

Voice Dialogue

N°87

Mai 2015

Bulletin de l'Association

Voice Dialogue Sud

*Psychologie des subpersonnalités
&
de l'ego conscient*

Association Voice Dialogue Sud, 4 Hameau Saint -Estève, 83119 Brue Auriac

Tél : 04 94 69 22 15

Mail : warina@wanadoo.fr

Le royaume de l'Ego Conscient

I. L'Ego Conscient, ce qu'il est, ce qu'il n'est pas

A) Ce qu'il est



1. Un processus

Tout d'abord, l'ego conscient est un processus, non quelque chose que l'on peut posséder. Vous ne pouvez pas dire : «*J'ai un ego conscient*».

Vous pouvez dire : «*J'ai un ego conscient, en ce moment, par rapport à ma subpersonnalité active*», par exemple. Mais dans 5 mn, imaginons que votre patron vous appelle et vous demande de lui rendre demain le rapport que vous pensiez lui rendre dans une semaine, rapport qui est sous votre coude depuis trois mois... vous allez devenir totalement vulnérable, et cette

vulnérabilité va vous pousser dans votre partie primaire, à savoir l'Actif. Celui-ci va reprendre la barre à 100% ou à 90 %, si vous avez de la chance.

A ce moment là, vous n'avez plus aucun ego conscient par rapport à votre Actif. Ce qu'il peut vous rester, par contre, c'est la conscience de ce qui se passe. Une vision élargie qui vous donne la capacité de prendre conscience de ce qui se passe. Vous pouvez voir que ce coup de téléphone vous a totalement déstabilisé et que vous êtes happé par votre Actif, vous pouvez avoir conscience que l'ego conscient a complètement disparu. Voir cela vous donne une chance de pouvoir y revenir. Sans cette vision claire, il n'existerait aucune chance de revenir à un espace d'ego conscient.

Lorsque nous perdons cet espace, la partie primaire vient et prend de nouveau notre personnalité en charge. Mais tout n'est pas perdu lorsque nous avons conscience de ce qui se passe. Le rôle de cette conscience est extrêmement important.

2. Un espace intérieur entre deux énergies opposées

Un autre point est important : nous développons un ego conscient par rapport à une partie primaire, dans certaines circonstances, et nous pouvons ne pas y avoir accès dans d'autres circonstances. Une éducatrice spécialisée, comme Jennifer par exemple, pourra avoir un ego conscient en relation avec sa Mère indulgente à son travail et savoir parfaitement mettre les limites nécessaires dans ce contexte, elle pourra, cependant, le perdre à la maison avec ses propres enfants. Ou encore, elle pourra l'avoir à certains moments lorsqu'elle est seule avec eux, il n'y aura certainement plus de Nutella dans le salon, mais en présence de Georges, elle peut se polariser, et retourner dans la Mère Indulgente.

Toutefois, elle prendra conscience de ce va et vient entre la Mère Indulgente et l'ego conscient, et elle pourra continuer à se désidentifier de la Mère Indulgente. Il est bon dans cette situation d'être conscient de ce qui se passe, sans cette overview, la situation est extrêmement difficile. Sans cette vision, tout devient noir lorsque l'ego conscient s'évapore et que la partie primaire reprend les rênes. Cette vision élargie nous donne la possibilité de saisir ce qui se passe ; même si nous ne pouvons pas encore faire de choix - l'ego conscient gisant par terre, totalement sonné - nous savons qu'il existe, nous l'avons en mémoire.



Cet espace d'ego conscient existe uniquement par rapport à une énergie spécifique, il n'existe pas en lui-même, nous ne pouvons ni avoir, ni obtenir un ego conscient, ni fonctionner avec un ego conscient. Avoir accès à cet espace est possible dans certaines circonstances, impossible dans d'autres ; avoir accès à cet espace est ponctuel et devient très difficile dès que la vulnérabilité est touchée.

3. Un processus de conscience en continue évolution

Notre capacité à avoir accès à cet espace, et cet espace lui-même, évoluent en permanence. Si nous revenons à notre définition de base, l'évolution de ce processus de conscience est le résultat de trois expériences :

- celle de la conscience (en tant que témoin) grâce aux prises de conscience et à la mémoire de celles-ci,
- celle des subpersonnalités,
- celle de l'ego conscient qui utilise la conscience et l'expérience pour vivre la vie en faisant des choix plus conscients.

Il existe une évolution et une transformation à chacun de ces trois niveaux. Lorsque la conscience change, l'espace d'ego conscient change. Lorsque les subpersonnalités passent par leurs propres processus de transformation, cet espace dans lequel nous sommes conscients d'elles change également. Vous vous réveillez un matin avec un rêve qui vous donne une nouvelle perception des choses et votre conscience change. Vous avez une expérience avec un ami, une interaction, quelque chose arrive, votre conscience et votre possibilité d'agir de l'espace de l'ego conscient change.

Cet espace de choix est constamment en transformation, en mouvement, en évolution C'est une idée en soi assez passionnante mais aussi frustrante car rien n'est jamais défini, ni terminé. Devenir pleinement conscient est un but que nous ne pouvons pas atteindre mais le voyage est passionnant.

L'espace de l'ego conscient change et s'approfondit lorsque nous faisons l'expérience des subpersonnalités, nous apprenons à connaître les habitudes de chacune, les petits signes qui montrent que l'une d'entre elles s'est glissée là. Lorsque je perçois, par exemple, que je continue de travailler alors que mes épaules sont complètement nouées, je me doute que mon Perfectionniste est présent. Si je m'entends dire : «*Juste encore une petite chose et tu te sentiras mieux*», je sais que mon Actif est là. Un ego conscient des opposés peut alors prendre le dessus sur la partie primaire et faire en sorte qu'elle se retire. Plus nous en savons long sur nos subpersonnalités, plus nous les avons expérimentées, plus notre possibilité de les reconnaître et notre habileté à les équilibrer se développe.

Ce que nous appelons "je" est toujours un mélange d'un ego opérationnel et d'un ego conscient en expansion, toujours en train de se redéfinir. Ce mélange est fonction de la situation, de notre vulnérabilité à chaque instant particulier, des personnes avec qui nous sommes et de ce qui se passe.

Une autre chose importante à réaliser est que lorsque nous nous séparons d'une énergie primaire, cette séparation ne se fait que partiellement. Si, par exemple, je me sépare de la Mère responsable - (ce qui prends des décennies) - lors de la première séparation, je ne vois qu'une petite partie de cette Mère Responsable. Je ne la vois pas dans sa totalité. Six mois plus tard, lorsque j'ai fait un travail plus important avec elle, je peux en être davantage séparée, je peux la voir d'une façon différente. Je peux voir par exemple qu'elle est très liée à ma partie spirituelle, que la responsabilité est pour moi une tâche spirituelle. La responsabilité ne concerne plus seulement la famille ou le travail, elle est liée à la notion d'un travail spirituel à accomplir, j'en deviens consciente. Peu à peu, nous devenons conscients de tous les niveaux dans lesquelles les parties primaires sont impliquées et à quel point leur champ d'application est large.



Bien sûr, lorsque vous faites ce travail, l'espace d'ego conscient se développe, devient plus puissant, vous devenez capable de nouvelles réponses qui vous permettent des choix plus efficaces. Les parties primaires sont comme une toute petite plante qui apparaît à un point du jardin puis à un autre et à un autre encore et, en fait, il existe tout un réseau de racines souterraines. Dans cet espace, nous avons cependant la capacité de nous tenir entre, et d'embrasser, tous les opposés. C'est une aptitude remarquable. Il n'existe aucun autre espace dans le système psychique qui puisse réaliser cette performance.

B) Ce qu'il n'est pas

1. Ce n'est pas une subpersonnalité.

Dans un ego conscient, nous sommes capables d'appeler les subpersonnalités, de les coordonner, de les moduler et de les reconnaître sans leur être identifiés.

Les films nous donnent souvent une image claire de ce que sont les systèmes primaires des êtres humains ; si nous sommes séparés de ce système lorsque nous regardons le film, nous voyons quelqu'un d'autre agir suivant les règles de ce système primaire, nous voyons notre partie primaire dans le film, et, à cet instant, un espace d'ego conscient peut se mettre en place. Ainsi, nous pouvons regarder un DVD, écouter un CD, tenir une conversation, lire un livre, et avoir cette sorte de déclic qui transforme notre conscience ou l'une ou l'autre de nos subpersonnalités, voire même notre système primaire, et élargit l'espace d'ego conscient. Ces déclics peuvent arriver d'un millier de façons différentes. Nous ne sommes plus jamais les mêmes ensuite, c'est une séparation claire, nette, comme un choc. L'ego conscient est un espace dans lequel nous sommes séparés des subpersonnalités et pouvons les voir.

2. Ce n'est ni le soi supérieur, ni le grand soi, ni le soi jungien.

Il est commun d'assimiler l'ego conscient à un soi supérieur, il ne l'est pas. Le grand soi est opposé au petit soi, le soi supérieur au soi inférieur, l'espace énergétique que nous nommons ego conscient peut embrasser les deux.

Il n'est pas non plus le Soi Jungien, il peut embrasser toutes les énergies opposées au Soi Jungien. Le Soi Jungien est en fait une variation du grand Soi. Beaucoup utilisent ce concept comme un soi supérieur qui pourrait être un but à atteindre. C'est un but magnifique, mais si vous vous identifiez à ce soi, vous perdez l'espace d'ego conscient. Vous regardez les autres parties, les parties primaires, les parties reniées, et vous les considérez comme des parties de moindre valeur. Dans cet espace d'ego conscient, vous ne regardez jamais rien de haut. À cette place, aucun jugement n'est possible...

Si vous vous demandez si oui ou non, vous êtes en train d'agir à partir d'un ego conscient, regardez si vous avez, ou non, des jugements sur les autres subpersonnalités. (Ceci pour les personnes qui peuvent être en contact avec leurs jugements. Lorsque les jugements sont reniés, l'accès à ce repère essentiel est perdu.)

