

## L'EGO - ECKHART TOLLE

Résumé de l'enseignement de ECKHART TOLLÉ, d'après son livre « **Nouvelle Terre** » et sa participation à l'émission de OPRAH WINFREY en 2008.

Réalisé par ARMELLE CAUDAL - <http://www.22etoiles.com>

Voir les 15h de vidéos sur le blog de THIERRY DELATTRE <http://nouvelleterre.filialise.com/>

### I – LA PRESENCE CONSCIENTE

La « voix dans ma tête » n'est pas ce que je suis !

C'est l'ego qui a créé cette entité et qui s'identifie à ces formes-pensées.

Mais alors, si je ne suis pas cette voix, qui suis-je ?

Je suis la présence dans laquelle la pensée, l'émotion ou la perception se produisent.

Je ne suis pas mes pensées mais la conscience qui observe ces pensées.

Je ne suis pas non plus la forme que je vois, mais la conscience qui habite cette forme.

La voix dans la tête c'est la pensée conditionnée, façonnée par le passé, par l'éducation, l'origine ethnique, etc. Ce mental conditionné a tendance à influencer chacun d'entre nous et à le culpabiliser.

Mieux vaut ne pas lutter contre lui en essayant de le faire taire car il prendrait plus de proportions encore.

Pour s'en libérer il est plus judicieux de décider de ne plus écouter cette voix, de ne plus s'identifier à elle, juste l'observer en conscience.

Ainsi en cessant d'alimenter ce soi négatif, en l'ignorant, l'ego meurt et l'esprit devient silencieux.

Quand on se libère du mental, on devient une présence consciente de la beauté autour de soi. Le moment présent étant le point d'accès à cet état de conscience.

Etre présent c'est ne pas étiqueter les choses, les gens et les situations.

### II - L'EGO HUMAIN (qu'on peut aussi nommer le mental, le moi factice ou la personnalité)

- S'identifie à la forme
- Etiquette et juge
- Se compare aux autres
- Aime se plaindre
- Apprécie le mélodrame
- A besoin de toujours plus
- Joue différents rôles
- Résiste au moment présent

#### L'ego s'identifie à la forme :

L'aspect humain correspond à la forme, l'aspect Etre correspond à l'absence de forme, ces deux aspects étant indissociables.

L'essence de chaque Etre habite une forme, mais n'est pas la forme. Quand quelqu'un meurt, son essence quitte le corps mais continue d'exister, c'est la conscience éternelle (sans temps).

L'apparence physique contribue beaucoup à l'impression de ce que vous pensez être car l'ego s'identifie à ce qu'il voit dans le miroir.

Pour bien des gens leur valeur personnelle est intimement liée à leur apparence physique et nombreux sont ceux qui se sentent dévalorisés parce qu'ils trouvent leurs corps laid ou imparfait.

Le statut social : L'ego s'identifie souvent aussi à son travail et se croit indispensable. Ainsi lorsqu'il n'exerce plus d'emploi il a l'impression de « n'être plus rien ».

Les possessions matérielles :

L'ego s'identifie à ce qu'il possède et certaines personnes éprouvent de la colère ou bien se sentent diminuées sur le plan de leur valeur quand quelqu'un possède plus qu'eux ou lorsqu'elles perdent une possession précieuse.

Lorsque les formes auxquelles vous vous étiez identifié disparaissent, il y a effondrement de l'ego étant donné qu'il s'identifie à la forme.

Alors qui êtes-vous quand il n'y a plus rien à quoi vous identifier ?

Vous réalisez alors que votre véritable identité est la conscience elle-même, plutôt que ce à quoi la conscience s'était identifiée.

Il n'y a pas de mal à posséder des objets ou à avoir des opinions, par contre cela devient un problème lorsque l'ego s'y identifie.

Comment se débarrasser de l'attachement aux objets ? C'est impossible. Il suffit juste d'être conscient de cet attachement, ainsi l'identification cesse d'être totale et la transformation de la conscience commence.

Certains renoncent volontairement à toute possession matérielle mais cela ne les libère pas automatiquement de leur ego.

