



SÉRIE DES ARTISANS DE LA LUMIÈRE

DE L' EGO AU COEUR I

Les quatre stades de la transformation de la conscience

Dans les chapitres précédents, nous avons décrit l'arrière-plan historique du voyage de l'artisan de Lumière d'une conscience fondée sur l'ego à une conscience fondée sur le coeur. Cette partie-ci sera entièrement dédiée aux caractéristiques psychologiques de cette transformation. Nous avons divisé ce processus en quatre étapes ou stades, que nous résumons une fois encore par souci de clarté :

- 1) Etre insatisfait de ce qu'une conscience fondée sur l'ego peut offrir, aspirer à « autre chose » : *Le début de la fin.*
- 2) Prendre conscience de ses attaches à une conscience fondée sur l'ego, reconnaître et se libérer des émotions et des pensées qui les accompagnent : *Le milieu de la fin.*
- 3) Laisser mourir en soi les vieilles énergies fondées sur l'ego, se débarrasser du cocon, devenir son nouveau soi : *La fin de la fin.*
- 4) L'éveil d'une conscience fondée sur le coeur, motivée par l'amour et la liberté ; aider les autres à faire la transition.

Stade un : l'ego ne suffit plus

La transition d'une conscience fondée sur l'ego à une conscience fondée sur le coeur débute par l'expérience d'un vide intérieur. Ce qui avait l'habitude d'attirer votre attention ou les situations dans lesquelles vous étiez auparavant complètement captifs vous laissent maintenant vides ou ne vous inspirent plus. Les choses semblent avoir perdu de leur intérêt et de leur pertinence habituels.

Avant de faire l'expérience de ce vide, la conscience est sous l'emprise de la peur et du besoin qui s'ensuit de se réaffirmer constamment. Elle cherche continuellement une confirmation extérieure car elle ne veut pas faire face à la peur du rejet et de la solitude sous-jacente. Cette peur profonde et le besoin de confirmation extérieure peuvent longtemps rester cachés comme motivation réelle de nombre de vos actions. Votre vie entière peut être bâtie dessus sans que vous en soyez vraiment conscients. Peut-être êtes-vous conscients d'une vague agitation ou d'une tension internes. Mais souvent, il vous faut un événement majeur tel

qu'une séparation, le décès d'un proche ou la perte d'un emploi pour vous inviter à vraiment examiner de près en quoi consistent cette tension ou cette agitation.

Quand l'ego est le centre de votre être, votre conscience et votre vie émotionnelle sont dans un état de crispation. Vous êtes pétrifiés de peur et de cette position, vous êtes constamment sur la défensive. Lorsque vous êtes au stade de l'ego, vous faites toujours l'expérience d'un manque, d'un besoin de plus. Le fondement de vos pensées, de vos sentiments et de vos actions est un trou noir, un vide qui ne peut jamais être tout à fait comblé. C'est un trou de peur, un lieu rempli d'ombres, puisque vous en détournez votre conscience. Dans les ombres, il y a un vide dont vous êtes vaguement conscients, mais vous ne voulez pas y aller.

A ce stade, votre relation avec Dieu, ou Tout-ce-qui-est, est marquée par un sentiment de séparation. Au fond de vous-mêmes, vous vous sentez seuls et abandonnés. Vous avez l'impression d'être un fragment brisé, sans but ni signification. Et comme vous dissimulez votre peur de cela, vous n'en faites qu'une expérience indirecte, sous forme d'une ombre.

Les gens sont terrifiés à l'idée de faire face à leur vide intérieur en pleine conscience. Ils sont terrifiés d'aller à la rencontre de leurs ténèbres intérieures et d'en poursuivre l'investigation. Mais si vous n'y faites pas face, c'est toujours là, et vous aurez besoin d'élaborer des stratégies pour que la vie soit supportable. La stratégie de l'ego est toujours de s'occuper du problème à sa périphérie, et non à son centre. L'ego cherche à résoudre le problème en tournant votre conscience vers l'extérieur. Il essaie de soulager la douleur intérieure en vous nourrissant d'énergies du dehors. Les énergies dont il est particulièrement friand sont la reconnaissance, l'admiration, le pouvoir, l'attention, etc. Ainsi, l'ego semble créer une réponse à la profonde aspiration de l'âme à l'unité, la sécurité et l'amour.

