

Message de nos frères les étoiles

Parmi les nombreux messages qui viennent jusqu'à nous par canalisation en ce moment, j'ai choisi pour vous celui-ci que je trouve particulièrement inspirant

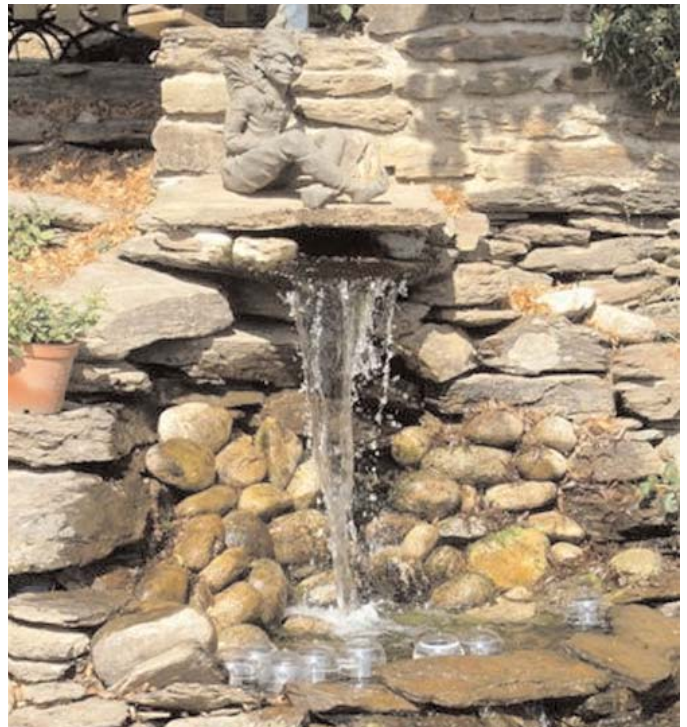
Bonjour à vous, amis de la Terre,

Celui qui me prête sa parole est quelque peu dérouté par ma présence en lui. Dérouté par ce mélange d'énergie de joie qui est la mienne et en même temps cette énergie de rigueur, de puissance car je suis là pour vous mettre en mouvement, pour vous stimuler afin que vous agissiez. L'heure du choix est arrivée maintenant !

Et cette année 2009 que nous ouvrons ensemble sera marquée pour vous par cette nécessité incontournable à chaque instant de votre vie de choisir et d'agir en cohérence avec ce choix.

Grande est notre joie ce soir de pouvoir vous parler car nous attendons cet instant nous aussi depuis longtemps, de pouvoir vous toucher en temps réel, en direct tous ensemble et simultanément. Et nous voulions vous dire que quelque soit l'état de votre planète, quelque soit les événements qui s'y déroulent et qui vont s'y dérouler, quelque soit les bouleversements, les soubresauts que vous connaîtrez au cours de cette année 2009, de garder confiance, de vous ancrer solidement à la terre car vous êtes les piliers du nouveau monde, des piliers qui accueillent cette énergie du nouveau monde et à travers vous cette énergie peut toucher la terre, peut véritablement s'ancrer dans la terre et se déployer dans la terre.

Tout au long de cette année, serez amenés à jouer ce rôle de pilier. Un pilier est un être qui se tient debout dans sa verticalité et pour cela il vous faut vous ancrer solidement à la terre non seulement au niveau énergétique mais aussi par votre cœur, par votre conscience en vous connectant jour après jour à cette magnifique conscience d'amour qu'est la terre, qu'est l'être que vous nommez Terre. En



ayant vos pieds solidement posés et ancrés en Terre, vous pouvez garder cette verticalité, cette reliance qui vous relie à nous, à nous vos grands frères des étoiles, à nous qui peuplons la voûte étoilée du ciel et qui sommes à vos côtés depuis la nuit des temps.

L'année 2009 sera pour vous, si vous le choisissez l'année de tous les possibles, l'année aussi de toutes les remises en questions, de vous-même, de vos vies, de ce qui se passe autour de vous. Cette remise en question sera profonde et de plus en plus profonde par paliers successifs pour vous-même et tous ceux qui habitent la terre.

2009 sera l'année du choix, 2009 sera aussi pour vous, l'année de tous les possibles car en ayant fait vos choix, en les validant, en les maintenant jour après jour, en posant des actes, des paroles, en prenant des décisions concrètes en cohérence avec vos choix, vous pourrez si vous le voulez bien, avancer dans la direction qui vous tient le plus à cœur, avancer plus loin dans ce contact auquel vous aspirez tant avec la lumière et avec l'amour.

En 2009, comme jamais auparavant, ce contact pourra être fort pour vous si vous le choisissez bien évidemment et

si vous vous donnez les moyens d'établir ce contact.

