

COMMENT VOUS DÉTACHER DE VOTRE EGO

GRÂCE À LA MÉDITATION ?

Que vous évoque le mot ego ?

Connaissez-vous son influence sur vous ?

Savez-vous à quoi il sert ?

Avez-vous parfois l'impression de vous sentir limité ?

Comment vous détacher de votre ego grâce à la méditation ?

Lorsque vous entendez le mot "ego", ressentez-vous un frémissement ? Vous le blâmez peut-être pour sa fierté déplacée, son égoïsme ou son orgueil. Vous pensez probablement à votre apparence, votre travail, l'image de vous-même ou la façon dont vous perçoivent les autres, n'est-ce pas ?

L'ego est un moyen de protection, créé pour assurer la survie et l'évolution de l'être humain. Il permet à l'homme d'enraciner son identité et de générer un esprit de compétition pour l'inciter à l'action et développer sa créativité.

L'ego vous dessert toutefois lorsqu'il prend trop d'importance. Il est alors détourné de son but premier. Il devient dans ce cas le centre de conflits personnels et relationnels.

Cet article est un article invité rédigé par Cédric, du blog Techniques de Méditation, dans le cadre de l'évènement Blogsurfing 2012.