec un message pour l'humanité qu'ils revinrent de ce périple intérieur. Le Dieu qu'on adorait à l'extérieur vit en nous. Plus extraordinaire encore, il est commun à tous : on l'appelle le Soi. C'est le thème sans cesse revisité par les Upanisad d'abord, par les voies non duelles ensuite.

Une part de nous entrevoit le destin grandiose proposé. Pourtant, en même temps, on constate que nous sommes différents les uns des autres et que, si être relié est certes un bel idéal, l'appliquer est souvent difficile. Au quotidien, nous rencontrons l'autre



l'autre facette de l'identité : le moi plus rugueux, celui qui cherche et s'interroge, cherchant à se développer au milieu d'un certain nombre d'obstacles nés du sentiment de la séparation. Quand on l'appelle la personnalité, il semble un bien précieux ; quand on parle d'ego, il paraît être l'ennemi à abattre. Essayons de voir plus clair dans ce qui nous constitue.

Le moi et le Soi, c'est d'abord un dialogue entre l'unicité et l'universalité. Deux grandes tendances qui s'observent partout dans l'univers. A partir de

lois définies, plantes, animaux et humains se développent en suivant un schéma intrinsèque. On sait aussi qu'aucune forme ne se répète : même les flocons de neige ne sont jamais deux fois les mêmes. L'univers crée du neuf à partir d'un canevas prédéfini. Créativité et structure coexistent donc et font la richesse biologique de notre planète. La chaîne ADN diffère seulement de 0,2% entre les êtres humains, à peine plus

entre le platane et l'Homme. Ce qui nous relie est ainsi plus vaste que ce qui nous sépare.

Le moi : une unicité source de créativité ou de séparation

Le *sāmkhya*, un ancien système philosophique, pose vingt-cinq principes constituants de l'univers. A côté de la conscience qui témoigne immobile du vivant, la nature dans un élan pour se manifester, engendre l'Intelligence éveillée (*buddhi*). Cette dernière à son tour va faire émerger un principe appelé *ahamkāra*. Souvent traduit par

'ego', *ahamkāra* a aussi dans l'envolée cosmogonique un rôle créateur : c'est le principe d'individuation. C'est grâce à ce principe, survenu très tôt dans le déroulement de la matière, que le monde se présente tel qu'il est, dans la manifestation toujours nouvelle. Notre personnalité est ainsi l'expression de ce principe cosmique. Chacun de nous a une trajectoire de vie unique, un chemin qui suit des rythmes qui sont nôtres. Cela est catalyseur d'une liberté immense. Il n'y a pas à chercher à imiter qui que ce soit. « Une fleur ne peut jamais être le modèle pour une autre » dit U.G. Krishnamurti. J'ai le droit d'être moi, davantage même : il n'y a qu'en exprimant qui je suis, à travers ma personnalité, que le chemin de retour

à l'universalité sera possible. L'unicité permet au développement personnel d'avoir lieu, au « grandir », c'est-à-dire au processus individuel de maturation. Au fil des transformations, la personnalité change, s'affine, se défait de ce qui l'encombre et devient capable de laisser passer de plus en plus de clarté. Jamais elle ne disparaît.

Là où le bât blesse, c'est quand l'unicité devient source de fierté. *Ahamkāra* prend alors les contours d'*asmitā*, un terme sanscrit que l'on peut traduire par « assertion de soi ». C'est

le moment où 'je' devient le centre du monde. Nés tous de l'unicité première, trace de l'incroyable potentiel créatif de l'unité, des milliards d'êtres humains vont chercher à manifester leur importance. Derrière, il y a le mécanisme d'appropriation qui va nous faire parler en termes de *ma* vie, *mes* enfants, *mes* problèmes, *mes* aspirations. On connaît bien le résultat de l'unicité déviée : du sentiment de séparation à la compétitivité intégrée comme mode de fonctionnement, la souffrance commence. Au moment où l'individualité devient cause de douleur, on peut parler d'ego. Ce 'moi' indésirable cette fois fait équipe avec le mental pour maintenir les nœuds qui le font exister. Car l'ego se nourrit de nos rigidités, des cristallisations représentées par les *klesā*⁽¹⁾, et de nos croyances multiples auxquelles nous accordons du crédit. Au cœur de nos attachements se trouvent le plaisir et toutes les satisfactions dont a besoin l'ego. La mémoire entretient les circuits douloureux ou gratifiants et entretient l'impression de solitude et de division. C'est précisément à cet endroit que le travail plus psychologique du yoga se situe : il y a beaucoup à purifier, à comprendre puis à lâcher. Ce processus encourage la disparition de ce qui nous fait souffrir. Une réorganisation du mental qui n'exclut pas la personnalité, mais va lui permettre de fonctionner en

harmonie avec ce qui l'entoure - et dès que l'on parle du Tout, on arrive dans le domaine du Soi.