Nous vous remercions de votre engagement. Nombreux sont parmi vous, ceux qui reconnaissent, ceux qui se reconnaissent à leur juste place d'ici et maintenant. Et effectivement, il s'agit bien de la place que vous vous êtes engagés à prendre, à occuper et à exprimer il y a fort longtemps. Cette heure est enfin arrivée pour vous comme pour nous et pour la Terre. Vous êtes fin prêts, vous avez travaillé pour cela et même si tout n'est point accompli, pas encore accompli, vous êtes à votre juste place et nous nous en réjouissons pour vous.

Vous verrez également en 2009 combien ce thème de la juste place prendra toute sa signification. Quelle est votre place sur terre ? Quelle place occupez-vous ? Quelle place jouez-vous dans votre relation familiale, amicale, professionnelle, dans votre place en tant que citoyen ? Toutes ces places sont comme des sphères qui se déploient tout autour de vous et qui font de vous un être intégré, intégré dans votre famille, intégré dans votre groupe social, dans votre groupe professionnel et intégré dans la Terre.

Un autre thème fort de cette année 2009, sera le thème de la responsabilité. La responsabilité que vous choisissiez d'assumer librement, la responsabilité de la place que vous choisissiez librement d'occuper. La responsabilité qui sera de plus en plus la vôtre et qui représente un véritable défi pour cette planète : montrer la lumière qui est en vous et révéler cet amour qui gît tout au fond de vous.

L'année 2009 sera aussi l'année de l'action, il vous sera demandé à chaque instant de voir, d'entendre, de parler, d'exprimer à partir de cet amour qui est au fond de vous-même. L'heure de l'apprentissage est révolue. Vous aurez de moins en moins besoin de lire, d'entendre car vous avez engrangé, accumulé de fantastiques connaissances au cours de ces dernières années et 2009 vous donnera de magnifiques opportunités et de grands défis de pouvoir enfin les appliquer, de pouvoir enfin les vivre de vous à vous et de vous avec les autres au grand jour, sans peur, sans prosélytisme. Votre lumière intérieure va briller de plus en plus et vous avez juste à vous laissez faire.

Ainsi 2009, sera pour vous, l'année du rayonnement. L'année 2009 sera pour vous individuellement et collectivement sur toute la terre une année particulière de défi, une année de rencontre avec vos obscurités à l'intérieur de vous et tout autour de vous. Toutes ces obscurités que vous avez créées, alimentées, développées vie après vie à travers vos pensées, vos émotions, vos énergies, vos paroles, votre parole et votre pouvoir mal placé. Ce thème du travail intime dans vos propres profondeurs, à la rencontre de vos obscurités sera repris dans quelques temps par moi-même ou par celui qui me prête sa parole car c'est un thème central de cette année

2009 ainsi que vous pourrez vous en rendre compte et ainsi que beaucoup d'entre vous avez commencé à le vivre, à déjà le vivre. Il n'y a nul lumière sans les révélations des obscurités que vous portez car le 1er rôle de la lumière est de révéler son contraire mais ne prenez point peur, vous recevrez les guidances au bon moment.

Je vous remercie de la qualité de votre écoute, de cet accueil profond que vous accordez à mes paroles, à ma vibration particulière car je suis là pour vous accompagner et vous aider à vous remettre debout, à faire des choix en vous laissant libre, totalement libre de la responsabilité de vos choix et en vous donnant cette énergie, cette capacité qui vous rend capable d'agir, de faire, de matérialiser, d'ancrer, de réaliser, de concrétiser dans la matière.

Tous ensemble, vous êtes nos artisans, vous êtes nos beaux artisans de lumière. Et cette année 2009 vous demandera souvent de passer à l'action. Vous ne pouvez point espérer changer la situation actuelle sur la terre simplement par vos pensées et votre amour. Il vous faut aussi choisir et agir. Choisir et agir, choisir et agir encore et encore et encore. Si vous osez choisir le meilleur pour vous, si vous choisissiez et osez suivre vos rêves les plus profonds, vous verrez apparaître en vous une fantastique énergie qui vous propulsera en avant et qui vous permettra d'accomplir ces rêves.

Jamais aucune époque n'aura été aussi propice que celle-ci à l'accomplissement de vos rêves les plus profonds, de ces rêves de lumière, de ces rêves d'amour que chacun d'entre vous portez enfouis tout au fond de votre cœur.

Osez taper à la porte de vos rêves, de ces rêves d'enfants oubliés, osez retrouver ce que vous étiez avant de perdre votre reliance et d'être enfermé dans des systèmes. Le rêve qui vous habite profondément est en réalité cette essence divine qui est ce que vous êtes car au-delà de votre compréhension humaine, vous êtes tous et chacun d'entre vous la matérialisation dans une apparence humaine d'un rêve divin.

