

Die Schatten des Ego

Bereits haben zum Jahr der Reformation die Feierlichkeiten begonnen. Was wird da wohl im Laufe der nächsten Monate nicht alles an Anlässen, Referaten, Reisen, Schriften, Aktivitäten und Meinungen in die Welt gesetzt werden. Zur reformieren und verändern gibt es ja tatsächlich einiges in unserer Welt !! Und bei mir, uns persönlich ?

„**Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.**“ heisst ein Zitat von Mahatma Gandhi.

Bei einer etwas gründlicheren Beschäftigung mit diesem Thema bin ich auf zwei Bücher gestossen, die mir dies bezüglich sehr wertvoll und richtungsweisend geworden sind :

- « Trois amis en quête de SAGESSE », Christophe André - *Psychiater*, Alexandre Jollien - *Philosoph*, Matthieu Ricard – *Buddhistischer Mönch* ;
- „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ – Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen, Eckhart Tolle – *Spirituelle Lehrer und Coach*.

Für mich selber bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass tiefgreifende Veränderungen nur durch eine persönliche Transformation – insbesondere des Ego – geschehen kann. Transformierte, weise, spirituelle Menschen werden stets eine belebend-verändernde Wirkung in dieser Welt haben, die wahrscheinlich weit über unsere intelligenteste Diskurse hinaus gehen kann.

Die Lektüre dieser beiden Werke kann ich wärmstens empfehlen !

Therese Broglie – th.broglie@bluewin.ch

Aus „**JETZT! DIE KRAFT DER GEGENWART**“ – Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen Eckhart Tolle, Verlag J. Kamphausen, 2014
Kapitel EINS - **Du bist nicht dein Verstand** S 23f

DAS GRÖSSTE HINDERNIS AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Erleuchtung - was ist das?

Ein Bettler hatte mehr als dreissig Jahre am Strassenrand gesessen. Eines Tages kam ein Fremder vorbei. „Hast du mal 'ne Mark“, murmelte der Bettler und hielt mechanisch seine alte Baseball Mütze hin. „Ich habe dir nichts zu geben“, sagte der Fremde und fragte dann: „Worauf sitzt du da eigentlich?“ „Ach“, antwortete der Bettler, „das ist nur eine alte Kiste. Da sitze ich schon drauf, solange ich zurückdenken kann.“ „Hast du da mal reingeschaut?“, fragte der Fremde. „Nein,“ sagte der Bettler, „warum auch? Es ist ja doch nichts drin.“ „Schau hinein“, drängte der Fremde. Es gelang dem Bettler, die Kiste aufzubrechen. Voller Erstaunen, Unglauben und Begeisterung entdeckte er, dass die Kiste mit Gold gefüllt war.

Ich bin dieser Fremde, der dir nichts zu geben hat und der dir rät, nach innen zu schauen. Nicht in irgendeine Kiste wie in dem Gleichnis, sondern viel näher: in dich selbst.

„Aber ich bin doch kein Bettler“, höre ich dich sagen.

Alle, die ihren wahren Reichtum noch nicht gefunden haben, die strahlende Freude des Seins und den tiefen, unerschütterlichen Frieden, der damit einhergeht, alle die sind Bettler, mögen sie materiell auch noch so reich sein. Sie suchen im Aussen nach Vergnügen und Erfüllung, nach Wertschätzung, Sicherheit und Liebe, während sie einen Schatz in sich tragen, der all diese Dinge beinhaltet und zugleich unendlich viel grösser ist als alles, was die Welt anzubieten hat.

...

Was ist das grösste Hindernis, das dem Erfahren dieser Realität im Wege steht?

Identifikation mit deinem Verstand. Dadurch werden Gedanken zwanghaft. Die Unfähigkeit, das Denken anzuhalten, ist eine schlimme Krankheit, aber wir sehen das nicht so, wir halten es für normal, weil fast jeder darunter leidet. Der unaufhörliche geistige Lärm hindert dich daran, den Raum innerer Stille zu finden, der vom Sein untrennbar ist. Er erschafft außerdem ein falsches Verstand-geborenes Selbst, das einen Schatten von Angst und Leiden wirft. Wir werden uns das alles später noch genauer anschauen.

Der Philosoph Descartes glaubte, er habe die fundamentalste Wahrheit gefunden, als er seine berühmte Aussage machte: „Ich denke, also bin ich.“ In Wirklichkeit hat er damit den grundlegenden Irrtum ausgedrückt, nämlich den, Denken mit Sein und Identität mit Denken gleichzusetzen. Der zwanghaft Denkende, also fast jeder, lebt in einem Zustand von scheinbarer Getrenntheit, in einer krankhaft komplexen Welt ständiger Probleme und Konflikte, einer Welt die ein Spiegel für die wachsende Zerstückelung des Verstandes ist. Erleuchtung ist ein Zustand von Einheit und somit von Frieden. Einheit mit dem Leben und seiner manifesten Erscheinung, der Welt, sowie Einheit mit deinem wahren Selbst und dem unmanifesten Leben - Einheit mit dem Sein. Erleuchtung ist nicht nur das Ende allen Leidens und der ständigen Konflikte im Innen und Aussen, sondern auch das Ende der schrecklichen Versklavung in zwanghaftes Denken. Was für eine unglaubliche Befreiung!

