

Christian MIQUEL

EGO, NON EGO, NON DUALITE
en Occident en Orient

,

Ch1 : LA VIE AVANT L'EGO

3 mots : vie fœtale, symbiose, interdépendance

La fausse évidence de l'ego

Ego : moi, je. Rien ne semble plus évident que ce sentiment d'être moi. Si je parle à la première personne, c'est bien qu'il y a un « moi » qui parle ! Et même si je ne sais pas bien me définir dans le présent, même s'il est encore plus difficile de prévoir mes réactions dans le futur, ma mémoire est un refuge qui me vient aussitôt à l'aide : ce moi, mon ego, c'est tout ce qui constitue mon histoire personnelle, mes goûts et mes aversions qui expliquent que j'ai tel caractère, telle personnalité, et pas une autre. Cela, au moins, je suis sûr que c'est bien moi !

Mais que suis-je, suis-je encore quelqu'un, et qui, en dehors de cette mémoire et de mon histoire personnelle ? Si je remonte à rebours de mes souvenirs jusqu'à ma naissance, qui étais-je alors ? Pourquoi n'ai-je pas de souvenir avant 3 ou 4 ans ? Cela signifie-t-il qu'avant, je n'étais encore « personne » ? Ou plutôt, que j'étais quelqu'un d'autre, avec un autre mode d'existence et de relation au monde ? Question étrange, vertigineuse...

En fait, toutes les études scientifiques le démontrent : avant l'apparition de mon ego, il y avait bien une vie préalable. Rien de plus fascinant que de partir à la redécouverte de cette vie d'avant l'ego !

Pour approfondir Si mon ego est uniquement le résultat ou le reflet de mon histoire personnelle, les selfies et milliers de tweets que chacun laisse sur les réseaux devraient donc en être le reflet le plus fidèle. Drôle d'image que nous laissons et communiquons ainsi aux autres, à la fois éclatée et dérisoire, qui invite à s'interroger sur ce qu'est notre ego et notre véritable identité, d'où il vient...

La vie fusionnelle du fœtus avant l'ego

Dans le ventre, le fœtus a une vie en symbiose avec sa mère. Le cordon ombilical, constitué de deux artères, l'une allant vers le foie et rejoignant le cœur, l'autre le reliant au placenta qui lui apporte tout ce dont il a besoin, permet les échanges indispensables à son développement.

Le cordon ombilical lui apporte l'oxygène, mais aussi les sucres, graisses, calcium et autres éléments vitaux. Le cœur du fœtus a de son côté le rôle d'une pompe qui permet de renvoyer vers le placenta le sang chargé de déchets et de gaz carbonique où il est épuré, avant de revenir chargé d'oxygène par la veine ombilicale.

La vie commence avec cet échange symbiotique entre la mère et son bébé, sans qu'il y ait de coupure possible entre lui et sa mère, ce milieu au sein duquel il baigne et avec lequel il interagit perpétuellement. C'est là, probablement, l'origine de ce puissant « sentiment océanique » qui, selon les psychologues, peut se réactualiser dans la vie de l'adulte lorsqu'il atteint un état de complétude dans lequel il se sent apaisé, relié au reste du monde sans séparation, comme en une vaste bulle qui l'englobe et le protège, où il peut même se dissoudre et fusionner pleinement.

Pour approfondir L'écrivain Romain Rolland¹ est le premier à parler à Freud de ce « sentiment océanique » pour définir cette impression de retrouver une unité originelle avec l'univers dans lequel on se fond comme les vagues dans l'océan, et qui se trouve

¹ Romain Rolland, lettre à Sigmund Freud, 5 décembre 1927, in, *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres de Romain Rolland (1866-1944)*, Paris, Albin Michel,

selon lui à la base de toute religion. Ce que niera Freud, qui préfère en voir l'origine dans l'angoisse, la culpabilité, la peur de la castration et la Loi du Père...

Tout n'est pourtant pas rose dans la vie fusionnelle et océanique du fœtus, et selon les circonstances il va commencer à réagir de manière spécifique à ce qui lui arrive, développant ainsi un embryon de ce qui deviendra plus tard une conscience de soi personnelle, un ego. Il vit en effet dans une poche ou cavité pleine de liquide amniotique, protégé par une légère membrane dénommée amnios qui ne laisse pénétrer aucun microbe, mais qui se révèle en revanche perméable aux virus et substances toxiques. Ceci explique probablement que, dès 5 mois, le nourrisson commence à sourire ou au contraire à faire des grimaces selon les stimuli qui lui parviennent.

Pour approfondir : Si on conseille aux femmes enceintes de diminuer ou stopper l'alcool et la cigarette, c'est parce que ces substances passent le filtre du placenta et sont absorbées à leur tour par le fœtus, lequel connaît ainsi ce que l'on pourrait appeler ses premières expériences de symbiose négative et de dépendance !

Le fœtus continuera pendant toute sa gestation à développer progressivement sa propre vie : il respire, se nourrit, touche le monde autour de lui, bouge pour mieux s'y intégrer. Autour de ses 6 mois, il commence à dormir, développant son propre rythme de vie qui recouvre quatre états différents : le sommeil apaisé, l'éveil calme, l'éveil actif, l'activité. Les recherches menées par le Docteur Jeannine Gingras² montrent même qu'il faut y ajouter un cinquième état : les pleurs. A leur troisième trimestre, si on diffuse au niveau de l'abdomen de la mère des sons évoquant les gargouillis du ventre, le nourrisson réagit en effet pendant 15 à 20 secondes en tressaillant, bougeant la tête, le menton tremblant et la bouche s'ouvrant comme lorsqu'on pleure.

Piste de réflexion Ces premiers pleurs fœtaux témoignent peut-être des premières souffrances et angoisses de l'être humain avant même sa naissance, corollaires de sa prise de conscience embryonnaire qu'il est en train de vivre une expérience désagréable. C'est d'ailleurs à la même période, à la fin de sa grossesse, qu'il devient véritablement sensible à la douleur.³

Correspondance avec les mythes et cosmogonies

Sans connaissance scientifique, de nombreuses civilisations et sociétés premières racontent aussi, à leur manière, cette vie préalable du fœtus, à la fois symbiotique et pleine de dangers.

Ainsi, chez les Mossi du Burkina-Faso⁴, l'embryon est d'abord une masse sanglante indistincte, qui va se transformer en fœtus-poisson sexué masculin ou féminin au 3^o ou 4^o mois, avant de recevoir son souffle et sa force vitale « siiga » qui lui transmettra les caractéristiques de son lignage. Fréquemment, la vie du fœtus est décrite comme résultant de vies antérieures ou d'influence d'esprits non humains, génies ou autres, bénéfiques ou parfois maléfiques, qu'il

² Docteur Jeannine Gingras, de l'université de Caroline du Nord à Chapel Hill

³ Journal of the American Medical Association.

³ Doris, bonnet. *Corps biologique. Corps social. Procréation* et maladies de l'enfant en pays mossi Paris, Éditions de l'Orstom, Institut français de Recherches scientifiques pour le développement en coopération, 1988

faut savoir amadouer. Chez les Inuits, il est même possible pour certains adultes de se souvenir de leur vie prénatale, en retrouvant par exemple l'âme qui a souhaité se réincarner en eux

Il est fascinant de constater que les mythes cosmogoniques de création du monde de nombreuses civilisations font appel à la même genèse d'un cosmos qui, à l'instar du nourrisson, vient d'un état préalable de symbiose où tout était originellement indistinct, fondu ensemble, avant que des éléments perturbateurs ne se manifestent et ne commencent à déployer un monde distinct.

Pour approfondir A côté des mythes fondateurs expliquant la création du monde par la parole, ou par un plongeon dans l'océan primordial pour en ramener la glaise dont sera faite la terre, un troisième type d'explication cosmogonique explique la formation de l'univers par évolution et division d'un état primordial non différencié.

Cet état cosmogonique primordial peut prendre lui-même plusieurs formes selon Mircea Eliade⁵ : celui de Terre/Ciel enlacés de manière fusionnelle, ou la masse amorphe et indistincte d'un Chaos premier, ou l'unité d'un œuf ou d'une sphère originelle contenant potentiellement à l'intérieur tout le cosmos.

On oublie trop souvent que les cosmogonies grecques à l'origine de notre civilisation reprennent ces explications mythologiques fascinées par le mystère d'une origine indistincte de la vie. Selon Hésiode, le plus ancien chanteur grec dont nous ayons trace, au début régnait en effet Chaos. C'était, nous dit Vernant « une ouverture béante, immense, où tout est englouti, un vide obscur, indistinct, où il n'y a pas de direction, pas de fond, rien de distinct... : vraiment l'illimité et l'indistinct⁶. »

Au sein de cette béance neutre, de ce Vide originel sans forme, surgit à un moment Gaïa la Terre-Mère féminine, vaste, aussi immense que le vide originel, comme un plancher solide bien que reposant sur le Vide. Elle est animée, en son sein, par Eros, cette pulsion vitale du désir qui pousse toute chose à croître. C'est cette forme vitale qui l'amènera à auto-engendrer d'abord Ouranos le ciel étoilé immense au dessus d'elle, pour mieux s'accoupler à lui et procréer le cosmos. Toutes les générations de dieux du panthéon grec viennent de ces trois entités primordiales : Chaos le vide originel et indistinct, Gaïa la Terre-mère, Eros la pulsion vitale de l'amour.

Pour approfondir Chaos génère l'Obscurité infernale Erèbe et la Nuit Nyx, lesquels en s'accouplant de manière incestueuse donnent la lumière céleste Etheret le jour Héméra. De son côté, Gaïa enfante le ciel Ouranos, la mer et les montagnes ; s'unissant elle aussi de manière incestueuse à Ouranos son fils, elle donne naissance aux Titans, cyclopes et monstres divers dotés de 50 têtes et de 100 bras qui ont précédé l'humanité et les dieux actuels. Ouranos tentant de les empêcher de vivre, les enferme dans les profondeurs de la terre, afin de mieux rester enlacé de manière symbiotique avec Gaïa. Mais l'un d'entre eux, Chronos le Temps, parvient avec l'aide de sa mère à sortir, émascule Ouranos, écartant et rejetant à jamais le ciel loin de la terre où les hommes pourront surgir à leur tour, après d'innombrables péripéties...

Les premiers philosophes grecs vivant avant Socrate reprendront le même type d'explication sur l'origine du monde, chacun l'interprétant à sa manière. Ainsi, Empédocle posera qu'à

⁵ Eliade, Histoire des croyances et des idées religieuses, Payot

⁶ Le début de l'univers, JP Vernant, itw de Catherine Unger, 14 mars 2002 sur France culture

l'origine de toutes choses, il y avait un chaos indifférencié où tout était mélangé, avant que les choses ne se séparent et ne trouvent leur ordre actuel sous la double influence d'Eros le principe de vie, et Thanatos principe de mort. Pour Héraclite de même « *Guerre est père de toutes choses* », depuis l'origine. Quant à lui, Parménide posera à l'origine Sphaïron, la sphère indifférenciée où toute est originellement contenu.

Conclusion sur la vie avant l'ego

Les données scientifiques, mythologiques et cosmogoniques citées convergent ainsi dans un même enseignement sur l'ego : le fœtus, tout comme les ancêtres mythologiques tels que Gaïa et Ouranos, vivent d'abord dans une indifférenciation originelle, dans un état de complétude symbiotique et sans frontière, probablement à l'origine de ce sentiment océanique et maternel dont l'être humain conservera la nostalgie pendant toute sa vie. Pour certains auteurs comme Egger, c'est même la base des expériences spirituelles ultérieures ouvrant à la non dualité : « Cette expérience symbiotique est fondatrice comme expérience non duelle de la réalité, éveil à une *sensibilité féminine*⁷. »

Toutefois, même dans cet état fusionnel originel, des germes de conscience de soi et donc d'ego semblent bien se dessiner pour réagir face à des événements stressant, autant pour le fœtus lové dans le ventre maternel, que pour le couple primordial Terre-Ciel, Gaïa se sentant rapidement étouffer sous l'étreinte d'Ouranos.

Telle est la première leçon : mon précieux ego n'est pas, contrairement à ce que je peux croire, une donnée immédiate de l'existence : avant l'ego, il y a bien une vie, la vie d'un non ego fusionnel, porteur d'une expérience première de complétude et d'échange symbiotique avec la vie. Il est temps maintenant de se demander comment, après la naissance, se façonne cet ego dont nous avons vu s'annoncer les germes ?

⁷ MM Egger, Ecopsychologie, Jouvence

Ch2 : LA CONSTITUTION DE L'EGO

3 mots : séparation, conscience de soi, individualisme

La formation et conquête progressive du moi

Le moi humain n'est pas une donnée immédiate de la vie : il se construit progressivement afin d'échapper à l'indistinction et à sa dépendance première. Pour suivre la manière dont il s'élabore, nous rappellerons brièvement les analyses principalement de Freud, Piaget, Wallon. Même si on peut critiquer l'un ou l'autre, regretter leurs points de vue différents, ils ont l'avantage de se retrouver sur le même découpage de la constitution du moi en plusieurs stades successifs que nous allons brièvement retracer.

La 1^o relation symbiotique à la mère après la naissance

Après le traumatisme de la naissance, le bébé va instinctivement chercher à retrouver le lien fusionnel perdu avec le ventre maternel qui l'accueillait, sans se différencier de sa mère avec laquelle il ne fait qu'« un ». Lorsqu'il tète ou reçoit le biberon, le sein ou son substitut ne sont pas des objets extérieurs, mais sont véritablement introjectés et inclus en lui –tout comme la mère et les autres personnes font partie de son monde et de son propre corps, sans frontière ni séparation.

Pour approfondir Le plaisir de la succion du sein correspond au stade oral de la libido chez Freud, l'enfant incorporant de manière auto-érotique l'objet en lui : avoir l'objet en soi, c'est à ce stade « être » l'objet, par introjection et identification.

Cette période, qui s'étend de la naissance à 6 ou 8 mois, est appelée par le psychanalyste Winnicot⁸ le « stade de dépendance absolue », où la mère n'est pas perçue en tant que telle, l'enfant étant littéralement « fondu en elle ».

En approfondissant ce premier stade qu'il nomme « impulsif et émotionnel », le psychologue Wallon⁹ parlait déjà à son époque d'une « symbiose affective » pendant laquelle l'enfant est accroché au regard et aux réactions de l'autre qu'il devient peu à peu capable d'anticiper en se mettant instinctivement en phase avec elles, et d'un « syncrétisme indifférencié » traduisant cette confusion entre soi, la mère et le monde extérieur.

De manière proche, la psychanalyste Mahler¹⁰ spécialiste des premiers âges de la vie parlera à son tour d'une phase « autistique » d'approche globale et indifférenciée du monde extérieur, sur un mode de fusion symbiotique du bébé avec tout ce qui l'entoure, sans différencier un hypothétique « moi » qui n'existe pas encore. Ce n'est que vers 6 mois que se mettra en place le processus de « séparation-individuation », parallèle au sentiment océanique, qui sera notamment réactualisé à l'adolescence, et à la base d'individualisme.

Pour approfondir L'attachement à la mère répondrait, selon le psychanalyste Bowlby, à une pulsion instinctive du bébé qui, même tenu dans les bras de sa mère, se dirige vers le sein maternel s'y lovant de manière réflexe, ce qui produit habituellement chez

⁸ Winnicot : Le bébé et sa mère ; le processus de maturation chez l'enfant, Payot

⁹ L'évolution psychologique de l'enfant, Armand Colin

¹⁰ Mahler M. (1967), La symbiose humaine et les vicissitudes de l'individuation, in *Dix ans de psychanalyse en Amérique*, trad. franç., Paris, PUF, 1981

elle, en retour, une montée de lait. Pour Lebovici, c'est le même réflexe qui amène les enfants à sucer ensuite leur doigt pour remplacer le sein manquant.

La 1^o formation du moi, de 8 mois à 2 ans

La célèbre crise des 8 mois correspond au moment où le bébé va commencer à se dissocier de sa mère qu'il perçoit tantôt comme présente lorsqu'elle répond à ses besoins en lui donnant le sein ou le biberon, tantôt comme absente lorsqu'elle ne répond pas à son besoin. Il découvre alors l'angoisse de la perte, la peur de l'absence, et opérera selon Mélanie Klein¹¹ une première scission entre la « bonne mère » présente, et la « mauvaise mère » absente.

Jusqu'à 2 ans, l'enfant va progressivement commencer à prendre conscience de son corps, de la différence entre sa mère et les autres personnes de son entourage, puis de son identité spécifique, ce qui est le début ou l'amorce de la construction d'un « moi » propre.

Comment cela se passe-t-il ? Par des apprentissages et adaptations successives constituant le stade sensori-moteur selon Wallon et Piaget¹². Après les gestes réflexes des premiers mois, le bébé développe peu à peu une coordination musculaire, qu'il adapte aux situations et aux gens, manipulant des objets qu'il tape, tire ou jette, explorant l'espace autour de sa mère, la répétition lui permettant de comprendre et répéter volontairement certaines opérations.

Pour approfondir : le moi actif. Cet apprentissage d'actes répétitifs associés à tel ou tel élément, est le noyau du moi actif et manipulateur qui découvre peu à peu son pouvoir sur le monde : sourire à sa mère appelle son sourire en retour, pleurer la fait venir pour qu'elle s'occupe de lui et le nourrisse.

Entre 2 et 3 ans, il développera également des postures et gestes imitatifs, développant une intelligence en situation. C'est le début selon Wallon d'un nouveau stade de « syncrétisme différencié », autour de 30 mois, qui se caractérisera par une individuation par rapport à l'environnement, des envies de conserver/posséder tel ou tel objet, surtout s'il lui résiste ou est pris par quelqu'un d'autre ! Dans la foulée, l'enfant découvre la rivalité et les émotions contradictoires de jalousie ou de sympathie.

Pour approfondir : le moi affectif. Après avoir subi passivement les émotions primaires de joie, colère, chagrin, douleur, l'enfant les organise peu à peu sur un mode binaire « prendre/rejeter » qui marquera toute la vie affective de son moi : s'arranger pour prendre et conserver l'objet convoité, pour rejeter ce qui ne lui convient pas ; entrer en rivalité si l'objet est absent ou pris par quelqu'un d'autre, ressentir alors de la jalousie, ou à l'inverse de la sympathie si l'objet est donné.

C'est également le moment où le langage va apparaître, indispensable à la constitution du moi selon Piaget. Certes, le bébé reconnaissait la voix de sa mère dès la naissance, en écho à cette voix qu'il entendait déjà dans son ventre. Mais il va peu à peu développer ses capacités langagières : les premiers babilllements et balbutiements se produisent autour de 6 mois, les premiers mots vers 12 mois, par imitation.