Notre créateur crée à chaque instant. Des milliers de rêves sont créés à chaque instant, à chaque seconde et vous êtes ici et maintenant l'incarnation vivante d'un de ces rêves. Ce rêve est posé en vous en tant que semence, en tant que germe, en tant que potentiel vivant. Il vous appartient de le reconnaître, de l'accueillir, de le chérir avec soin, avec amour, délicatesse, tendresse, respect pour vous-même afin que ce rêve puisse grandir, s'épanouir en vous et petit à petit venir à l'existence tout autour de vous.

Pour conclure notre intervention, nous voulons vous dire avec joie : en 2009, croyez à vos rêves, osez croire à vos rêves et œuvrez à la réalisation de vos rêves. Vous pouvez compter sur nous pour vous accompagner tout le long de cette année.

Aware Ego Process

Processus d'Ego Conscient,
origine et développement

par les Prs. HAL & SIDRA STONE
Traduction Véronique Brard

Chapitre 5

Le quatrième élément

La théorie des ancrages relationnels

Les subpersonnalités et la relation

Nous vous avons donné une version très brève de la structure théorique de notre travail. Vous trouverez des informations plus détaillées dans nos autres livres, CD et DVD. Dans cet ouvrage, nous essayons de vous donner une vue d'ensemble de notre travail et de la façon dont il s'est développé. Une personne qui a travaillé avec nous à la fin des années soixante-dix ou des années quatre-vingt ne pourra avoir qu'une idée très limitée de ce que nous faisons aujourd'hui. Tout comme l'inconscient, nous ne trouvons aucun plaisir à l'immobilité ! Lorsque des idées nouvelles émergent, lorsque la méthodologie change, nous accompagnons ce changement. Parfois, nous ne sommes pas conscients de ce changement, les choses évoluent naturellement. Cela perturbe bon nombre de gens, nous le savons, mais en ce qui nous concerne, il est passionnant de voir notre travail évoluer et d'intégrer ce que chacun amène dans ce processus.

Nous nous sommes rencontrés en 1972, puis mariés en 1977. Le propos de ce livre n'est pas de parler de notre vie privée, mais nous sommes heureux de vous dire qu'entre ceux de Sidra et ceux de Hal, nous avons élevé cinq enfants. Le travail personnel que nous avons accompli ensemble nous a énormément aidés à comprendre notre rôle de parents et de beaux-parents. Il y a eu aussi ces années où Sidra était directrice de Hamburger Home, un centre de traitement résidentiel pour adolescentes en difficulté, et où Hal était directeur du Center for the Healing Arts. Nos vies professionnelles étaient alors complètement séparées, mais notre travail personnel commun et l'évolution de notre pensée restaient les piliers de nos vies.

Ces cinq premières années de travail commun sur nous-mêmes ont clarifié notre relation et rendu notre mariage possible. Nous utilisons le Voice Dialogue dans nos pratiques professionnelles respectives, et Hal commençait à l'enseigner au Center. Il devenait de plus en plus clair qu'au sein d'une relation, les subpersonnalités de l'un étaient constamment en interaction avec celles de l'autre.

Lorsque nous nous sommes mariés, cependant, certaines interactions entre nous sont devenues très difficiles. D'anciens schémas resurgissaient brusquement avec le nouveau partenaire, un partenaire pourtant complètement différent du précédent. Nous nous appelions l'un l'autre par les noms de nos précédents conjoints. Nous nous retrouvions en train de nous critiquer mutuellement, souvent précisément pour ce qui nous avait attirés l'un vers l'autre au début de notre relation. Chacun de nous devenait littéralement une autre personne, une personne critique, fermée et sans humour. En arrière-plan existait un vague sentiment de trahison, d'abandon et de désespoir.

Que se passait-il ? Le mariage signifiait-il la fin de l'amour ? Il devait exister un moyen de comprendre ces interactions douloureuses qui nous divisaient ou nous amenaient à mettre en place une sorte de contrôle... Nous voulions retrouver notre relation telle qu'elle était auparavant. Nous comprenions que les subpersonnalités avec lesquelles nous avions travaillé les années précédentes avaient quelque chose à voir avec ces situations. Il était évident qu'un ensemble de subpersonnalités avait pris en charge notre relation. Il n'existait plus de « nous », il n'existait plus de lien, et les Enfants Vulnérables qui, depuis le départ, faisaient partie de notre relation, ne se montraient plus.

Une toute nouvelle exploration a alors commencé. Elle a duré trois mois, trois mois remarquables. Nous avons regardé les subpersonnalités qui avaient pris le dessus dans notre relation et nous avons essayé de comprendre ce qui se passait. Nous avons écrit noir sur blanc et fait des diagrammes de chaque interaction négative entre nous. Nous l'avons fait encore et encore, jusqu'à ce qu'un schéma commence à émerger.