3. Ce n'est pas la conscience.

La conscience est témoin de ce qui arrive et n'agit pas. L'ego conscient utilise à la fois la conscience et l'expérience pour prendre une décision ou agir en temps et en heure, lorsque cela lui semble juste. C'est un point important, beaucoup de gens ont critiqué Hal et Sidra Stone, questionnant : «*Pourquoi ne vous contentez-vous pas de la conscience ? Pourquoi un ego conscient serait-il nécessaire ?*» Tout simplement parce que quelqu'un doit conduire la voiture ! Nous ne pouvons pas nous contenter d'être conscient de la vie ou témoin de la vie, nous devons la vivre.

4. Ce n'est pas l'énergie impersonnelle.

Certains confondent ce processus de conscience avec l'énergie impersonnelle. Dans cet espace, cependant, vous pouvez contenir l'énergie personnelle et l'énergie impersonnelle. Vous pouvez équilibrer ces deux énergies en fonction des circonstances, ou canaliser l'une ou l'autre en fonction des besoins.

II. Réflexions sur la liberté

A) Définition habituelle

Il existe une certaine idée de la liberté dans la société : la liberté serait faire ce que l'on veut, ne jamais se sentir restreint, et se séparer des parties de nous qui nous empêchent de faire ce que nous voulons. Cette idée de la liberté est très répandue et a des conséquences majeures. Si c'est votre idée de la liberté, vous allez toujours repousser les limites pour faire ce que vous voulez et cela va vous amener à rejeter les parties de vous, et les parties de la société, davantage concernées par les traditions, la nécessité de se restreindre et de se contenir. En effet, ces énergies ne sont pas intéressées par ce que vous voulez, elles sont intéressées par ce qui est juste, par le devoir, par faire ce qui est adapté à la situation. Être libre voudra dire rejeter ces énergies.

B) Nouvelle définition

Pour nous, la liberté veut dire se tenir entre les opposés. La possibilité de se tenir entre les opposés, et de ressentir les expériences données par chaque côté, est une très nouvelle et très différente définition de la liberté.

Il nous semble que la liberté vient du fait de ressentir toutes les subpersonnalités, y compris les parties conservatrices qui pensent comme nos parents pensaient, celles concernées par l'éthique, le devoir, celles qui ne veulent pas de la liberté, qui ne veulent pas d'expansion, celles qui ne veulent pas devenir conscientes - elles existent, certaines sont même très drôles et très cool...

Nous avons de nombreuses subpersonnalités qui ne veulent pas devenir conscientes et penser par elles-mêmes... De l'autre côté, nous avons des énergies comme l'Esprit Libre, le lâcher prise,

suivre le flot, innover et inventer. Ce sont des parties profondément opposées. Pour nous la réelle liberté ne vient que lorsque nous avons le choix entre le lâcher prise, ce mouvement vers l'inconnu, d'un côté, et embrasser de l'autre côté, celui qui veut la contraction, qui aime les idées conservatrices, le Fondamentaliste Intérieur.

Si nous nous identifions à la voix de la liberté, alors nous nourrissons dans le monde la voix du fondamentalisme, parce que nous avons rejeté notre propre Fondamentaliste. Et le fait est, que chacun d'entre nous a en lui un Fondamentaliste avec toutes les idées propres à cette personnalité. Lorsque nous le rejetons et nous identifions à l'autre côté, nous nourrissons dans le monde ce très large et très puissant mouvement fondamentaliste. Les parents qui ont grandi dans les années 60, très identifiés à la voix de la liberté, ont élevé des enfants qui sont devenus extraordinairement conservateurs et qui, parfois, ont rejoint des groupes fondamentalistes pour vivre et connaître l'opposé.



Agir à partir d'un ego conscient ne veut pas dire faire tout ce que nous voulons. Nous prenons en compte les opposés. Plus nous prenons d'opposés en considération, plus il y aura équilibre. A chaque instant, nous avons la possibilité d'équilibrer de nombreuses subpersonnalités.

C) Exemples d'énergies à équilibrer

1. Équilibrer le devoir et le plaisir

Nous avons tous à équilibrer l'énergie qui dit : «*Faire ceci est bien pour toi*» et l'autre, plus objective, qui dit : «*Attends un peu, es-tu sûre que ce soit la bonne chose à faire ?*»

2. Équilibrer l'Aventurier et le Prudent

Il existe chez nous celui ou celle qui aime prendre des risques, qui dit : «*Vas-y, c'est génial, tu seras si heureux demain d'avoir fait ça aujourd'hui.*» Et le côté qui assure la sécurité, qui dit : «*Attends, c'est dangereux de faire ça. Réfléchis encore.*»

Lorsqu'une partie primaire aventurière mène le jeu, sans aucun espace pour un ego conscient des risques, il peut exister de l'autre côté, un Enfant terrifié, totalement désespéré. Lorsqu'on le met à jour, il peut pleurer et hurler sa peur 20 mn durant. Identifiée à la primaire, la personne n'avait aucun contact avec cet Enfant, littéralement, elle était coupée de sa vulnérabilité. C'est incroyable jusqu'où une partie primaire peut aller, et dans quel pétrin elle peut se retrouver, lorsqu'il n'existe pas un ego conscient de la partie opposée pour l'équilibrer.

3. Équilibrer les parties qui désirent suivre leur chemin vers la plénitude.

Imaginons un autre exemple : vous avez une certaine philosophie, philosophie que vous avez suivie toute votre vie, et qui dit : «*Fais ce qui te rend heureux (following your bliss)*». Une pensée très fréquente, que chacun d'entre nous peut avoir. Maintenant, si vous entendez quelqu'un dire ces mots, vous savez automatiquement, avec des oreilles un peu conscientes, que c'est une règle, et que cette personne est scotchée dans une dualité. Certaines personnes peuvent ainsi se retrouver dans de grandes difficultés ; elles ont pris certaines décisions, elles ont pris des risques, abandonné des enfants, des maris, des amants pour suivre leur chemin sans jamais écouter l'autre côté. Elles n'ont en vue que la situation immédiate, jamais une vue sur deux ou trois années.

Qu'existe-t-il de l'autre côté ? Si quelqu'un dit «*Fais ce qui te rend heureux, suis ton chemin, va le nez au vent*», que manque-t-il ? Cette personne sait tout à propos de suivre la voix du bonheur, c'est un professeur de bonheur, mais de l'autre côté, elle doit apprendre ce qui concerne le fait «*de veiller sur ses chameaux*», (*tether your camels*), c'est-à-dire apprendre à prendre soin de sa vie matérielle. L'autre côté peut s'occuper de la vie pratique, l'autre côté peut dire «*Que va-t-il arriver lorsque tu vas revenir ?*»

Cette personne a rejeté, d'une certaine façon, une part plus conservatrice, l'homme d'affaire qui pourrait dire : «*Bon, écoute quelque soit ce qu'il est juste de faire pour ton bonheur, ou ta plénitude, assure-toi que c'est dans tes moyens. Quoique tu choisisses de faire, fais en sorte que lorsque tu reviens, tu puisses assurer les conséquences de tes actes. Fais aussi attention d'avoir une retraite à la fin de ta vie.*» Cette voix peut dire de nombreuses choses différentes.

Lorsque vous commencez à aller vers un processus d'ego conscient, vous allez avoir ce genre de pensées très opposées, vous pourrez les entendre en vous-même, ou à l'extérieur, ou dans les réactions que vous suscitez, et vous allez écouter ses réactions et savoir que vous êtes happé dans l'une ou l'autre des règles qui vous régissent.

D) Ce qu'implique cette nouvelle définition

Cette nouvelle liberté est une liberté de choix. Elle n'est pas régit par des règles, elle n'est pas automatique, elle ne consiste pas uniquement dans le fait de s'exprimer à tout prix, ni dans le fait de suivre les règles. C'est la liberté de choix avec un nouveau niveau d'éthique et de responsabilité.

Nous suivons un ensemble de règles intérieures et notre sentiment intérieur de ce qui est juste ou non, mais nous ne rejetons pas systématiquement la façon d'être et de penser des personnes plus attachées aux traditions. Nos décisions viennent d'un sentiment intérieur très clair qui ne rejette pas les opposés, qui les considère et en tient compte d'une façon ou d'une autre.

III. Comment renforcer un processus d'ego conscient ?

Que puis-je faire à un niveau très pratique pour avoir plus souvent accès à cet espace d'ego conscient, pour qu'il soit plus souvent présent ?

A) Prendre conscience des opposés

La première chose que nous pouvons faire est de prendre conscience des opposés. Même lorsque vous ne pensez pas qu'il existe un opposé, lorsque ce que vous voulez faire semble

indubitablement et clairement la chose à faire, cherchez une voix opposée. Une voix qui vous propose d'agir différemment. Ou encore, écoutez la voix de votre mari, de votre femme, de votre mère, de votre petit ami qui vont le plus souvent vous présenter un avis opposé. Les opposés peuvent être juste un peu différents ou extrêmement différents.

Si vous ne faites pas attention à l'énergie opposée, quelqu'un d'autre va la porter et cela va ouvrir la porte aux schémas d'ancrage. Si vous êtes très identifié avec un côté, vous allez nourrir le côté opposé. Une mère indulgente qui dit toujours oui sera automatiquement en lien avec une voix opposée, probablement son mari, qui voudra que l'enfant soit moins exigeant et se prenne davantage en charge. Si la voix opposée ne vient pas de vous, elle viendra de l'extérieur.



Lorsque vous désirez vraiment quelque chose, vous ne pensez pas à la voix opposée, mais votre conjoint va l'incarner, il va immédiatement ressentir les peurs ou les impératifs que vous ne ressentez pas. Il existe toujours une voix opposée. Si vous ne la trouvez pas votre mère ou votre Critique Intérieur vont l'incarner.

Parfois, lorsqu'on a été longtemps identifié à un certain côté, lorsque l'autre côté vient, il vient avec une grande intensité, c'est comme devenir "possédé" par cette nouvelle voix, obligé de lui donner une place. L'étape suivante est de pas être identifié à l'un des côtés ni à son opposé lorsqu'il arrive, de ne pas être identifié au Responsable, à l'Actif, à l'Homme marié pendant trente ans puis à l'Homme Libre, sans attache, artiste et bohème, les trente années suivantes. L'étape suivante est de pouvoir vivre avec un ego qui embrasse les deux côtés.