Le Soi : gloire et complétude

Si je n'ai plus d'ego, vais-je devenir lisse et fade ? Non. On garde la personnalité mais on jette l'hyper-assertivité du 'je'. Du coup, cela fait de la place pour l'être-ensemble, pour rencontrer vraiment chaque forme de vie. La rosée sur les herbes éblouies par le soleil du



matin, le vent qui bruisse dans les feuilles qui jaunissent, le regard lumineux de l'autre dans lequel paraît un instant un éclat de splendeur. Alors qu'on pense souvent que le Soi se trouve à la clé d'un long processus, en réalité il est déjà disponible maintenant. Pour commencer à percevoir le Soi, il faut regarder sous l'angle de la similitude et non de la différence. Réaliser cette identité collective, commune, qui est notre dimension universelle. Vivre dans le Soi, c'est sortir du jugement, de l'exclusion, de la comparaison. C'est voir que l'autre me rend plus riche et que ses expériences à lui enrichissent la globalité de l'être total que nous sommes.

Le Soi est impersonnel. Il ne peut surgir que quand nous ne sommes plus rien. Quand nous ne sommes plus personne, la partie dormante de l'être apparaît. Avec elle, la vie danse, libre et sans entrave. Le fardeau du *moi*, *mon*, *mien* posé, l'être devient la fenêtre à travers laquelle la création se contemple. N'être personne est un art consommé puisque les autres nous sommeront gentiment d'être quelqu'un. La société dans laquelle nous vivons, en effet, a ce besoin constant d'étiqueter les gens en termes de statut, de rôle, de caractère. Le jeu social demande souplesse et humour, sachant être personne et quelqu'un en même temps. La première étape consiste peut-être à n'être personne sur son tapis ou son coussin de pratique. Ensuite, peut-on envisager de n'être personne dans les relations ? Sans

plus devoir défendre ses idées et son image, sans plus se vexer, sans exercer pouvoir ou contrôle sur l'autre ? Profondément, je sais que tu es moi. Je me préoccupe de tes besoins et toute solution ne pourra être trouvée qu'avec toi. La force du Soi est l'amour. De la bienveillance à l'affection, de l'amitié à l'écoute, chaque geste de générosité jaillit du Soi.

Vivre dans le Soi, c'est avoir traversé la rivière impétueuse de nos contradictions et avoir accosté sur une rive dont les qualités sont la clarté, le silence, la simplicité. Le Soi se manifeste soit sous une forme énergétique très intense, soit dans un espace d'immense stabilité

(1) Méconnaissance, assertion de soi, préférence, aversion, peur. Voir Yoga-sūtra II-3 à II-9.

joyeuse. Le Soi ne pense pas, il est béance confiante, ouverture à la totalité des phénomènes.

« La guerre la plus dure, c'est la guerre contre soi-même. Il faut arriver à se désarmer. J'ai mené



Il perçoit l'unité entre les choses, la dimension perdue de la réalité qui comble l'être. Le Soi est détaché, sans être indifférent : tout, au contraire, le fait vibrer. Mais il vit dans la perfection. Non que ce monde soit parfait – loin de là ! Mais l'état dans lequel le Soi se manifeste est perfection : il n'a besoin de rien pour exister et embrasse tout comme étant une partie de lui-même.

Traverser la rivière nécessite de mourir à soi-même. C'est la part égotique qui nous quitte doucement : l'importance que l'on accorde à soi sous forme d'opinion, de blâme, de revendication, toutes ces limitations qui nous font souffrir à notre insu. Dans cette renaissance, le moi et le Soi dialoguent et deviennent partenaires, l'un hébergeant l'autre.

Athénagoras 1er, patriarche orthodoxe, témoigne de ce que devient l'attitude de quelqu'un qui vit dans le Soi :

cette guerre pendant des années, elle a été terrible. Mais je suis désarmé. Je n'ai plus peur de rien, car l'amour chasse la peur.

Je lâche prise devant la volonté d'avoir raison, de me justifier en disqualifiant les autres. Je ne suis plus sur mes gardes, jalousement crispé sur mes richesses.

J'accueille et je partage. Je ne tiens pas particulièrement à mes idées, à mes projets. Si l'on m'en présente de meilleurs, ou plutôt non, pas meilleurs, mais bons, j'accepte sans regrets. J'ai renoncé à comparer. Ce qui est bon, vrai, réel, reste pour moi le meilleur.

Ainsi je n'ai plus peur. Quand on n'a plus rien, on n'a plus peur.

Si l'on se désarme, si l'on se dépouille, si l'on s'ouvre au Dieu-Homme qui fait toutes choses nouvelles, alors, Lui, efface le mauvais passé et nous rend un temps neuf où tout est possible.»

Anoula Sifonios
Photos: Internet

Un jour...

Un jour, j'ai chassé toutes les idées de mon mental.

J'ai abandonné tout désir.

J'ai écarté tous les mots qui me servaient à penser et me suis abandonné à la quiétude.

Je me sentis un peu étrange – comme si j'étais transporté quelque part, ou bien comme si je touchais une force qui m'était inconnue.

Et hop, je suis entré! Je me trouvais en dehors de mon corps physique.

J'avais toujours ma peau, bien sûr, mais j'avais l'impression de me trouver au centre du cosmos.

Je me mis à parler, mais mes paroles avaient perdu leur sens.

Je vis des gens qui m'approchaient, mais c'étaient tous le même homme.

Ils étaient tous moi! Je n'avais jamais rien su de ce monde.

Je croyais que j'avais été créé, mais je dus alors changer d'opinion:

je n'avais jamais été créé; j'étais le cosmos; aucun individu du nom de Monsieur Sasaki n'existait.

Maître Zen Sasaki