Nous avons compris que ces interactions négatives suivaient un schéma de base très simple qui se répétait : Hal était en colère après Sidra et, tout d'un coup, ce n'était plus Hal, mais un Père Froid et Critique qui s'exprimait. Une Fille Victime et sur la défensive lui répondait... Puis, en un clin d'œil, arrivait la Mère Critique, en retrait, glaciale, et même si Hal devenait un Fils Blessé et Vulnérable en face de cette Mère Cruelle, le Père Critique continuait à attaquer.

Quatre subpersonnalités, ou quatre sortes de subpersonnalités, étaient toujours présentes. Nous avons joué et rejoué de nombreuses fois ce scénario, mais à présent, nous commençons à en voir la structure. Nous avons toujours trouvé ces quatre sortes de subpersonnalités (deux enfantines et deux parentales) impliquées dans toutes nos interactions négatives. Certaines étaient moins visibles que d'autres, n'apparaissant parfois que quelques secondes, mais toutes étaient toujours présentes.

Nous avons nommé ce schéma relationnel le « schéma d'ancrage » (bonding pattern, « bond » étant le lien

mère/enfant à la naissance), reconnaissant qu'il s'agissait principalement d'une interaction parent/enfant. Nous avons aussi voulu signifier que c'était une façon normale de se relier, par rapport à d'autres qui sont pathologiques. Au cours de ces premières années, nous avons considéré ces schémas comme étant principalement une interaction entre des subpersonnalités ayant du pouvoir et d'autres n'en ayant pas. Avec le temps, notre perspective s'est clarifiée : la nature parent/enfant de l'interaction est devenue de plus en plus claire, et nous en sommes venus à considérer ces schémas d'ancrage comme la position par défaut existant dans toute relation.

Nous avons découvert d'autres constantes dans ces interactions : tous les schémas d'ancrage venaient de la négation ou du déni de la vulnérabilité. Cela pouvait prendre de nombreuses formes, mais c'était toujours le cas. Lorsque nos interactions devenaient négatives, nous pouvions toujours retrouver le moment où nous avons perdu le contact avec notre vulnérabilité profonde (ou ce que nous nommons l'Enfant Intérieur). Quelque chose était intervenu qui l'avait blessé ou effrayé, et nous n'y avons pas fait attention : nous avons au contraire réagi d'une façon apparemment beaucoup plus adulte. Nous avons, en fait, nié notre Enfant Vulnérable. Si nous pouvions maintenir le contact avec cet Enfant (ou avec notre vulnérabilité) et nous occuper de la situation directement, ces schémas négatifs perdaient de leur pouvoir et n'étaient plus nécessaires.

La seconde constante que nous avons découverte est un truisme que nous avons déjà identifié dès nos premières expériences avec les subpersonnalités : tout ce que nous jugeons correspond à l'une de nos parties reniées.

Dans les interactions négatives, ou schémas d'ancrage négatifs, nos jugements flambaient et prenaient toute la place. Nous les avons soigneusement observés. Peu à peu, il est devenu clair que lorsque nous réagissions négativement envers l'autre, c'était parce ce dernier incarnait nos parties reniées. Si nous l'admettions, cela pouvait devenir un support dans notre recherche sur nous-mêmes, et nous pouvions aider d'autres couples à reconnaître ce phénomène au sein de leur relation.

C'était presque douloureux à réaliser... Nous avons espéré ne plus en être là. D'un autre côté, nos jugements étaient si drôles, c'était tellement gratifiant de pouvoir clouer l'autre au mur avec des critiques intelligentes et parfaitement fondées ! C'était tellement bon de se sentir absolument juste et dans son bon droit...

Cependant, si nos jugements reflètent nos parties reniées, alors, en quoi est-ce drôle ? Comment se sentir juste en plein milieu d'une « danse où j'ai raison » lorsque nous sommes pleinement conscients du fait que nous ne faisons qu'attaquer nos propres parties reniées ?

Nous avons eu quelques échanges assez sauvages et (rétrospectivement) plutôt drôles, tandis que nous nous approchions de plus en plus de cette théorie des schémas d'ancrage.

Un jour, vers 11 heures du soir, nous étions encore en train de discuter d'un schéma d'ancrage particulier quand Sidra a fini par dire qu'elle était épuisée. Elle est allée se coucher. Hal a continué à travailler sur le schéma, ruminant ses jugements, furieux parce que Sidra lui avait dit qu'il n'était pas dans un Ego Conscient. Après dix minutes, il est arrivé comme une tornade dans la chambre à coucher et, avec beaucoup de grâce et de dignité, a hurlé : « Moi aussi, je suis dans mon Ego Conscient ! » Nous avons tous deux éclaté de rire et cela a marqué la fin de ce schéma-là. Le chemin de co-exploration de la conscience ressemble parfois au chemin du serpent !