Identifikation mit deinem Verstand erschafft einen dunklen Schleier von Konzepten, Bezeichnungen, Vorstellungen, Wörtern, Urteilen und Definitionen, der jede wahre Beziehung behindert. Er gerät zwischen dich und dein Selbst, zwischen dich und deine Mitmenschen, zwischen dich und die Natur, zwischen dich und Gott. Dieser Schleier aus Gedanken erschafft auch die Illusion von Trennung, die Illusion, dass es dich gibt und getrennt davon den/die anderen. Dann vergisst du die grundlegende Tatsache, dass du auf einer Ebene, die tiefer ist als körperliche Erscheinungen und separate Formen, eins bist mit allem, was ist. Mit „vergessen“ meine ich, dass du dieses Einssein nicht mehr als offensichtliche Wahrheit fühlen kannst. Du magst glauben, dass es wahr ist, aber du weisst es nicht mehr. Ein Glaube kann ja tröstlich sein. Aber erst durch deine eigene Erfahrung wird er befreiend.

Denken ist zu einer Krankheit geworden. Krankheit entsteht, wenn Dinge aus dem Gleichgewicht geraten. Zum Beispiel ist es normal, wenn Zellen sich im Körper teilen und vermehren, aber wenn dieser Prozess sich unkontrolliert ohne Bezug zur Ganzheit des Körpers fortsetzt, dann wuchern diese Zellen und Krankheit entsteht.

Der Verstand ist ein hervorragendes Instrument, wenn er richtig benutzt wird. Bei falschem Gebrauch kann er allerdings sehr destruktiv werden. Genauer gesagt ist es nicht so, dass du deinen Verstand falsch gebrauchst - du gebrauchst ihn normalerweise überhaupt nicht. Er gebraucht dich. Das ist die Krankheit. Du hältst dich für deinen Verstand. Das ist die Wahnidee. Das Instrument hat die Macht über dich gewonnen.

...

Du meinst, ganz mit dem Denken aufzuhören?

Nein, das kann ich nicht, ausser vielleicht für einen kurzen Moment.

Dann benutzt der Verstand dich. Du bist unbewusst mit ihm identifiziert, deshalb weißt du nicht einmal, dass du sein Sklave bist. Es ist fast so, als seist du besessen ohne es zu wissen, und deshalb hältst du das Wesen, das dich besetzt, für dich selbst. Freiheit beginnt, wenn du erkennst, dass du mit dem Verstand, dem Denker, der dich im Zustand der Besessenheit hält, nicht identisch bist. Diese Erkenntnis befähigt dich, den Denker zu beobachten. Sobald du beginnst, *den Denker zu beobachten*, wird eine höhere Bewusstseinsstufe aktiviert. Dann beginnst du zu erkennen, dass es einen enormen Bereich von Intelligenz jenseits des Denkens gibt, dass dein Denken nur einen winzig kleinen Aspekt dieser Intelligenz ausmacht. Du erkennst auch, dass alles, was dem Leben wahren Wert verleiht - Schönheit, Liebe, Kreativität, Freude, innerer Friede -, seinen Ursprung jenseits des Verstandes hat. Du beginnst zu erwachen.

L'oubli de soi, le silence de l'ego

ALEXANDRE: À tout bout de champ, nous entendons les mots d'ego et de moi, sans savoir vraiment ce qu'ils désignent. Et, à vrai dire, j'aurais grand-peine à les définir. A mes yeux, l'ego, c'est une sorte de paquet d'illusions composé de désirs, de peurs, d'émotions, et de représentations auxquelles, pour notre plus grande souffrance, nous nous attachons. Il faut bien distinguer ce moi illusoire, cette façade et le fond du fond, notre intériorité, qui échappe à toute réification. Pourtant, la notion d'ego continue à rester floue dans mon esprit. Dès lors, comment pourrais-je m'en libérer ? Grâce à Christophe, je commence à comprendre et à nuancer. J'ai longtemps considéré avec soupçon un certain éloge de l'estime de soi. Je redoutais qu'il vire au culte de la personnalité. Mais, comme le montre Christophe, sans une personnalité bien structurée, sans une saine confiance en soi, nous tombons dans bien des esclavages.