La structure mentale qui maintient l'ego en vie ne change pas, et si vous lui enlevez une sorte d'identification, il en cherche une autre.

Ainsi l'ego peut se prendre pour quelqu'un ayant transcendé tout intérêt pour les choses matérielles et donc se sentir plus spirituel que les autres.

Finalement, peu importe ce à quoi l'ego s'identifie, pourvu qu'il ait une identité.

C'est ainsi que suite à une perte (matérielle, affective, professionnelle...) certains se considèrent comme victimes d'un destin injuste.

Cette forme-pensée crée des émotions auxquelles ils s'identifient et qui remplacent les autres identifications perdues dans la perte en question.

Les souvenirs aussi sont des pensées dans lesquelles l'ego aime se reconnaître. Même si ce sont de mauvais souvenirs, il s'y accroche souvent et les transforme en une entité fantôme qui vit avec soi.

Autrement dit, peu importe que l'ego prenne une forme malheureuse, cela ne le préoccupe pas du moment qu'il continue à exister ! Aussi longtemps qu'il a une identité, bonne ou mauvaise, il est satisfait.

### **L'ego étiquette et juge :**

Dans l'usage quotidien normal, le « je » représente l'ego.

Cet ego produit des pensées conditionnées dont on n'est même pas conscient et qui sont inutiles à 98%...

La pensée est une formation d'énergie, tandis que la conscience est l'observateur de cette pensée.

Cette voix intérieure, le mental, étiquette à longueur de journée et fait des commentaires, empêchant de vivre pleinement le moment présent.

La plupart des gens fusionnent totalement avec le flot incessant de leurs pensées compulsives et les émotions qui les accompagnent.

La voix qui parle dans leur tête est devenue comme une entité qui a pris possession d'eux et les fait vivre dans l'inconscience spirituelle.

L'ego aime critiquer ou juger négativement les circonstances ou les gens, c'est une façon pour lui de survivre et de se renforcer.

Lorsqu'on étiquette quelqu'un on ne se branche pas sur son humanité, on se coupe de lui et on devient insensible à ce qu'il est vraiment.

Sortir du jugement c'est apprendre à accepter l'autre comme il est, sans s'opposer à ce qu'il est, ni essayer de le changer.

Une autre des activités favorites de l'ego est de se juger lui-même et de générer de la culpabilité. Quand on reconnaît ces impressions d'identités négatives comme créées par notre mental, elles commencent à perdre du pouvoir sur nous.

Chacun fait de son mieux, selon son niveau de conscience, il est donc inutile de se culpabiliser.

La vraie estime de soi ce n'est ni se sentir supérieur à l'autre, ni se sentir anéanti quand on est critiqué.

### **L'ego se compare aux autres :**

Il cherche à se distinguer en se positionnant par rapport aux autres : « Je suis plus riche que untel, ou plus intelligent, ou encore plus spirituel... »

Mais il peut aussi se comparer en négatif : « J'ai été plus malheureux que vous dans l'enfance... »

Quand on se sent supérieur ou inférieur à quelqu'un d'autre, c'est toujours l'ego qui parle. L'ego n'aime pas la critique, il craint l'échec.

Donc la timidité, qui est une peur de ne pas être à la hauteur, est en fait une peur de la perte de l'ego. C'est finalement comme un désir non exprimé d'être supérieur.

L'ego croit qu'il est attaqué quand quelqu'un n'a pas la même opinion que lui, car il s'est identifié à ses pensées et se sent obligé de les défendre.

Pour neutraliser l'ego il suffit de ne plus s'identifier aux pensées qu'il génère. Car les mots ne sont que des pensées, ils ne sont pas ce que je suis.

### **L'ego aime se plaindre :**

Il aime aussi éprouver du ressentiment car ainsi il a l'impression d'exister. En critiquant quelqu'un, en lui donnant tort, on se sent plus important, on se sent ainsi supérieur à lui. Plus l'individu est inconscient, plus la pathologie de l'ego prendra la forme de violence physique. C'est une façon primitive que l'ego emploie pour essayer de s'affirmer, d'avoir raison et de donner tort à l'autre.