Notre enthousiasme, à cette époque, était sans limites. Ce qui émergeait était complètement nouveau, absolument utile dans la vie quotidienne. C'était une manière élégante, simple et précise de regarder ce qui se passait dans une relation, cela semblait d'un équilibre et d'une fiabilité mathématiques. Plus tard, nous en sommes venus à voir dans cette découverte une sorte de technique relationnelle.

Notre enthousiasme a atteint son summum lorsque nous avons réalisé que cette théorie des schémas d'ancrage nous donnait un moyen extrêmement créatif et non pathologique d'aborder le transfert. Les mêmes principes étaient à l'œuvre : la seule différence était que nous nommions ce mécanisme « transfert » lorsque nous étions payés, et « schéma d'ancrage » lorsque nous ne l'étions pas.

Finalement, nous avons établi ce que nous avons nommé « La Psychologie du Transfert ».

Les retours positifs de la découverte des schémas d'ancrage ont été immédiats. Nous nous sentions mieux. Les sentiments d'amour et d'intimité revenaient. Bien sûr, nous avons dû perdre l'habitude de ce si délicieux et si séduisant sentiment d'avoir raison, mais nous étions beaucoup plus heureux l'un avec l'autre.

Il existe un grand sentiment de bonheur lorsqu'on se libère d'un schéma d'ancrage négatif. Cette découverte a complètement métamorphosé notre manière de travailler avec les couples, transformant un cauchemar en joie.

Le fait d'enseigner aux gens la dynamique relationnelle et le schéma d'ancrage puis de travailler avec les subpersonnalités est devenu un incroyable chemin de transformation ; nous l'avons utilisé pour nous-mêmes avec un succès toujours croissant.

Nous n'avons commencé à prêter attention aux schémas d'ancrage positifs que beaucoup plus tard, nous avons compris alors à quel point ils préparaient la scène pour l'apparition du schéma négatif.



Chapitre 6

Le cinquième élément

La Psychologie de l'Ego Conscient

La théorie des schémas d'ancrage et la redéfinition de la conscience nous ont donné un modèle qui, à l'usage, semblait efficace ; nous avons même pensé à renommer notre travail « Psychologie de l'Ego Conscient ». Il était de plus en plus évident pour nous que le cœur du travail ne consistait pas à parler aux subpersonnalités. C'était important, mais pas autant que le développement d'un processus d'Ego Conscient. Ce dernier était vraiment la clé pour accéder à la transformation que nous recherchions.

Nous avons observé que les gens peuvent travailler toute leur vie avec les subpersonnalités, mais que tant qu'il n'existe pas de réelle désidentification du système primaire, les transformations effectuées se perdent facilement. Nous avons observé que, sans Ego Conscient, le système primaire reprend automatiquement le contrôle. Ce processus d'Ego Conscient peut se développer entre chaque paire d'opposés, les plus courants étant :

- le Puissant et le Vulnérable ;
- l'Actif et le Flâneur ;
- le Rationnel et l'Émotif ;
- le Contrôleur et Celui qui laisse faire.

Il existe une multitude d'opposés, et le processus d'Ego Conscient émerge d'un couple d'opposés à la fois. Lorsqu'il existe une clarté dans un domaine, cela ne signifie pas que cette clarté existe dans les autres domaines... Nous avons connu, par exemple, des personnes qui avaient développé un Ego Conscient et étaient capables de maintenir la tension des opposés entre le mental et les sentiments, mais n'avaient pas d'Ego Conscient lorsqu'il était question de spiritualité. Ces mêmes personnes, qui peuvent faire un excellent travail en embrassant à la fois leur mental et leurs sentiments, peuvent être totalement identifiées à la spiritualité et rejeter les subpersonnalités ordinaires ou instinctives.

Pour développer un processus d'Ego Conscient par rapport à la spiritualité, une personne identifiée au spirituel devra faire un travail qui la séparera de sa subpersonnalité spirituelle. Il pourra alors exister un Ego Conscient qui sera capable de voir et de faire l'expérience de cette subpersonnalité sans y être identifié. Cette séparation peut s'avérer très difficile... Nous avons découvert également une subpersonnalité réellement fascinante que nous appelons « l'Actif Spirituel » et qui dirige la vie de beaucoup de chercheurs spirituels. Une fois séparée de cet Actif Spirituel (ou Chercheur Spirituel), la personne devra relever le défi de découvrir et d'intégrer (1) la subpersonnalité spirituelle non concernée par l'action ou la recherche, (2) la subpersonnalité ordinaire, (3) la subpersonnalité instinctive.

