

LES PIEGES DE L'EGO

L'égo est en fait une facette de notre personnalité qui nous pousse à agir davantage avec la tête qu'avec le cœur.

AFFIRMATION DE SOI

L'égo est en fait une facette de notre personnalité qui nous pousse à agir davantage avec la tête qu'avec le cœur. Il est bien utile à notre cheminement, mais il peut grandement nous nuire si on lui laisse le contrôle. Voici certaines caractéristiques dominantes de l'égo, en prenant en considération qu'il est en fait la partie profonde de notre mental, qui est de nature plutôt superficielle, matérialiste, rationnelle, analytique, etc.. Bref le contraire de notre moi profond !

Ce que nous susurre souvent notre ego

- Sentir qu'il a plus que les autres ou est mieux que les autres ;
- Avoir raison à tout prix ;
- Se vanter ;
- Son besoin de reconnaissance ;
- Contrôler ;
- Sentiment de supériorité ;
- Envie de contrarier ;
- Se mentir pour se protéger ou se rehausser ;
- Faire l'autre, se sentir coupable ;
- Faire preuve de pitié et de sympathie ;
- Jouer la victime, etc.

Ce n'est pas terrible, mais mieux vaut en rire et accueillir plus profondément ce que cela veut nous dire...

Les pièges de l'ego

L'ego est entre autres, une quelconque manifestation d'insécurité au plus profond de soi et il s'exprime à un degré différent pour chaque personne. C'est un peu plus complexe que cela certes, mais cela parle malgré tout.

Pourquoi vouloir contrôler faire valoir si fort certaines idées ou croyances, si je ressens tout ce que 'je vauX' au fond de moi... ? Est-il plus important pour moi, d'avoir raison ou d'être en paix ? Est-ce que je préfère être ou paraître ?

La différence est subtile : car si je suis 'poussée' à démontrer que je suis quelqu'un...n'y aurait-il pas de vieille blessure de rejet et ou d'abandon dans mon histoire, mes problèmes... L'égo fait aussi en sorte que la personne a besoin qu'on s'intéresse à elle, à son histoire, à ses problèmes. Il se nourrit de cela car il est rusé... Il génère du désordre, de la confusion, des difficultés, des affronts, pour exister...

L'harmonie, la joie, la sérénité, la présence en soi, le calme,... ne sont pas ses meilleurs amis ! Vivre consciemment, c'est commencer doucement à reconnaître comment mon égo agit et réagit, et s'exprime, et ainsi protéger sa vitalité et son énergie, en faisant descendre son niveau de stress et d'émotions. Si je peux reconnaître cela en moi, (et chez l'autre), je peux me libérer davantage et lâcher prise plus facilement. Mon égo sera là simplement en garde-fou pour les cas extrêmes.

Car...

La critique est le propre de l'égo. Pendant un instant, on peut se sentir inconsciemment supérieur à l'autre quand on critique, et l'égo, se nourrit de ces aspects sombres qui irritent la vie et éloignent le bonheur. En étant centré sur soi, on apprend à percevoir clairement ce comportement chez les autres et en soi, pour mieux les transformer.

Et si on les voit chez les autres, on évite de s'en mêler, on respecte autant que possible leur cheminement. On se contente d'apprécier le cheminement fait qui permet ces observations avec détachement. Apprendre à mieux comprendre nos réactions, c'est une richesse sur la voie de l'évolution et de la liberté intérieure. Reconnaître les jeux de l'ego en soi et chez les autres, est un moyen d'avancer beaucoup plus facilement et avec détachement face aux misères inutiles. Plus on se 'connecte avec soi', en se libérant de ses croyances limitantes, plus la lumière de notre être profond peut pénétrer nos zones plus obscures et nous faire savourer la vraie liberté de vivre réellement heureux.

Ce qui était enfoui à l'inconscient peut émerger pour être libéré. Quel bonheur !

On peut alors s'ouvrir à une autre facette de Soi-même, accueillir, apprivoiser son Ego, et vibrer à sa vraie nature pas à pas.

L'énergie se remet à circuler plus librement. La petite voix dans la tête qui sème peurs, doutes, confrontations, jugements, inconforts, peut être remplacée par une voix qui rassure et qui provient de son propre et réel pouvoir intérieur qui lui, n'a rien à prouver à qui que ce soit. Prendre de plus en plus plaisir à se transformer intérieurement en observant doucement ce qui est ouvre l'accès à une joie et à une paix intérieure durables...