

Eckhart Tolle – Narcissisme

https://www.youtube.com/watch?v=dLLB7daSttY&ab_channel=AfterSkool

L'ego, qui est une identité fabriquée par l'esprit, un sens du soi fabriqué par l'esprit, qui consiste en des récits, des pensées auxquelles vous vous identifiez. L'histoire la plus ancienne sur la montée de l'ego est le mythe de Narcisse. C'est, bien sûr, de là que vient le terme narcissisme et tout ego comporte des éléments narcissiques très forts. L'histoire de Narcisse raconte qu'il y avait un jeune homme très beau dans la Grèce antique, et ce jeune homme, parce que c'était une époque avant l'invention des miroirs et avant que nous ayons la merveilleuse invention des selfies, il ne s'était jamais vu. Un jour, il a regardé dans une piscine d'eau, et il a vu son propre reflet et il était tellement fasciné par son propre reflet que l'histoire dit qu'il est tombé amoureux de lui-même. Mais mon interprétation n'est qu'il est devenu obsédé par lui-même, mais par l'image qu'il avait de lui-même. Après cela, il n'était plus heureux, il y a diverses versions de l'histoire, mais sa vie n'a pas été rose après cela.

Je crois donc que la sagesse parfois très profonde incarnée par la mythologie et les mythes, ce qu'elle indique vraiment, c'est la naissance de l'ego humain, qui est une sorte de « moi fantôme » que vous transportez et que vous prenez pour qui vous êtes réellement. Cela consiste en des identifications, des identifications avec des possessions, une identification avec votre propre corps, y compris, bien sûr, la couleur de votre peau, c'est une partie de votre propre corps, une identification avec des choses que vous pouvez faire, des compétences, des choses que vous savez. Maintenant que signifie identification avec ? Ca veut dire que vous tirez votre sens du moi de quelque chose qui n'est pas vous. Disons : c'est ma voiture, et ça pourrait être le cas pour l'enfant qui reçoit une voiture-jouet. L'enfant reçoit une petite voiture, et c'est le début de l'ego, le sentiment de l'enfant qui dit : c'est à moi. Il y a donc une certaine identification avec le jouet, une identification de soi. Ca se renforce, parce que ça ne marche que si un autre enfant n'a pas ses jouets, et ça marche vraiment : c'est ma voiture.

Donc ça renforce un certain sentiment d'identité. L'identité est quelque chose que les humains recherchent désespérément après avoir satisfait les besoins de nourriture et de logement. On pourrait presque dire que la chose suivante, est le besoin psychologique des êtres humains d'avoir un sentiment d'identité. La première chose que les humains font, et vous ne pouvez pas l'empêcher, ils cherchent une identité en s'identifiant à ceci, cela ou l'autre. Plus tard, l'adulte peut avoir une voiture et tirer une partie de son sentiment d'identité de la possession de cette voiture, mais cela ne fonctionne que parce que c'est comparé - l'ego est comparatif, l'image de qui vous êtes dans votre esprit. Cela ne fonctionne que parce que d'autres personnes ne l'ont pas. Alors imaginez que vous ayez une Rolls Royce, et qu'elle renforce votre sentiment d'identité, parce qu'au moment où vous la regardez, où vous êtes assis, vous êtes vu par d'autres personnes, elle renforce votre identité, votre sentiment d'identité. Maintenant, imaginez un scénario où, disons qu'il y a une sorte de zone crépusculaire, soudainement vous vous réveillez dans une réalité, où chaque être humain à l'âge de 20 ans reçoit la même Rolls Royce, tout le monde conduit exactement la même Rolls Royce. Soudainement, cela ne servira plus autant à renforcer votre identité parce que vous n'avez rien à quoi vous comparer, parce que ce que cherche l'ego en fin de compte, c'est une sorte de supériorité, il se compare aux autres d'une manière ou d'une autre. Il cherche une sorte de supériorité sur les autres. C'est un processus inconscient.

Il y a toujours un malaise derrière, parce que l'ego ne se sent jamais vraiment à l'aise ou épanoui. Il y a toujours un sentiment sous-jacent de manque, d'insuffisance, de "pas assez", « je ne suis pas assez ». Parce qu'en fin de compte, ce n'est qu'une image mentale que vous prenez pour ce que vous êtes. Elle est souvent associée à un récit dans votre esprit qui vous parle de « ma vie », vous l'appellez ma vie, moi et ma vie, c'est moi, c'est ma vie. Les gens ont une relation avec eux-mêmes, n'est-ce pas étrange ? Ils ont une relation avec eux-mêmes. C'est pourquoi vous vous retrouvez : je m'aime/je me déteste/je m'aime. En soi, c'est mieux de s'aimer que de se détester, mais dans les deux cas, il y a une dualité, une scission qui s'est produite. Il y a vous et il y a un moi que vous détestez ou que vous aimez. La question est donc la suivante : s'il y a un soi que vous détestez ou aimez, qui êtes-vous ? Qui est celui qui se déteste ou s'aime ? Qu'est-ce qui se passe ici ? Le chien n'a pas ce problème. Parce que le chien n'est pas encore

arrivé à l'ego, le chien n'a pas d'image de soi, l'animal n'a pas encore d'ego. Donc le chien est lui-même, le chien n'a pas de problème d'image corporelle ou d'estime de soi. Parce que le chien est, et c'est pourquoi la plupart des animaux sont plus joyeux et moins problématiques que les humains, parce qu'ils ne portent pas le poids du moi, ce que le Bouddha a appelé le moi. L'un des principaux enseignements du Bouddha est de reconnaître l'irréalité du moi, que c'est une construction mentale que vous prenez pour qui vous êtes.