À l'inverse, une personne identifiée à une partie primaire rationnelle et mentale qui rejette la spiritualité devra apprendre à se « décrocher » de son mental rationnel, pour qu'un processus d'Ego Conscient puisse commencer à identifier cette subpersonnalité ou ce système et à s'en séparer. Cela libérera un espace qui permettra d'intégrer les subpersonnalités spirituelles.

À ce moment-là, nous aurons un Ego Conscient des règles les plus terrestres et des expériences liées au mental, ainsi que des royaumes lumineux et des expériences du monde de l'Esprit.

À certains moments, il nous a semblé gérer un tribunal prononçant des divorces... Dans ce cadre, nous aidions les personnes à apprendre à se séparer de leurs subpersonnalités primaires.

Lorsqu'une personne divorce de sa subpersonnalité primaire, l'Ego Conscient apprend comment utiliser cette énergie d'une manière consciente. Rien n'est perdu ! La subpersonnalité primaire commence simplement à agir sous l'égide de l'Ego Conscient, qui a en sa possession toutes les informations et les données venues de cette subpersonnalité, et en plus, celles venues de la subpersonnalité opposée ou du groupe de subpersonnalités opposées.

Nous avons essayé de vous présenter ce processus continu dans lequel nous avons été plongés depuis le début de notre travail. L'attention que nous avons accordée à l'Ego Conscient a radicalement changé la nature du processus de Voice Dialogue. Quel que soit le travail que nous pouvons faire avec les subpersonnalités, l'essentiel est de savoir comment aider l'Ego Conscient dans son processus d'évolution. C'est la transformation de ce travail qui a permis à cette théorie et cette pratique d'évoluer vers quelque chose de plus large. Ce travail est maintenant devenu une philosophie de vie, mais il reste un système que tout un chacun peut intégrer à son propre travail sur lui-même, il n'est opposé à aucun autre système psychospirituel.

L'importance du processus d'Ego Conscient

Nous espérons que tous les facilitateurs et enseignants vont développer une compréhension de base du processus d'Ego Conscient. Si cette compréhension est là, les applications de la Psychologie des Subpersonnalités et l'utilisation actuelle du Voice Dialogue seront beaucoup plus efficaces.

Activer délibérément une subpersonnalité ou un système énergétique est un aspect très passionnant de la Psychologie des Subpersonnalités, mais nous ne considérons pas cela comme du Voice Dialogue. Pour nous, le Voice Dialogue, en plus du travail direct avec les subpersonnalités, inclut l'expérience des opposés et le processus d'Ego Conscient.

Nous avons finalement décidé, voici plusieurs années, de ne pas renommer officiellement notre travail « Psychologie de l'Ego Conscient ». Le Voice Dialogue et la Psychologie des Subpersonnalités étaient à présent tellement connus que nous avons décidé de laisser les choses en l'état. Notre sentiment est qu'il existe une progression de l'utilisation des termes « Ego Conscient » ou « Psychologie de l'Ego Conscient » parmi les praticiens et enseignants, et qu'éventuellement cette modification se fera d'elle-même.

L'Ego Conscient et la spiritualité

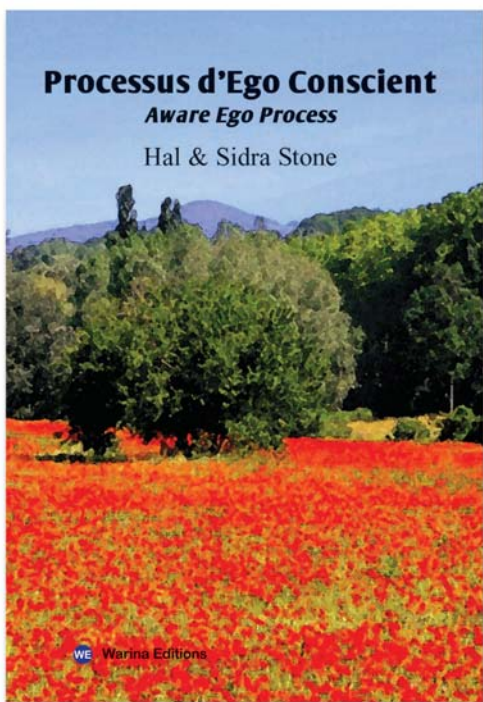
On nous demande souvent : « Quelle relation existe-t-il entre l'Ego Conscient et la spiritualité ? » ou « Quelle est, selon vous, la place du Voice Dialogue dans la spiritualité ? »

Nous aimerions répondre ici à ces questions.

Pour nous, il est important de comprendre que la spiritualité a deux composants qui doivent être considérés séparément. L'un est en rapport avec les règles ; l'autre avec les expériences transcendantales, l'expérience de Dieu, de l'intelligence de l'univers ou du transpersonnel... peu importe quel nom exprime le mieux cette expérience qui transcende la conscience ordinaire ou les mots qui peuvent la décrire...