Par la suite, l'enfant développera progressivement sa pensée : d'abord avec une pensée égocentrique, ne faisant par exemple vers 4 ans qu'exprimer son ressenti et ses besoins sans

¹¹ Mélanie Klein, Les racines infantiles du monde adulte

¹² Piaget, La psychologie de l'enfant, Puf

s'intéresser à la pensée de l'autre qu'il ne devine pas pouvoir être différente ; puis, vers 5-6 ans, en développant une pensée représentative, capable de se mettre « dans la tête de l'autre » pour comprendre ce qu'il pense, ce qui marquera le début d'une véritable communication.

Pour approfondir : le moi parlant et le mental. La prégnance du mental et du discours intérieur qui ne cesse de doubler notre vécu avec ses commentaires, provient de cette formation primitive du langage comme une manière d'exprimer et communiquer son vécu, ses besoins, de façon égocentrée, indépendamment de l'autre et des capacités ultérieures de communication ou de conceptualisation du langage...

La consolidation du moi de 2 à 4 ans

Nous avons longuement décrit la constitution progressive du moi jusqu'à 2 ans, car c'est un moment charnière pour comprendre comment l'ego se construit ou s'acquiert progressivement. Les stades de développement ultérieurs, jusqu'à l'adolescence, sont bien entendu tout aussi importants pour sa consolidation et son ouverture aux autres, comme nous allons brièvement le constater.

A 3 ans, se produit selon Wallon une nouvelle crise, celle du « non » qui permet à l'enfant de s'individualiser de sa famille en s'opposant, ce qui est capital pour qu'il puisse construire son autonomie. C'est également le moment où, a contrario, s'accroissent les comportements exclusifs et les démarches manipulatoires de séduction.

Pour approfondir Cette affirmation progressive des contours du moi se montre dans les dessins des enfants : alors que les premiers dessins des enfants sont des entrecroisements de courbes ou de lignes témoignant d'un monde indistinct et fusionnel, ces dessins font apparaître vers 3 ans des premières formes de bonhommes, ébauches de son propre corps.

Entre 2 et 4 ans, la frontière entre le moi intérieur et le monde extérieur se consolide, notamment grâce au passage selon Freud¹³ d'une libido orale à une libido anale. En même temps que l'apprentissage de la propreté, l'enfant explore l'intériorité de son propre corps, en découvrant le plaisir ambivalent de retenir et de déféquer, parallèlement à la nouvelle maîtrise musculaire du sphincter.

Zoom : le stade anal est à l'origine selon Freud du plaisir masochiste de retenir, puis du plaisir sadique d'expulser, le sadomasochisme jouant selon lui sur ce plaisir de détruire un objet, tout en le contrôlant et le maîtrisant. N'est-ce pas le symbole même du fonctionnement du moi, qui s'approprie, consomme et rejette chaque objet de son désir, dévoilant ainsi sa secrète et trouble origine ou proximité anale ?

Le déploiement du moi de 4 ans à l'adolescence

Entre 4 et 6 ans, selon Freud, l'enfant est confronté au complexe d'Œdipe qui va lui permettre de construire son identité et d'affirmer son rôle par rapport à son père et à sa mère. Parallèlement, il passe à un nouveau stade phallique, sa libido se fixant cette fois-ci sur les organes génitaux, pénis ou clitoris. Parallèlement à l'auto-érotisme qui en découle, se développera la crainte et l'angoisse de castration, et le début d'intérêt au sexe de l'Autre.

¹³ Freud, 3 essais sur la théorie sexuelle, PUF

L'enfant devient peu à peu plus capable de se saisir comme un « moi » différent de celui des autres, avec sa propre histoire et ses propres problématiques, s'affirmant à la première personne en disant « Je », dans une pensée essentiellement égocentrique –alors qu'auparavant, il pouvait encore lui arriver de parler de lui à la 3^e personne, signe qu'il ne se saisissait pas encore véritablement comme un « moi ».

Zoom : Les dessins, à cet âge, ne se contentent plus de dessiner schématiquement un bonhomme : ils sont plus typiquement sexués en fille/garçon, éventuellement dotés de leur sexe, en situation œdipienne : dessins de princesses, de rois, de rivalité, de la maison commune.

Entre 6 et 11 ans, les activités intellectuelles vont continuer à se développer selon Wallon qui parle de stade catégoriel : l'enfant devient capable d'attention soutenue, de mémoire volontaire, d'utilisation de catégories et de représentation abstraite. Pour la même période, Piaget parle du développement d'une pensée qui utilise désormais des séries, des classifications, des notions de causalité, mais aussi d'invariants. C'est également le moment où l'enfant s'ouvre plus aux autres, avec la camaraderie qui se développe, l'autonomie, le sens de la justice.

De 11 ans à 16 ou 19 ans, c'est pour Wallon la puberté qui permet de réajuster sa vision du corps, l'adolescence avec de nouveaux investissements intellectuels et affectifs. Pour Piaget, c'est le moment de la consolidation de l'intelligence et des opérations formelles.

Filtres, cuirasse caractérielle et pathologies du moi adulte

Doté d'une personnalité propre, d'un moi ou ego bien spécifique, résultat de son histoire et de ses apprentissages, le petit homme enfin devenu adulte peut désormais affronter le monde et s'y faire une place. Il peut à tout moment utiliser ces capacités que nous avons vues se mettre progressivement en place : avec son « moi actif », il peut agir de manière active sur le monde, en usant de sa maîtrise sensori-motrice de l'espace, de son intelligence pratique et instrumentale.

Avec son « moi affectif », il est bien rodé à filtrer tout ce qui lui arrive de façon à prendre et garder tout ce qui lui semble bon, écarter ou rejeter tout ce qui ne lui convient pas, voire entrer en rivalité pour mieux affirmer les droits et la prééminence de son petit ego

Comme « moi parlant », lorsqu'il ne soliloque pas pour écouter ce que lui dit la voix parentale intériorisée qui est devenue peu à peu sa voix intérieure, il peut se servir de sa capacité de calcul, de représentation conceptuelle et symbolique afin de mieux comprendre et maîtriser le monde extérieur.

Zoom D'où vient cette radio intérieure, ce monologue perpétuel qui accompagne sans cesse notre vécu, si ce n'est de ce babillage infantile du bébé qui a besoin de « glossolaler » pour se rassurer de manière incantatoire avec des sons, plaintes et exaltations désormais habillés de mots ?

Tout semble aller pour le mieux : il est enfin devenu un homme dans un monde d'adultes, capable de se fixer des objectifs personnels et de s'adapter selon les circonstances, conservant et enrichissant progressivement l'histoire de son « moi ».

Pour approfondir C'est la vision optimiste, à la fois humaniste et utilitariste de l'existence comme un progrès incessant et enrichissant de l'individu « normal », bien

adapté au sein de sa société—à condition bien entendu d'accepter le modèle sous-jacent qui fait de l'être adapté de manière rationnelle à son temps et à un monde souvent déraisonnable, un idéal enviable !

Mais à quel prix ? Ce moi qui lui permet de se fixer des objectifs selon ses envies, de filtrer les événements et d'instrumentaliser le monde, ne l'isole-t-il pas en même temps des autres êtres humains et de la vie réelle qu'il ne voit plus qu'à travers les lunettes tantôt aux filtres rouges de ses rejets, tantôt au filtre vert de ses envies ? Le moi est une très belle conquête, utile et même indispensable à sa survie, mais n'est-ce pas en même temps un piège qui empêche de voir les choses autrement qu'à travers ce filtre de ses envies et de ses projections mentales ? C'est la vision de la psychologie bouddhiste qui montre comment l'illusion d'un moi subjectif prend forme dans les affects, en amenant l'homme à s'opposer sans cesse à lui-même.

Pour approfondir Pour Ajahn Thiradhammo¹⁴, les émotions qu'on s'auto-attribue comme si on en était l'auteur sont la meilleure manière de fabriquer et renforcer le processus illusoire du moi. Ainsi, en constatant et regrettant : « je suis colère », je m'identifie *moi* à cette colère, puis je juge cette colère comme négative, je cherche alors à m'en débarrasser, et je vais enfin m'opposer à cette partie de moi que je m'efforce de raisonner ou calmer: quatre moments d'un même processus de fabrication rigide du moi qui s'oppose à lui-même, au lieu de constater simplement qu'il y a un état de colère, sans s'y identifier.

Avec l'âge et l'habitude, ou sous l'influence répétée d'événements sources de souffrances répétées, il arrive souvent au moi de se durcir, de se rigidifier et de se fermer de plus en plus. Il peut ainsi s'isoler dans une tour d'ivoire et se couper progressivement de tout contact authentique, jusqu'à s'enfermer dans les cas ultimes dans cette « forteresse vide » d'un moi autistique, dévasté et impuissant, pour reprendre la belle mais terrible métaphore de Bettelheim¹⁵.

Pour approfondir Wilhem Reich¹⁶ parlait de la « cuirasse caractérielle » dans laquelle le moi peut s'enfermer de manière pathogène et rigide face à des problèmes, souvent avec une peur du contact et des comportements mortifères, des tensions musculaires et des troubles émotionnels qui le coupent du monde et de la fluidité de la vie.

Sans aller jusque-là, les psychologues et psychanalystes n'en finissent pas de recenser la liste des innombrables « pathologies du moi » plus ou moins aiguës. Les psychiatres américains lancés dans une recherche obsessionnelle et mercantile pour classer tous les problèmes d'inadaptations du moi justifiant à chaque fois un nouveau traitement pharmaceutique particulier, dénombrent ainsi dans le DSM (Diagnostic et Statistique des troubles Mentaux), pas moins de 400 troubles mentaux pouvant perturber le bon fonctionnement supposé du Moi !

L'ego comme adaptation fragile du moi et les neurosciences

A l'issue des différents stades de ce développement, on comprend que ce le « moi », l'ego, n'est pas pré-donné : il est le résultat d'une longue construction faite de tâtonnements et d'ajustements perpétuels. Il n'est jamais non plus définitivement stable, acquis une fois pour toutes sous une forme donnée : il peut continuer à évoluer tout au long de la vie, permettant une adaptations toujours plus fine au monde, ou produisant à l'inverse des phénomènes de

¹⁴ Ajahn Thiradhammo, retraite du 21 et 22 avril 2012, Terre d'éveil

¹⁵ Bettelheim, la forteresse vide

¹⁶ W Reich, l'analyse caractérielle, Payot

désadaptation tantôt pathologiques et figées, tantôt source de nouveaux départs et de nouvelles formes de vie ;

On peut à l'issue de cette présentation des différents stades d'évolution du moi, définir l'ego comme le résultat du processus incessant d'adaptation au monde, incluant progressivement dans ce « moi » qui se constitue et auquel je vais m'identifier, toute l'histoire, les réactions comportementales et apprentissages que j'ai pu connaître, subir, ou développer au fil du temps.

Cela inclue autant des décisions d'adaptation conscientes au jour le jour, que l'emmagasiner de connaissances et de compétences particulières qui vont s'actualiser selon les circonstances ; autant le souvenir d'événements agréables qu'on cherchera à retrouver, que d'autres souvenirs déplaisants ou traumatiques refoulés mais toujours actifs dans l'inconscient ; autant des interdits parentaux ou sociaux, que des valeurs structurantes à partir desquelles ce « moi » va décider d'agir, intégrant ainsi l'image que les autres nous renvoient de nous-mêmes.

A partir de cette définition, l'ego et le moi peuvent s'appréhender de deux manières : soit de manière plus large que la simple conscience, englobant tous les pans de la personnalité, y compris mes habitudes, valeurs et mécanismes inconscients ; soit de manière restreinte et freudienne, comme cette fragile couche superficielle de la conscience de soi qui oscille et arbitre sans cesse entre les pulsions de l'inconscient et les injonctions du surmoi.

Pour approfondir Dans sa deuxième topique Freud¹⁷ décrit trois instances psychiques : le Ça, pôle des pulsions inconscientes, dominé par le principe de plaisir ; le Surmoi, instance morale interne et également inconsciente qui édicte les règles intériorisées à partir des images parentales. Le Moi, médiateur entre les deux, assure tant bien que mal l'identité de la personne en luttant contre les angoisses résultant des conflits possibles entre les deux instances précédentes.

Les recherches scientifiques sur le cerveau et les neurosciences semblent aller dans le même sens que la minoration de l'importance du moi pour Freud : la manière dont mon « moi » va réagir dans telle ou telle situation dépend de l'intervention de plusieurs parties du cerveau, reliées entre elles de manière complexe. On peut ainsi citer :

- Les mécanismes inconscients de survie qui viennent de la partie archaïque du cerveau, lesquels incitent à réagir à une menace de façon instinctive par l'affrontement ou par la fuite.
- L'importance de la zone limbique du cerveau, siège des émotions et du message qu'elles envoient vers le cerveau, la colère invitant par exemple à se défendre en attaquant, la tristesse à se replier.
- L'intervention de l'hippocampe, centre de régulation du stress et de la douleur, mais aussi siège de la mémoire et des apprentissages, ce qui va permettre au cerveau de comparer la situation avec d'autres événements similaires
- Le cortex et le néocortex, partie la plus récente du cerveau humain, pense, calcule, relativise et arbitre de manière consciente les informations précédentes

Non seulement la réponse à une situation donnée fait intervenir de multiples parties du cerveau, le néocortex et l'intervention consciente n'y ayant qu'un petit rôle, mais il s'avère de plus

¹⁷ Freud, Le Moi et le ça

impossible de localiser dans le cerveau ce qui correspondrait à un quelconque moi ou conscience de soi unificatrice !

Pour approfondir Les recherches de Damasio¹⁸ montrent que la prise de conscience qui fait dire « je » ou « moi » se traduit dans le cerveau par l'activation et la mise en réseau de multiples zones cérébrales qui se mettent à fonctionner ensemble... mais sans qu'il y ait de chef d'orchestre, de moi substantiel existant à part !

D'où le besoin de s'interroger dans les prochains chapitres sur le statut de ce moi, de cet ego auquel je m'identifie : existe-t-il réellement, y a-t-il derrière lui un hypothétique « Je » centralisateur et unificateur, ou n'est-il qu'une construction fantasmatique que je renouvelle perpétuellement au gré de mon histoire ?

C'est ce que semblent montrer les dernières avancées des neurosciences¹⁹ : non seulement on ne peut localiser dans le cerveau une aire correspondant à la conscience de soi ou au moi, mais de plus ce dernier n'existe pas de manière stable: il est cette fiction que je re-façonne à chaque instant, tout comme les souvenirs qui permettent de se construire une identité à travers ses âges, sont des reconstitutions perpétuellement remodelées.

Individualisme occidental et fabrication du moi par les algorithmes

Si le moi est une illusion, c'est une illusion incroyablement puissante : c'est en son nom que l'Occident moderne s'est bâti en mettant en exergue les droits de l'individu à partir de la Renaissance. L'individualisme qui en est sorti est devenu le socle de la société occidentale, la base du libre-échange et de l'essor du capitalisme, chacun étant désormais incité à cultiver sa différence pour mieux se démarquer, devenir entrepreneur de sa propre vie, montrer aux autres les signes de sa réussite sociale et personnelle. Rien de mieux pour flatter l'ego, pour se convaincre qu'on a un moi unique et précieux !

De nos jours, Internet et les réseaux sociaux vont plus loin : ils sont devenus de véritables fabriques d'un nouveau moi virtuel, la preuve fascinante de l'illusion dangereuse du moi fictif. Invité dès son plus jeune âge à se doter d'un avatar ou simulacre qui va le représenter sur internet, l'individu contemporain façonne et met en scène un moi social qu'il va avoir tendance à prendre pour son véritable moi personnel. Il va passer des heures à soigner l'image qu'il souhaite donner de lui, mettant en avant une construction sociale et fictive de son moi, la narration fictive de son existence devenant ainsi son récit de vie, la biographie mouvante et dérisoire de son « moi » en perpétuelle construction.

La mode des selfies a accentué de manière vertigineuse et dérisoire cette quête d'un moi qu'on sent s'échapper et disparaître à tout moment, ce qui oblige à le redéfinir et à le remplir perpétuellement avec de nouveaux contenus plus actuels -quitte à mettre en ligne le moindre plat de nourriture, la moindre photo de ce qu'on voit, le moindre commentaire censé donner une trace de ce que je suis supposé vivre et « être », à chaque instant. Sur le réseau Snapchat, les infos qu'on met pour s'exprimer n'apparaissent même de manière éphémère que quelques secondes, avant de disparaître aussitôt. Cette quête de Sisyphe vide et désespérée du moi narcissique moderne, à recommencer perpétuellement, est d'autant plus illusoire qu'elle rend

¹⁸ Damasio, *Cet autre moi*, Odile Jacob ;

¹⁹ Dehaenne, *Le code la conscience*, Odile Jacob

également le moi dépendant du regard d'autrui, d'une approbation dont il a besoin pour se sentir exister.

Pour approfondir Les adolescents et adultes qui ont le besoin épidermique d'être accepté dans un groupe virtuel, sélectionnent ce qu'ils mettent en ligne pour recueillir le plus possible de *like* preuve d'amour, craignent les *dislike* leur faisant perdre la face, le réseau social pour ados Ask les incitant ainsi à se provoquer et s'insulter pour faire de l'audience, au risque hélas de suicides non virtuel. Obligés par certains réseaux à « poster » régulièrement pour ne pas voir leur popularité baisser, certains postent même n'importe quel écran vide, pour maintenir la côte de popularité de leur moi...

Avec l'intelligence artificielle et la généralisation de ses algorithmes, internet marque le passage à une nouvelle ère de capitalisme numérique, qui façonne une nouvelle image encore plus puissante et illusoire du moi, désormais enfermé dans ses propres cadres, toujours plus étroits et étouffants. Les réseaux sociaux et applications internet ne se contentent plus de capter l'attention de l'utilisateur pour l'influencer avec de la publicité : ils en profitent en même temps pour recueillir des données sur les comportements, sur les habitudes et sur les goûts de chacun. Ces données, regroupées en méta-données avec celles d'individus semblables, sont traitées par des algorithmes qui reviennent vers l'utilisateur en boomerang, en lui proposant uniquement ce qui va lui plaire, correspondre à ses goûts et à ses comportements préalables, consolidant ainsi les barrières et les à priori de son moi, sans la curiosité de s'ouvrir à d'autres points de vue ou horizons. Formidable moteur d'évolution, porteur à la base d'une démocratisation du savoir, internet risque ainsi de devenir le lieu même de la fabrique illusoire et perpétuelle d'un moi fictif, réalimenté sans cesse dans ses propres illusions et à priori

Pour approfondir Steve Jobs hier, de grands responsables californiens des GAFAs aujourd'hui (Google, Apple, Facebook, Amazon), dénoncent les dangers d'appauvrissement intellectuel d'internet, qu'ils interdisent ou limitent même à leurs enfants !

Le processus d'individuation du moi dans les autres civilisations

Sans arriver aux excès de notre monde moderne, le processus d'individuation progressive du moi existe dans toutes les sociétés. Il se module bien entendu différemment selon le contexte, avec des types de traitement et d'intégration différents par chaque civilisation.

