

Les 21 masques de l'égo

Introduction à l'égo

Tout vient de la création. Au commencement, il n'y avait rien, le vide, la vacuité (Dieu dans son état pur). Il n'y avait que l'unité, et alors Dieu s'est séparé dans le but d'expérimenter l'amour sous la forme de l'interaction. La création est née de la séparation; la distinction entre tout et rien. Mais ce qui a été créé est toujours Dieu dans son état pur. Rien n'est Dieu et tout est Dieu.

L'âme est Dieu, depuis son point de vue localisé ou individuel. L'âme peut percevoir l'infini du vide, dans lequel elle y trouve satisfaction dans le calme, dans la non-pensée ou dans le besoin de rien. Là où il n'y a pas de distinction entre rien (le vide) et le tout, et où nulle part et partout sont une seule et même chose. Là où il n'y a pas de différence entre l'absence de forme et toutes les formes.

L'égo est aussi Dieu. C'est notre conscience et notre réaction avec la séparation qui expérimentent l'illusion de ne pas être aimé de Dieu. C'est la partie de nous qui tient à demeurer incarné et qui croit en la séparation, ceci causant les expériences joyeuses et douloureuses qui naissent en nous. Si nous pouvons apprendre à nous observer et à maîtriser nos émotions, nous verrons que tout est amour, que tout est évolution spirituelle. L'égo est un outil, un cadeau du ciel, le contraste qui nous montre la lumière de Dieu.

Les 21 masques de l'égo est un moyen de regarder nos émotions et nos comportements afin de nous aider à identifier les forces naturelles qui nous habitent, pour que nous puissions ainsi mieux nous comprendre.

~ N'oubliez jamais que lorsque nous observons, le pardon est essentiel. ~

~ Comprendre est un outil, mais l'objectif est de ressentir. ~

Les trois dénis

Le déni consiste à choisir la perception de l'égo plutôt que celle de l'âme, mais tout au long de notre évolution notre égo devient plus puissant et les conflits s'accumulent en nous.

La peur est une tentative de fuir nos émotions pour ne plus souffrir. Nous voulons être avec une personne, mais nous n'osons pas lui en parler de peur qu'elle nous rejette. Nous n'essayons pas d'avoir un nouvel emploi, car nous craignons que personne ne veuille de nous (rejet), ou nous craignons de ne pas être assez compétent et de perdre cet emploi (abandon). Nous ne prions même pas, car ce serait prendre le risque de ne recevoir aucune réponse.

L'orgueil est le plus évident et le plus compliqué de tous les dénis. L'orgueil est un mensonge—c'est prétendre que vous êtes en charge, que vous ne souffrez pas de vos émotions et par orgueil vous justifierez même vos erreurs. Nous utilisons l'orgueil pour protéger notre image des yeux des autres et des nôtres. C'est un profond besoin de se faire aimer des autres et nous faisons des choses ou nous disons des choses pour rivaliser ou pour recevoir de l'attention peu importe le moyen. L'orgueil peut s'auto-soutenir—nous sommes fière d'être orgueilleux et nous pouvons même aller jusqu'à prétendre être humble pour le justifier. Nous voulons nous sentir important ou sans cesse avoir raison. Ne pas ressentir nos émotions est l'origine de la haine de soi.

La honte est de se sentir antipathique. L'orgueil nous amène éventuellement à la honte. Lorsque nous essayons de prouver combien nous sommes bons, et que personne ne réagit, nous avons honte. Nous nous isolons, nous ne voulons pas nous exposer et recevoir de commentaires négatifs ni aucune attention. Nous nous sentons très seul.

tradition bouddhiste

Les trois émotions

Pour l'âme, il y a de l'émotion. Ce n'est ni bon, ni mauvais, c'est de l'expérience pur. L'âme n'y voit pas de différence, mais l'égo en voit une et la catégorise. Il y a plusieurs variations dans le domaine des émotions, mais voici les catégories principales.

L'abandon est lorsque quelque chose s'en va, et nous nous sentons seul. Il peut s'agir de la mort d'une personne ou de la fin d'une relation. Cela peut aussi être la perte d'un emploi, d'une automobile ou n'importe quoi d'autre. Quelque chose peut nous quitter ou nous pouvons quitter cette chose—cela reste de l'abandon.

Le rejet est lorsque quelqu'un ou quelque chose nous repousse de manière à ce que nous ne nous sentions pas aimés. Cela peut être une personne qui nous traite de tous les noms ou le bureau des taxes qui décide de revoir notre dossier. Il peut arriver que ce soit nous qui repoussons quelqu'un ou quelque chose. Nous pouvons même ressentir de la haine à notre égard et il s'agit encore d'une forme de rejet.

La culpabilité ne dépend pas de si nous avons fait quelque chose de mal. La culpabilité repose sur l'approbation des autres à l'égard de nos paroles ou de nos actions. Si nous avons fait la bonne chose, mais que les autres nous jugent, nous nous sentirons coupable. Un étudiant peut travailler très fort, et par le fait même modifier la moyenne générale du groupe (ses amis) —ils le blâmeront alors pour leur mauvaise note et il se sentira coupable. Si nous faisons quelque chose de « mal », mais que les autres nous félicitent de l'avoir fait, nous ne nous sentirons pas coupable. Par exemple, comme initiation à devenir membre d'un groupe, une personne commet un crime et tout le monde est heureux de ce geste.

La culpabilité existentielle est lorsque nous nous sentons coupable de vivre. Nous aimons tant Dieu, mais nous nous en sommes séparés. Nous projetons que Dieu ne nous aime pas.



Les trois rôles

Les rôles sont des comportements que nous utilisons pour tenter de soulager la souffrance que causent les trois émotions. Ils sont le résultat des pouvoirs que vous avez en vous et qui vous poussent à agir sans votre consentement.

