



# Du mental au coeur

par Bettina de Pauw

Une juste compréhension de son "type", permet de voir et de comprendre comment cette stratégie, - qui peut être aussi appelée "l'ego"- est un mécanisme de défense, un bouclier contre la peur et le sentiment d'être séparé.

Comme disent les grands sages: l'idée que nous nous faisons de notre identité, comme un ensemble de concepts, d'habitudes, de stratégies de survie avec leurs compensations, n'est pas ce que nous sommes réellement. Saint Augustin disait déjà: "des désirs deviennent des habitudes, les habitudes deviennent le caractère..."

L'ego est le: je suis X, je suis, suivi de quelque chose. C'est la fonction de l'ego de s'approprier des choses. Par exemple: je suis une femme, un avocat, une mère. C'est ce mouvement même qui me coupe d'une perception claire et de l'expérience de mon essence. Bien que tous ces attributs puissent être vrais, l'ego va se les approprier, et nous allons croire que c'est ce que nous sommes réellement, que cela EST moi. A l'autre bout de l'échelle se trouve le JE éternel, le JE SUIS CELA: non exprimable, au delà de toutes limites, que les écritures décrivent de nature de pure conscience, existence et félicité:.

C'est notre Soi profond, qui est toujours nouveau, libre et immuable, non affecté par les scènes de nos vies. Pour sortir de notre enfermement, notre "faux soi", ou notre ego, il faut comprendre sa nature. En fait, notre personnage, notre stratégie est purement fictif, C'est une illusion, du vent, qui doit sa seule existence au fait **que nous y croyons**, et que nous le recréons à chaque instant par la force de l'habitude et de l'ignorance. Elle est fait de croyances, et donc prend son envol dans **notre mental**.

Il ne s'agit donc nullement d'améliorer la cage ou les roues, en essayant de les faire tourner mieux, ô quelle gâchis! La miséricorde de la vie est précisément de dévoiler le côté illusoire de nos efforts et stratégies de contrôle! Chaque échec est un cadeau et une opportunité de prendre conscience de sa prison, et donc de s'en libérer.

L'ennéagramme démontre cette vérité profonde: le problème réside essentiellement dans notre mental et plus précisément dans

l'utilisation que nous faisons de notre mental. Notre essence, notre nature divine, ne peut être ressentie que dans le coeur.

Un des courants les plus ésotériques de l'Inde Antique (Le Kasjmîr Shivaïsme), explique comment l'"obscurcissement de la conscience"(ce que nous pouvons appeler en occident "la chute de l'âme") est le résultat de trois illusions, ou contractions consécutives:

La première est l'illusion d'être séparé. Séparé de Dieu, du Tout. L'émergence d'un "je" qui se croit isolé. Par suite l'être humain est toujours en recherche de quelque chose d'extérieur, et mu par un sentiment profondément enraciné d'imperfection et d'incomplétude.

Là-dessus se greffe une deuxième illusion: celle d'être différent: c'est le monde du tien et du mien, de la dualité, La sensation qui est là, un autre qui est autre que moi-même, et est la source de toutes mes peurs. Ce qui engendre tous les comportements de domination, comparaison: rivalité, les guerres des sexes comme les guerres de territoires...

Enfin se produit une troisième illusion: celle de croire que c'est moi qui agit, c'est moi qui fait. (doership en anglais). Pour se protéger de ces peurs, l'être humain, se crée donc une stratégie: une personnalité, - ce que j'ai aussi nommé une cage avec des roues- pour lui donner un sensation de contrôle. C'est la racine de la notion de toute-puissance de l'homme moderne. l'homme aliéné, qui dans sa vanité se compare à Dieu...

Nous voyons ainsi comment notre mental crée notre personnalité et s'en sert comme d'un bouclier, une défense qui remonte fondamentalement à la peur d'être séparé. A ce niveau de conscience, notre mental est au service de notre peur.

Pour être en contact avec notre essence divine, il nous faut redécouvrir le langage de notre coeur. L'amour pur, la paix, la joie profonde, se dégagent du coeur, et se ressentent quand le mental est suffisamment calme. Alors le mental devient transparent comme un lac, et la richesse qui se cache au fond de notre être peut enfin affleurer.

Apaiser le mental est le travail de toute une vie. C'est le but des grandes voies thérapeutiques et spirituelles. Les psychothérapies visent la compréhension et la réconciliation des conflits intérieurs,. Connaître les vieilles blessures, évacuer les émotions emprisonnées, revient à dégager l'esprit et le rendre plus disponible.

Les voies spirituelles offrent des outils plus directs pour apaiser le mental: la prière, la méditation, le recueillement, les chants sacrés, afin de favoriser l'embrasement du coeur, le désir amoureux qui -comme une flèche- perce les voiles, remonte le cours de la conscience, jusqu'à son origine...

*Bettina de Pauw est psychologue clinicienne thérapeute et philosophe*