Même dans les sociétés primitives, il serait illusoire de croire que l'homme n'a pas au moins une pré-connaissance implicite de son propre de moi : il s'appréhende minimalement avec un « moi » propre, une personnalité qui le rend différent de son voisin, avec lequel il peut entrer en rivalité, en connaissant la jalousie et la sympathie, cherchant à prendre l'objet convoité et à rejeter celui qui ne lui convient pas.

Pour le sociologue Dumont, des processus d'individuation existent ainsi dans les sociétés traditionnelles : elles servent entre autres à favoriser les individualités fortes qui seront bénéfiques au maintien hiérarchique de la société. Il y existe des différenciations individuelles qui vont plus loin que les simples différences statutaires, et chacun peut ainsi s'auto-appréhender comme un individu unique, différent de son voisin, même si cette unicité est codée dans sa place généalogique et son rang hiérarchique de naissance. Le système clanique, les interdits et les rituels viennent coder cet individu émergent, en l'insérant dans un ordre social plus vaste et plus fort qu'il ne peut transgresser, en lien notamment avec les Ancêtres, les esprits, la Nature.

Zoom L'ethnologue Clastres²⁰ a montré comment les sociétés primitives n'ignorent pas l'Etat et l'individualisme : elles le pressentent, notamment à travers la figure du guerrier valeureux porteur de valeurs individualistes. Mais les sociétés premières empêchent ces figures de devenir dominantes, restreignent volontairement le pouvoir du guerrier ou du chef.

Dans les grandes civilisations traditionnelles comme l'Inde, le processus d'individuation amène également chacun à avoir sa propre personnalité, à s'identifier à un « moi ». Par contre, toute l'organisation sociale est faite pour empêcher que l'individu puisse s'affirmer comme une valeur centrale et dominante qui s'autonomiserait du champ social pour affirmer ses droits et une volonté autonome. Ce n'est plus seulement le guerrier qui est désormais contrôlé et empêché de dominer, mais aussi la classe par essence plus individualiste des marchands, que le système politique va maintenir subordonné à un pouvoir symbolique plus large.

Zoom Le système des castes en Inde était originairement selon Deleury²¹ une manière de s'assurer d'une bonne collaboration égalitaire des groupes sociaux entre eux, par des échanges complémentaires de services pouvant se faire sans monnaie, sans laisser aucun groupe prédominer. Les commerçants étaient ainsi relégués vers le bas de l'échelle, loin des brahmanes improductifs.

En Chine, Needham²² a montré de la même manière comment la bureaucratie impériale était destinée à neutraliser la caste des marchands et à étouffer toute velléité trop forte d'individualisme, ce qui explique selon lui que le capitalisme n'ait pu émerger dans ce pays, alors que toutes les conditions et connaissances requises étaient remplies.

En Occident, au tournant de la Renaissance puis avec l'essor du capitalisme, ce sont tous les anciens codages et verrouillages sociaux qui sautent, en laissant l'individu-roi et le marchand s'autonomiser et s'affirmer comme la valeur dominante. Comme le note le sociologue Dumont²³, si le processus d'individuation a toujours existé, l'idéologie valorisant l'individu comme un individu moral, indépendant, autonome, censé être responsable et maître de sa vie, est un phénomène historique qui suit une longue « depuis la figure du renonçant indien en passant par la raison grecque, le christianisme, la Cité de Dieu, la Réforme et les philosophies du contrat » -sans oublier le capitalisme qui valorisera le culte de l'individualisme libre de commercer comme il l'entend avec le reste du monde.

Conclusion

L'ego ou le fait de dire « Je », de se sentir instinctivement comme un « moi » différent de celui des autres, est un donnée quasi immédiate de la conscience de soi, présente dans la majorité des sociétés et des civilisations. Par contre, cette réalité existentielle première est la plupart du temps maintenue dans des cadres sociaux et collectifs qui empêchent l'individu de s'affirmer comme une valeur centrale, un centre du monde –sauf en Occident où elle va permettre à l'individualisme de devenir une valeur centrale à l'origine de l'essor du monde moderne.

²⁰ Clastres, la société contre l'Etat, éd Minuit

²¹ Deleury, le modèle indou

²² Needham, Science et civilisation en chine

²³ Dumont, La conception moderne de l'individu, revue esprit, 178, n°2

Ch3. LES AMENAGEMENTS DE L'EGO EN OCCIDENT

3 mots : juste mesure, souci de soi, développement personnel

Les voies de sagesse et d'aménagement de l'ego chez les Grecs

Il est étonnant de remarquer que l'antiquité classique ne parle pas directement de l'ego. Ce n'est pas qu'il n'y ait pas encore, à ces époques, d'ego ou de perception de soi comme « moi » par les individus. Au contraire : après la crise des anciennes structures politiques et religieuses aux VII-VI^e siècle avant JC, la cité grecque est corrélative de l'avènement de l'individu et de la conscience de soi au premier plan. Les citoyens se réunissent entre eux et décident ensemble, probablement pour la première fois de l'histoire, qu'il est possible de se gouverner simplement par une discussion rationnelle entre hommes libres et égaux, en dehors de toute autorité divine, religieuse ou politique imposée arbitrairement de l'extérieur²⁴.

Sur l'agora, dans les Assemblées où se prennent les décisions politiques, les ego des citoyens s'affrontent parfois violemment, chacun défendant sa vision du « bien commun ». La communication politique se professionnalise –djà !, on fait appel à des rhéteurs et orateurs célèbres capables d'enseigner l'art du raisonnement, la manière d'enchaîner les arguments pour convaincre son auditoire. C'est l'âge d'or des sophistes, qui avant d'être déconsidérés pour l'éternité par Platon, sont originellement des sages et des hommes de connaissance qui se proposent de mettre à la disposition de l'homme la manière de se servir de toutes les connaissances qu'il peut acquérir –en rhétorique, grammaire, logique, mathématiques, voire astronomie.

Parallèles : A leur manière, les sophistes sont les ancêtres des coachs actuels et des professionnels du développement personnel, promettant à leur auditoire les moyens de mieux développer les compétences et les capacités de leur « moi ».

Protagoras, l'un des plus célèbres sophistes du V^e siècle avant JC auquel Platon s'opposera violemment, thématise cette première voie d'épanouissement possible de l'homme et de son ego, avec une formule célèbre qui en fait la mesure relativiste de toute chose : « L'homme est la mesure de toutes choses, de celles qui sont, du fait qu'elles sont ; comme de celles qui ne sont pas, du fait qu'elles ne sont pas ».

Si la première partie de la formule de Protagoras invite à un scepticisme bienvenu et à un relativisme moral et théorique salutaire respectant les différents points de vue, on oublie trop souvent la seconde partie de la formule qui affirme en même temps que l'homme est le seul capable de discerner ce qui est vrai et qui existe réellement, de ce qui n'est pas vrai et n'existe pas. C'est ce qui lui permet de fonder une sagesse éthique invitant l'homme à trouver la bonne voie, une juste mesure dans son rapport au monde.

Pour approfondir Parallèlement aux sophistes, les philosophes présocratiques cherchaient une sagesse inspirée par la compréhension rationnelle de l'ordre caché ou *logos* de la Nature, auquel se conformer. Ils cherchent comment l'Un se manifeste dans cette Nature à partir d'un principe ou pivot central *archè*: l'eau pour Thalès, l'air pour Anaximène, le feu pour Héraclite ; puis de façon plus abstraite : l'indéterminé pour Anaximène, Eros et Thanatos pour Empédocle, les atomes et le vide pour Démocrite, l'Un qui seul « est » derrière les apparences pour Parménide. Une recherche pré-

²⁴ JP Vernant : Les origines de la pensée grecque, PUF

scientifique, mais aussi une quête de sagesse afin de comprendre l'ordre et le rythme caché de la Nature !

Avant de devenir des sophistes dévoyés par l'appât du gain, les sophistes grecs authentiques tels que Protagoras s'inscrivaient dans la même lignée que les penseurs présocratiques et les sages grecs mythiques tels qu'Euphorbe tué sous les remparts de Troie, les mouvements orphiques puis pythagoriciens, les vers d'Or des 7 sages considérés comme les fondateurs de la Cité grecque. Il s'agissait de toute une lignée hétéroclite de sages fort probablement inspirés par des expériences chamaniques, tous éprouvant la même phobie du sang, de la démesure et des conflits qui avaient marqué la Grèce archaïque.

Contre la folie qui peut s'emparer des foules et des individus, ils prônent un même art de vivre consistant à chercher la juste mesure, à trouver sa juste place dans sa vie, au sein de la cité et des dieux, sans verser dans des excès fatals. Car les drames qui en résultent sont terribles, marqués par l'enchaînement d'une Fatalité aveugle, comme le montrent bien les tragédies grecques qui servent de contre-exemple et de catharsis. Le seul remède consiste pour les Grecs à contrôler son ego, ses passions et ses excès, avec une confiance totale dans la raison et dans l'intelligence qui doivent être capables de nous hausser à la vie bienheureuse des dieux.

Citations : « Il t'est donné de combattre et de vaincre tes folles passions... évite la colère... ne parle ni n'agis sans avoir réfléchi... consulte, délibère et choisis librement, laisse les fous agir sans but et sans cause... Observe mes lois, en laissant l'intelligence régner sur le corps, afin qu'en t'élevant dans l'éther radieux, au sein des Immortels, tu sois un Dieu toi-même ! » (Vers d'or de Pythagore, traduction Antoine Fabre d'Olivet)

L'essence de cette sagesse grecque invite à discipliner son « moi » pour trouver la juste mesure de la vie. Elle est toute entière résumée par la célèbre sentence inscrite au fronton du temple de Delphes à destination de ceux qui venaient y chercher l'initiation : « Connais-toi toi-même. » Cette maxime que Socrate reprendra à son compte est une invitation, non pas psychologique comme on pourrait le croire à mieux connaître les caractéristiques subjectives de son ego, mais philosophique à retrouver l'essence de ce que l'homme est réellement, pour atteindre la sagesse et comprendre la place de l'homme dans l'univers.

Avec Platon, élève de Socrate, puis Aristote, élève de Platon, commencera un nouveau développement de la pensée grecque qui permettra le développement d'une philosophie qui visera désormais plus une quête de vérité intellectuelle qu'une quête de sagesse.

Etymologie Le mot philosophie vient du verbe « philo », aimer ; et « sophia », la sagesse. Le philosophe est celui qui aime et cherche la sagesse –qu'il ne possède ou ne connaît donc pas encore...

Si la philosophie est étymologiquement guidée par « l'amour de la sagesse », la voie n'est plus la même, et Platon préférera se détourner du moi et de l'ego dont il a une mauvaise image en raison des excès des sophistes et des dérives démagogiques de la démocratie athénienne. Le philosophe doit non seulement dominer et vaincre ses passions, mais s'en détourner, éviter leur monde perpétuellement changeant et douloureux, pour ne viser que le monde stable des essences. La recherche devient essentiellement intellectuelle, le philosophe se tournant vers la seule contemplation de l'essence des choses, laquelle lui permettra à la fin d'une dialectique ascendante de connaître enfin le rayonnement du Vrai, du Beau, du Bien.

Pour approfondir Dans le Banquet, Platon invite à passer de la beauté corporelle de l'amant à la beauté morale, puis à se hausser par une dialectique ascendante jusqu'à la contemplation de l'essence de ce qui est Beau en soi, qui est également Bien, Bon. La dialectique descendante est celle qui redescend de cette contemplation, vers les formes sensibles.

Plus pragmatique, Aristote sera plus intéressé par une connaissance théorique et pratique du monde, se lançant dans une quête rationnelle de vérité et de compréhension du monde qui préfigure la connaissance scientifique. Même s'il consacre l'une de ses œuvres à l'Éthique, prônant toujours la « juste mesure » et la vertu de « prudence », nous sommes désormais loin de l'inspiration originelle des sages et des sophistes, de leur recherche d'un épanouissement simultané de l'ego et d'une sagesse humaine mesurée : l'ego disparaît peu à peu du champ philosophique, jugé bien moins digne d'intérêt que la recherche de la Vérité.

Jusqu'à Descartes, la philosophie évitera désormais la problématique de l'ego et de la quête d'une sagesse pratique, préférant se dédier tout entière à la seule recherche de la vérité de ce qui « est » sur un mode stable et durable : le monde des essences et des substances, voire Dieu comme Être suprême.

Pour approfondir Onfray²⁵ montre comment, à côté de la tradition d'une philosophie classique purement intellectuelle qui va devenir le modèle dominant, d'autres courants de philosophie continueront toutefois de se développer, proposant des modes de sagesse qui prennent en compte le corps, les affects et les passions de l'ego, du « moi » qu'il s'agit alors de laisser s'épanouir et sublimer pour prendre une dimension plus vaste.

Les voies de sagesse incluant l'ego chez les Latins

Délaissant les philosophies spéculatives des disciples de Platon et Aristote qui continueront pourtant à être enseignées pendant toute la durée de la République et de l'Empire Romain, trois grands mouvements de sagesse latins reprendront le flambeau de la quête d'une sagesse pratique permettant à l'individu de trouver sa place dans le monde, en travaillant à partir d'une prise en compte du « moi », de ses problèmes et conflits possibles avec le monde.

Les Romains partagent avec les Grecs la même idée que face au Destin ou Fatum, personnifié par les trois Parques qui déroulent, filent et coupent le fil de l'existence de chacun, l'homme a une existence fragile et éphémère dont il doit profiter au maximum pour se construire une « bonne vie », aussi heureuse et sereine que possible. Sans avoir la dimension héroïque ou mystique des philosophies indiennes qui viseront l'atteinte radicale d'un non-ego comme nous le verrons, ils prônent la réussite d'une vie simplement humaine, même au milieu des affres et des convulsions de leur époque. Comme l'écrivit Pindare : « N'aspire pas, ô mon âme, à la vie immortelle, mais épuise le champ du possible. »

Pour approfondir Nous retrouvons la même sagesse purement humaine dans la mythologie grecque. Ulysse ne renonce-t-il pas à l'immortalité que lui propose la nymphe Calypso, par amour de la vie humaine et d'Hélène ? « Carpe diem », cueille et cultive le moment présent !

²⁵ Michel Onfray, Contre histoire de la philosophie, tome 1, 2, 3, Livre de poche

Cela ne signifie pas une résignation fataliste, mais un travail sur soi et sur ce qu'on est, donc sur son « moi ». Hadot²⁶ insiste à juste titre sur le fait que la philosophie de l'antiquité romaine est éminemment pratique : elle vise à une transformation de soi grâce à des exercices spirituels, de façon à atteindre l'ataraxie, cette tranquillité et sérénité face aux événements de la vie. Cela exige de mieux se connaître et se comprendre, afin de pouvoir « recoller les morceaux de son moi éclaté par les épreuves, les passions et les envies. » Le résultat visé, c'est au final une métamorphose et une transformation de sa manière de vivre, de voir le monde et d'y agir.

Le premier mouvement est celui des sceptiques. Reprenant la tradition du scepticisme grec fondé par Pyrrhon, Sextus Empiricus développe une nouvelle école qui insiste sur le fait que le scepticisme consiste à examiner tout ce qui se présente, sans a priori, en évitant d'adhérer de manière inutile à des théories, dogmes ou croyance qui seraient source de nouveaux troubles. C'est en effet en apprenant à suspendre son jugement, en se convainquant de la relativité universelle de toutes choses, que l'homme peut atteindre l'ataraxie, cette égalité d'âme à laquelle le moi peut parvenir s'il ne se fait pas emporter par les passions.

Zoom La « suspension du jugement » prônée par les sceptiques aura une grande influence dans la philosophie : on la retrouve dans le doute méthodique de Descartes, comme maxime de sagesse relativiste chez Montaigne, à la base de la phénoménologie fondée par Husserl et des mouvements de méditation de Pleine conscience !

Les épicuriens représentent le second mouvement intéressant pour notre problématique. Reprenant l'atomisme grec de Démocrite, Epicure pose que l'univers résulte du mouvement d'atomes éternels et indestructibles qui s'associent et se défont perpétuellement, ce qui est éminemment rassurant face à la crainte des dieux. Si elles existent, les divinités sont reléguées dans un arrière-monde où elles n'ont aucune influence sur les hommes.

Citation « L'homme qui se délivre des craintes de l'avenir, rend par ce moyen la vie parfaitement heureuse », sans besoin de l'éternité »²⁷

Le destin de l'homme dépend dès lors de lui, et de lui seul. Pour obtenir l'ataraxie et une vie la plus heureuse possible, il n'a pas besoin de s'opposer aux plaisirs : il lui suffit d'ordonner ces plaisirs, en sélectionnant ceux qui lui apporteront véritablement une vie plus intense, plus sereine et plus durable. D'où une éthique plus exigeante que l'image habituelle de jouisseurs qu'on a des épicuriens ! Il faut accepter les plaisirs nécessaires et naturels, mais éviter les plaisirs naturels et non nécessaires -et encore plus les plaisirs ni naturels ni nécessaires !

Une liste de maximes et d'exercices spirituels complètera ce principe éthique : il est important de faire son examen de conscience tous les jours pour voir ce qu'on a fait dans la journée et ce qu'on aurait pu éviter, ce qui contribue à fortifier et construire son moi ; s'entraîner à une lecture méditative des principes de vie auxquels on souhaite répondre ; approfondir la connaissance de soi et de son moi, pour trouver comment mieux vivre en harmonie avec les autres et avec le monde ; refuser toutes les fausses valeurs, tout ce qui est inutile, les craintes futiles ; ne pas s'agiter vainement, se disperser ; se ménager du temps à soi et pour soi (otium).

Actualité On voit l'actualité d'un tel propos, et l'urgence qu'il y aurait de nos jours à se trouver quotidiennement un moment minimal pour se retrouver, en dehors de toute

²⁶ Hadot, Exercices spirituels et philosophie antique, Albin Michel

²⁷ Epicure, maximes capitales

occupation imposée par le travail ou de tout gadget technologique ! De même, on peut se demander ce que deviendrait la société de consommation si on évitait tout ce qui n'est ni naturel ni nécessaire...

Les Stoïciens constituent la 3^e école de sagesse latine qui réintègrera le moi dans sa quête de sagesse pratique et d'ataraxie. Reprenant l'école grecque de Zénon du IV^e siècle avant JC, elle aura des représentants prestigieux : le grand orateur et écrivain Cicéron ; l'écrivain et philosophe Sénèque, précepteur malheureux de l'empereur Néron qui deviendra fou et lui donnera l'ordre de se suicider ; l'empereur Marc Aurèle lui-même (121-189), qui propose de transformer son for intérieur en un véritable fort interne dans lequel on pourra toujours retrouver sa sérénité et son intégrité quelles que soient les circonstances ; mais aussi l'esclave affranchi Epictète qui affirme qu'on ne devient philosophe qu'en s'entraînant comme un athlète.