Le persécuteur met en application son pouvoir pour éliminer la douleur de l'abandon ou du rejet. Normalement, un persécuteur n'essaie pas de faire mal aux autres volontairement, il est plutôt indifférent.

Le sauveur aide les autres dans le but d'obtenir quelque chose en retour; de l'amour. Cela pourrait aussi être dans le but de recevoir de l'attention ou bien juste de se sentir important. Des fois le sauveur veut que la victime reste une victime, pour ainsi garder son rôle de sauveur en recevant de l'attention de la victime. Le sauveur ne peut pas accepter que les autres soient libres et a de la difficulté à les laisser vivre leurs expériences.

La victime se plaint et fait en sorte que tout le monde sache qu'elle souffre pour attirer l'attention, et ainsi se sentir aimée des autres. Même dans le rôle de la victime nous pouvons jouer au persécuteur dans notre manière de nous plaindre sans cesse, comme lorsqu'on se plaint de la politique. Des fois le sauveur joue à la victime et se plaint de devoir en faire tant pour les autres.

Les trois outils

Les outils sont un moyen d'appliquer une force tout en jouant les rôles de l'égo. Ces outils peuvent tous être bons et utiles. Le problème survient lorsque nous les utilisons dans une situation où quelqu'un ne nous aime pas de la manière dont nous le souhaiterions et nous essayons de forcer les gens à agir de manière à ce qu'ils nous prouvent leur amour. Ces outils sont alors utilisés contre la volonté des autres.

Le pouvoir est un simple acte d'expression fait avec force. Nous nous imposons avec force pour obtenir ce que nous voulons ou pour produire du bonheur. Le problème réside dans l'addiction au pouvoir. Cette addiction est généralement produite par l'orgueil.

Le contrôle est d'appliquer une force constante de manière systématique. Le contrôle peut être utile car il nous permet d'être conscients et responsables. Une personne utilise généralement le contrôle quand le pouvoir ne suffit pas.

La manipulation c'est de faire croire à un autre qu'il obtiendra un bénéfice à faire ce que nous voulons (quand le pouvoir et le contrôle ne sont pas suffisants, ou quand on veut protéger notre rôle de victime). La manipulation se manifeste dans le fait de se cacher, d'agir de manière subtile et sournoise. La manipulation se reconnaît par la facilité à agir et à bien s'exprimer avec de petits détails et de la créativité.

Les trois attentes

Les attentes sont ce que nous souhaitons comme résultat d'une performance, de la compétition ou simplement de l'espoir. C'est différent de la vertu de l'espoir, qui est un sentiment universel où tout ira pour le mieux.

Le faux-espoir est un sentiment que tout ira comme nous le souhaitons, mais localisé sur un seul événement ou une seule expérience.

La sur-certitude c'est de n'avoir aucun doute et de croire que nous sommes en contrôle de tout, sans être prudent ou sage. Ce n'est pas de l'objectivité; c'est de la négligence et c'est de prendre les choses pour acquies.

L'égoïsme est de penser que la chose la plus importante d'une situation c'est vous. C'est une certitude que tout est à propos de vous et pour vous, sans vous soucier du bien-être des autres. C'est de l'avarice et c'est de ne pas se préoccuper des influences karmiques de nos actions. De penser que quelqu'un est égoïste est votre propre égoïsme qui se projette depuis votre émotion de rejet et votre orgueil.

Les trois besoins

Les besoins peuvent être très difficile à observer—ils sont l'expression d'avoir quelque chose pour vous seul. Ils peuvent être très constructifs dans notre vie à moins qu'ils ne soient addictifs dans la nature ou qu'ils aient à l'encontre de la volonté des autres. Si les autres sont heureux et que leurs besoins ont été comblés, c'est une bonne chose de combler vos propres besoins, ainsi que de pratiquer le détachement.

Obtenir est d'acquérir ce que nous voulons ou avons besoin. C'est majoritairement relié aux objets physiques.

Accumuler c'est de toujours obtenir plus de ressources lorsque vous en avez déjà bien suffisamment. C'est d'être dirigé par l'insatisfaction plutôt que par le contentement.

Atteindre c'est de parvenir à son objectif. Ce besoin peut être causé par le besoin de penser à ses désirs seulement ou peu mener à ce comportement.

Les trois attachements

Les attachements causent de la souffrance lorsque nous perdons ce à quoi nous sommes attachés. Nous souffrons même lorsque nous les avons, imaginant ce que ce sera lorsque nous les perdrons. Il est sage de profiter des choses lorsque nous les avons. Devenez-en conscient et acceptez que tout est impermanent.

Les attachements physiques sont la plupart du temps reliés aux possessions.

Les attachements émotionnels sont la plupart du temps reliés aux relations.

Les attachements mentaux sont la plupart du temps reliés à l'identité et sont très fortement attaché à l'orgueil.

Toutes ces expériences de l'égo sont reliées au besoin de se sentir aimé. Nous sommes bougés par le pouvoir de l'amour. Nous nous sommes senti abandonné, rejeté et coupable parce que nous voulions être aimés. Nous avons joués le rôle du persécuteur, de la victime et du sauveur, utilisant le pouvoir, le contrôle et la manipulation, parce que nous voulions être aimés. Nous avons espoir d'être aimé et nous avons remplis nos besoins, et nous sommes devenus attachés à ce que nous pensions être le moyen de nous sentir aimés. Et nous essayons de ne pas voir tout cela en nous réfugiant dans la peur, l'orgueil et la honte.

Observez et pardonnez.

*Arbre de l'intégration émotionnelle,
les 21 masques de l'égo*