Rappelons que ce n'est pas notre travail, en tant que thérapeute, coach ou accompagnant, de dire à une personne ce qu'elle doit faire ou non. Notre travail est d'induire chez notre client un espace dans lequel il pourra devenir conscient de ses énergies opposées, et à partir duquel il pourra agir. Ainsi, les décisions qu'il prendra ne seront pas la conséquences d'un conditionnement et pourront le conduire vers une vie plus consciente.

B) Se tenir entre les opposés pour prendre des décisions

Se tenir entre les opposés lorsque nous prenons des décisions renforce cet espace d'ego conscient. À l'opposé, être sous la tutelle d'une partie primaire est comme une sorte d'appel irrésistible à aller ensuite vers la partie reniée. Ou encore, vous allez être obligé d'épouser cet opposé, vous allez vous marier avec lui et le combattre jusqu'à ce que vous sortiez de votre primaire et l'embrassiez.



Le problème n'est jamais ce que vous faites ou ce que vous ne faites pas, c'est réellement *Qui prend la décision ?* Lorsque c'est la partie primaire qui prend la décision, nous maintenons une façon de penser duelle : une chose est bonne, l'autre ne l'est pas. Lorsque vous vivez une paire d'opposés en sautant d'un côté à l'autre, vous vivez également dans la dualité.

Lorsque vous vous décrochez de ce mécanisme et accédez à un espace d'ego conscient par rapport à cette paire d'opposés, lorsque vous donnez de l'attention à l'un et l'autre, vous sortez de la dualité et quelque chose de très différent peut se produire. Vous obtenez aussi un support venu de l'intérieur.

1. Regarder les impulsions, les croyances, les règles venues de subpersonnalités

Le soi spirituel. Imaginons une femme identifiée à sa subpersonnalité spirituelle. Cette énergie spirituelle décide «*Je vais aller en Inde et étudier avec mon Maître*». Elle le fait, elle va en Inde, passe six mois, sept mois avec son maître. Son partenaire est d'accord pour rester à la maison, s'occuper de l'argent et de tout le reste. Elle n'a jamais parlé à l'autre côté d'elle-même. Elle n'a jamais parlé à la partie d'elle, beaucoup plus pratique que spirituelle, qui aurait pu lui dire : «*Tu sais c'est un homme très séduisant et durant tous ces mois de solitude beaucoup de choses peuvent arriver. Je te suggère de garder un œil sur lui. Si tu ne le fais pas, tu pourrais le perdre.*» Elle n'a jamais parlé à cette partie et ce qui pouvait arriver, arrive. Son mari s'éprend d'une autre femme et a une aventure avec elle. Prendre une décision en écoutant une seule énergie, l'énergie primaire, sans entendre la partie opposée est source de nombreux problèmes. Lorsque l'autre côté vient, il nous accable de reproches.

L'amour inconditionnel. Prenons une autre fantastique règle: «***Le but de la vie est d'aimer inconditionnellement***». Très belle règle, une sacro-sainte règle qui peut déterminer notre vie sans jamais être questionnée... Tout particulièrement lorsque nous sommes dans un cercle d'amis qui a la même règle. Nous ne pensons pas alors à questionner cette règle ou à nous en séparer. Le but de la vie peut être de devenir aimant d'une façon absolument inconditionnelle mais, de l'autre côté, il existe des énergies, en nous, qui n'aiment pas inconditionnellement, des énergies qui n'aiment pas du tout, qui se mettent facilement en colère ou qui sont irritables.

Je me souviens d'une personne revenant d'un stage animé par un enseignant qui était très identifié à l'amour inconditionnel et du rêve de cette personne, juste avant d'aller à ce stage : «*Elle s'approchait du lieu du stage et rencontrait une clôture de fil de fer barbelé avec un panneau où il était écrit : "Il est interdit aux méchants de passer cette limite".*» C'est une belle image de la façon dont notre inconscient nous aide à aller au delà de la pensée dualiste.

Dans ce rêve, l'inconscient lui indique que ce stage a trait à l'amour inconditionnel et lui en donne le mode d'emploi : laissez les parties qui n'aiment pas à la porte. Il n'y a rien de mal à aller à un stage où l'on enseigne l'amour inconditionnel mais vous pouvez continuer à valoriser aussi les énergies opposées. Vous pouvez laisser vos parties «méchantes» à la porte, comme vous le feriez d'un bagage, et prendre tout le bon que contient ce stage. Puis, vous pouvez sortir, reprendre ce que vous avez laissé à la porte, et continuer votre processus de conscience sans vous sentir coupable à cause de votre manque d'amour ou de vos pensées peu aimantes. Ces énergies sont aussi une part de votre réalité qui doit être acceptée.

L'Actif. Autre grande règle : «***Finis ton travail d'abord, ensuite tu pourras jouer***». Ce fut une de mes grandes règles durant de nombreuses années. Je me sentais très mal lorsque je ne lui obéissais pas. C'est quelque chose qui est relié à l'Actif mais aussi à «*Finis tes légumes et tu pourras avoir ton dessert*». Il existe un opposé à cette voix que j'adore, c'est un tee-shirt portant l'inscription : «*La vie n'est pas sûre, mange ton dessert en premier*».

Les opposés ici peuvent être d'un côté les parties qui demandent que vous ayez fait tout votre travail avant de vous détendre et de vous faire plaisir, et de l'autre, la voix qui dit : «*Tu sais, c'est une bonne idée de prendre ton plaisir d'abord*».

L'intuition Une autre règle, très fréquente quand il s'agit de prendre une décision est: *«Écoute ta voix intérieure, suis ta propre vérité»*. Mais quelle voix intérieure et quelle vérité intérieure ? Il existe tellement de voix intérieures, tellement de vérités intérieures ! Souvent complètement en désaccord les unes avec les autres ! Parfois, nous faisons un exercice où les gens se mettent en relation avec le Soi, puis avec les énergies de la Mère universelle, celle de notre Sage puis avec celle du Guerrier, d'Aphrodite, de certaines énergies transpersonnelles ou celle de l'Enfant Intérieur, c'est incroyable le nombre de voix différentes qui peuvent aimer nous guider ; toute peuvent avoir des intuitions et des insights.

La peur du jugement. Une autre règle qui peut dominer nos décisions est : *«Fais attention à ce que vont penser les gens»*. C'est une grande règle qui détermine la vie d'un grand nombre de gens. A nouveau, c'est juste une question de se séparer d'elle et de ne pas la prendre comme règle absolue. De pouvoir tenir compte de la règle opposée qui peut être : *«Peu importe ce que les gens vont dire, tu dois suivre ta propre réalité, être suffisamment en contact avec toi pour te sentir bien avec ce que tu as décidé»*. C'est l'autre côté. Dans un espace d'ego conscient nous pouvons prendre en compte ces deux énergies, car si nous ne nous soucions pas de ce que les gens pensent, cela ne va pas très bien marcher, et si nous en soucions trop, cela ne marchera pas très bien non plus. Il nous faut développer une sorte de musculature qui puisse tenir compte de l'un et l'autre côté.

L'égoïsme. Autre règle toute puissante : *«Tu ne pas dois être égoïste»*. L'opposé : *«Si je ne prends pas soin de moi qui le fera ?»*

Dire ce que l'on pense. *«Tu dois toujours dire ce que tu penses»*. Grande règle mais parfois vous pouvez perdre votre travail si vous dites ce que vous pensez... Qui a mis cette règle en place ? Qui dit ça ? Il existe de nombreuses énergies à l'intérieur de nous qui pensent et disent des choses extrêmement différentes et nombre d'entre elles pensent que ce n'est pas une bonne idée de dire ce que nous pensons. Tout dire n'est pas notre travail. Notre travail est de mettre le facilité en contact avec les opposés pour qu'il ait un chance de faire de réels choix en fonction de ces opposés.



2. Prendre du temps pour décider

Notre façon de prendre des décisions peut devenir un processus qui donne du pouvoir à l'ego conscient : chercher la voix opposée lorsqu'il existe un énorme désir de faire quelque chose, la voix qui dit «non», qui dit *«c'est de la folie, voilà ce qui peut arriver»*, le porte parole du ou des côtés opposés à notre système primaire.

Rappelez-vous : ce n'est jamais la question de ce que vous auriez dû faire. Auriez-vous dû faire ceci ou cela ? Personne ne peut le savoir. Le mieux que nous pouvons faire, c'est de rester en contact avec les deux côtés, de façon à ce qu'il puisse y avoir un réel choix.

Faites l'expérience de battre des ailes très vite pour rester sur place comme l'oiseau-mouche ou de transpirer entre des opposés et ressentez ce que veut dire se sentir étiré entre deux opposés. C'est ce qu'il y a de plus sûr à faire lorsque vous avez une décision à prendre. Nous pouvons vous garantir qu'ainsi vous économiserez de l'argent, vous renforcerez votre processus de conscience, et transformerez votre façon de voir les choses.



La mentalité de cow-boy. Souvent, lorsque nous avons grandi dans la société occidentale, nous avons certaines énergies primaires qui ont une mentalité de cowboy vis-à-vis de l'action. Qui va être le plus rapide ? Qui va tirer le premier ? Décider le plus vite ? Conduire le plus vite ? Travailler le plus rapidement ? Dans cet espace d'ego conscient, nous sommes différents. Parfois nous devons agir vite, il n'existe pas de temps pour embrasser les opposés, c'est vrai, mais c'est moins fréquent que nous le pensons. Lorsque le processus d'ego conscient prend sa place, nous commençons à embrasser les subpersonnalités opposées et nous ne décidons plus aussi rapidement. Les décisions se prennent d'une façon

différente. Lorsque nous devenons capables de transpirer entre des parties contradictoires ou de tenir les tensions entre des opposés comme le fait un oiseau-mouche, alors quelque chose vient de l'intérieur, qui ne semble plus être une décision, cela ressemble à un savoir. Lorsque ce savoir vient, il nous mène au-delà des opposés. Ce n'est pas le savoir qui vient d'un choc ou d'une intuition, c'est un savoir qui prend en considération à la fois, l'intuition ou ce qui est révélé par le choc et l'opposé, la voix de la raison.