Cette aspiration est en elle-même tout à fait valable et authentique. C'est Dieu qui vous appelle. C'est votre nature même qui vous interpelle. Vous êtes Dieu ! Dieu est l'énergie de l'unité, de la sécurité et de l'amour. Tout le monde aspire à l'amour inconditionnel et à l'étreinte de l'énergie que vous appelez Dieu. En essence, cette aspiration est celle d'être complètement conscient et donc Un avec votre Soi divin. Votre divinité est votre porte d'accès à l'amour inconditionnel. Vous ne pouvez y accéder qu'en traversant la peur et les ténèbres qui l'entourent, ce que vous faites en vous tournant vers l'intérieur, et non vers l'extérieur. Vous le faites en vous servant de votre conscience comme d'un phare qui dissipe les ombres. La conscience est la lumière. Elle n'a donc pas besoin de combattre l'obscurité ; sa simple présence la dissipe. En tournant votre conscience vers l'intérieur, en vérité, ce sont des miracles qui vous arriveront.

Mais l'ego procède exactement à l'opposé. Il enregistre le besoin d'amour et de sécurité mais il a pour but de répondre à ce besoin sans faire face aux ténèbres intérieures et à la peur. Pour accomplir cela, il applique un « truc » : il transforme le besoin d'amour en besoin d'approbation et de reconnaissance de la part des autres. Il transforme le besoin d'harmonie et d'unité en besoin d'exceller et d'être meilleur que les autres. Une fois que vous pensez qu'être aimé c'est être admiré pour vos exploits, vous n'avez plus besoin d'aller en vous pour obtenir de l'amour ; vous devez simplement travailler davantage ! De cette façon, l'ego s'efforce de maintenir le couvercle sur la marmite de la peur.

Votre aspiration originelle à l'amour et à l'unité béatifique a maintenant été déformée en désir de reconnaissance. Vous recherchez constamment une confirmation externe qui vous rassure temporairement. Votre conscience est essentiellement focalisée sur le monde extérieur. Vous vous fiez aux jugements des autres et vous êtes très crispés sur ce que les

gens pensent de vous. C'est très important pour vous, car votre estime de soi dépend de cela. En fait, le sens de votre valeur baisse de plus en plus, car vous abandonnez votre pouvoir aux forces externes qui vous jugent selon vos performances extérieures, et non selon votre être véritable.

En même temps, le sentiment d'abandon et de solitude profondément enfoui n'est pas soulagé. En réalité, il ne fait qu'empirer, car vous refusez de le regarder. Ce que vous refusez de regarder devient votre ombre. La peur, la colère et la négativité peuvent y gronder et vous influencer, intensifiées par votre refus d'aller en vous. L'ego peut être très obstiné lorsqu'il en vient à refouler des doutes, des idées noires ou des sentiments. Il ne relâche pas son contrôle aussi facilement.

Ce que vous percevez comme « mal » dans le monde résulte toujours du fait de se cramponner au pouvoir personnel. C'est le refus de relâcher le contrôle et d'accepter sa peur et ses ténèbres intérieures.

Le premier pas vers l'illumination est de s'abandonner à ce qui est. Illumination signifie que vous acceptez tous les aspects de votre être dans la lumière de votre conscience. Cela ne signifie pas que vous êtes pleinement conscients de tout ce qu'il y a en vous, mais que *vous avez la bonne volonté de faire face à chaque aspect consciemment.*

Illumination est synonyme d'amour. Aimer signifie vous accepter tels que vous êtes.

Les ténèbres intérieures, ce sentiment d'abandon au tréfonds de votre âme, dont vous avez si peur, sont temporaires. Ce stade de l'ego est juste une étape dans un vaste développement et déploiement de la conscience. A ce stade, le premier bond est fait vers une conscience divine individualisée.

La naissance de la conscience individuelle, votre naissance comme « âme séparée », va de pair avec l'expérience d'être laissé seul, d'être séparé de votre Mère/Père. Elle est comparable au trauma de la naissance dans votre monde physique. Dans le ventre maternel, le bébé fait l'expérience d'un sentiment océanique d'unité avec la mère. Quand il naît, il devient une unité en lui-même.