L'ego collectif revêt les mêmes caractéristiques que l'ego personnel : le besoin d'être en conflit et d'avoir des ennemis, le besoin d'avoir raison et de donner tort aux autres, le besoin d'en avoir plus, etc.

Chaque fois qu'on se sent blessé, c'est en fait l'ego qui se sent attaqué et souvent il se maintient en vie en gardant des rancunes.

Choisir de ne pas réagir à l'ego des autres, c'est non seulement dépasser son propre ego, mais aussi participer à la dissolution de l'ego collectif.

Ne pas réagir n'est pas une faiblesse mais au contraire une force.

### **L'ego apprécie de vivre le mélodrame :**

Il en a besoin pour pouvoir affirmer son identité de personnage victorieux.

Quand de l'inquiétude apparaît c'est l'ego qui se manifeste et prévoit le futur comme terrifiant. Cette émotion négative prétend être nécessaire mais n'a aucune utilité.

Quand on est inquiet, il convient de commencer par accepter cette émotion. Puis, pour retrouver la paix intérieure, s'appliquer à sortir du mental en prenant conscience de la vie qui existe en soi.

Exemple : l'ego génère la peur de la maladie. Je peux observer cette peur et prendre conscience que dans le moment présent je suis en bonne santé. Donc ce que le mental veut me faire croire est faux !!! Puisqu'il se projette dans le futur en imaginant une éventuelle future maladie, je n'ai qu'à l'ignorer et me concentrer sur le moment présent où je rayonne de santé.

Le moment présent est la porte de sortie de l'ego, mais celui-ci fait tout pour qu'on ne voit pas cette porte !

### **L'ego a besoin de toujours plus :**

Les addictions font partie des comportements que peut adopter l'ego. Jamais satisfait, il a besoin de toujours plus et peut chercher à se remplir, en mangeant trop par exemple.

Il est inutile de lutter contre les mauvaises habitudes (nourriture, tabac, alcool...). Elles se dissolvent quand on met de la conscience en elles au lieu d'y résister.

Ainsi pour se libérer d'une compulsion alimentaire on peut choisir de manger dans la conscience, tout en ressentant son corps pendant ce temps.

Faire une méditation de ce repas, en jouir pleinement, puis on se rend compte que c'était le mental qui voulait manger, pas le corps.

Les addictions sont de l'inconscience. Tant qu'on reste conscient les pensées obsessionnelles n'ont pas de prise sur soi.

C'est l'émergence de la conscience qui produit le changement en soi, ainsi la compulsion à la mauvaise habitude diminue.

### **L'ego se sent obligé de jouer différents rôles :**

Il suffit d'observer nos différents comportements lorsque l'on parle à un ami, à un parent, à un supérieur hiérarchique ou à un inconnu...

Certains s'identifient totalement à leur rôle, ou plutôt à celui défini par leur fonction ou par leur position sociale.

Par exemple le médecin, le policier, l'enseignant et même le parent. Ces personnes ont l'impression de ne plus exister lorsque leur rôle s'arrête.

Il est important de ne pas rester conditionné continuellement dans un personnage. Par exemple le médecin qui ne voit que les symptômes du patient et ne voit pas l'être humain. Ou encore une mère qui continue à jouer en permanence son rôle de mère, même lorsque ses enfants sont devenus parents eux-mêmes !

Au fur et à mesure de notre éveil on réalise qu'on joue ces rôles. Au début on se rend compte après coup qu'on vient d'en jouer un, puis on s'en aperçoit pendant qu'on le joue. Et plus le temps passe, plus on prend conscience rapidement de ces vieux schémas et on finit par ne plus éprouver du tout le besoin de jouer des rôles.

En se désidentifiant de ces personnages fictifs on lâche l'ego et on devient soi-même.

### **L'ego résiste au moment présent :**

Il est toujours dans le passé ou dans le futur. Pour sortir de la prison qu'est le mental il convient de s'ancrer dans le présent en se concentrant sur son corps subtil. Pour cela fermer éventuellement les yeux, faire le silence dans sa tête et ressentir la vie dans ses mains. Diriger ensuite son attention vers ses pieds et ressentir également leur présence vivante. Puis scanner les autres parties du corps... jusqu'à ce que vous ayez conscience de votre corps subtil et de sa vitalité.