Actualité L'influence d'Epictète se voit encore de nos jours chez Onfray qui propose à l'individu moderne et athée une « sculpture de soi » éthique et esthétique, ou encore chez Sloterdijk²⁸ qui considère que toute philosophie est d'abord une gymnastique et un ensemble d'exercice de transformation de soi -jusque chez le psychiatre Christophe André pour qui la méditation consiste à muscler son cerveau par des exercices d'attention.

Pour les stoïciens, qui créeront un corpus philosophique extrêmement complet incluant une physique, une logique et une éthique, l'homme trouvera sa liberté intérieure en agissant sur les événements sur lesquels il peut intervenir, mais aussi et surtout en acceptant qu'il y a des événements sur lesquels il n'a pas prise. Pour ces derniers, la solution est de les accepter plutôt que de s'y opposer inutilement en y perdant sa tranquillité d'esprit : on peut en effet supporter tout type de souffrance et de malheur, du moment qu'on est capable de détachement stoïque. C'est l'objet de la célèbre distinction à établir entre les événements qui dépendent de nous et sur lesquels on ne peut agir, et les événements qui ne dépendent pas de nous et sur lesquels on ne peut rien : inutile de lutter contre ces derniers, il faut les accepter en restant impassible.

La distinction n'est pas schématique ou dualiste. Tout l'intérêt des stoïciens consiste en effet à souligner qu'entre ces deux types de situation, il y a des cas intermédiaires où le jugement qu'on porte sur l'événement empire la situation. La plupart du temps, ce n'est en effet pas l'événement qui cause mon malheur, mais de manière plus subtile si je m'analyse, le jugement que je surimpose et projette sur lui. En me méfiant de mes jugements, m'en détachant et ne m'identifiant pas à eux, je peux retrouver mon calme et ma liberté.

Citation « Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble. Il ne tient qu'à toi d'effacer ce jugement de ton âme²⁹ »

Le but ultime est de vivre finalement en harmonie et en sympathie avec l'univers, en comprenant son mode de fonctionnement et sa nécessité aussi inéluctable qu'aléatoire (son *Fatum*, la loi des actes du *Karma* et de l'ordre des choses *Dharma*, diront les orientaux). C'est ce qui permettra de ne pas en être affecté et de devenir finalement un véritable sage et « citoyen du monde », plein d'une bienveillance universelle dont nous aurions bien besoin de nos jours.

²⁸ Sloterdijk, Tu dois changer ta vie, Pluriel

²⁹ Marc Aurèle, Pensées pour moi-même

« Apprécie la vie de l'homme de bien qui apprécie son lot et se contente, quant à lui, d'agir justement et d'être bienveillant » écrit ainsi Marc Aurèle.³⁰

Actualité En invitant à se dissocier des jugements que nous projetons en vain sur les choses et à accepter celles sur lesquelles nous ne pouvons rien, le stoïcisme retrouve les critiques orientales sur les surimpositions mentales, source d'illusion. Il anticipe ainsi les thérapies cognitives et d'acceptation radicale actuelles qui invitent à se défaire des biais cognitifs et des jugements négatifs créateurs de notre propre enfer !

Le verrouillage du moi dans le christianisme et la méfiance des moralistes

Tout comme les philosophies de Platon et d'Aristote occulteront en Grèce les autres mouvements des sophistes, des cyniques et des sceptiques, la chute de l'Empire Romain et l'avènement du christianisme feront disparaître ces trois écoles de sagesse latine et leur « souci de soi » qui invitait à aménager son moi du mieux possible.

Le christianisme reprendra leur doute quant à la possibilité d'atteindre ici-bas une vie de sagesse pleine. Cependant, il l'investit d'un nouvel enjeu théologique majeur : si l'homme ne peut atteindre par lui-même la sagesse, c'est parce qu'il est pécheur, marqué par la chute originelle qui le maintient éloigné de Dieu. Le statut d'un Dieu créateur, infiniment plus grand que ses créatures pécheresses, les empêche d'espérer combler le vide qui les sépare de Lui. La seule solution est de reconnaître en toute humilité ses limites, et d'espérer le salut par la foi. Comme le fait remarquer Hadot, la théologie chrétienne qui se met en place, insiste inlassablement sur la misère de l'homme, sur la foi qui seule peut le sauver en l'intégrant à l'Eglise. Ceci aura pour conséquence d'abord de déconsidérer, puis d'interdire toutes les pratiques antiques fondées sur le souci de soi et l'épanouissement de son moi. Tous les exercices spirituels antiques vont disparaître, jugés impies et détournant de la vraie foi.

Le statut du moi, de l'ego, va bien entendu s'en trouver changé. Il va être marqué par une finitude indépassable, avec cette croyance encore forte de nos jours que les structures du moi individuel et de l'ego sont constitutives et indépassables, l'homme ne pouvant s'en libérer. C'est ce que j'ai appelé dans ma thèse³¹ le triple verrouillage du sujet et de l'ego en Occident : le moi est indépassable parce que son principe d'individuation est divin, Dieu ayant créé des âmes individuelles éternelles, toutes différentes (1° verrouillage). Il ne peut prétendre à outrepasser ses limites, étant une faible créature infiniment éloignée de son Créateur, sans pouvoir se fondre en Lui ou devenir semblable à Lui. Les mystiques chrétiens qui s'y essayeront se feront tous condamner et brûler, puisque seul Dieu « est Celui qui est », a un authentique Ego : « Ego qui sum », comme l'énonce la Bible dans L'Exode (2° verrouillage). Enfin, ce moi humain ainsi rabaisé n'est à proprement parler rien, pur néant inconsistant qui n'a aucun droit ou pouvoir d'auto-libération -sauf à laisser la place à une foi venant directement de Dieu (3° verrouillage).

Citation « Entrez dans mon âme, et rendez la si pure par votre souveraine pureté qu'elle soit toute remplie et toute possédée de vous, qu'elle n'ait plus ni tâche ni ride³² »

³⁰ Marc Aurèle, Pensées pour moi-même

³¹ Miquel, La notion de sujet dans la philosophie indienne et la philosophie occidentale, Paris IV-Sorbonne & EHESS, 1981

³² St Augustin, Confessions, X

St Augustin est symptomatique de cette ambivalence qui oscille entre l'affirmation de Dieu comme un super ego divin ou un non ego radical pour l'homme, et le déni du moi. Ecrivant pour la première fois de l'histoire des « Confessions », à la première personne de surcroît, on pourrait croire qu'il donne une place intéressante au moi. Or, il ne s'agit pas de confidences, d'autobiographie ou d'auto-analyse du moi pour se libérer grâce à ses propres capacités : ses confessions sont une profession de foi faite à Dieu, à qui il confesse ses fautes lorsqu'il était infidèle et libertin. Il n'a de cesse d'humilier son moi clivé et dévalorisé, ses désirs charnels, son corps, pour reconnaître qu'il était alors dans l'erreur et dans l'ignorance, le moi étant incapable de lucidité ou de vision clairvoyante par lui-même.

Citation « L'un de nos plus déplorables aveuglements est de connaître si peu ce que nous pouvons, que notre esprit lorsqu'il s'examine sur ses propres forces, trouve qu'il ne doit pas aisément ajouter foi à soi-même, parce qu'il ignore le plus souvent ce qui est caché en lui, si l'expérience ne le lui découvre »

C'est le début d'une longue tradition de déni du moi, de Fénelon posant que le moi doit se nier et s'anéantir en Dieu, à Pascal écrivant que « le moi est haïssable », jusqu'à Malebranche critiquant Montaigne d'avoir parlé de son moi « au lieu de s'en humilier. »

De la réhabilitation du moi à son épanouissement moderne

Il faudra attendre la Renaissance, Descartes, puis Montaigne et Rousseau, pour que le moi retrouve droit de cité, ces deux derniers penseurs renouant avec les sagesse antiques en se demandant comment ils peuvent aménager leur moi, travailler sur soi de façon à avoir une vie aussi honnête que possible.

Pour approfondir « Cogito, ego sum » écrit Descartes dans ses Méditations, remettant ainsi l'ego à la première place, comme la seule certitude existentielle à laquelle se tenir quand on remet tout en doute. Le statut de cet ego demeure toutefois encore fragile : dans la suite de ses Méditations, il écrira que cet ego a besoin de Dieu pour assurer sa durée. De même, Kant doublera et appuiera l'ego empirique sur un ego ou moi transcendantal qui en assurerait l'unité, même si on ne peut jamais le saisir directement.

C'est le début de la psychologie occidentale, qui devient un art d'accommodement du moi et de l'ego verrouillé dans ses limites, qu'on ne cherche pas à remettre en cause -même la psychanalyse de Freud ne cherche ainsi qu'à apprendre aux patients à « faire avec » leur moi et leurs névroses, tout comme aucune issue empêchant les névroses collectives comme la guerre n'est possible³³.

La fin du XX^e siècle verra éclore de manière plus novatrice les courants de développement personnel et de psychologie positive qui réhabilitent la quête d'un bonheur personnel, grâce à la réhabilitation d'un ego qui s'assume dans ses propres limites, en se débarrassant des scories qui l'enferment habituellement dans des schémas négatifs.

Pour approfondir Si Emile Coué et sa méthode en fut le précurseur français, Carnegie, Peale, Maslow, Carl Rogers et Seligman assurent le développement aux Usa de ce qu'on appelle la psychologie positive. Il faut y ajouter toutes les thérapies comportementales et cognitives de deuxième et de troisième génération, dont la Mindfulness qui intègre

³³ Freud, Malaise dans la civilisation, Payot

aussi la méditation. Tous apprennent à composer avec ses pensées et ses émotions, pour mieux cultiver en soi-même le calme et la sérénité.

Ces derniers courants retrouvent ainsi l'inspiration des courants de sagesse de l'Antiquité, notamment lorsqu'ils invitent à se distancier des jugements négatifs et auto-dépréciatifs se surimposant sur les événements et les rendant plus douloureux. Le diagnostic et le remède sont semblables : ils invitent à travailler sur soi, de façon à se défaire de l'emprise de ces jugements. Si l'individu revient en effet à une vision dépassionnée des choses, les accepte en se libérant de ses propres conditionnements instinctifs, il peut apprendre à mieux s'adapter aux contraintes du monde, en cultivant une vie plus heureuse et libre³⁴.

Il existe toutefois un risque inhérent à réhabiliter ainsi le « moi ». Il est en effet de nos jours très souvent sacralisé et quasiment divinisé, comme s'il avait récupéré les attributs d'une âme chrétienne désormais laïcisée et psychologisée: le moi est supposé contenir en soi toutes les potentialités, il est conçu à partir de la métaphore germinative de l'âme comme une semence qui ne demande qu'à croître et à s'épanouir pleinement, permettant alors à l'homme de déployer toutes ses capacités. D'où la tendance à tomber parfois dans un culte individualiste, voire narcissique de l'ego³⁵, qui n'a plus rien à voir avec une quelconque voie de sagesse, et qui arrange bien une société valorisant le succès mercantile personnel et l'adaptabilité de chacun.

Conclusion

L'Occident réagit à l'avènement de la conscience de soi et de l'ego au premier plan de la scène, en cherchant non pas comment le dépasser, mais comment l'aménager au mieux dans les cadres d'abord de la Cité grecque et du rythme de la Nature, puis dans le cadre cosmopolite encore plus vaste des latins et du stoïcisme. Le but est de viser une vie aussi heureuse que possible, un peu à la manière des mouvements de développement personnel qui renouent avec ces antiques sagesse. Une telle sagesse prudente et mesurée semble d'autant plus justifiée que l'héritage du christianisme est venu « verrouiller » le statut du sujet et l'ego dans une finitude indépassable : celle de la créature finie, obligée de reconnaître humblement sa petitesse et ses limites face à son Créateur infini.

Et pourtant...Même méconnues ou décriées en Occident, les expériences mystiques ou d'éveil ont toujours subsisté au cours des siècles, témoignant qu'il est toujours possible de sortir des cadres habituels de l'ego pour retrouver une dimension de non ego plus originelle. Plus encore : en Orient, et plus spécifiquement en Inde, l'avènement de l'ego donnera des résultats différents, légitimant la possibilité de s'affranchir de manière radicale de l'ego, en partant en quête d'un non ego plus fondamental.

³⁴ Kabat-Zinn, Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, de Boeck

³⁵ Lipovetsky, L'ère du vide, essai sur l'individualisme contemporain

Ch 4. DE L'EGO AU NON EGO EN INDE

3 mots : Déconditionnement, méditation, yoga

Les expériences de dépassement de l'ego vers le non ego

Si l'aménagement de l'ego semble privilégié par l'Occident, les quêtes d'une expérience radicalement autre que celle de l'ego ont toujours continué à s'y développer de manière plus souterraine. Des cyniques grecs voulant comme Diogène revenir à la vie naturelle sans les artifices sociaux ajoutés par l'homme, aux gnostiques et hérétiques pourchassés par les chrétiens parce qu'ils étaient persuadés de pouvoir réactualiser une expérience divine ici même dans leur vie, sans oublier les mystiques chrétiens excommuniés par l'Eglise parce qu'ils témoignaient d'un contact direct avec Dieu sans passer par les corps intermédiaires de l'église, il y aurait toute une contre-histoire de la spiritualité occidentale à écrire en complément à la contre-histoire matérialiste de Onfray³⁶ !

Cette persistance d'une expérience d'affranchissement des limites de l'ego, sous d'innombrables formes différentes, est tout à fait logique et naturelle. Pour Mircea Eliade³⁷, il s'agit d'une expérience fondamentale de l'esprit humain qui, dès la préhistoire avec ses reproductions magiques d'animaux sur les parois des cavernes et dès les premières expériences chamaniques faisant sortir de son corps et des limites de son esprit, est capable de s'affranchir de ses conditionnements habituels pour accéder à une sphère « sacrée » différente du monde profane. Même des expériences de drogue ou de boissons enivrantes peuvent s'expliquer selon lui à partir de ce même besoin fondamental.

L'Inde est le pays où ces expériences d'affranchissement des limites de l'ego et de recherche d'un non ego plus fondamental ont été menées le plus loin, à la fois parce que les expériences chamaniques se sont peu à peu transformées en expériences yogiques amenant le yogin à se transformer grâce à des techniques psychosomatiques basées sur l'échauffement du souffle vital et la concentration, et parce que l'antique civilisation védique va intégrer et reconnaître ces expériences qui la menacent, au lieu de les empêcher ou les interdire comme en Occident.

Ironie de l'histoire, lorsqu'elles s'universaliseront et se diffuseront sous une forme non exclusivement hindoue, elles passeront au XIX^e siècle en Occident et seront à l'origine de tous ces mouvements de méditation et de yoga actuellement en vogue, qui réhabilitent la possibilité de cette quête d'un non ego, au-delà de l'ego !

Dans cette optique, la problématique de l'ego change radicalement : l'urgence n'est plus de savoir comment vivre au mieux avec son ego, mais de dépasser cette illusion grâce à des techniques psychomotionnelles et physiques de déconditionnement et de transformation de soi, essentiellement issues du yoga et de la méditation.

Ego et karma en Inde, renoncer aux fruits de l'action

Ces pratiques nous venant originellement d'Inde, il nous semble important de revenir sur leurs conditions d'apparition, ainsi que sur les voies traditionnelles qui y ont été élaborées, comme autant de manières de pouvoir dépasser l'ego. Les philosophies indiennes que nous allons brièvement aborder suffiront à témoigner du fait qu'il existe d'autres voies que l'apologie

³⁶ Onfray, contre histoire de la philosophie

³⁷ Eliade, Histoire des croyances et des idées religieuses

actuelle de l'ego, son aménagement à la mode Antique, ou sa négation dévalorisante au profit de Dieu considéré comme le seul Non Ego radicalement « Tout autre ».

Un parallèle étonnant peut se faire avec la Grèce puisque l'Inde a aussi connu, vers le V^o avant JC, une crise socio-politique et religieuse. Selon Biardeau³⁸, le sacrifice védique est à l'époque en crise : si les actes sacrificiels sont bénéfiques, assurent la continuité de l'ordre du cosmos et permettent à l'homme d'accumuler suffisamment de mérite pour espérer être un jour définitivement délivré du cycle des réincarnations, que deviennent les actes profanes qu'il continue à effectuer quotidiennement ? Ils doivent nécessairement produire également des effets, mais négatifs cette fois-ci, renvoyant le sujet fatalement dans la roue des existences et des malheurs, selon la loi du karma.

Pour approfondir Le karma vient de la racine verbale *kr* : faire, agir. C'est une conception selon laquelle tout acte laisse des traces inconscientes qui agiront dans le futur, dans cette vie ou même après notre mort. En se construisant et agissant, l'ego crée ainsi quotidiennement son propre karma, son propre enfer.

La crise de confiance ainsi ouverte est d'autant plus aiguë qu'à l'époque, les brahmanes responsables du sacrifice villageois sont concurrencés par d'innombrables ascètes et yogis qui ont renoncé au monde et à leurs devoirs sociaux. Partis symboliquement du village civilisé pour rejoindre le monde sauvage de la forêt, ils ont la réputation de pouvoir atteindre la délivrance dès cette vie. Ils sont d'autant plus craints et respectés qu'ils utilisent des techniques yogiques d'origine chamanique à base d'ascèse et d'échauffement de soi, de ses énergies sexuelles, supposées leur donner des pouvoirs extraordinaires.

En fait, plus que l'acquisition de nouveaux pouvoirs, les yogis et renonçants qui ont fui le monde cherchent plus profondément comment se libérer de l'enchaînement du karma et de l'ego. Car tel est le paradoxe : en quittant le village, ils mettent leur quête individuelle en avant, représentant l'archétype même de la conscience de soi qui s'affranchit des cadres collectifs. Mais au lieu d'en profiter pour affirmer comme en Occident leur moi ou leur individualité, ils cherchent à déjouer les pièges de l'ego et à s'en libérer, en se livrant à des analyses de plus en plus fines sur les mécanismes qui plongent l'homme dans l'illusion et dans une insatisfaction perpétuelle. Sous leur impulsion, de nouvelles voies sont explorées, lesquelles donneront naissance entre le VI^o et le IV^o siècle avant JC aux trois grands mouvements philosophiques qui dessinent chacun un chemin vers le « non ego » : le Samkhya associé au yoga, le Jaïnisme, et le Bouddhisme.

Les fils de brahmanes, de rois ou de princes vont être à ce point tentés par ces nouvelles voies qui se développent à la marge de la société et de l'antique religion védique, qu'ils seront nombreux à abandonner leur charge pour rejoindre les renonçants, ce qui renforce d'autant plus la crise de la société indienne de l'époque.