Généralement, dans le développement des institutions religieuses, il existe au départ une expérience transcendantale ; puis vient un ensemble de règles développées pour que cette expérience puisse être reproduite par les autres. Ces règles, habituellement, deviennent de plus en plus nombreuses avec le temps et en arrivent, éventuellement, à occulter l'expérience de départ.

Pour nous, l'expérience transcendantale est un réel et magnifique cadeau. La subpersonnalité en nous qui recevra ce cadeau, l'utilisation qui en sera faite, tous ces éléments peuvent varier. Lorsqu'une subpersonnalité reçoit ce cadeau, supposons que ce soit la subpersonnalité spirituelle,



Nouveauté !

Un livre de Hal & Sidra Stone

Le monde du développement personnel a intégré la notion de subpersonnalité, en retenant principalement celle de l'Enfant Intérieur. Hal et Sidra Stone sont à l'origine de ce concept, mais, pour eux, la transformation ne vient pas du fait de découvrir son "théâtre intérieur" ni même son Enfant Intérieur, mais bien de la capacité à développer un processus d'Ego Conscient.

Les voir retracer le chemin qui les ont mené à cette conviction, c'est suivre deux êtres humains doués et engagés dans leur parcours de chercheurs. Et même si ceci n'est en rien un livre sur leur vie privée, ce parcours professionnel qu'ils nous présentent est particulièrement inspirant.

*Prix : 10 euros, frais d'expédition compris. Envoyer un chèque à l'ordre de :
Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC*

alors elle va, la plupart du temps, développer à partir de cette expérience un ensemble de règles et d'attentes. Elle va juger les subpersonnalités différentes et se polariser contre tout ce qui ne répondra à pas ses attentes et tous ceux qui ne suivront pas ses règles.

Nous le constatons à la façon dont évoluent de nombreuses institutions spirituelles ou religieuses. L'expérience de départ est « kidnappée » par la subpersonnalité primaire du groupe spirituel, qui la protège et exclut tout ce qui peut la détruire. Seule l'énergie de cette subpersonnalité particulière est considérée comme bonne, c'est devant elle et ses règles que chacun doit s'incliner. Nous savons qu'il y a beaucoup à gagner par cette sorte de lâcher prise ; c'est le composant de base de la relation maître/disciple. Le disciple s'incline devant le maître et, ce faisant, peut recevoir le cadeau de l'expérience transcendante.

L'Ego Conscient, quant à lui, s'incline devant toutes les énergies ou subpersonnalités. C'est très différent du fait de s'incliner uniquement devant l'énergie spirituelle : cela veut dire que l'Ego Conscient s'engage à écouter, voir et ressentir toutes les différentes subpersonnalités. Il n'en exclut aucune. Lorsqu'une subpersonnalité commence à dominer, c'est le travail de l'Ego Conscient de trouver son opposé et de prendre aussi ses idées en considération. En un sens, l'Ego Conscient est comme un chef d'orchestre qui accueille tous les instruments afin d'utiliser ensuite la contribution de chacun pour chanter le chant de l'âme.

Apprendre à s'incliner devant toutes les subpersonnalités demande un travail permanent avec nos jugements négatifs, pour aider l'Ego Conscient dans sa constante évolution vers plus de clarté.

Lorsque nous nous apercevons que nous jugeons quelque chose ou quelqu'un, nous savons que nous sommes dans une subpersonnalité primaire, car les jugements viennent des subpersonnalités, jamais de l'Ego Conscient.

Vous pouvez vous demander : « Mais comment savoir si je suis dans un Ego Conscient ? Comment savoir si c'est bien l'Ego Conscient qui agit ? N'est-il pas possible de se laisser tromper par le Mental, qui adore agir comme s'il était Dieu, ou par toute autre partie primaire ? »

La réponse est que nous ne pouvons pas le savoir... Nous ne savons pas si nous sommes dans un Ego Conscient ou non, sauf à certains instants précis et assez brefs. Si votre subpersonnalité responsable vient juste d'être facilitée, par exemple, et que vous avez pu ressentir la séparation d'avec cette énergie, tout ce que vous pouvez dire est qu'à cet instant précis, vous êtes dans un Ego Conscient par rapport à la responsabilité. À ce moment-là, vous avez un certain niveau de compréhension de cette subpersonnalité

responsable, et vous en êtes quelque peu séparé(e).

La seconde réponse est la suivante : lorsque vous êtes convaincu(e) d'agir à partir d'un Ego Conscient, alors ce n'est pas le cas. Vous êtes probablement identifié(e) à une subpersonnalité spirituelle, un mental rationnel ou une subpersonnalité de contrôle. Car toutes sont très sûres d'elles, toutes aiment se faire passer pour l'Ego Conscient, tandis que ce dernier s'incline devant les différents dieux et déesses de la lumière et de l'obscurité, du ciel et de la terre, du bien et du mal, du corps et de l'esprit, du connu et de l'inconnu. Il embrasse et intègre les paires d'opposés. Il est le « et » plutôt que le « soit/ou ». Il représente vraiment la Voie du Milieu.