Donc, en fin de compte, l'ego, puis l'essence de l'ego, on pourrait dire que c'est l'identification complète avec les pensées, et les pensées récurrentes dans votre esprit qui vous disent qui vous êtes. C'est ça l'ego. Et pour les gens qui sont inconscients de cela, ils sont tellement sous l'emprise de ces formes pensées, qu'ils sont virtuellement endormis il n'y a personne d'autre que le rêve, ce rêve de la pensée, le moi fantôme. Donc se réveiller signifie reconnaître soudainement que les pensées qui vous passent par la tête en permanence, mais aussi les émotions qui reflètent ces pensées, ne sont pas ce que vous êtes. Le premier début de l'éveil spirituel, on pourrait dire, c'est de reconnaître que certaines pensées surgissent continuellement dans votre esprit, et pour un moment vous en êtes sorti et vous le reconnaissez. C'est une prise de recul, on pourrait dire.

Derrière tout cela, il y a ce vaste domaine de la présence consciente, il y a une présence là, sans laquelle vous ne seriez pas en mesure de percevoir quoi que ce soit, vous ne seriez pas en mesure de penser quoi que ce soit. C'est un peu comme... je le compare de cette manière parfois, avant de vivre à la surface de l'océan, vous êtes une petite ondulation à la surface de l'océan et cette ondulation ne se connaît que comme une ondulation. Elle regarde les autres ondulations, et parfois se sent menacée par les autres ondulations ou veut utiliser les autres ondulations pour améliorer son propre sens du moi. Elle est toujours craintive, elle se compare toujours aux autres ondulations. Une façon très désagréable et frustrante de vivre. Elle n'a pas réalisé les profondeurs de son être parce que l'ondulation n'est qu'une expression temporaire de l'immensité de l'océan. Mais elle ne le sait pas. Donc si l'ondulation, l'espace d'un instant, vient à nous, si la pensée continue -dans cette analogie l'ondulation est bien sûr l'être humain, quand l'ondulation arrête de penser pour un moment, et c'est la clé, l'espace d'un instant, vous arrivez à une cessation du courant de pensée.

Et que reste-t-il quand vous ne pensez pas à votre histoire, votre histoire personnelle, ou le futur ? Vous êtes juste en train de prendre conscience de ce moment, de vous-même, du soi, mais quel est ce soi ? Ce n'est plus le moi historique, on ne peut pas dire grand-chose à son sujet. Il y a un sentiment sous-jacent de présence, de la présence vivante, consciente. C'est là, c'est vivant. L'éveil peut commencer en réalisant que vous n'êtes pas les pensées qui traversent votre esprit. C'est le début. Maintenant, qu'est-ce qui a surgi à ce moment-là ? La prise de conscience. Soudainement, vous réalisez qu'il y a une dimension de la conscience en vous, qui n'est pas la pensée, mais juste la conscience. Et c'est l'essence de votre identité. Pour s'y enraciner, c'est finalement très simple, je ne sais pas pourquoi ils ne l'enseignent pas à l'école. Je veux dire, la leçon de vie la plus importante est la dimension transcendante de la vie, de qui vous êtes. Tous les enseignements anciens, en utilisant différents termes et différents mots, pointent tous vers cette possibilité de réaliser la dimension transcendante de qui vous êtes.

Le Bouddha l'appelle... la traduction de shunyata, est la vacuité. Mais la meilleure traduction serait "l'espace". C'est l'essence même de qui vous êtes, shunyata, l'espace. Jésus parle du Royaume des Cieux, je traduis le terme royaume par dimension, et le Ciel, quand vous regardez le ciel, c'est la chose la plus proche de l'espace que vous pouvez obtenir, dans le monde perçu par les sens, la chose la plus proche que vous pouvez obtenir, c'est quand vous regardez l'immensité du ciel. Dans de nombreuses langues, le paradis et le ciel sont le même mot. Vous regardez donc l'immensité du ciel, qui est un vaste espace. Ainsi, le royaume des cieux est la dimension de l'espace, c'est la dimension de la conscience. C'est pourquoi ils demandent à Jésus : où est le royaume des cieux ? Quand va-t-il venir ? Et il répond : « Le royaume des cieux ne peut pas être perçu par la science. Vous ne pouvez jamais dire que c'est ici ou que c'est là-bas. Parce que le royaume des cieux est en vous. » En fait, il disait que c'est l'essence de ce que vous êtes. La conscience n'est pas seulement l'essence de ce que vous êtes, c'est l'essence même de

l'univers parce que vous n'êtes qu'un microcosme de l'univers. Donc quand vous réalisez l'essence de qui vous êtes, l'univers réalise sa propre essence à travers vous, cette petite chose, à travers vous...