Sidra : Je me souviens combien cela a été difficile pour moi... ma partie primaire était très fière de dire : «J'aime prendre des décisions immédiates ; si ce n'est pas la bonne, je la changerai après coup. L'important est de prendre une décision et vite.» Cela a été très difficile de me séparer de cette habitude et de tenir la tension entre les opposés.

Hal : Oui, je m'en souviens. J'ai réellement apprécié que tu apprennes à le faire. C'était très important pour moi. Tu m'as apporté bien des cadeaux, et je t'en ai apporté aussi, mais c'était vraiment nécessaire pour moi que tu puisses m'écouter dans cette façon de prendre les décisions. Agir ainsi était essentiel pour moi.

Sidra : Ce qui a été intéressant, c'est que tu as aussi changé lorsque j'ai cessé de vouloir prendre des décisions sur le champ, peu importe laquelle. Tu as appris à prendre des décisions un peu plus rapidement. Tu as cessé de transpirer des heures durant...

Hal : Oui, c'est vrai, j'étais un peu trop de l'autre côté, je freinais trop.

C) Avancer à la lumière de nos jugements

Une des façons les plus intéressantes de renforcer l'espace d'ego conscient est le travail avec les jugements. Les jugements sont très spontanés et peuvent prendre des formes très variées : nous pouvons avoir des jugements sur une autre personne, quelqu'un peut nous juger ou encore notre propre Critique Intérieure peut nous juger. Dans chacune de ces situations, nous pouvons apprendre à utiliser ces jugements pour découvrir ce que nous avons besoin de savoir pour devenir plus conscients et être moins à la merci de certaines de nos énergies.



1. Jennifer. Jennifer a une sœur qu'elle ne peut s'empêcher de juger : «Marie-Line est totalement impossible. Elle ne pense qu'à elle. Elle est totalement égoïste». Ce sont ses jugements sur Marie-Line. Aussi longtemps que Jennifer sera identifiée à sa partie primaire, Celle qui aime, qui donne, qui prend soin de l'autre, de cette place, de cette partie primaire, elle jugera les personnes qui portent une énergie opposée. Bien sûr, cela peut aussi aller dans l'autre sens : elle peut se sentir extrêmement attirée par quelqu'un de très égoïste. Cela peut être l'un ou l'autre. Mais pour le moment, restons avec les jugements.

Lorsqu'elle comprend le processus de polarisation, elle peut s'arrêter un instant et se dire : «Attends un peu, pourquoi suis-je toujours en train de juger Marie-Line si durement ? Vingt ans ont passé et je suis toujours en colère contre elle parce qu'elle est égoïste. Il est évident qu'elle doit porter ma partie reniée».

A cet instant, elle fait attention à ses jugements, et elle se décroche d'eux. Elle les entend comme une voix venue d'une énergie précise et elle se rend compte : «Oh ! mon Dieu, mais c'est la voix des parties primaires avec lesquelles je travaille ! » Au moment où elle se sépare de cette énergie, elle se met en relation avec l'autre côté - ou elle est prête à être en relation avec l'autre côté - c'est-à-dire avec la voix de son propre égoïsme. Lorsqu'elle se tient entre les opposés, entre sa partie primaire aimante et généreuse et son propre égoïsme, elle n'a plus de jugement sur Marie-Line. Ses jugements lui ont permis de faire le travail psychologique dont elle avait besoin pour se décrocher de sa partie primaire et de ses jugements sans fin sur sa soeur.

2. Georges.

Georges a en partie primaire un extraordinaire Père Responsable, une énergie qui se sent responsable de sa femme, de ses enfants, de chacun de ses clients, etc... Ses jugements ressemblent à : «Je déteste les gens faibles, je déteste les gens qui ne savent pas se prendre en charge et espèrent que les autres vont le faire». Il peut se laisser aller à ces reproches et y prendre du plaisir ou il peut prendre un peu de recul et se dire : «Bon, cela ça doit vouloir dire quelque chose quand je me sens furieux, avec autant de jugements à la clé, cela doit vouloir dire que je suis identifié à un système primaire quelconque, et que ce qui m'irrite est une partie reniée. Il est bien possible que ma partie Responsable soit un peu dominante, en ce moment, et que j'ai renié la part de moi-même qui a besoin des autres».

A nouveau cette attitude fortifie l'espace d'ego conscient, la conscience devient plus claire, Georges utilise ses propres jugements pour nourrir son processus de conscience.

Cette nouvelle façon d'utiliser ses jugements est fantastique. Ils deviennent un gigantesque phare qui nous permet de prendre conscience que nous sommes dans une primaire. Ils nous permettent de voir à quoi nous sommes identifiés. Nous découvrons automatiquement que c'est la partie primaire qui émet le jugement. Nous n'en devenons pas aveugles pour autant, nous gardons notre discernement, mais nous laissons tomber la tension et cette sorte de colère qui existe avec les jugements. Dans l'espace d'ego conscient il n'existe aucun jugement.

La difficulté dans tout cela est de laisser tomber ses jugements. Ce qui veut dire laisser tomber les reproches, laisser tomber ce sens d'avoir raison et la délicieuse sensation qui vient lorsque nous nous sentons supérieur aux autres. Mais en retour, nous obtenons un ego conscient de notre énergie primaire et les cadeaux que cela amène.

3. Louise

Louise est très pratique, très terre à terre. Qui est sa meilleure amie ? Jane. Louise a beaucoup de jugements sur Jane, car Jane fait toujours confiance à l'univers. Louise pense que c'est de l'enfantillage. Jane en retour confie à ses amies à quel point Louise est superficielle et ennuyeuse, elle passe son temps à se préoccuper de sa sécurité, à faire en sorte que rien ne puisse arriver. Elles sont aussi très attirées l'une par l'autre, ce qui est souvent le cas lorsque des parties reniées sont en présence. Lorsque Louise commence un processus d'ego conscient, elle peut reconnaître ses jugements et voir ce qui se passe. Tout d'un coup, elle regarde autour d'elle et demande : « *Qui juge ?* » Elle découvre que c'est sa partie primaire qui juge ; lorsqu'elle reconnaît sa partie primaire, sa partie extrêmement pratique avec les pieds sur terre qui émet les jugements, alors, elle sait que de l'autre côté, existe une sorte de visionnaire, une personne qui peut lui dire : « *Hé ! tu ne peux pas toujours prendre soin de chaque détail, laisse-aller, fais un peu confiance* », tout d'un coup elle est en contact avec cet autre côté.

Les jugements deviennent le chemin pour se décrocher de la dualité, la route royale pour sortir de cette dualité. Là où existe des jugements, la dualité règne.

Lorsque vous jugez, ou lorsque vous êtes déstabilisé par un jugement que quelqu'un vous adresse, cela veut dire que vous vivez dans la dualité. L'espace d'ego conscient est au-delà de cette dualité. Lorsque naturellement il n'existe pas de jugements, vous êtes au delà de la dualité, de la pensée duelle, du monde duel, vous êtes automatiquement dans la trinité liée à l'espace d'ego conscient.



4. Être irrité

Parfois, ce qui existe est une sorte d'état de constante irritation intérieure. C'est là depuis si longtemps que nous ne lui prêtons plus attention. Mais si nous captions ce qui existe dans cette irritabilité, c'est exactement le même travail qu'avec les jugements. Qu'est-ce qui m'irrite ?

Disons par exemple, que vous êtes responsable d'un bureau, et l'une des personnes avec qui vous travaillez vous met dans cet état d'irritabilité. Cela dure depuis des mois. Un jour, vous êtes en train de travailler, et vous avez un certain processus d'ego conscient qui affleure ; vous ressentez cette irritation, vous la regardez et vous vous demandez : *«Mais bon sang qu'est-ce qui me met dans cet état ?»* Vous commencez à prêter attention à cette voix en vous qui est irritée. Elle dit : *«Cette collègue est tellement en demande ! Tellement dépendante, je ne peux pas la supporter. Elle est toujours en train de poser des questions sur ce qu'il faut qu'elle fasse, elle manque complètement d'assurance, elle me rend fou».*

Tout d'un coup vous contactez l'énergie qui juge, vous la contactez parce que vous avez prêté attention à votre irritabilité. Maintenant, vous savez que ce jugement vient de votre partie primaire mais laquelle ? Quelqu'un de fort, d'identifié au pouvoir, d'indépendant, qui donc, bien sûr, n'aime pas les personnes qui sont dépendantes, vulnérables et en demande. À l'instant où vous reconnaissez le jugement en vous qui est la base de votre irritabilité, vous pouvez être en contact avec votre partie primaire et avec votre autre côté qui aura quelque chose à voir avec votre propre vulnérabilité et vos propres besoins.

Hal : *«Cela a été un apprentissage très important pour moi, car j'étais identifié avec cette sorte de pouvoir ; j'avais vraiment renié la partie de moi qui avait besoin des autres. J'ai du faire l'expérience de cette énergie d'une façon très difficile. Cela a été une leçon pénible. C'est un bel exemple de la façon dont on peut se séparer d'une primaire, aller dans un espace d'ego conscient et le renforcer lorsque l'on réalise que le jugement vient de cette énergie primaire. Dans cet espace, j'ai davantage de pouvoir, je peux contrôler mon comportement et avoir un choix sur la façon dont je traite les autres.»*

Sidra : *«J'ai utilisé dernièrement cette irritabilité pour renforcer mon habileté à agir à partir d'un ego conscient. La plupart du temps, disons 90% du temps, j'adore voir Hal nourrir les daims le matin. C'est si beau de regarder ce spectacle, au petit matin, quand le soleil se lève, et de voir les daims venir manger, c'est une magnifique expérience. Or un matin, je le regardais et je me suis sentie irritée. Je me suis arrêtée sur ce sentiment et je me suis demandée : «Eh ! qu'est-ce qui t'arrive ? Tu te sens irritée par quelque chose que d'habitude tu adores ?» J'ai pris un peu de recul et j'ai vu ce qui arrivait.*

Il n'y avait aucun espace d'ego conscient, ce matin là. J'étais assise à mon bureau, je faisais des chèques, je m'occupais de détails très matériels alors que j'aurais préférée être dehors, cueillir des fleurs et nourrir les poissons. Hal était dehors, il faisait ce qu'il voulait ! De toute évidence, j'étais dans ma partie primaire, mon Actif était là. Cette irritation m'a indiqué que j'avais tourné le dos ce matin-là, au processus d'ego conscient, j'étais de nouveau identifiée à mon système primaire. Nous pouvons utiliser ce niveau de sourde irritabilité comme un signe, une sorte de feed back.»