Zoom La vie de Bouddha³⁹ est exemplaire de cette crise de la société indienne : c'était le fils d'un roi ou gouvernant local d'un petit royaume. Prenant conscience du drame de la maladie, de la vieillesse et de la mort, il abandonne sa vie familiale et princière pour chercher dans la forêt et l'ascèse une réponse aux souffrances de l'existence.

³⁸ Madeleine Biardeau, Le sacrifice dans l'Inde ancienne, PUF

³⁹ Miquel, Les 4 nobles vérités et le sentier octuple du Bouddha, Jouvence

Avant d'aborder les trois voies hétérodoxes vers le non ego du Samkhya, du Jaïnisme et du Bouddhisme, voyons tout comment la société indienne va résoudre la crise. Plutôt que s'opposer frontalement aux yogis, ermites et tenants des nouvelles voies de salut qui se développent à sa marge, elle va chercher à intégrer les renonçants et leurs valeurs, dans son propre système socio-religieux. Grâce à la théorie des quatre âges⁴⁰ de la vie, elle reconnaît à chacun le droit de passer la quatrième partie de sa vie en ermite ou en ascète que la société se doit de nourrir, après avoir passé l'âge de l'enfance, de l'adolescence et de l'apprentissage d'un métier, puis de la vie familiale et professionnelle pendant laquelle chacun assure ses devoirs et permet le bon fonctionnement de la société. Le futur renonçant replie pour cela symboliquement le feu domestique du foyer en intériorisant ainsi le sacrifice.

Cette théorie des quatre âges de la vie va de pair avec une intériorisation progressive du sacrifice : pour se libérer de l'ego et du mauvais karma de ses actes, le sacrifice extérieur de biens, de nourriture ou d'animaux offerts aux dieux n'est plus la seule solution possible : on peut le remplacer par un « sacrifice intérieur » qui consiste à renoncer aux fruits personnels et égoïstes de ses actes.

On n'a dès lors même plus besoin de sortir de la société ou d'attendre la vieillesse pour se libérer : tel sera le message et la réponse triomphante de la Baghavad-Gita, quelques siècles plus tard, à l'issue de la crise et de la rédaction des Upanishads: on peut agir quotidiennement, remplir ses obligations sociales et familiales dans le monde, sans recréer pour cela un karma négatif qui nous fera revivre éternellement et souffrir dans le cercle infernal des réincarnations. Comment ? Il suffit d'agir de manière désintéressée, avec dévotion envers son Dieu, en renonçant aux fruits de ses actes, sans trace ou intérêt de l'ego, en se contentant de faire ce que le *dharma* ou l'ordre cosmique du monde implique de faire.

Pour approfondir Reflet de la crise indienne, la Baghavad Gita, texte sacré de la spiritualité hindoue, montre le prince Arjuna saisi d'un doute et tenté par les valeurs des renonçants au moment d'engager la bataille : pourquoi se battre et tuer, si cela est mauvais et va l'enchaîner par la simple loi de la conséquence de cet acte négatif ? Heureusement, Krishna lui délivre le secret : il peut agir, du moment que c'est conforme au *dharma* l'ordre du monde, sans rechercher aucun fruit personnel, avec une dévotion à son dieu qui lui permettra de se libérer de l'ego. Arjuna⁴¹ peut alors reprendre son rôle, déclencher une gigantesque bataille qui se clôturera par d'innombrables morts...

Avant d'avoir explicité cette voie pratique qui prône de se libérer de l'ego au sein même de ses actes, la pensée indienne avait auparavant approfondi philosophiquement dans les Upanishads le statut de ce non ego auquel chacun peut accéder lorsqu'il se débarrasse de son ego, en approfondissant simultanément les mécanismes qui enchainent et illusionnent l'ego.

La fusion de l'ego dans l'atman-brahman des Upanishads

Les Upanishads proposent une relecture et une réinterprétation des Védas afin d'explicitier la réalité ultime et sans ego atteinte par les rishis, ces « sages-voyants » hindous qui côtoyaient les renonçants tout en restant dans la religion traditionnelle. Identifiée à l' « Un neutre », *tad-*

⁴⁰ Biardeau, Clef pour la pensée hindoue, Seghers

⁴¹ Baghavad gita, commentaire de Shri Aurobindo, Albin Michel,

ekam dans les textes du Rg véda le plus ancien, cette réalité ultime avait en effet été ensuite appelée *Brahman* dans les textes des Brahmanas ultérieurs.

Pour l'atteindre et l'explicitier d'une nouvelle manière, les Upanishads qui étymologiquement consistent à « relier » les choses, invitent tout d'abord à retrouver le lien unit et met en correspondance toutes choses –l'air se retrouvant ainsi dans le souffle vital de l'homme et dans les nuages. Le sujet humain comprend ainsi qu'il n'est pas isolé dans un illusoire ego coupé du monde, chaque constituant de son être renvoyant à la fois à des dimensions macrocosmiques (air, feu par exemple), et microcosmique (souffle, sang). Ainsi se dévoile une réalité sous-jacente qui met toujours en relation les deux niveaux du microcosme et du macrocosme. Appliqué à l'état ultime de non ego que le renonçant peut atteindre, cela signifie que l'*Atman* ou réalité ultime non individuelle cachée au fond de soi n'est pas différente du *Brahman*, la réalité ultime cosmique.

Citation : « La lumière qui brille au-delà du ciel, au-delà de tout, est en vérité la même lumière qui brille à l'intérieur de l'homme ; cet être serein, s'élevant de son corps et atteignant la plus haute lumière, apparaît sous sa propre forme. C'est lui l'*atman*, l'immortel, le sans peur. C'est Brahman... » affirme de manière mystique la célèbre Chandogya Upanishad⁴²

Les Upanishads ne vont pas se contenter de cette vérité ultime : elles décrivent la manière dont l'ego est capable de s'enchaîner et de se projeter dans des illusions perpétuelles, notamment la croyance d'avoir un « moi » isolé, séparé des autres. Le fonctionnement habituel de l'homme et de son ego l'amène en effet à saisir et absorber perpétuellement les informations qui lui viennent par les cinq sens et par ses cinq facultés intellectuelles, se perdant dans une volonté illusoire pour les dominer ou les arrêter, ce qui est impossible. A l'inverse, la vérité libératoire consiste à comprendre qu'il faut aller au-delà de nos cinq sens et même de nos facultés intellectuelles qui les synthétisent, pour les réunifier et pour se réunifier soi-même dans l'*Atman* « seul maître et cocher du char » invisible.

Pour approfondir Pour Platon⁴³, le cocher est l'esprit ou intelligence qui doit imposer sa loi aux deux chevaux du cœur enthousiaste et des instincts négatifs de la chair. Pour la *Katha Upanishad*⁴⁴ et l'Inde, la pensée *manas* aussi brouillonne et conditionnée, ne peut apporter la solution : elle ne constitue au mieux que les rênes, qui doivent être guidées par le cocher de la conscience intuitive *bodhi*, laquelle seule peut finalement dévoiler qu'*atman* est le vrai maître du char, et que c'est en s'y résorbant qu'on peut se libérer du voile de l'ignorance.

Cette réunification des facultés de l'homme se fait, non par une maîtrise de la volonté subjective qui ne ferait que renforcer l'ego, ni même par les vertus de la pensée ou de l'intellect comme le posera Platon puis tout l'Occident, mais par une résorption grâce à la connaissance intuitive et au yoga, dans ce fond de l'*atman* qui permet une « pure présence » aux choses. A ce moment, l'homme peut véritablement comprendre qu'à la question « Qui es-tu ? », la seule réponse possible est : « Tu es (*atman*) cela (*Brahman*) » -et cela, et cela auquel tu te rends présent à chaque instant !

⁴² Chandogya Upanishad, Maisonneuve

⁴³ Platon, Phèdre, Garnier Flammarion

⁴⁴ Katha upanishad, Maisonneuve

Pour approfondir « L'homme n'est ni son corps, ni son esprit ; tout comme l'atman/Brahman n'est ni ceci, ni cela, ni rien de particulier d'isolé, mais tout : « Il est brahman, Indra, Prajapati tous les dieux, les 5 éléments, les germes de toute espèce, toutes choses⁴⁵ »

C'est pourquoi tous les mouvements qui émergent en Inde proposent à la fois la libération et le déconditionnement de l'ego, et des analyses psychologiques prônant une déconstruction du faux ego illusoire, avec trois grands types de réponse apportées sur ce non ego : il est au-delà de l'ego comme une autre réalité transcendante dans le Samkhya yoga et le jainisme, ou en deçà de l'ego qu'il faut éteindre pour revenir au vide originel de toutes choses bouddhiste, ou co-extensif à la réalité dès lors qu'on se libère du voile de l'illusion de l'ego pour les Upanishads et l'hindouisme.

L'au-delà sans attache de l'ego, dans le Samkhya Yoga

A l'opposé de la voie orthodoxe de reconnexion des Upanishad qui vise à résorber le couple sujet-objet dans un en-deçà du sujet, le Samkhya Yoga et le Jainisme qui sont deux mouvements alternatifs hétérodoxes à la tradition hindoue invitent de manière inverse à approfondir la scission entre le sujet et le monde, en se séparant toujours plus radialement de l'ego jusqu'à atteindre un Non Ego transcendantal d'une nature totalement différente de celle de l'ego et du monde.

Le Samkhya est l'une des plus anciennes philosophies indiennes, développée avant Bouddha qui le connut et s'en inspira partiellement. C'est la conception méconnue de la vie selon le yoga, cette discipline des *yogins* qui, sans faire appel à la dévotion envers un dieu hindou, postulent que la seule pratique des postures, de l'hygiène de vie, de la discipline du souffle et de l'entraînement à la méditation, doivent suffire à se libérer de l'ego, en remontant vers ce principe et cette réalité ultime située au-delà de tout ego : le *purusha*.

Pour isoler ce principe ultime caché au fond de chacun d'entre nous et habituellement voilé, le Samkhya se met de manière purement rationnelle à dénombrer tous les principes constitutifs de l'être humain, en montrant comment ils se relient et s'attachent ensemble, mais aussi comment « ils se désenchevêtrent ou se séparent dans l'état de délivrance *moksa* » pour reprendre les termes d'Eliade. Car la délivrance consiste à isoler cette réalité ultime, de la Nature physique avec laquelle on la confond illusoirement.

L'homme est doté d'un corps matériel, des cinq facultés réceptives des sens, et des facultés d'action de ses membres. Pour faire fonctionner l'ensemble, l'*ahankara* est la fonction synthétisante de l'ego qui ramène les diverses données sensibles au « moi » qui va agir, lequel va avoir ainsi l'illusion de tout maîtriser. C'est de cette simple fonction de liaison du divers sensible que vient l'illusion d'avoir un moi, un ego auquel on s'identifie. Plus on croit qu'on « est » cet ego, plus cet ego s'obscurcit, est obligé de se projeter dans le monde extérieur pour s'en saisir ou essayer de le contrôler, nous enchainant au monde de manière passionnée.

Citation « *Ahankara* est la fausse conception, l'idée imaginaire, la supposition, la croyance qui rapporte tous objets, tous actes de conscience, à un « Je ». *Ahankara* : le fait d'énoncer (*kara*) *Je* (*Ahan*)... (Il comporte deux modes : *asmita*, le fait brut de

⁴⁵ Aitareya upanisha, aisonneuve

penser et de sentir « je suis moi », croyance première du cogito cartésien, et *abhiniveça*, pulsion inhérente à ce sentiment du moi qui veut persister dans ce Moi, avec l'effroi de sa propre dissolution, et en même temps l'impulsivité à toujours s'accroître »⁴⁶

Heureusement, *ahankara* l'ego peut aussi fonctionner sur un mode *sattva* plus clair, en apprenant à discriminer grâce à l'intellect intuitif et à la pratique yogique. C'est ce qui permet de se défaire de son illusion, en apprenant à se distancier de tout ce qui est conditionné : ce corps, ces cinq sens, mais aussi nos jugements, notre capacité de liaison de l'entendement, nos pensées, et même l'intellect.

Pour approfondir Exposée dans les strophes *Samkhya karika*⁴⁷, la philosophie Samkhya sépare de manière quasi spinoziste la nature *prakṛti* non encore déployée (*natura naturans*), de la nature manifestée dans la diversité de toutes ses formes, auxquelles on s'identifie illusoirement (la *natura naturée* chez Spinoza).

A partir de cette première distinction fondamentale entre le Purusha libre de tout attachement, et la Nature telle que nous la connaissons, la philosophie Samkhya va dénombrer ensuite tous les principes conditionnés qui constituent faussement l'homme et sa croyance au moi. Elle va ainsi distinguer corps subtil et corps grossier, nos 5 sens et nos 5 facultés d'action nous reliant au monde, ainsi que nos 3 facultés internes : l'ego *ahankara* sous l'emprise des traces psychiques laissées par nos actes dans l'inconscient, *bodhi* la faculté éclairante qui permettra de s'en libérer en s'en déconnectant, jusqu'à laisser enfin apparaître le principe ultime du *Purusha*, comme un témoin pur et désengagé, situé au-delà de l'ego.

A la fin de ce processus de séparation de l'inconditionné de tout ce qui nous conditionne dans la nature, *Purusha*, cette réalité ultime au-delà de l'ego, apparaît comme une sorte de monade connaissante ultime qui se défait peu à peu de la matière pour rayonner dans sa pureté originelle, sans rapport avec le monde de la Nature -sans que le texte ne se prononce jamais sur la question de savoir si ces multiples *purushas* distincts libérés par chaque yogi, se rejoignent en un seul Purusha cosmique ultime et commun à tous.

Citation : « Ainsi s'élève le Savoir : *Je ne suis pas, rien n'est à moi*, il n'y a pas d'ego. L'esprit *budhi* distinguant séparément et intuitivement ce que jusqu'à maintenant on confondait, peut laisser finalement apparaître le Purusha dont les voiles auront ainsi été dévoilés⁴⁸ »

L'au-delà de l'ego, absolument pur et désincarné chez les jaïns

Le jaïnisme naît dans le même milieu de renonçants refusant la tradition hindoue des Védas et cherchant à isoler, puis à atteindre par leur pratique un au-delà de l'ego non conditionné. Son fondateur Mahavira vit entre 540 et 468 avant JC, juste avant Bouddha. Sans se prétendre divin ou messager de Dieu, il se définira lui-même comme un *tirthankara*, l'un de ces multiples « passeurs de gué » qui permettent aux humains de passer sur l'autre rive de la délivrance.

Pour retrouver l'état de pureté inconditionnée habituellement souillée par nos actes physiques et psychiques, le jaïnisme prône une forme de yoga et de méditation ascétique extrême, évitant

⁴⁶ Zimmer, Les philosophies de l'Inde, Payot

⁴⁷ Samkhya Karika, Agamat

⁴⁸ Eliade, Yoga, immortalité et liberté, Payot

tout contact impur, toute forme de nourriture ou d'acte pouvant souiller notre lumière originelle. D'où une non-violence radicale, qui interdit par exemple de manger ou même de tuer involontairement toute forme de vie –même les insectes, bactéries, virus ou mini organismes que nous pouvons absorber par exemple en respirant. C'est pourquoi les jains sont représentés le plus souvent nus, « vêtus de vent », un tissu devant la bouche pour éviter de tuer sans le vouloir des micro-organismes en les avalant.

Mahavira fera appel à la même logique de distinction et de dés-identification que le Samkhya pour parvenir au non ego qui se manifeste et rayonne au-delà de l'ego. Les *purushas* sont appelés des *jivas*, les seuls vrais « vivants ». Chaque *jiva* est de droit incréé, omniscient, plein d'énergie et de félicité, capable de voir le jeu du monde et de la vie sans y participer. Par opposition, le monde est quant à lui *ajiva*, non vivant : c'est un flux perpétuellement changeant constitué d'une combinaison d'atomes qui se déploient à partir de quatre éléments fondamentaux : la matière, le temps, le mouvement et le repos.

Citation « Intrinsèquement, les monades *jivas* sont sont touts absolument semblables, pleines de félicité, mais elles ont été modifiées, diminuées, teintées dans leur perfection par l'influx incessant du second élément constituant de l'univers : *ajiva*, l'espace... l'ensemble des 4 éléments de l'univers (et tou ce qui s'en suit) ⁴⁹»

Si les innombrables *jivas* sont « de droit » sans rapport avec le monde réel *ajiva* (distinction des 2 premiers principes), elles sont pourtant cachées et recouvertes par cette dernière, par la matière karmique qui grâce à son influx *asrava* (3° principe), a creusé dans l'homme les organes des sens et les canaux par lesquels vont se déverser les passions aveuglantes de l'ego : colère, orgueil, perfidie, cupidité, indolence, chagrin, dégoût, peur, détresse, plaisir. Autant de liens *bandha* (4° principe), qui obscurcissent la *jiva* présente en chacun, sur 48 modes possibles de surimpositions et d'obscurcissements, créant 6 modes de coloration de l'ego selon qu'il est plus ou moins sombre, enflammé, ou lumineux.

La seule solution consiste à stopper et à empêcher ce déversement karmique *samvara* et ce mécanisme de surimposition perpétuelle de l'ego dans le corps et dans le mental, pour retrouver notre pureté originelle (5° principe). Comment ? Par la purification et l'élimination des traces karmiques que nous laissons s'accumuler en nous *nirjara* (6° principe), ce qui permettra de retrouver le splendide isolement *kaivalya* (7° principe) de l'*ajiva*, réintégré dans sa pureté originelle, sans trace d'ego ou de souillure par le monde.

Ce principe de distinction, couplé à des pratiques ascétiques, permet ainsi d'exacerber la coupure entre le sujet et l'objet, jusqu'au dévoilement, comme dans le Samkhya, d'un principe ultime vivant, au-delà de l'ego. Le jainisme remplace toutefois la perspective métaphysique optimiste du Samkhya distinguant entre une Nature déployée et une Nature non manifestée à laquelle on peut revenir grâce aux exercices de résorption su souffle du yoga, par une vision à la fois mécaniste, cosmologique et tragique de la vie.

Dans la vision grandiose mais pessimiste du jainisme, l'univers et l'espace *ajiva* que nous voyons et croyons connaître constitue en effet un immense corps cosmique illusoire, animé et traversé sans fin de manière invisible par des *jivas* qui, selon leur état plus ou moins obscurci, circulent dans ses différents membres. Selon une loi implacable, cela les amènera à la fin des

⁴⁹ Zimmer, les philosophies de l'Inde

temps vers les sphères de libération les plus hautes et les plus pures, mais si l'on en croit le sage jaïn Gosala, pas avant d'avoir parcouru l'intégralité des 84.000 secteurs de l'espace et des formes d'êtres qu'il a pu dénombrer !

Pour approfondir Cette vision poétique et tragique de la vie n'est pas sans rappeler la vision des gnostiques qui, au début de notre ère, pensaient de même que le monde que nous voyons est un leurre, les lueurs des étoiles dans le ciel laissant deviner le royaume d'une lumière céleste dont nous sommes exilés, que l'âme pure cherche à rejoindre.