Porter son attention sur l'énergie qui circule dans le corps permet de se sentir vivant ! Cette présence au corps stimule également le système immunitaire.

Pour désactiver l'ego qui vit toujours dans le passé ou dans le futur, il suffit de focaliser son attention sur la respiration et prendre ainsi conscience du présent.

Une activité spirituelle simple pour vivre le moment présent consiste à se promener dans la nature, en conscience. Être attentif aux plantes, les regarder sans les étiqueter ni faire de commentaires, aide à devenir une présence vivante.

Ensuite il sera plus facile de faire la même chose avec les gens et d'être présent, sans les analyser ni les juger.

## **III - SORTIR DE L'INCONSCIENCE**

Les humains ont hérité d'un dysfonctionnement collectif : la peur, la cupidité et la soif de pouvoir les motivent à entrer en conflit les uns contre les autres.

Nos peurs individuelles et toutes nos pensées négatives contribuent à créer le champ d'énergie commun dans lequel nous vivons, à créer notre inconscient collectif.

Chacun est donc responsable des émotions et pensées qu'il cultive et qui vont se concrétiser dans la matière sous forme d'événements heureux ou douloureux.

Pour que la conscience de l'humanité grandisse il est bon d'observer son propre esprit et d'éviter d'alimenter les pensées négatives.

Il devient urgent de sortir de cet ego collectif négatif qui risque de détruire la Terre et tous ses habitants. Seul un éveil de conscience planétaire pourrait éviter notre anéantissement.

Le « nouveau paradis », c'est l'avènement d'un état de conscience humaine transformée, la « Nouvelle Terre » en étant le reflet dans le monde physique.

L'ego est une forme d'inconscience mais n'est pas un ennemi à combattre, car pour s'éveiller on a eu besoin de lui. S'opposer au mental ne ferait que le renforcer. Par contre en l'observant, en l'acceptant, on devient conscient de lui et cela suffit pour s'en libérer puisque l'ego et la conscience sont deux entités ne pouvant co-exister.

La conscience se trouve derrière les pensées et pour y accéder il est nécessaire de se libérer de ce mental compulsif.

Nous sommes la conscience, pas l'ego qui s'identifie au flot de pensées qui le traverse. Mais comment arrêter la production de bruit dans l'esprit ? En cherchant le point de pouvoir du moment présent.

On peut entrer dans la présence consciente en observant sa respiration par exemple. En devenant conscient qu'on est en train de respirer, en ressentant son propre souffle traversant son corps, on détourne ainsi son esprit de la pensée.

On peut aussi sortir de l'inconscience lors d'actions simples, comme par exemple se laver les mains. Prendre conscience de chaque sensation sensorielle : sentir l'eau sur sa peau, l'écouter couler, sentir l'odeur du savon...

Ces moments de présence consciente évitent d'être absorbé par le mental et de vivre en permanence dans le passé ou dans le futur.

Lorsqu'un défi ou une situation désagréable se présente dans la vie, soit l'état de présence s'intensifie, soit c'est l'inverse.

Par exemple si on se retrouve dans un embouteillage il existe deux solutions : soit on résiste en refusant la situation, soit on cède en l'acceptant.

C'est ainsi que certains deviendront nerveux ou carrément hystériques dans leur voiture, alors que d'autres profiteront de cette situation pour transcender leur mental, en prenant conscience de leur corps énergétique.

Un autre exemple : s'il y a du bruit, c'est l'occasion d'être encore plus vigilant, plus présent. On peut imaginer que l'on est transparent et que le bruit nous traverse sans nous déranger. Par contre si on résiste à ce bruit il se heurte à nous comme sur un mur et nous agacera sans doute.

Vivre en conscience le moment présent est une façon de connaître la liberté de l'esprit, la liberté intérieure.

**Etre conscient c'est se placer au-dessus de la pensée, c'est être présent.  
Et être présent c'est être vivant !**