Hal : « Je me souviens d'un soir où nous dînions ensemble et où nous parlions d'un homme sur lequel j'avais d'important jugements et dont je me sentais jaloux. Je ne comprenais pas ce qui arrivait et tout d'un coup je me suis demandé : «Mais qu'est-ce qui se passe ?» J'ai pris conscience de tous ces jugements sur lui et en deux minutes nous nous sommes rendus compte que tous venaient de mon système primaire. Que jugeait-il ? Cela avait à voir avec le fait que ce type faisait exactement ce qu'il avait envie de faire... À chaque fois que je le voyais, il faisait exactement ce qu'il avait envie de faire, il s'amusait. Or, à cette époque de ma vie, j'étais bloqué dans le mode travail, le mode responsable, je prenais soin de trop de choses différentes. En deux minutes, j'ai réalisé tout ça, je me suis détaché de ce système primaire, j'ai repris contact avec l'espace de l'ego conscient, je l'ai fortifié, les jugements se sont taris, et dès le lendemain, j'ai commencé à faire davantage de chose pour moi-même, j'ai laissé plus de place au côté de moi qui avait aussi besoin de s'amuser et de faire ce qu'il avait envie de faire. J'ai pu changer rapidement de direction... Cela vient du fait que nous avons tellement travaillé l'un avec l'autre sur ce processus d'ego conscient ! Mais c'est toujours le même principe : se séparer de notre primaire, donner plus de place à la partie moins dominante, c'est ce principe qui fait que nos jugements disparaissent. »

Cela n'a rien d'amusant de passer notre vie à juger. Nous passons tellement de temps à juger que cela devient notre façon de vivre. Nous trouvons cela normal. Cela ne l'est pas.

D. Se servir des jugements extérieurs

Nous pouvons envier les personnes qui agissent sans juger et sans se soucier d'être jugées, qui se sentent libres comme les sont certains enfants. Nous sommes tellement habitués à être jugés que nous perdons notre capacité à choisir et à faire ce que nous désirons faire, comme nous le désirons. Il est important de faire un pas en arrière et de se demander : «De quoi ai-je peur, qu'est-ce qui me déstabilise ?»

Tout ce qui vous arrive et vous met à terre est l'occasion de découvrir pour quelle raison vous ne vous teniez «que sur un seul pied». Cela peut vous permettre de mettre l'autre pied au sol et de vous retrouver dans un espace d'ego conscient dans lequel il ne sera pas possible de vous déstabiliser aussi facilement. De nouveau, prenons quelque exemples de la façon dont la déstabilisation fonctionne lorsque vous vous sentez jugés.

1. Le dîner.

Imaginons un couple qui dîne ensemble. Ils sont en vacances et, bien sûr, l'épouse a quelques jugements très clairs sur ce qui ne va pas chez son époux. Elle commence : «Tu sais le problème avec toi est que tu es vraiment trop égoïste. Je ne peux pas croire que tu aies passé tout l'après midi à flâner et que tu n'aies même pas pris le temps d'envoyer une seule carte postale aux enfants, comme nous l'avions prévu. Quel égoïste, tu fais !»



C'est son jugement. Le mari se sent très mal à chaque fois que de tels jugements sur lui tombent dessus. Il devient victime. Il se sent d'autant plus mal que son système primaire est très attentif sur ce point : être égoïste est la chose la plus inacceptable qui soit... Sa mère lui a répété jusqu'à plus soif : *«Ne soit pas égoïste, tu as une vilaine tendance à l'être, fais des efforts»*. Aussi son système primaire a-t-il essayé depuis toujours de ne pas être égoïste ; cet homme a travaillé toute sa vie à renier l'énergie égoïste pour que personne ne puisse voir qu'elle existait chez lui. Du coup, il est complètement déstabilisé par le jugement de sa femme.



Maintenant, il fait son travail perso. Il en sait un peu plus long sur cet espace d'ego conscient et se dit : *«Qu'est-ce qui fait que j'ai été tellement déstabilisé lorsque Françoise m'a appelé égoïste ? Pourquoi suis-je devenu victime ? Pourquoi me suis-je mis en colère ? Pourquoi ai-je coupé le lien ? ...Il doit exister une paire d'opposés. Je désire toujours être gentil, faire ce qui est juste, penser aux autres, et ce jugement est tombé en plein sur ma partie reniée. La raison pour laquelle j'ai été déstabilisé est que je me tenais sur un seul pied lorsque je suis arrivé pour ce dîner ; celui d'être un chic type, un homme gentil qui fait ce qui est juste de faire ; j'avais renié l'autre pied, qui a quelque chose à voir avec le fait d'être égoïste. Si je peux me séparer de l'obligation d'être un mec gentil, si je peux embrasser l'énergie qui est très attentive à l'opinion des autres, à ce qu'ils disent ET celle qui aime faire ce qu'elle a envie de faire sans se soucier des autres, si je peux embrasser*

ces opposés, alors Françoise n'aura plus ce pouvoir qu'elle a sur moi avec ses jugements...

Je serai dans un espace d'ego conscient et elle n'aura plus le même pouvoir que celui qui est le sien lorsque je suis identifié à mon énergie primaire : être un type gentil qui prend soin des autres... lorsqu'elle me dira : «Tu es vraiment égoïste», ce ne sera plus la pire des choses qu'elle puisse me dire...»

Dans ce cas-là également, vous utilisez les jugements, ceux qui sont portés sur vous, et tout d'un coup tout s'éclaircit. La lumière se fait sur quelle est l'énergie qui est déstabilisée et qu'elle est celle qui vous manque pour retrouver votre équilibre. Vous utilisez la déstabilisation pour mettre en évidence quelle est la partie primaire et quelle est la partie reniée, pour renforcer et élargissez cet espace d'ego conscient.

2. Le critique littéraire.

Imaginez que vous avez écrit un article ou un livre et que quelqu'un vous dise : *«C'est très terre à terre»* et que vous en soyez complètement déstabilisé. À nouveau, vous faites votre travail perso et vous vous dites : *«Attends un instant, pourquoi suis-je si sans dessous-dessus parce ce critique littéraire a écrit que mon livre était très terre à terre ?*

Que se passe-t-il ? Je dois regarder les opposés, pour savoir à quoi je suis identifié, ce qui fait que ce jugement est tellement désagréable pour moi.»

Probablement, va-t-il trouver qu'il est identifié à une énergie qui désire qu'il soit toujours original, créatif, spécial, et le mot le plus horrible pour lui est «ordinaire», ou «terre à terre» ! Ordinaire est mal. Il va pouvoir réaliser : *«Je me tiens sur un seul pied : être spécial, je renie l'autre, le fait d'être ordinaire, et bien sûr, je suis aisément déstabilisé.»*

3. Stupide.

Une des choses les plus horribles à entendre est : «C'est stupide» ou «c'était vraiment stupide.» Nous ferions tout ce qui est en notre pouvoir pour ne jamais entendre ce jugement. Donc ...à nouveau, nous regardons ce qui se passe et nous réalisons que depuis des lustres nous nous identifions à une subpersonnalité qui doit être intelligente, qui doit avoir toutes les réponses. Nous avons été à l'université et nous devons absolument tout savoir ; nous étions l'enfant le plus intelligent à l'école et il n'existe aucune place pour ne pas savoir ; ou encore notre père exigeait toujours de nous des réponses exactes et nous humiliait lorsqu'elles ne l'étaient pas... peu importe, nous devons être intelligents ! Le rôle du système primaire est de s'assurer que nous continuons à être intelligents. Nous ne pouvons jamais nous montrer stupides.

Ainsi, aussi longtemps que nous allons dans le monde en nous tenant sur le pied qui dit : «Je dois être intelligent», il est très aisé de nous déstabiliser. Nous renions, la part de nous *qui ne sait pas*, celle qui n'a aucune idée de la façon de se comporter dans une situation ou une autre, ou aucune idée de ce que la réponse peut être.

Imaginez que cette second jambe soit présente et valorisée, que nous puissions dire tranquillement : «Tu sais parfois, je ne sais pas, il existe plein de choses que je ne sais pas, et de nombreux moments où je suis désemparé.» et en être très heureux ! Nous ne serions plus identifiés avec le fait d'avoir toujours toutes les réponses, nous serions à l'aise avec les deux côtés. Nous pouvons prendre le risque de ne pas savoir... Lorsque nous ne pouvons pas être stupides, lorsque nous ne pouvons pas être désemparés, lorsque nous ne pouvons pas poser la moindre question (à moins d'en connaître déjà la réponse), pour être certain que ce n'est pas une question stupide..., la tension est extrême. Il n'existe aucun moyen d'apprendre et aucun moyen non plus d'être toujours en contrôle, car personne ne peut avoir toutes les réponses.

E) Se servir des jugements intérieurs

1. Critique sur le fait d'être critique.

Imaginons que mon Critique Intérieur me dise : «Tu es trop critique» et que cela me déstabilise : *«Oh mon Dieu, j'en suis encore là, je juge encore !»* Pourquoi suis-je déstabilisée par mon Critique Intérieur ? Parce qu'il existe une énergie, en moi, qui me dit que je ne devrais pas juger, qui me dit, que les gens biens, que les gens spirituels, ne jugent pas. Lorsque mon système primaire est spirituel et que je suis identifié avec ce système primaire, lorsque j'ai pour règle principale de ne pas juger, je me tiens sur un pied et le Critique peut facilement m'avoir.

Le Critique ne peut nous avoir que lorsque nous nous tenons sur un seul pied.