La déconstruction bouddhiste de l'ego

Bouddha, comme Mahavira, fait partie de ces personnages historiques qui sacrifièrent leur pouvoir temporel de prince pour embrasser la voie des renonçants. La nouvelle voie de libération de l'ego qu'il va indiquer à ses disciples après son éveil, radicalement différente de celles que nous avons vues jusqu'à maintenant, sera dénommée par lui *viyana*, littéralement un « bac », lequel permet de traverser le fleuve de la vie vers l'autre rive de la libération. Le choix de la métaphore n'est pas neutre : un bac n'a de valeur que par sa fonction de passage et de refuge empêchant de se noyer, et effectivement la « doctrine » bouddhique est conçue de manière purement thérapeutique, comme une ordonnance quasi médicale indiquant comment déconditionner l'ego et mettre fin à ses souffrances.

Pour approfondir Les 4 Nobles Vérités⁵⁰, ou vérités libératrices professées par Bouddha après son éveil, sont présentées comme une ordonnance thérapeutique : d'abord le constat de la maladie : la souffrance *dukkha* est universelle; puis le diagnostic : cette souffrance est due à la soif perpétuelle *tanha* de l'ego; le pronostic : la fin de la souffrance est possible avec l'extinction *nirvana* de cette soif ; la prescription médicale : les 8 remèdes du sentier octuple, alliant mode de vie, méditation et sagesse.

A travers la première vérité libératrice, Bouddha se livre à une déconstruction radicale du sujet humain et de la croyance illusoire en l'ego. Ce que nous nommons « moi », auquel nous nous identifions, n'est en fait qu'un composé impermanent et perpétuellement changeant constitué de 5 agrégats ou « fonctions d'attachement » : la matière qui constitue entre autres notre corps, avec ses cinq sens et ses facultés mentales d'emblée en interaction changeante à chaque instant avec le monde ; les sensations affectives qui colorent aussitôt notre relation au monde sur un mode agréable, désagréable ou neutre, et qui constituent le second agrégat ; puis le troisième agrégat des perceptions, formations et représentation conceptuelles qui rajoutent des mots sur ces sensations, les comparent à d'autres sensations conservées en mémoire, en y surimposant des étiquettes et la sphère réifiante du langage ; ensuite, le quatrième agrégat des intentions et projets de la volonté, qui projettent vers le monde pour y agir, en créant par là même du karma qui nous amènera à nouveau à agir, qu'il s'agisse du désir et de son attachement, de la haine et de son rejet, ou de la concentration neutre qui aidera à s'en libérer ; enfin, de dernier agrégat de la conscience *vinnanakkhandha*, définie comme présence pure aux choses, n'existant qu'en lien à ce dont elle est conscience, sans qu'une conscience de soi puisse exister en soi, isolable. Tout le génie de Bouddha consiste à démontrer ainsi, de manière subtile, le fonctionnement de l'ego, en montrant la richesse de nos sensations, perceptions, représentations conceptuelles, qui

⁵⁰ Miquel, Le 4 nobles vérités et la voie octuple du Bouddha, Jouvence

ne sont pourtant que des assemblages ou des agrégats ponctuels, sans solidité substantielle ni centre décisionnaire qu'on pourrait désigner comme un ego, une conscience ou une âme.

Citation « S'il y avait un homme pour dire : je montrerai l'apparition, le départ, la disparition, la naissance, l'élargissement ou le développement de la conscience indépendamment de la sensation, des perceptions et formations mentales, il parlerait de quelque chose qui n'existe pas⁵¹ »

La deuxième vérité libératrice va en tirer des conséquences étonnantes pour notre quête d'un au-delà, ou d'un en deçà de l'ego. Si l'homme est un composé d'agrégats impermanents et en perpétuel changement, la cause paradoxale de la souffrance humaine réside en effet dans le fait de vouloir refuser cette impermanence, et de chercher ailleurs une illusoire source de permanence. C'est *tanha*, la soif liée à l'avidité passionnée, qui nous pousse sans arrêt à vouloir posséder et retenir une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, pour se maintenir ou s'abîmer dans l'être, afin d'y puiser enfin une illusoire stabilité. Or, d'après les analyses de Bouddha, cette illusion provient essentiellement de la volonté de maintenir envers et contre tout, par peur du changement et de l'impermanence, la croyance qu'on est un « moi » et qu'on a un ego personnel stable, une identité fixe – voire, qu'on a un « Soi » profond et caché selon les hindous et de nombreux spiritualistes.

Citation « Cette soif a pour centre l'idée erronée de l'existence d'un Soi (atman), qui provient de l'ignorance » écrit ainsi Walpola Rahula⁵², commentant les textes les plus anciens de Bouddha.

Les troisième et quatrième vérités libératrices indiquent la voie à suivre pour éteindre cette soif et mettre fin à la souffrance. La libération du moi ou de l'ego qui a peur, qui s'accroche aux choses, les retient parce qu'elles lui plaisent, ou les rejette par crainte, est en effet possible dès lors qu'on accepte avec équanimité les événements de la vie dans leur impermanence même, dans leur discontinuité et leur instantanéité, sans rien projeter sur eux : telle est la troisième vérité libératoire du nirvana, l'extinction possible de la soif de l'ego, dès qu'on cesse d'être mû par la réactivité.

Pour atteindre un tel résultat, le bouddhisme préconise l'utilisation de conjointe de plusieurs moyens, lesquels constituent la quatrième vérité libératoire, le chemin à suivre : adopter une éthique juste dans sa vie ; développer son attention, la concentration et les différents stades de la méditation bouddhiste ; chercher enfin une forme de sagesse et de vision clairvoyante des choses telles qu'elles sont, en dehors des projections habituelles de l'ego.

Citation « L'attention consiste à vivre dans le présent, dans l'acte même...à voir les choses telles qu'elles sont, sans ignorance ou illusion » (idem)

Le bouddhisme trace ainsi une voie spécifique, ne cherchant ni à résorber l'ego et sa relation sujet-objet dans un en-deçà Atman/Brahman originel, ni à le dépasser et à le transcender dans un principe ultime radicalement différent et isolé du monde comme dans le Samkhya ou le Jaïnisme. Il s'installe d'emblée dans la relation de l'homme au monde, en cherchant à assurer pleinement ce lien perpétuellement changeant et évanescent, en déconstruisant les tentatives de

⁵¹ Bouddha, dialogue avec Sati sur la conscience, in Rahula, l'enseignement du Bouddha

⁵² Rahula, L'enseignement du Bouddha, Point Sagesse

l'ego de s'en abstraire ou de vouloir le maîtriser, pour revenir à la sagesse d'une vie dans l'interrelation et l'interdépendance perpétuelle.

Conclusion

Les différents mouvements présentés ont tous en commun d'analyser l'homme comme d'emblée ouvert et co-extensif au monde, disposant d'une capacité de conscience de soi et d'une faculté appropriatrice qui lui fait dire « Je » en s'appropriant illusoirement les contenus de son expérience. Pour maintenir cette illusion d'être un « moi », l'ego ne cesse de projeter ses désirs et ses surimpositions mentales sur les choses : c'est le règne habituel de l'ego, qui nous amène à agir et ré-agir sans fin, en produisant un karma négatif perpétuel. Les expériences des renonçants et des sages hindous nous montrent toutefois qu'il est possible de s'affranchir de cette illusion de l'ego en revenant à un non ego plus fondamental : en deça (hindouisme) ; au-delà (dévotion bhakti, samkhya, jainisme,) ; ou au sein même de la relation immanente qui nous relie au monde (bouddhisme).

Les différentes voies vers le non ego ainsi dégagées ne sont jamais purement spéculatives : elles sont toutes sotériologiques, liées à une entreprise de déconditionnement, de transformation de soi et de salut. Les techniques de yoga, d'ascèse, de dévotion, de méditation, de sagesse ou de vision clairvoyante sont utilisées à chaque fois différemment par ces mouvements, toujours dans le même but : se libérer de l'ego, atteindre le non ego !

Ch 6 : AU DELA DE L'EGO ET DU NON EGO : LA NON DUALITE

3 mots : non séparation, interdépendance, mysticisme

Expériences d'éveil à la non dualité, retour du sentiment océanique ?

En visant une libération des limites de l'ego, le yoga et la méditation promettent originalement une transformation radicale de la relation de l'homme au monde. Au lieu d'être marqué par une réactivité aux événements, de réagir de manière automatique en fonction de ses conditionnements et de ses traces karmiques, le renonçant découvre la possibilité d'avoir un nouveau mode d'être non conditionné, doublé d'un regard neuf sur la vie et sur les êtres.

La plupart des textes qui parlent de l'état de libération *moksa* dans l'Hindouisme et dans le Bouddhisme insistent sur le fait qu'il s'agit d'un état de plénitude empreinte de joie, auquel s'ajoute une vision nouvelle des choses auxquelles on se sent profondément et intimement relié, avec l'impression d'avoir dilué ou fondu son identité individuelle et son « petit ego » dans une réalité ou identité originelle bien plus vaste qui le dépasse de toutes parts.

Pour approfondir Les textes hindous qui parlent de la résorption dans le fond originel *Atman/Brahman* témoignent en général d'une joie et d'une ivresse à rejoindre cet océan primordial dans lequel le sage revient fusionner. De même, les textes bouddhistes du Grand Véhicule *Mahayana* présentent souvent le nirvana comme une extinction dévoilant une vacuité originelle synonyme de plénitude, voire chez les tibétains une expérience de pure lumière.

Que les bouddhistes parlent d'éveil, ou les hindous de libération, il s'agit dans les deux cas de ce qu'on peut appeler un état de non dualité, c'est-à-dire un état où non seulement l'on cesse de se penser ou de se poser différent du reste du monde et des autres, mais où l'on se sent de plus fondu ou résorbé dans un espace plus vaste qui est l'espace même de la vie, où il ne reste plus aucune trace d'ego.

Définition La non dualité va plus loin que le non dualisme qui oppose deux aspects supposés contraires comme l'âme et le corps dans le dualisme cartésien. Elle désigne à minima la relation à soi, intuitive et immédiate, que chacun peut cultiver lorsqu'il cesse de s'analyser de manière rationnelle sur le mode d'un sujet se regardant et s'analysant comme un objet externe, dans une dualité factice. Elle désigne ensuite la compréhension que rien n'est isolé dans le monde, tout étant interdépendant et relié, sans différence fondamentale entre moi, le monde et les autres. Elle se réfère enfin à l'expérience mystique où l'ego disparaît pour se fondre dans une réalité plus vaste.

Cet état de non dualité, qui dépasse l'opposition même entre ego et non ego, n'est pas réservé aux grands sages, ou à la seule civilisation indienne. Non seulement nous verrons dans ce chapitre que les grandes religions ou philosophies occidentales et orientales tentent d'en rendre compte dans des termes proches, mais de plus cette expérience elle est même accessible directement, par n'importe qui. Des personnes peuvent ainsi avoir des expériences soudaines d'éveil à la non dualité qui vont impliquer un bouleversement profond de leur existence, sans qu'elles l'aient forcément cherché, sans cadre religieux préalable pour coder leur expérience.

Les témoignages recueillis dans l'ouvrage *Témoignages contemporains sur l'éveil* qui relate l'expérience de personnes inconnues ou peu médiatisées témoignent que ces expériences peuvent prendre plusieurs formes. L'éveil à la non-dualité peut être partiel, en conservant une trace de séparation du Moi qui connaît et comprend la non-dualité. Dans les formes plus

profondes de véritable éveil non duel, toute trace d'un Moi séparé disparaît réellement, sans distinction par rapport au monde ou aux autres : le méditant n'est plus que « cela » : ce qui est, vit, se transforme et passe.

Citation: « Il n'y a plus de centre, plus de localisation... C'est l'union sans deux, l'amour absolu... une joie fine, douce et fraîche, de n'être personne »⁵³

Ces expériences sont thématiques par Hulin⁵⁴ comme des expériences de « mystique sauvage » qui ont existé de tout temps, souvent en dehors de tout cadre religieux. Selon ses analyses, elles se caractérisent toujours par trois éléments : tout d'abord une impression soudaine et joyeuse de transfiguration de monde qui se montre soudain sous un nouveau jour extatique ; ensuite un effacement de la frontière entre ce monde et moi, selon deux modalités possibles : soit l'univers se trouve comme absorbé à l'intérieur de soi, soit le moi a l'impression de se diluer dans un grand tout cosmique. L'expérience mystique s'achève avec une impression fréquente de coïncidence et de réconciliation des opposés et des dualités.

Selon lui, cette expérience mystique et la joie qui lui est associée constituent une dimension originelle de l'homme, voilée par nos phénomènes d'adaptation perpétuelle au monde. Elle est irréductible à toute interprétation qui y verrait une pathologie de la conscience, un effet du refoulement, ou un retour du narcissisme primaire.

Citation « Nos mécanismes de défense nous permettent de résister jour après jour au vertige du lâcher prise total. Leur œuvre commune est de voiler l'innocence édénique du monde, de recouvrir cette couche primaire d'expérience dans laquelle le monde ne se présente encore à nous ni comme autre, ni comme extérieur, ni comme structuré par des dualités... Son contenu, c'est la joie, une joie qui a la nature d'un soulagement et d'un émerveillement. Là où se déploie la joie (...) toute frontière entre moi et le monde se trouve abolie... » (Hulin)

Un tel état mystique de non dualité n'est-il pas une réminiscence de ce « sentiment océanique » que nous avons vu dans le premier chapitre ? Rappelons que Romain Rolland a été le premier, avant les psychanalystes, à parler de ce « sentiment océanique » obtenu dans les expériences mystiques, comme un retour fusionnel de la vague dans l'océan primordial.

Pour approfondir Selon le psychanalyste Otto Rank⁵⁵, il est dû au fait qu'on cherche toute sa vie à réparer le traumatisme de la naissance, lié à l'expulsion hors du ventre maternel et à la séparation brutale qui en a résulté. Pour Freud, ces états de plénitude dans lesquels on se sent enfin complet, souvent avec un idéal du moi tout puissant, capable d'aider à sauver tous les êtres, font revivre la plénitude fantasmée et fusionnelle avec la mère lors de la vie intra-utérine.

La différence par rapport à la non dualité originelle qui précède l'ego, dont témoignent d'ailleurs bien les expériences d'éveil précitées et la mystique sauvage, c'est que cette expérience se déroule cette fois-ci en pleine conscience, avec une forme de connaissance et de présence intuitive qui nous relie immédiatement au reste du monde, nous met à son diapason. Tel est le sens ultime de la non dualité qui se révèle alors : il n'y a plus de rapport dualiste au

⁵³ Témoignage contemporain sur l'éveil, <http://espace-etre.org/>

⁵⁴ Hulin, La mystique sauvage, PUF

⁵⁵ Otto Rank, Le traumatisme de la naissance, Payot

monde à partir d'un sujet qui se rapporterait à lui comme à un objet externe, mais découverte intuitive d'une co-présence immédiate à ce monde avec lequel on ne fait qu'un, dans un état de non séparation et de plénitude quasi mystique - qu'il s'agisse d'une Pure présence lumineuse qui se dévoile alors, ou d'une vacuité apaisée de toute chose.

Si l'expérience non duelle échappe par définition aux mots, les mouvements religieux et philosophiques qui s'en réclament vont tenter d'explicitier minimalement le contenu de cette expérience. Cela va d'ailleurs marquer un nouveau tournant dans l'histoire de l'hindouisme et du bouddhisme : après une première période marquée par une opposition entre la vie en société où se déploie l'ego, et le monde de la libération des renonçants qui se présente comme son opposé, ces deux mouvements vont en effet chercher comment réconcilier et dépasser ces deux mondes apparemment opposés, en affirmant triomphalement une non dualité ultime. C'est ce que fera le Mahayana pour le bouddhisme qui restera au plus proche de l'expérience de non dualité sans en tirer aucune métaphysique, puis le Védanta qui en profitera à l'inverse pour donner à l'hindouisme une nouvelle métaphysique non duelle de l'Absolu.

La non dualité au-delà des concepts dans le bouddhisme de Nagarjuna

Par opposition au Petit véhicule où chacun œuvrait à son propre salut en cherchant un éveil individuel, le Grand Véhicule qui apparaît dans les premiers siècles de notre ère, cinq cent ans après le Bouddha, vise un salut collectif, accessible à tous, y compris aux laïcs. Il réintègre pour cela la dévotion, le culte à des formes diverses de Bouddha traités comme autant de divinités, du moment que cela permet de se défaire de son ego. Par contre, il pose en contrepartie qu'il faut être vigilant et conscient que ce ne sont que des moyens habiles sur la voie de la délivrance, et que tout est, profondément, « vide d'être propre » -vacuité.

Si rien n'existe de manière stable ou substantielle, l'individu a pourtant le sentiment existentiel d'avoir une identité personnelle, un ego. Le terme *prthak* désigne cette appréhension de soi comme conscience séparée, individuelle, qui se rapporte au reste comme à des objets séparés de soi.

Citation « Lorsque, avec notre conscience d'homme ordinaire, nous faisons réflexion sur le travail qui nous occupe, ce genre de dédoublement dont nous sommes coutumiers s'opère par un recul vis-à-vis de notre activité présente... sa structure est duelle et réflexive⁵⁶. »

A partir de ce dédoublement fictif, l'homme commence à croire qu'il a une identité fixe. C'est une « vérité conventionnelle », bien pratique dans la vie de tous les jours, même si du point de vue de la vérité ultime, il n'y a pas de moi, d'âme ou de principe stable auquel il puisse se raccrocher. Le bouddhisme du Grand Véhicule repose en partie sur cette célèbre théorie des deux vérités ou points de vue sur le monde : la vérité conventionnelle nous fait croire à la solidité du monde et à l'identité de notre ego, alors que la vérité ultime conclut quant à elle à l'absence radicale d'être propre de toute chose, les facultés mentales et sensorielles de l'homme tout comme les cinq agrégats qui le constituent étant ainsi des assemblages ponctuels et éphémères, sans rien de permanent ou de stable.

⁵⁶ Bugault, La notion de prajna ou sagesse dans les perspectives du mahayana, de Bocca

Nagarjuna, au III^e siècle après JC, fondateur de l'école bouddhiste Madhyamaka de la Voie du milieu, va élaborer à partir de cette distinction une nouvelle version bouddhiste subtile de la non dualité : les deux réalités conventionnelles et ultimes semblent opposées, l'apparence à laquelle on croit n'étant pas la réalité, mais une illusion. En même temps, elles sont inséparables, tout ce que l'homme croit « être », étant en réalité vide d'être propre. Elles partagent donc finalement la même essence ou nature originelle, qui est celle de la Vacuité.