Sur ce chapitre, j'aime aussi me rappeler la fine analyse de Rousseau dans le *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*. Il distingue l'amour de soi, qui porte chaque individu à prendre soin de lui, à éviter les dangers, de l'amour-propre, qui est une passion éminemment sociale. Nous connaissons tous ses dégâts : la folie du qu'en-dira-t-on, la soif du paraître, le désir de domination, le goût du pouvoir. Au fond, l'amour propre surgit de la comparaison, c'est comme si on se forgeait une idée de soi à laquelle on s'attache, pour notre plus grande souffrance. Rien à voir, à la base, avec l'amour de soi, cette inclination primitive, cette espèce d'instinct de conservation qui nous pousse à prendre soin de notre vie et, dans bien des cas, à progresser. Malheureusement, bien souvent, cet élan part en vrille et se dégrade en égoïsme. Le philosophe me donne une clé efficace pour ne pas sombrer dans cette idolâtrie du « moi je » sans pour autant virer dans un pitoyable mépris de soi.

Ramana Maharshi, ce grand sage indien, dégage aussi la voie. Il peut nous aider à nous déprendre de ce moi qui s'agite en tous sens pour rejoindre le fond du fond où la joie et la paix nous précèdent. Très concrètement, je peux l'imiter en me demandant à mon tour : Qui suis-je ? Sans que cela tourne à l'obsession il est libérateur de s'interroger : Suis-je mon corps, mes pensées, ma bagnole ? Suis-je mes convictions religieuses, mes idées politiques ?

Ce qui nous libère, c'est aussi d'interpréter les émotions perturbatrices comme des signaux d'un éventuel attachement à l'ego. Pourquoi diable est-ce que je m'accroche à une idée quitte à en souffrir ? Et pourquoi suis-je parfois prêt à crever plutôt que de reconnaître mes torts ? Plus subtilement, je devine comme un narcissisme à l'envers qui envahit même le terrain de la vie spirituelle : « Moi je vais vous montrer que je n'ai pas d'ego, vous allez voir ce que vous allez voir... » Face à ce danger, il y a bien mieux à faire que de se mépriser. Écoutons plutôt le mot d'ordre de Spinoza : « Ne pas railler, ne pas pleurer, ne pas haïr, mais comprendre. »

Traquer les mécanismes qui nous coïncent dans l'ego, repérer nos esclavages est un défi joyeux plus qu'un devoir. Et pourquoi ne pas démarrer sa journée par un petit bilan, un bulletin météo interne : « Tiens, aujourd'hui, mon petit moi s'agite grave. Je ne vais pas très bien, je suis hyper-susceptible et pour qu'on me valorise, je serais prêt à ramper. »

J'aime aussi l'exercice que je propose à mes enfants lorsqu'ils sont un peu turbulents. Nous demeurons quelques minutes dans le silence à contempler le mental. Les bouddhistes le comparent parfois à un petit singe hyper-excité qui saute de branche en branche, sans jamais s'arrêter. La pratique, c'est tout simplement, sans vouloir changer quoi que ce soit, le regarder tranquillement faire le fou. Et pourquoi pas lui parler le plus paisiblement du monde : « Petit singe, tout doux ! » Ce qui caractérise le mental, c'est cette perpétuelle insatisfaction. Toujours, il tombe sous le coup des émotions perturbatrices.

Quand nous ressentons de la joie, l'ego s'éclipse. Il n'y a plus besoin de prouver quoi que ce soit. Voilà pourquoi nous accabler de reproches ne sert à rien. Au contraire, cela aurait plutôt tendance à exacerber le petit moi. Le chemin de la libération ne passe donc pas par une mortification mais bel et bien par le don de soi, la joie et le partage. Et des petits exercices réitérés au quotidien nous y conduisent.

L'ascèse pourrait démarrer en privilégiant le nous plutôt que le je. D'ailleurs, en coréen, j'ai appris qu'on ne disait pas « ma maison » mais « notre maison ». Nous sentir séparés des autres, isolés, finit par accroître notre mal-être. Si nous nous levons le matin avec pour seul but d'empêcher notre petit moi de se faire égratigner, nous trouverons partout des obstacles. Pourquoi ne pas quitter l'erreur de perspective induite par l'égoïsme ? L'autre jour, ma fille jouait dans un parc. Soudain, j'ai entendu des cris de douleur et je me suis dit, en voyant que ce n'était pas mon enfant qui pleurait : « Ouf, ce n'est pas elle. » C'est bizarre : il y avait vingt bambins, et un seul m'intéressait vraiment. Combien d'êtres vivants habitent sur la terre ? Quelle erreur de calcul et quel manque d'amour que de me préoccuper exclusivement de ma personne, voire de mes proches en négligeant les autres milliards d'individus qui vivent sur notre planète. Tôt ou tard, la vie se charge d'ailleurs de me rappeler que je ne suis pas le centre du monde.