À l'instant où nous acceptons de reconnaître que nous avons certains jugements, que nous travaillons sur ces jugements mais que pour le moment, oui, ils sont là, à ce moment-là, le Critique n'a plus aucun pouvoir sur nous. *«Parfois, je n'ai pas de jugement, et parfois j'en ai.»* Lorsque nous acceptons les deux côtés de nous et nous tenons sur nos deux jambes, par définition, nous sommes au-delà de la dualité, et l'espace d'ego conscient se trouve renforcé.

2.La peur du ridicule.

Un autre exemple d'une déstabilisation par son propre Critique Intérieur : *«Tu t'es vraiment rendu ridicule»*. C'est une remarque du Critique qui déstabilise un grand nombre de personnes et amène beaucoup d'argent à tous les psy de la terre... lorsque le Critique parle ainsi cela met la personne complètement par terre pour un bon moment. Donc que faut-il embrasser pour que le Critique perde son pouvoir ? Nous devons nous défaire de cette énergie qui est complètement soucieuse de *« Que vont dire les gens ? »* et qui du coup veut que nous soyons absolument parfait à tout moment. Le côté renié va porter quelque chose comme *« Je suis un être humain, je ne suis pas parfait »* et va être tout-à-fait à l'aise avec ce fait. Le moment où nous nous décrochons de ce besoin de perfection et sommes plus à l'aise avec le fait de ne pas être parfait, de pouvoir même avoir l'air ridicule à certains moments aux yeux de certaines personnes, à ce moment-là, le Critique Intérieur n'a plus aucun pouvoir.

À chaque fois que cela arrive, le pouvoir que cela nous confère est inimaginable. Être capable de ressentir ces opposés et de sentir que cet espace d'ego conscient gagne en pouvoir et s'élargit est une extraordinaire expérience.

Puis lorsque nous sommes déstabilisé, au lieu de nous dire : *«Oh, mon dieu, c'est horrible, comment cela a-t-il pu se produire ? Je suis encore loin d'être arrivé...»*, nous sommes tout joyeux car nous avons une merveilleuse occasion pour devenir encore un peu plus conscients. Chaque déstabilisation est une nouvelle merveilleuse occasion de devenir plus conscients.

IV. Les bénéfices de vivre avec un processus d'ego conscient

Ces bénéfices surviennent quand il existe de moins en moins d'ego fonctionnel et de plus en plus de possibilités d'aller dans un espace énergétique d'ego conscient des opposés, espace dans lequel nous sommes capable de gérer et d'utiliser toutes les polarités.

A) Conduire son véhicule.

Dans cet espace, vous pouvez conduire votre véhicule. Vous le conduisez d'une façon très inhabituelle. Vous ne vivez pas la vie d'une façon habituelle. Vous ne réagissez pas à tout ce qui vient à vous, vous vivez en embrassant les opposés, c'est toute la différence.



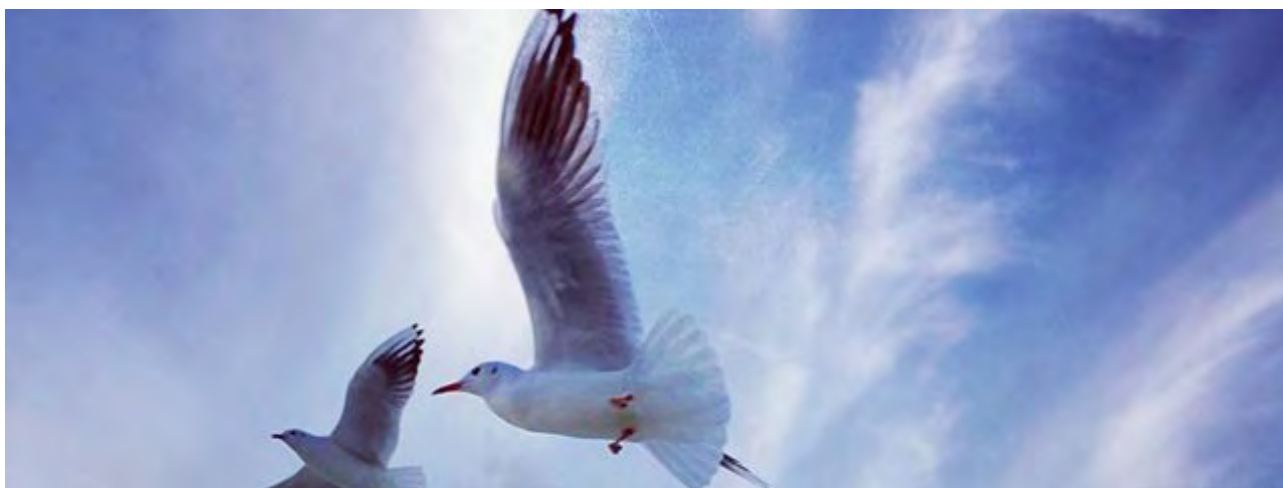
Lorsque j'incarne ma Mère Responsable, si quelqu'un me demande de faire quelque chose, la Mère responsable est immédiatement d'accord. De l'autre côté, cependant, se tient la personne qui aime travailler sans être dérangée, qui aime lire, regarder un film, écouter de la musique, ne pas être en permanence à la disposition de tous. Lorsque je ressens la présence de cette autre partie, je suis entre deux opposés et j'ai un problème...

«Embrasser ces opposés a quelque chose à voir avec apprendre à transpirer, Dieu a quelque chose à voir avec la sueur» aime dire Hal. Sidra, qui lui est très opposée sur ce point, préfère l'image de l'oiseau mouche qui reste sur place en battant des ailes incroyablement vite : une grande force et une grande tension existent dans cette manière de rester immobile.

B) Ne pas être déstabilisé

Le second bénéfice est d'être beaucoup plus stable dans la vie et de ne pas être aisément déstabilisé, comme nous venons de le pointer.

Hal : *«J'ai un bon exemple de ceci. Voici quelques années, j'ai décidé de porter une boucle d'oreille. Sidra me le demandait depuis plusieurs années et lorsque j'ai eu 65 ans, j'ai décidé de me faire percer l'oreille et de porter un bijou. Le problème était que mon Patriarche, qui est plutôt conservateur, était totalement désespéré à cette idée, disons qu'il détestait cette idée, il ne pouvait pas la tolérer. Je devais aller contre sa volonté et lui faire savoir que j'allais le faire, l'autre côté disait : «Hé, tu sais ce n'est pas si inhabituel de nos jours...» Je bataillais donc avec ces deux opposés, tous les jours. Avec les gens que je connaissais personnellement, cela ne me posait pas problème, mais avec les personnes qui venaient me voir professionnellement, il y avait toujours un problème ; ils posaient des questions à son sujet et discutaient mes réponses... Finalement, je trouvais un compromis : Je décidais de porter cette boucle d'oreille lorsque j'étais avec ma famille et mes amis et de ne pas le porter lorsque je travaillais avec des clients.*



Puis un jour, bien sûr, j'oubliais de l'enlever lors d'un stage. C'était la première séance du matin, j'étais assis face à un homme pour une séance de Voice Dialogue, tandis qu'un petit groupe nous observait. Cet homme me regardait, il était tout à fait évident qu'il regardait ce clou que j'avais à l'oreille. Il me dit qu'il aimait mon travail, qu'il aimait mes livres, qu'il pensait que tout cela était très créatif mais ce clou que j'avais à l'oreille, c'était la pire chose qu'il puisse imaginer. Il ne pouvait pas comprendre pourquoi je le portais...

Bref, il déversa un grand nombre de jugements très lourds sur les hommes qui portent des boucles d'oreille. Ma réaction fut de rire ! Je ris vraiment aux éclats. Aucune déstabilisation n'était possible : je n'avais pas besoin de lui pour entendre tout ça, j'avais écouté mon Patriarche Intérieur et mon Homme Traditionnel me dire, durant presque un an, d'enlever cette boucle d'oreille, protester qu'ils ne pouvaient ni le tolérer, ni comprendre mon désir de le porter. Mon Patriarche m'avait déjà dit tout ce que cet homme me disait... Je n'avais pas mis mon Patriarche de côté, je me tenais entre lui et son opposé, j'avais déjà un bras autour de lui, je ne pouvais pas être déstabilisé par l'attaque de cette même énergie chez cet homme.»

Lorsque vous avez ainsi un centre de gravité très bas, vous ne pouvez pas être déstabilisé. C'est le cadeau du fait de se tenir entre les opposés. Vous ne pouvez être terrassé par les jugements, que ceux-ci viennent de l'intérieur ou de l'extérieur.

Il existe une proportion exactement inverse entre la taille de l'EC et celle du Critique Intérieur. Plus l'EC est développé, moins le Critique Intérieur l'est. Moins l'EC est développé, plus le Critique Intérieur l'est. Si par miracle, j'ai 100% d'EC, le Critique intérieur n'existe plus. Dans ce cas, avec cette boucle d'oreille, l'EC était là à 100% , le Critique Intérieur ne pouvait même plus être présent pour dire : «Tu vois, je te l'avais dit.»

Ce qui est intéressant c'est que lorsque Hal eut partagé sa réaction avec ce client et lui ait parlé de son propre conflit et de la façon dont il l'avait résolu, cet homme lui confia qu'il avait eu également le désir de se faire percer l'oreille mais n'avait jamais pu franchir le pas. Hal n'était pas devenu sa victime, il ne l'avait pas non plus attaqué, et cet homme avait pu reconnaître son propre désir de porter un anneau à l'oreille et commencer à gérer son propre conflit intérieur. C'est le pouvoir d'induction de la conscience. Cette place d'ego conscient se transmet par induction.

Entre le pôle, Actif / Perfectionniste / Contrôleur et la capacité à aller dans un espace plus conscient c'est la même chose que ce qui se passe avec le Critique Intérieur. Plus l'espace d'ego conscient est développé moins vous avez besoin d'avoir ce pôle aux commandes, moins vous avez besoin que tout soit parfait, le moins vous avez besoin de plaire aux autres, plus vous êtes solides, non pas défensifs, mais simplement solides.

C) Je n'ai pas raison mais je n'ai pas tort non plus.