Nagarjuna en tire une conclusion radicale : toutes les notions issues du langage ne seront jamais que des vérités conventionnelles. Il va donc déployer une logique subtile destinée à évacuer chacune des quatre positions possibles du langage, ce qu'on appelle dans la logique indienne le tétralemmne. Par opposition à la logique binaire d'Aristote qui, à cause du principe du tiers exclu, ne reconnaît que les deux positions possibles du Vrai ou du Faux sans tiers exclu, la logique indienne postule quatre possibilités : vrai, faux, vrai et faux, ni vrai ni faux. Pour Nagarjuna, aucune de ces postures n'est tenable du point de vue de la vérité ultime : on ne peut affirmer ni A (l'être de l'hindouisme par exemple), ni non A (le non être des matérialistes), ni A et non A à la fois (l'être et l'illusion maya du non être dans les Upanishads ou du Védanta), ni A ni non A (la tentation nihiliste).

Utilisant cette logique de manière redoutable, il va se livrer à un véritable travail de déconstruction et d'épuration du langage, pour montrer que tous les concepts utilisés dans le langage courant et même dans le bouddhisme ne sont que des mots -y compris des notions clés comme celles de transmigration, de causalité ou de production conditionnée, ou même de samsara et nirvana, qui ne sont pas différents.

Citation « La vacuité est l'évacuation complète de toutes les opinions. Quant à ceux qui croient en la vacuité, ceux-là, je les déclare incurables... C'est sous l'effet d'un leurre qu'on voit des êtres apparaître et disparaître ... Tel un prestige magique, tel un rêve, telle une ville de génies célestes, ainsi en est-il de ce qu'on appelle production, durée, dislocation... Il n'y a aucune différence entre le samsara et le nirvana, on ne peut trouver entre eux le plus subtil intervalle »⁵⁷

Une telle critique a un seul but : inviter à abandonner la voie des concepts et du langage, chercher directement l'éveil qui ne peut être que non-dual, en dehors de toute opposition et de tout concept, aucune dualité n'étant tenable.

Citation « Béni est l'apaisement de tout geste de prise, l'apaisement de la prolifération des mots et des choses » (idem)

La voie de la non dualité bouddhiste ouverte par Nagarjuna connaîtra de nombreuses descendance et reformulations ultérieures dans le bouddhisme, notamment dans la voie chinoise du chan, dans la voie dzogchen tibétaine, et dans la voie japonaise du zen, que nous ne ferons qu'esquisser.

Vocabulaire Le mot sanskrit *dhyana* qui désigne dans le bouddhisme l'activité profonde de l'esprit en méditation, deviendra *chan* en chinois, et *zen* en japonais.

⁵⁷ Nagarjuna, Stances de la voie du milieu, traduction Bugault, Gallimard

Pratique de la non dualité dans le bouddhisme chinois, japonais et tibétain

Le bouddhisme **Chan** chinois sera très fortement marqué par l'inspiration non dualiste, invitant à abandonner toute vue opposée, forcément partielle, comme en témoigne le beau texte du troisième patriarche de la lignée chinoise Seng T'san, le *Sin Sin Ming*⁵⁸, écrit entre le VI^e et le VII^e siècle, parfois traduit comme « Traité de la confiance en l'esprit non duel. »

Citation « La lutte entre le pour et le contre, voilà la maladie du cœur !... Ne vous attachez pas aux vues duelles, veillez à ne pas les suivre... S'il y a la moindre trace de oui ou de non, l'esprit se perd dans un dédale de complexités. Une seule parole possible: non-deux ! Dans la non-dualité, toutes choses sont identiques. »

Au VI^e siècle, le sixième patriarche de la lignée chinoise Houei Neg, ou Eno en japonais, deviendra célèbre grâce à son interprétation iconoclaste et radicalement non duelle de la métaphore bouddhiste de son rival qui invitait à prendre soin de son corps comme de l'arbre de l'éveil, et à dépolir sans relâche le miroir de son esprit, perpétuellement souillé par le karma.

Citation « Il n'y a aucun arbre de l'éveil, aucun miroir n'est dressé. Puisque fondamentalement rien n'a d'existence en soi, où la poussière pourrait-elle se déposer ?⁵⁹ »

Il continuera son œuvre de manière tout aussi radicale et non duelle, abolissant par exemple la dichotomie entre la méditation assise et les autres temps informels de l'existence : tout est, de droit, méditation assise, tant qu'on parvient à être simplement présent, détaché de toute pensée dualiste, en revenant à la simplicité silencieuse du réel.

Citation « Qu'est donc la méditation assise ? Rien ne fait obstacle : Quand, à l'extérieur, aucun concept ne vient s'ajouter aux objets, on parle d'être assis. Lorsqu'à l'intérieur, on voit son essence originelle sans la moindre confusion, on parle de méditation » (idem)

Lorsque le chan passera au Japon et deviendra le **zen**, l'inspiration non duelle s'y transmettra en même temps. La première école du zen rinzai développera ainsi au XII^e siècle l'art du *koan*, ces questions énigmatiques et apparemment sans sens qui invitent à dépasser les catégories dualistes de l'esprit, court-circuitant le cerveau rationnel pour provoquer l'éclair soudain d'un éveil non duel. Ainsi en est-il de ce koan classique: « Quel est le bruit d'une seule main qui applaudit ? » Ou encore, plus célèbre : « Quel était votre visage originel, avant la naissance de vos parents ? »

De même, Dogen⁶⁰ fondateur de la seconde école zen soto, développera au XII^e siècle toute une réflexion paradoxale sur la non dualité présente au sein même du couple antagoniste de la pensée et de la non pensée, invitant à une conscience ou pensée *hishiryō*, au-delà ou en-deçà de la pensée et de la non pensée. On retrouvera cette dimension non duelle dans les différentes écoles contemporaines de zen, notamment dans le zen soto amené du Japon et implanté en

⁵⁸ Shin Jin Mei par Taisen Deshimaru, Albin Michel

⁵⁹ Sutra de l'estrade, Seuil sagesses

⁶⁰ Dogen, Shobogenzo, traduction Yoko Orimo, Sully

Europe par Deshimaru, qui aimait raconter l'histoire bouddhiste suivante pour initier à la non dualité.

Zoom Un moine zen demande à son maître : « Que pensez-vous en restant immobile, assis sur le sol ? » Le maître répond : « Je pense la non-pensée. » Le moine s'enquiert alors : « Comment peut-on penser la non-pensée ? » Le maître répond : « Par ce qui n'est pas de l'ordre de la pensée, au-delà de la pensée (*hishiryō*) ».

L'esprit de la non dualité essaimera enfin au Tibet au XIV^e siècle, avec Longchenpa. Il fonde en effet le courant de bouddhisme tibétain **dzogchen** qui prône de retrouver la vision originellement sans dualité d'un esprit qui est, par essence, vide et parfaitement libre. Cette vision influence encore de nos jours de nombreuses pratiques méditatives qui invitent à ne rien vouloir maîtriser lorsqu'on médite, mais juste à accepter et à laisser être le flux impermanent de la vie, sans se faire emporter par lui, sans s'attacher à rien.

Citation « Face à des objets sans finalité, s'élèvent des perceptions sans réalité. Dès que la conscience sans attachement se libère non-duellement, les phénomènes mentaux sont la symphonie de l'esprit...Ceux qui souhaitent se libérer entrent calmement dans le non-agir, où l'esprit demeure dans sa condition naturelle *rigpa*, sans artifices »⁶¹

L'Absolu sans dualité dans la métaphysique du Védanta

Le souffle de la non dualité ne va influencer les seuls bouddhistes : il va également toucher les hindous, jusqu'à transformer profondément leur système philosophique et leur conception traditionnelle de l'Absolu comme identité de l'Atman et du Brahman.

Au VIII^e siècle, en plein essor du bouddhisme chinois et tibétain, Cankara va en effet répliquer à cette concurrence du bouddhisme en fondant une nouvelle école de métaphysique hindoue, l'*Advaita-Vedanta*. Le *Védanta* signifie littéralement « la conclusion ou fin des Védas », ces anciens textes sacrés de l'hindouisme dont il vient proposer une ultime interprétation. *Advaita* signifie littéralement « non deux », la non dualité. Les deux termes ainsi accolés témoignent d'emblée de la volonté de Cankara d'établir une nouvelle métaphysique non duelle des Védas !

Anecdote La non dualité développée par les bouddhistes du Grand véhicule Mahayana qui se développe au début de notre ère a tellement influencé Cankara, qu'il sera accusé par es hindouistes intégristes de son époque d'avoir repris leurs thèses, et d'être en fait un bouddhiste déguisé !

En posant que le fond de l'homme *atman* n'est pas différent du fondement *cosmique* Brahman, les Upanishads et l'hindouisme classique expliquaient qu'on ne s'en aperçoit habituellement pas, du fait que cette identité ultime est voilée par *maya*. *Maya*, c'est l'illusion cosmique émanant de la toute puissance de *Brahman*, qui nous fait croire comme dans un rêve ou lors d'une opération de prestidigitateur que les choses ont une individualité propre –un ego personnel pour l'homme.

Dans les textes classiques de l'hindouisme, il suffit de soulever ce voile cosmique, qui correspond d'ailleurs au voile de l'ego, pour retrouver l'identité originelle de l'*atman-brahman* : l'illusion cesse aussitôt, disparaît. Ce rôle d'illusion cosmique dévolu dans les textes

⁶¹ Longchenpa, La liberté naturelle de l'esprit

anciens à *maya* s'approfondit et s'individualise peu à peu, pour devenir finalement un simple synonyme de l'ignorance et de l'aveuglement dans lequel chaque homme s'emprisonne tant qu'il ne fait pas l'effort pour s'en libérer. Lorsqu'il est libéré, il s'aperçoit qu'il ne reste alors que cette identité ultime *atman-brahman*, sans aucune dualité, sans place pour un ego ou un non ego.

Citation « La doctrine de *maya* gagne en importance de premier plan... La conception ancienne de la création cosmique en tant que manifestation de la puissance magique de Brahman cède le pas devant le rôle dévolu à *maya* dans l'expérience de chaque individu, notamment celui d'aveuglement »⁶²

La réflexion de Caankara se déploie d'emblée dans ce lieu ultime de l'identité *atman-brahma* où s'expérimente la plénitude infinie et apaisée de l'être. A ce niveau, l'être « est » simplement, d'une plénitude et d'une paix absolue ; il se vit dans la béatitude (*ananda*) d'une pensée pure (*cinmatra*) qui est une lumière intellectuelle de pure présence à soi, sans objet de pensée, donc sans aucune dualité interne.

Citation « La connaissance est transparente à soi, indépendamment de toute référence à un sujet ou à un objet, et donc sans repli ni dualité interne »⁶³

Pour Cankara, seul cet Absolu existe réellement. L'illusion de *maya* apparaît dès lors comme irréaliste, n'existant tout simplement pas. Comment expliquer alors son illusoire apparence ? Par la générosité surabondante de cet *atman-brahman* qui est absolument Un, tellement plein et dense qu'il s'épanouit spontanément vers la multiplicité du monde des formes différentes, mais sans jamais se perdre ou aller jusqu'au bout de ces formes individualisées : à peine esquissées, ces formes de vie infiniment multiples disparaissent en effet aussitôt, se résorbant dans leur fond originel d'où elles ont émané un court instant. En ce sens, Cankara ne dit pas que toute chose, la vie et le monde, sont illusoire : de manière plus subtile, il invite à considérer ce que l'on prend pour le réel, en le ramenant aussitôt à son essence originelle, l'Absolu sans dualité.

Parallèle Lorsque Spinoza pose qu'il n'existe qu'une seule substance, la Nature pleinement repliée en elle-même ou déployée dans le monde des formes, sans aucune autre dualité, il pose de même que l'ignorance ou l'erreur n'existent tout simplement pas : ce sont de simples illusions au regard de l'Absolu qui les intègre, où elles se résorbent.

Sa philosophie d'emblée ancrée dans l'Absolu, cela n'empêche pas notre philosophe d'expliquer de manière subtile le fonctionnement illusoirement dualiste de l'esprit humain et de l'ego. Chez l'homme, la conscience ou pensée pure est bien là, comme pure présence lumineuse et connaissante sans objet, *cettana*. Lorsqu'elle s'applique aux objets qu'elle perçoit par ses cinq sens et ses cinq organes d'action, elle sort en quelque sorte d'elle-même et se divise apparemment en conscience-sujet (*pramatr-caitanya*), conscience-objet (*visaya-caitanya*), et conscience reliant les deux (*vrtti-caitanya*). C'est le début du couple sujet-objet et de la dualité apparente de la connaissance, alors qu'à tout instant il est possible de revenir à sa source, la Présence pure qu'on retrouvera dans les expériences non duelles et dans la méditation.

⁶² Eliade, histoire des croyances et idées religieuses, Payot, t2

⁶³ Lacombe, L'absolu selon le Vedanta, Librairie orientaliste Paul Geuthner

Pour approfondir Lorsque la conscience s'applique ainsi aux objets extérieurs, d'autres facultés interviennent : le mental *manas* qui permet la présence attentive à cet objet ; la pensée élaboratrice *citta* qui organise et élabore les données de l'expérience avec des concepts et des représentations mentales, en faisant appel pour cela aux traces inconscientes *samskara* stockées en même temps que nos souvenirs et nos ressentis subjectifs dans la mémoire. Ce sont eux qui viennent colorer notre perception, y surimposer des images ou concepts source d'erreur possible.

Heureusement, à tout moment la faculté lumineuse *buddhi* d'éveil et de relativisation de ce travail mental peut reprendre la main, avec sa capacité à revenir à tout moment à « l'immutabilité lumineuse, présente éternellement dans le flux psychologique » selon Lacombe.

Cankara est ainsi le premier grand philosophe à élaborer une métaphysique non duelle au sein de l'hindouisme, avec l'avantage d'indiquer en même temps la voie de dés-identification aux phénomènes et de résorption dans l'Absolu, qui permettra à l'individu concret d'y accéder. C'est ce que met bien en avant Martin-Dubost⁶⁴ :

Citation Cankara a « mis au point, à partir d'une interprétation des *Upanishads*, la fameuse doctrine de non dualisme absolu *a-dvaita* (littéralement : « non deux ») selon laquelle seule existe la Réalité suprême et homogène *brahma* qui transcende le monde des apparences, ainsi qu'une méthode permettant à chacun, par l'ascèse, en éliminant tous préjugés et fausses identifications, de remonter à l'état de pure conscience où le Soi individuel *atman* se résorbe dans la Réalité infinie. »

Quatre étapes de dés-individualisation permettent chez Cankara ce retour à la non dualité : l'écoute attentive et méditative des textes sacrés des Védas et des Upanishads ; la compréhension profonde de leur sens et de leurs implications dans la vie concrète ; l'invocation mentale des formules sacrées de sagesse comme le célèbre « *Tat tvam asi*, Tu es cela », première formulation la plus ancienne de la non dualité dans les Upanishads ; la concentration et absorption en *Brahma* débouchant sur la perception intuitive de la non dualité originelle en laquelle il est enfin possible de se résorber –sans oublier l'adoration *bhakti* d'une divinité du panthéon hindou, qui permet de se débarrasser des traces illusoire de l'ego et de son karma en fusionnant totalement avec son Dieu.

Le courant hindou de non dualité Védanta ne cessera pas avec Cankara, mais continuera jusqu'à nos jours, avec de nombreux sages qui apporteront chacun leur touche personnelle dans leur interprétation de la non dualité : Sadananda au XVI^e siècle, avec le Vedantasara ; Vivekananda et Ramakrishna, les grands mystiques indiens du XIX^e qui feront passer la métaphysique hindoue non duelle en Occident au XX^e, grâce à Romain Rolland et à René Genon. Alexandra David-Neel fera quant à elle connaître l'Avadhuta Gita de Dattatraya⁶⁵, un superbe poème mystique védanta sur la non dualité. Plus tard, Jean Klein se réclamera explicitement au XX^e siècle de la non dualité du Védanta, tout comme le grand sage inclassable Krishnamurti qui s'inscrira également dans cette lignée Védanta d'une non dualité radicale, tout en cherchant à s'en abstraire pour échapper à tout système de pensée ou de croyance.

⁶⁴ Martin-Dubost, Cankara et le Vedanta, Seuil

⁶⁵ A David-Neel, L'avadhuta ita de Dattatraya, Adyar, 1958

Citation « Toute demande intérieure provient d'une dualité : Je suis malheureux, je voudrais être heureux. Nous devons nous libérer de ces incessantes demandes, autrement il n'y aurait pas de fin au couloir de la dualité. Cela veut dire se connaître soi-même si complètement que l'on ne cherche plus. On a, en cet état, un esprit qui ne dit ni « je dois », ni « je suis éveillé » ; qui est complètement ce qu'il « est »⁶⁶

La non dualité dans les trois religions monothéistes

On commence à le deviner : plutôt qu'une nouvelle doctrine ou religion, la non dualité désigne une expérience mystique originelle potentiellement à la portée de tous. C'est un courant, une aspiration à la fusion sans séparation dans une plénitude ou un grand Tout tantôt appelé Absolu, tantôt Vacuité, qui peut se retrouver dans des traditions aussi différentes que l'hindouisme et le bouddhisme.

On devrait donc pouvoir le retrouver aussi dans les autres religions, même monothéistes, malgré la difficulté constituée par le fait que s'il existe un seul Dieu, Créateur du monde, il est par là même infiniment différent et ontologiquement plus haut que ses créatures, dont les âmes individuelles ne peuvent se (con)fondre avec Lui. C'est pourquoi seuls les mystiques des trois grands monothéismes transgresseront cette interdiction théologique de ne pouvoir rejoindre l'immensité de Dieu, en témoignant d'expériences spirituelles empreintes d'une non dualité que chacun tentera d'interpréter dans le langage de sa religion, en le ramenant au monisme de l'Un parfaitement pur, au-delà de toute dualité.

Dans le **christianisme**, Maître Eckhart est incontestablement l'un de ceux qui témoigne le mieux de cette expérience de non dualité de la créature avec son Créateur, l'auteur cherchant à la retranscrire dans un cadre chrétien pour ne pas être excommunié. Il peut se réclamer de la célèbre phrase du Christ : « Le royaume de Dieu est en vous » qui incite à retrouver la divinité au plus profond de soi. Mais il va plus loin : dans son sermon 71, où il commente la conversion de St Paul sur le chemin de Damas en parlant de sa propre expérience mystique, il témoigne personnellement de « cette lumière qu'est Dieu, que les sens d'aucun humain ne peut atteindre. » Il en parle comme d'une unité ontologique et mystique, au-delà de tout concept d'être, un pur néant en ce sens, qui se dévoile au-delà de l'ego et de tout concept d'être.