Nous voyons aussi l'Ego Conscient comme celui qui s'incline devant l'intelligence de l'univers. Cette intelligence peut se manifester de bien des façons. Elle n'est jamais personnelle, même si pour certains d'entre nous, elle peut intervenir au sein de nos relations personnelles. D'autres peuvent la percevoir très clairement dans leur processus de rêves. Pour d'autres encore, elle peut se manifester à travers la méditation ou les pratiques spirituelles. Pour de nombreux scientifiques, elle est présente dans le principe d'organisation à l'œuvre dans le monde physique et, à plus grande échelle, dans les galaxies.

Dans tous les cas, l'Ego Conscient doit s'incliner devant la réalité de cette intelligence et la façon dont chacun peut la percevoir à l'œuvre dans son univers personnel.

Pour nous, l'Ego Conscient doit aussi s'incliner devant la manière dont cette intelligence opère au sein des relations humaines. Il doit accepter le fait que tout un chacun, dans notre vie, est un enseignant potentiel pour nous. Nous devons prendre au sérieux la réaction des autres à notre égard.

Il est aussi utile d'apprendre à utiliser notre propre jugement négatif sur les autres comme un dispositif précieux pour nous aider à découvrir nos subpersonnalités reniées.

L'Ego Conscient est une expression du processus de conscience psychospirituel. Il a pour travail d'embrasser le monde de l'Esprit dans toute sa gloire et, de l'autre côté, le monde de la matière physique, de l'émotionnel, de la passion, des réalités psychologiques et mentales.

Pour nous, il est important de ne pas confondre spiritualité et conscience. Un processus de conscience englobe la spiritualité, tandis que la spiritualité n'implique pas forcément un processus de conscience. La spiritualité n'inclut que rarement la matière et les énergies instinctives, c'est pourquoi tant de personnes, dans la tradition spirituelle, perdent le contact avec leurs corps et leurs instincts.

Un processus d'Ego Conscient nous demande de faire un travail complet : spirituel, relationnel, matériel. En ce qui nous concerne, nous devons dire que nous y avons passé notre vie, et que cela a été et reste un plaisir...

Voice Dialogue
Un stage avec Véronique Brard

Critique Intérieur & Créativité

Ces voix qui nous gouvernent

Stage ouvert à tous, débutants ou dialoguistes confirmés

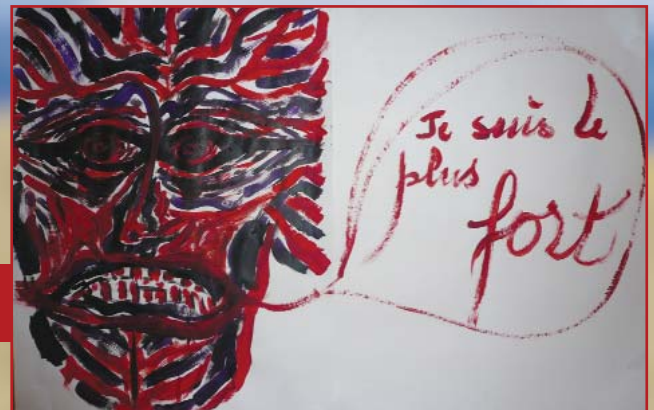


Du 18 juin au 24 juin 2009

au Clos d'Alvie à Saint Evarzec (Finistère)

**Du Critique destructeur au Mental éclairé
un chemin vers notre créativité**

**Venez sortir l'Enfant Vulnérable,
l'Enfant Spontané,
l'Enfant Rêveur, l'Enfant Créatif,
de la chambre du bourreau...**



Stage animé par Véronique Brard

*Thérapeute psychospirituelle, enseignante, formatrice, auteure,
une des spécialistes du Voice Dialogue en France*

En collaboration avec Alain Pellarin

Psychothérapeute & coach expérimenté formé au Voice Dialogue
accompagne les individus en milieu privé et professionnel.

Inscription et renseignements

Alain Pellarin

13 bis, rue de Cornouaille
29170 SAINT EVARZEC (Finistère)

Tél : 02 98 56 23 80 ou 02 98 56 79 76

Mob. : 06 89 84 64 04

Mail : alainpellarin@orange.fr

Site : www.leclosdalvie.net

Garder son discernement, mais se séparer
"des critiques qui tuent"
fait toute la différence
entre une vie riche et passionnante
et une vie épuisante.

Prix : 660 + Hébergement

(Inscription avant le 30 avril 2009 - Groupe limité)