Lorsque vous êtes dans votre système primaire, vous savez que vous avez raison et, en fait, bien sûr vous avez uniquement raison contre le système primaire d'une ou de plusieurs autres personnes qui savent, elles aussi, qu'elles ont raison... Lorsque vous êtes dans cet espace d'ego conscient vous êtes beaucoup moins certains d'avoir raison. Le problème d'avoir raison ou non commence à changer, vous êtes moins certain d'avoir raison, mais vous savez aussi que vous n'avez pas tort, c'est le paradoxe.... Les décisions venues de cette espace sont simplement votre réalité du moment.

Une des conséquences du fait de se tenir entre les opposés jusqu'à ce que vos propres réactions se stabilisent, et que vous puissiez prendre une décision, fait qu'il ne s'agit plus d'avoir raison ou tort, c'est simplement votre décision à ce moment précis. Cela nous oblige à nous éloigner de ce point où nous avons toutes les réponses.

Lorsque nous avons dix huit ans, nous pouvions imaginer avoir toutes les réponses, être certains de savoir comment vivre la vie, mais aujourd'hui, dans cet espace d'ego conscient, nous n'avons plus toutes les réponses et nous pouvons, cependant, être beaucoup plus confortables avec ce que nous sommes, qui nous sommes et où nous en sommes. Cet espace d'ego conscient nous donne cette capacité.

Nous vous garantissons que lorsqu'un ego conscient des opposés est actif, après un certain temps, vous serez gagnant quoique vous fassiez. Vous vous trouverez à la bonne place et vous vous sentirez bien. Par contre, si l'une ou l'autre de vos subpersonnalités prend le dessus, il existera toujours un retour de bâton.

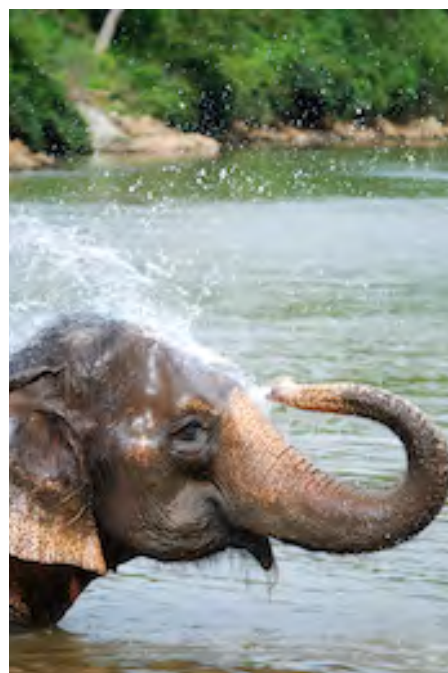
D) Moins de possibilités d'être immobilisé dans des schémas d'ancrage

Il est aussi beaucoup moins facile d'être pris dans des schémas d'ancrage. Les schémas d'ancrage arrivent lorsque nous sommes identifiés à notre partie primaire.



Si je suis dans ma Mère Puissante, je suis un schéma d'ancrage ambulante et je vais m'accrocher avec tous les Fils et Filles en demande qui ont envie de recevoir tout ce que j'ai à donner et qui aiment tirer davantage d'elle.

Dès que j'ai un ego qui devient conscient de cette Mère Puissante, je ne vais plus faire tout ce qu'elle ferait pour prendre soin des autres. Je ne suis plus un schéma d'ancrage ambulante et moi comme l'autre nous avons la possibilité de nouer une relation autre que celle de Parent / Enfant. Quelque soit votre partie primaire, s'en séparer vous met à l'abri des schémas d'ancrage.



E) Contrôler son propre champ énergétique

Les informations données sur le champ énergétique et la façon de l'utiliser, sur l'utilisation d'une valve imaginaire pour diminuer ou augmenter l'intensité d'une énergie, la façon de mettre une personne en dehors de son champ etc., toutes ces informations peuvent être utilisées pour renforcer l'espace d'ego conscient. Cela nous permet de jouer avec notre champ énergétique et de travailler avec lui. Plus nous nous permettons de jouer avec ce domaine, plus cela devient efficace.

Dans l'espace d'ego conscient nous devenons maître de la circulation des énergies. Nous pouvons appeler celles dont nous avons besoin, déterminer leur force et leur intensité, et les équilibrer. Nous devenons plus habiles à gérer notre champ énergétique et nos interactions énergétiques.

Nous pouvons étendre notre champ vibratoire, le renforcer, le fermer ou maintenir à l'extérieur les énergies que nous jugeons indésirables. Nous pouvons maintenir un lien énergétique avec une autre personne et entre nous et un groupe.

1. Personnel / impersonnel

Jouer avec son champ pour qu'il devienne personnel, ouvert, disponible, puis au contraire moins personnel, plus impersonnel, plus fermé, apprendre à étendre et ramener à vous votre énergie est la base du travail énergétique. Faites ces exercices avec un partenaire ou pratiquez les dans la vie courante, à la maison, à votre travail, au supermarché, et voyez ce qui se passe. Si vous le faites en couple, partager avec l'autre ce que vous faites. Dans un couple où l'un est très personnel et l'autre impersonnel, c'est un grand soulagement lorsque les deux peuvent avoir accès à un champ personnel comme à un champ impersonnel.

C'est facile à faire. Voyez ce que cela donne de séparer votre propre champ énergétique de celui de l'autre, puis d'ouvrir ce champ énergétique, de la déployer complètement, de réguler l'énergie et de reconnaître qu'il n'est pas toujours nécessaire d'être ouvert à 100%. Cela peut être ouvert à 70 ou 80 %. C'est vraiment comme vous le désirez.

Il est intéressant aussi de jouer avec son champ énergétique sans en parler à l'autre et de mettre un peu plus d'impersonnel dans des moments où habituellement vous êtes très personnel pour voir ce qui va se passer. Ou, au contraire, d'amener plus d'énergie personnelle, plus de chaleur à des moments où vous êtes davantage impersonnel et de voir, là aussi, ce qui va se passer. Amener plus d'énergie personnelle de façon consciente à des moments où habituellement vous êtes plus impersonnel peut être un réel cadeau, que ce soit à votre conjoint, à une vendeuse ou une caissière.

2. Repousser l'autre énergiquement

Vous pouvez aussi vous entraîner à repousser une personne à l'extérieur de votre champ. C'est vraiment une habileté importante à acquérir. Ainsi, lorsque vous êtes dans une situation déplaisante, vous pouvez porter votre attention sur votre champ énergétique, l'intensifier et repousser la personne. Vous devez simplement avoir l'intention très claire de le faire. Si c'est impossible érigez une sorte de barrière ; si cette image de barrière ne vous convient pas, amenez celle d'une cascade d'eau, une chute d'eau entre vous et cette personne déplaisante. Ou encore utilisez la valve pour réduire le champ entre vous deux. Cherchez la façon dont vous allez pouvoir le faire mais repoussez-là au niveau énergétique, utilisez les images qui fonctionnent pour vous.

L'énergie suit la pensée est le principe dont vous devez vous souvenir. Vous devez donc pouvoir penser que vous avez le droit de le faire et le pouvoir de le faire.

3. Se construire un bouclier

Il est important de savoir se construire un bouclier derrière lequel se protéger lorsque c'est nécessaire. L'idée est de créer une sorte de cercle magique autour de vous en utilisant l'énergie qui vient de votre canal pranique. Vous intensifiez votre énergie, vous créez ce cercle, et vous faites ce qu'il faut pour que personne ne puisse le franchir. À nouveau, si vous avez la pensée claire que vous avez le droit de le faire et le pouvoir de le faire, cela fonctionne, personne ne peut le franchir sauf si vous décidez de la laisser entrer. Pouvoir construire ce cercle donne beaucoup de détente.

Ce cercle de protection est extrêmement important pour les personnes qui sont sensibles aux énergies. Ce sont des personnes qui vivent avec une énergie très personnelle et qui sont constamment envahies par les énergies qui les entourent. Elles sont envahies par les sentiments, les besoins et les champs énergétiques de tout ceux qui les entourent. Cela rend leur vie très inconfortable. Elles doivent réellement apprendre à se protéger et à retrouver un choix par rapport à qui et quoi elles laissent entrer. Lorsque vous savez créer ce genre de bouclier, vous pouvez avoir votre propre énergie et votre zone d'air propre tout autour de vous.



4. Ajuster son énergie

il est important aussi de pouvoir ajuster votre énergie à certaines situations spécifiques. C'est le cas lorsque nous travaillons avec des gens qui sont soit davantage personnels soit davantage impersonnels. Il est bon de s'ajuster à leur énergie. Si une personne est plutôt ouverte, devenez simplement plus personnel. Vous pouvez vous ouvrir, fusionner, créer une relation chaleureuse. Si vous travaillez avec des personnes qui sont plus impersonnelles, soyez un peu plus distant, amenez votre énergie

impersonnelle dans votre champ, servez-vous de votre valve pour diminuer votre énergie personnelle et augmenter votre énergie impersonnelle.

De la même façon, vous pouvez amener dans votre champ énergétique n'importe quelle énergie ou subpersonnalité qui convient à la situation. Lorsque vous cherchez un travail, vous pouvez amener votre Actif ; vous pouvez l'amener aussi lorsque vous devez faire face à une charge de travail importante. Il n'est pas nécessaire qu'il soit là à 100%, mais ce n'est certainement pas le moment que le cool ou le vacancier soit là.

Si vous avez un rendez-vous galant, il peut être juste d'amener votre énergie d'Aphrodite avant de vous y rendre, cela peut amener un agréable changement dans vos énergies. Si vous allez à un rendez-vous professionnel, il peut être intéressant d'amener juste un petit pourcentage également de cette énergie... et beaucoup d'impersonnel, ainsi vous êtes plus décontracté et en capacité de gérer ce qui se présente dans cette situation de travail.