Citation « Au-dessus de l'intellect en recherche, est un autre intellect qui ne cherche pas, qui demeure dans son intellect pur et simple, saisi dans cette lumière... Quand l'âme parvient dans l'Un et y pénètre en un total rejet d'elle-même, elle trouve Dieu comme un pur néant... toutes les créatures sont néant. »

Le but de maître Eckhart est de se détacher de son ego, de réaliser son propre néant, et de remonter ainsi jusqu'à la présence de la nature divine déposée par Dieu en chacun de nous, laquelle dépasse toute notion de l'être dans une Unité originelle. Cela fait dire à son commentateur Marie Anne Vannier⁶⁷ qu' « à considérer ce programme de prédication, il est tout entier tourné vers la non dualité... la non dualité conduit vers ce Bien simple qui est Dieu : L'un avec l'Un, l'Un de l'Un, l'Un dans l'Un, et, dans l'Un : éternellement Un ! »

Dans l'**islam**, on retrouvera le courant de la non dualité chez les mystiques soufis tels que Rumi⁶⁸, dont l'œuvre chante la nostalgie du divin et la célébration d'un amour humain et

⁶⁶ Krishnamurti, se libérer du connu, Stock

⁶⁷ Marie Anne Vannier, Revue la revue des Sciences religieuses, 2000

⁶⁸ Rumi, la quête de l'absolu, éd du rocher

spirituel, seul apte à permettre de retrouver le contact et l'unité avec Dieu. Si l'homme oublie la plupart du temps cette origine et sa mission qui est de renouer avec la partie divine en lui, il a pourtant été doté en même temps d'une liberté et d'un germe divin qu'il lui revient de cultiver en se libérant de la dualité, en revenant à sa possible union avec Dieu.

Citation « Ma place est d'être sans place, ma trace sans trace; ce n'est ni le corps ni l'âme, car j'appartiens à l'âme du Bien-Aimé...J'ai renoncé à la dualité, j'ai vu que les deux mondes sont un... : Un seul je cherche, Un seul je sais, Un seul je vois, Un seul j'appelle...Je suis enivré de la coupe de l'amour, je n'ai que faire des deux mondes; je n'ai d'autre fin que l'ivresse et l'extase...ne sois pas une goutte, fais de toi-même un Océan ! ⁶⁹»

Dans le **judaïsme**, la non dualité se retrouve dans les courants ésotériques et mystiques de la kabbale. Jay Michaelson⁷⁰ montre ainsi comment la relecture de la Bible permet d'étonnants recoupements avec la pensée bouddhiste Mahayana : « Je suis celui qui est » exprimerait ainsi la prédominance de la présence pure. « Il n'y a pas d'autre Dieu que lui », signifierait pour les mystiques juifs que s'il n'y a rien d'autre que Dieu, le monde lui-même est Dieu ! C'est ce dont témoignerait également cette autre phrase célèbre : « Le monde entier est rempli de la splendeur de Dieu », ou encore ce rappel incessant du *Zohar* : *kula chada*, "tout est un", inter-relié, dans une unité absolue et sans limite, sans extérieur ni dualité.

Citation « Comme rien ne peut être séparé de lui (*Ein Sof*) tout est inter-relié dans une Unité, qui ne peut être divisée. Les choses qui en réalité apparaissent être des pôles opposés - lumière et ombre, chaud et froid, mâle et femelle, déterminisme et libre arbitre, paradis et terre, bien et mal, etc. - sont dans l'absolu contenus dans l'unité du sans limite⁷¹ »

La non dualité de l'Orient et de l'Occident et la philosophia perennis

Si un tel courant de spiritualité non duelle peut ainsi innover les trois grandes religions monothéistes, il n'est pas étonnant que certains auteurs aient cherché à les réunir, et même à réunifier les différentes traditions, en allant au-delà de la dualité entre les spiritualités occidentales et orientales.

Arnaud **Desjardin** tentera ainsi, au XX^e siècle, de relier les sagesses du soufisme, du zen, de l'hindouisme et du christianisme dans une vision globale, en dehors de toute dualité. A leur manière, les Pères bénédictins Montchanin et Le Saux fonderont également à la fin du XX^e siècle un ashram en Inde afin de permettre de vivre l'expérience de non dualité d'une manière syncrétiste nouvelle, compatible avec le message chrétien.

De la même manière, tout un courant de « **philosophia perennis** » sera repris par Huxley⁷² pour retrouver l'inspiration non duelle à la base certes de la tradition occidentale, mais aussi des spiritualités orientales, comme en témoigne ce texte.

Citation « Philosophie éternelle : l'expression a été trouvée par Leibniz. Mais la chose, cette métaphysique qui reconnaît qu'il y a une réalité qui est la substance même des

⁶⁹Rumi, in Eva de Vitray-Meyerotich, Anthologie du Soufisme, Albin Michel

⁷⁰ Jay Michaelson, Everything is God, the radical path of nondual Judaism, Sambhala Publication

⁷¹ Rabbi david Cooper, cité par Jay Michaelson, Everything is God, infra

⁷² Huxley, la philosophie éternelle, Point-Sagesses

choses matérielles, de la vie et de l'esprit ; cette psychologie qui voit dans l'âme quelque chose de semblable ou même d'identique à la réalité divine ; cette éthique qui place les buts de l'homme dans la connaissance d'un fondement transcendant et immanent à tous les êtres, cette chose est universelle et immémoriale. Les rudiments de la philosophie éternelle peuvent être trouvés dans les savoirs des peuples primitifs de toutes les régions du monde, et, sous sa forme la plus développée, elle a une place dans les plus grandes religions. »

La non dualité contemporaine : point de vue laïque, scientifique et spiritualiste

Si le courant de la non dualité se retrouve dans le bouddhisme, dans l'hindouisme et même dans les religions monothéistes, n'est-ce pas une invitation à voir cette non dualité dans la perspective plus large et plus contemporaine d'une spiritualité transversale à toute religion ? C'est ce que nous avons déjà vu au début de ce chapitre avec les courants de mystique sauvage et les expériences spontanées d'éveil à la non dualité.

Un philosophe comme Comte Sponville en déduira que c'est la base d'une **spiritualité laïque** qui peut se déployer en dehors de toute dualité et de tout cadre religieux, en dehors de toute croyance à des dieux ou de tout attachement à un dogme. Relatant sa propre expérience, il définit l'expérience mystique ou de spiritualité non confessionnelle qu'il a vécue lors d'une promenade en forêt, à partir de plusieurs caractéristiques : une impression de présence, de paix, de sérénité et de joie profonde ; un sentiment de plénitude, d'être pleinement là ; une conscience émerveillée du mystère de l'être, avec un sentiment de gratitude profonde pour la gratuité de la vie ; un sentiment de non séparation, d'unité, de silence et de sortie apaisée du temps, d'acceptation de ce qui est là , en dehors de toute dualité.

Citation « La présence éblouissante de tout ! Paix. Immense paix. Simplicité. Sérénité. Allégresse. Ces deux derniers mots semblent contradictoires, mais ce n'était pas des mots, c'était une expérience, c'était un silence, c'était une harmonie... Plus de mots, plus de manque, plus d'attente : pur présent de la présence... Nous ne sommes séparés de tout que par la pensée – que par nous-mêmes. Lâchez l'ego, arrêtez de penser : reste le Tout⁷³ »

Comte Sponville continuera son texte en insistant sur les divers aspects de cette non dualité : « Plus de séparation entre vous et vous. Mais plus de séparation non plus entre vous et le monde, entre intérieur et extérieur, entre le je et le tout. Suspension ou mise entre parenthèses de la dualité, donc aussi et à nouveau de l'ego : il n'y a plus que tout , et l'unité de tout. C'est ce que j'appelais plus haut, avec Freud ou Romain Rolland, le « sentiment océanique », ce que les Orientaux appellent l'*advaita*, et que j'aime appeler avec Svami Prajnanpad (son maître), l'expérience de l'unité. Elle est indissociable de celle de la simplicité, au point qu'elle soit difficile, même intellectuellement, de les distinguer. Lorsqu'il n'y a plus de dualité intérieure, il n'y a plus de dualité avec l'extérieur. »

De nombreux autres auteurs, partisans d'un nouveau spiritualisme ou tenants du new-age, tenteront d'aller plus loin. Ils interpréteront ces expériences spirituelles mais non religieuses de la non dualité, comme un signe que la conscience dépasse largement les cadres matériels du corps et de la matière. Certains, retrouvant l'intuition de Teilhard de Chardin d'une évolution des consciences allant vers une « noosphère » commune et inédite, poseront même qu'il

⁷³ Comte Sponville, L'esprit de l'athéisme, introduction à une spiritualité sans Dieu

n'existerait ultimement qu'une vaste **conscience cosmique** infinie, au-delà de toute dualité, à laquelle chaque conscience individuelle participerait ponctuellement.

Sans aller jusqu'à ces nouvelles thèses métaphysiques difficilement prouvables, même les scientifiques amèneront de nos jours leurs lumières pour tenter d'expliquer d'une nouvelle manière non confessionnelle cette expérience fondamentale de non dualité. Ainsi **Kabat-Zinn**, de formation scientifique, fondateur de la méditation de pleine conscience laïque et du programme Mbsr qui apprend à mieux réguler son stress, ses émotions et ses ruminations mentales, insiste sur cette non dualité qui est selon lui la porte d'entrée authentique de la méditation.

Citation « Nous avons l'impression d'observer notre souffle comme s'il était distinct de celui ou celle qui l'observe. Nous observons nos pensées. Nous observons nos émotions, comme s'il existait une réelle entité, un « moi » qui applique les instructions, qui observe et expérimente les résultats. Nous n'imaginons jamais qu'il puisse y avoir d'observation sans observateur, enfin, jusqu'à ce que nous tombions, naturellement, sans forcer, dans la présence attentive. Lorsque c'est le cas, même pour un très bref instant, il est possible d'expérimenter la dissolution de la séparation entre sujet et objet, ce que nous pourrions appeler l'attention « pure »...La capacité à habiter une présence sans sujet, sans objet, non duelle, s'accroît lorsque nous nous consacrons sans réserve à être « là ». ⁷⁴

La **physique quantique** peut même être mobilisée pour expliquer cette résorption de la conscience, pendant la méditation, dans un état plus originel de non dualité. Dubois et Miquel⁷⁵ ont été les premiers à explorer cette voie en faisant l'hypothèse que la résorption de la conscience dans des états de plus en plus subtils de présence apaisée et non duelle renvoie à ce qu'on appelle l'état fondamental en physique quantique, un état d'excitation minimale ou quasi nulle, qui s'obtient en méditation grâce à l'intrication étroite du corps et de l'esprit, ici et maintenant. À l'inverse, les sauts que la conscience du méditant peut soudain connaître en rebasculant dans des états agités peuvent s'interpréter comme une dissolution de ce lien, un phénomène de décohérence quantique.

Les travaux de Raurich⁷⁶ montrent de même les convergences de l'expérience méditative : d'une part, avec les théories d'Einstein sur la relativité de l'espace-temps qu'on perçoit si bien en méditation ; d'autre part avec les théories du chaos montrant comment le méditant accueille le chaos de la vie pour laisser émerger une nouvelle dimension ; enfin, avec les découvertes de la physique quantique.

Citation « Même impossibilité de distinguer le sujet et l'objet de l'expérience, même principe radical d'indétermination du réel montrant que tout est processus, même appréhension de la matière et des pensées comme de simples concrétisations de l'énergie, même principe d'intrication quantique ouvrant à des choix multiples qui redonnent place à la liberté et à un vaste champ de potentialités »⁷⁷

⁷⁴ Kabat-Zinn, Au cœur de la tourmente la pleine conscience, de Boeck

⁷⁵ Dubois et Miquel, Méditation sans objet, non dualité et physique quantique, Acfset, <https://afscet.asso.fr/halfsetkafe/textes.../CM-FD-observateur-observe-02sept2015.pdf>

⁷⁶ Raurich, Science, méditation et pleine conscience, Jouvence

⁷⁷ Miquel, la spiritualité de la pleine conscience, Jouvence

Conclusion : La docte ignorance, ou la non dualité au-delà des mots

Le fait qu'une même expérience de non dualité se retrouve et se décline en même temps différemment sur chaque continent, dans chaque spiritualité, et même de manière laïque en dehors de toute religion, constitue un enseignement précieux : en retrouvant probablement le sentiment océanique originel et l'expérience d'une fusion ou réabsorption dans un grand tout qui dépasse l'ego et son mode de fonctionnement restreint, le fait d'y revenir en pleine conscience ou présence attentive change tout.

Mais dès que l'on veut en parler, l'expliquer ou en tirer des enseignements, on réintègre et re-projette aussitôt sur cette expérience tous les cadres socio-culturels forcément partiels et limités qui sont les nôtres. Car notre expérience brute de la non dualité se double spontanément d'une forme de compréhension et de connaissance qui mobilise toutes nos facultés mentales, notre mémoire, notre vision de la vie et nos grilles de lecture du monde.

C'est suffisant pour ajouter à l'expérience de retour originel à la non dualité, une nouvelle compréhension intellectuelle qui sera interprétée différemment par chacun : l'hindou y verra les retrouvailles de l'atman/brahman de sa tradition, ou la remontée à la Pensée et présence pure du Védanta ; le bouddhiste, la réabsorption dans une vacuité originelle d'où tout émerge et où tout retourne, en se fondant dans le grand courant d'une vie infinie en perpétuelle transformation ; le mystique monothéiste et le dévot hindou, la transgression vertigineuse qui lui permet de rejoindre son Dieu et de se fondre en lui ; le scientifique quantique, une fenêtre ou une porte d'entrée vers le monde quantique sous-jacent aux phénomènes, avec ses mystères troublants d'état fondamental apaisé ou excité, d'intrication et de décohérence ; le new age, la preuve d'une conscience cosmique ; l'athée, la possibilité d'une spiritualité sans besoin de transcendance ou de croyance religieuse –jusqu'à celui qui rejette toute croyance pré-établie, qui code précisément son expérience dans cette vision et dans cette absence de cadre !

Pour approfondir Invité, dans les premiers siècles de notre ère en Inde, à donner son enseignement puis à arbitrer les 31 manières qu'ont ses interlocuteurs de parler de la non dualité, le sage Vimalakirti se contentera de garder le silence. Et lorsque Manjushri son disciple en conclura qu'il n'y a donc pas de thèse à soutenir, et que le silence est la réponse –il gardera encore un « silence assourdissant »⁷⁸.

Tout cela nous incite à militer pour une prudence conceptuelle extrême : il n'y a peut-être pas besoin de vouloir tirer un quelconque enseignement de l'expérience de non dualité. C'est pourquoi nous préférons d'ailleurs nous en tenir à une non dualité radicale, qui signifie simplement « non deux », plutôt que de verser dans le monisme métaphysique de l'Un comme le feront d'ailleurs certains auteurs précédemment cités : au moins, tant qu'on en reste à une approche apophatique, par la négation, on ne construit pas de nouvelle identité ou concept forcément partiel, et donc duel, s'opposant à un autre !

Plutôt que vouloir déduire de la non dualité du « non deux » une vérité quelconque, métaphysique, théologique ou autre, ne pourrait-on simplement en rester à l'expérience pure de l'éveil non duel tel qu'il peut se manifester à tout moment en chacun de nous, en prônant comme Nagarjuna et Vimalakirti l'inanité de tout concept, de tout langage qui voudrait le réifier dans des mots, l'emprisonner dans une vérité ou dans un système de croyance ?

⁷⁸ Vimalakirti, L'enseignement de Vimalakirti, traduction de Lamotte, Maisonneuve

Cette posture apophasique, qui nie toute tentative et tout intérêt à vouloir tirer un enseignement quelconque de l'expérience pure de non dualité, invite à développer ce que le mystique Nicolas de Cues appelait la « docte ignorance⁷⁹ » du mystique : non pas l'ignorance de celui qui ne sait rien, mais l'ignorance pleine de sagesse de celui qui, confronté à l'expérience de la non dualité, se contente de la vivre, sans jamais chercher à l'enfermer dans une vérité quelconque. C'est la « docte ignorance » du mystique, qui sait que le langage passera toujours à côté de ce qu'il tentera d'exprimer, pour cette simple et bonne raison que la non dualité est au-delà du langage, trouve sa source et s'exprime par le silence. Car le silence est, peut-être, la parole de l'être...

Il ne reste plus, alors, qu'à suivre ce conseil qui clôturait le *Tractacus philosophicus* de Wittgenstein⁸⁰ :

« Ce dont on ne peut parler, il faut le taire »

⁷⁹ Miquel, *Apologie de l'instant et de la docte ignorance*, L'Harmattan

⁸⁰ Wittgenstein, *Tractacus logico-philosophicus*, Gallimard Tel

Table des matières

Ch1 : LA VIE AVANT L'EGO	2
La fausse évidence de l'ego.....	3
La vie fusionnelle du fœtus avant l'ego	3
Correspondance avec les mythes et cosmogonies	4
Conclusion sur la vie avant l'ego	6
Ch2 : LA CONSTITUTION DE L'EGO	7
La formation progressive du moi pendant l'enfance	8
<i>La 1° relation symbiotique à la mère après la naissance</i>	<i>8</i>
<i>La 1° formation du moi, de 8 mois à 2 ans.....</i>	<i>9</i>
<i>La consolidation du moi de 2 à 4 ans.....</i>	<i>10</i>
<i>Le déploiement du moi de 4 ans à l'adolescence</i>	<i>10</i>
Filtres, cuirasse caractérielle et pathologies du moi adulte	11
L'ego comme adaptation fragile du moi et les neurosciences.....	12
Individualisme occidental et fabrication du moi par les algorithmes.....	14
Conclusion.....	16
Ch3. LES AMENAGEMENTS DE L'EGO EN OCCIDENT	17
Les voies de sagesse et d'aménagement de l'ego chez les Grecs.....	18
Les voies de sagesse incluant l'ego chez les Latins	20
Le verrouillage du moi dans le christianisme et la méfiance des moralistes.....	23
Conclusion.....	25
Ch 4. DE L'EGO AU NON EGO EN INDE.....	26
Les expériences de dépassement de l'ego vers le non ego	27
La fusion de l'ego dans l'atman-brahman des Upanishads	29
L'au-delà sans attache de l'ego, dans le Samkhya Yoga.....	31
La déconstruction bouddhiste de l'ego.....	34
Conclusion.....	36
Ch 6 : AU DELA DE L'EGO ET DU NON EGO : LA NON DUALITE.....	37
Expériences d'éveil à la non dualité, retour du sentiment océanique ?.....	38
La non dualité au-delà des concepts dans le bouddhisme de Nagarjuna	40
Pratique de la non dualité dans le bouddhisme chinois, japonais et tibétain	42
L'Absolu sans dualité dans la métaphysique du Védanta	43
La non dualité dans les trois religions monothéistes	46
La non dualité de l'Orient et de l'Occident, dans la philosophia perennis.....	47
La non dualité contemporaine : point de vue laïque, scientifique et spiritualiste.....	48
Conclusion : La docte ignorance, ou la non dualité au-delà des mots.....	50