Quand vous allez faire du shopping, il est utile de savoir qui est présent dans vos énergies. Si vous avez une partie primaire très en contrôle qui aime que vous soyez complètement neutre, cette énergie va contrôler tout ce que vous allez acheter. Mais si vous avez un ego conscient de cette énergie et de vos autres énergies, votre Aphrodite, votre enfant etc..., vous achèterez des vêtements pour chacun d'entre eux, chacun ayant des goûts très différents et aimant avoir des vêtements qui lui conviennent. Parfois, une énergie est présente, achète certains vêtements qu'aucune autre énergie ne veut porter. Finalement, ce vêtement restera dans votre armoire... Lorsque vous regardez les vêtements que vous ne portez jamais, vous pouvez vous poser la question : *qui les a achetés ?*

F) Aller dans des énergies différentes pour résoudre les situations conflictuelles

Vous pouvez également utiliser la valve qui vous permet de changer votre champ énergétique lors de situations conflictuelles. Lorsque ces situations sont inconfortables, lorsque certains membres de la famille sont intrusifs, exercez-vous à tourner votre valve. Vous pouvez faire la même chose lors d'avances sexuelles que vous ne désirez pas, ou lorsque vous avez peur, littéralement tourner cette valve, devenez plus impersonnel et voyez ce qui va se passer. Si quelqu'un devient désagréable avec vous, vous n'avez pas besoin d'avoir peur ou de devenir désagréables vous aussi, juste diminuez l'intensité du lien ou même fermer ce lien. A chaque fois que quelqu'un essaie de vous faire sortir de vos gonds ou de vous influencer, ceci est valable également. Vous serez surpris du résultat.

Un autre des bénéfices donnés par cet espace d'ego conscient est la possibilité de régler des situations conflictuelles en changeant simplement d'énergie et en amenant les autres à le faire. Les conflits arrivent lorsque les gens sont identifiés à leur règles, c'est-à-dire à leur système primaire. La résolution des conflits vient de l'habileté à décrocher les gens de leur système primaire, pour qu'il puisse être l'un avec l'autre, d'une façon nouvelle et différente, ce qui veut dire induire un processus d'ego conscient entre les deux personnes ou entre les deux groupes. Vous évitez ainsi la polarisation qui existe dans n'importe quel conflit.

Cette place d'ego conscient vous donne plus de contrôle sur votre vie, et sur vos relations. Ce n'est pas un contrôle sur l'autre, c'est essentiellement un contrôle sur votre champ énergétique et sur vos interactions

V. Les cadeaux de l'espace d'ego conscient pour la vie spirituelle

A) le respect des subpersonnalités

Dans cet espace, nous respectons toutes les subpersonnalités. C'est quelque chose de très semblable à ce qui existait dans la civilisation grecque. Toute subpersonnalité est considérée comme un dieu ou une déesse, et, dans cet espace, nous apprenons à construire un temple pour chacun et chacune. La taille du temple n'a pas besoin d'être la même pour tous, notre partie primaire peut avoir un temple plus important et notre partie reniée un plus petit, c'est parfaitement juste, mais nous devons construire un temple pour chaque dieu et chaque déesse ; nous devons construire un temple pour chaque subpersonnalité ou énergie. C'est une autre façon de dire que nous devons embrasser toutes les subpersonnalités.

B) Qui dirige ce processus ?

Les gens nous demandent souvent : «Qui dirige le processus d'ego conscient ?» «Comment savoir comment embrasser toutes les subpersonnalités ?» Ce processus s'incline devant l'Intelligence de l'Univers. Certains nomment cette Intelligence, *Dieu*. Mais si vous la nommez *Dieu*, vous devez préciser de quel Dieu il s'agit, car Dieu parle bien des langages et s'avère différent dans des cultures différentes. Dans cet espace d'ego conscient, nous nous inclinons devant l'Intelligence de l'Univers qui nous conduit et nous dirige à travers nos rêves et nos relations ; cette Intelligence semble avoir un but par nature. Elle semble nous pousser à évoluer, à grandir, elle semble vouloir nous amener à embrasser toutes nos subpersonnalités...

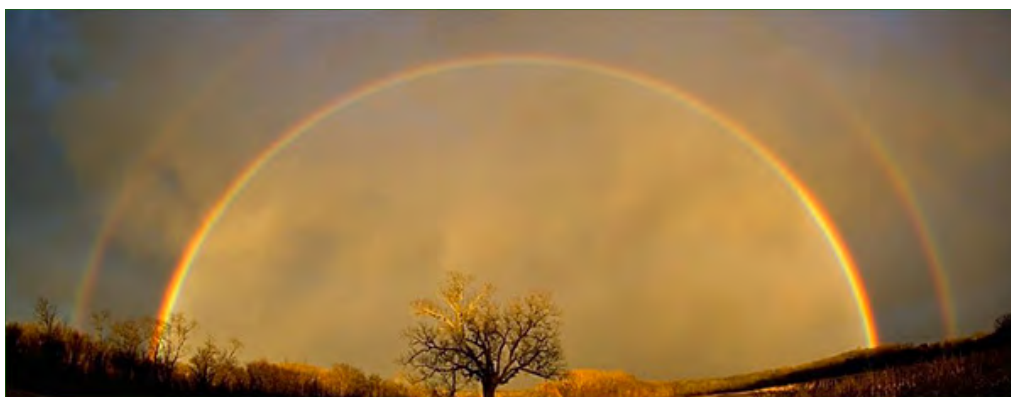
Dans ce processus, nous nous inclinons devant l'Intelligence de l'Univers et devant toutes les énergies de la psyché. C'est pourquoi nous ne jugeons aucune énergie. Développer cet espace nous amène à moins juger : chaque énergie primaire dont nous nous séparons, nous permet d'intégrer une énergie reniée... Cela nous laisse de moins en moins de personnes à juger. Lorsque nous avons de moins en moins de jugements, nous devenons plus proches de ce concept : *Tout ce qui est humain est en moi, ou encore : L'autre, c'est moi.*

C) Une spiritualité qui ne dépend pas de règles

Dans cet espace nous ne sommes pas captifs des règles de la spiritualité ni des expériences spirituelles que nous pouvons faire. Nous pouvons embrasser ces règles et expériences et leurs opposés.

Si nous avons une expérience extrêmement intense qui nous trouble et nous émeut jusqu'à l'os, nous pouvons perdre cet espace pour un temps, et jouir de cette expérience de béatitude ou de plénitude, la ressentir et la vivre à 100%, puis revenir à cet espace d'équilibre énergétique entre vie spirituelle et vie matérielle pour continuer à vivre notre vie en tant qu'être humain incarné sur cette planète et acceptant l'ensemble de nos énergies sans en juger aucune.

D) Une spiritualité qui embrasse toute énergie existante



La plupart des religions, ou systèmes spirituels, codifient des règles extrêmement rigides qui mettent un certain nombre d'opposés à ces règles à la porte.

Si, par exemple, vous avez pour règle de ne jamais juger ou d'avoir toujours des pensées positives, nous savons

que cela va vous demander de renier la part de vous qui juge ou celle qui pense de façon négative, et que les conséquences seront à l'opposé de ce que vous désirez.

Il existe un rêve très bref qui illustre ceci. Dans ce rêve un enseignant spirituel entraîne des enfants à tuer des animaux. Ce rêve donne un image très littérale de la tentative de détruire les énergies instinctives dans le but de suivre un ensemble de règles spirituelles. Dans cet espace d'ego conscient, vous pouvez embrasser ces règles d'un côté, et de l'autre l'essence même de la spiritualité et le processus qu'elle demande. Vous pouvez avoir les deux, vous n'avez pas à rejeter quoi que ce soit.

De cette place, vous pouvez vous incliner et apprendre de tout professeur que ce soit un enseignant spirituel, sportif ou émotionnel, cela ne fait aucune différence. Vous ne vous en remettez pas à cet enseignant, cependant, comme un enfant se remet entre les mains de ses parents... Vous vous inclinez devant lui pour la sagesse qui est la sienne et vous restez une personne ayant un processus actif d'ego conscient des opposés.

E) Devenir aimant

Lorsque j'écoute, par exemple, la conférence d'un enseignant spirituel qui parle d'amour inconditionnel, si je suis identifié avec la spiritualité et l'amour inconditionnel, je serais très heureux de cette conférence ; j'en sortirai en penchant encore un peu plus vers la droite. En d'autres termes, je suis venu à cette conférence en sautant allègrement sur mon pied droit et j'en suis sorti en valorisant encore davantage ce pied droit.

Si j'ai un processus actif d'ego conscient, je peux m'incliner devant cet enseignant, car il représente un niveau très élevé de compassion et d'amour inconditionnel, je peux honorer cet enseignant et m'incliner devant lui, mais je sais que j'ai un autre côté, et que cet enseignant n'est pas en contact avec cet autre côté.

Je n'ai absolument pas besoin que cet enseignant soit en contact avec cet autre côté, je peux accepter le cadeau de son enseignement sur l'amour inconditionnel car je suis aussi en contact avec cette part de moi qui aime de façon inconditionnelle. Mais je suis tout autant en contact avec la part de moi qui sait que j'ai toutes sortes de sentiments et d'émotions très différents, qui les accepte et les honore. (Ce qui ne veut pas dire obéir ou se laisser diriger par celles-ci.)

Cela nous conduit au paradoxe principal de cet espace d'ego conscient. Essayer d'être aimant, essayer d'aimer inconditionnellement et de ne pas être attaché, nous conduit à réprimer, désavouer et renier les énergies qui ne sont pas aimantes, qui n'ont pas de compassion, qui sont attachés aux choses et aux gens. Lorsqu'un processus d'ego conscient évolue, cependant, nous devenons très naturellement plus aimant, nous développons naturellement la compassion, nous devenons graduellement moins attachés et infiniment moins critiques. Cette évolution nous mène vers ce que les bouddhistes nomment la Bonté naturelle, une conscience naturellement non égoïste et la capacité d'accepter les autres pour ce qu'ils sont et nous-mêmes pour ce que nous sommes.

Ce processus d'ego conscient nous amène naturellement le cadeau spirituel le plus désiré par nos énergies spirituelles. En embrassant tout ce qui existe nous allons au-delà des milliers et milliers d'années de pensée duelles pour aller vers une façon de vivre nouvelle, infusée par l'Esprit, reconnu et accepté sous toutes ses formes.