A cause de ce trauma de naissance, (nous parlons maintenant de la naissance de l'âme), celle-ci ressent l'impression d'être déchirée ; elle doit se séparer de tout ce qu'elle tenait pour acquis.

L'âme nouveau-née aspire à revenir au stade d'unité semi-conscient d'où elle est originaire et qu'elle considère comme son foyer. C'est impossible et à cause de cela, l'âme vit une grande peur et des sentiments d'abandon et de doute. Cette douleur intérieure et cette désorientation vont former peu à peu le terrain nourricier pour la prise de pouvoir par l'ego. L'âme doit gérer la peur et la douleur, et l'ego promet de trouver une solution. L'ego dérobie la perspective du pouvoir et du contrôle à la conscience de l'âme. L'âme se sent impuissante et perdue et finit par laisser les commandes à l'ego.

L'ego est cette part de l'âme orientée vers le monde matériel, externe. En essence, l'ego est l'instrument de l'âme pour se manifester sous forme d'être physique dans le temps et l'espace. L'ego procure de la focalisation à la conscience. Elle rend la conscience spécifique au lieu d'être océanique, « ici & maintenant » au lieu de « partout ». L'ego traduit des

impulsions internes en formes matérielles spécifiques. C'est la part de vous qui comble le fossé entre votre part spirituelle non-physique et la part physique.

Pour l'âme qui est par essence spirituelle et non-physique, il n'est pas naturel de se trouver fixée dans le temps et l'espace. L'âme est pour l'essentiel indépendante de toute forme matérielle. Lorsque vous rêvez que vous volez, vous contactez cette part de vous indépendante et libre. Par ailleurs, l'ego attache et fixe. Il vous permet de fonctionner dans une réalité physique. L'ego joue donc un rôle très précieux qui n'a rien à voir avec « bon » ou « mauvais ». Quand il fonctionne dans une situation équilibrée, l'ego est un outil neutre et indispensable à l'âme qui demeure sur la terre dans un corps physique.

Mais lorsque l'ego se met à diriger la conscience de l'âme, au lieu de fonctionner comme un outil, l'âme est déséquilibrée. Quand l'ego régent l'âme, (ce qui est le sceau d'une conscience fondée sur l'ego), il ne fait pas que traduire les impulsions intérieures en formes matérielles, mais il va contrôler et refouler de façon sélective ces impulsions. L'ego vous présente alors une version déformée de la réalité. L'ego déséquilibré est toujours à la poursuite du pouvoir et du contrôle et il interprètera les faits en positif ou en négatif selon cet éclairage.

Il est très instructif de découvrir vos motivations fondées sur le pouvoir ou le contrôle dans vos actes quotidiens. Essayez de repérer à quelle fréquence vous voulez soumettre les choses ou les gens à votre volonté, même si c'est pour une noble cause. A quelle fréquence êtes-vous agacés par des choses qui ne vont pas comme vous le voulez ? Il est important de réaliser que derrière le besoin de contrôler il y a toujours une peur de perdre le contrôle. Posez-vous donc la question : Quel est le risque de relâcher le contrôle, de lâcher-prise de ce besoin de prévoir ? Quelle est ma plus grande peur ?

Le prix que vous payez maintenant pour garder les choses sous votre contrôle est que votre attitude envers la vie est pleine de tensions et de restrictions.

Lorsque vous osez vivre en suivant votre inspiration et en ne faisant que ce qui vous apporte de la joie, cela crée un ordre naturel et véritable dans votre vie. Vous vous sentez détendus et heureux sans avoir besoin de modifier le cours de la vie. C'est cela vivre sans peur : vivre en ayant pleinement confiance en ce que la vie vous apporte. En êtes-vous capables ?

Pour une âme jeune, le piège d'une conscience fondée sur l'ego est presque inévitable. L'ego offre une solution au problème de la peur et de l'abandon ; il détourne votre attention de « ce qui est au-dedans » vers « ce que vous pouvez obtenir du monde extérieur ». Ce n'est pas une solution réelle à ce problème mais cela semble vraiment apporter du soulagement pour un temps. Exercer son pouvoir sur son entourage peut donner une satisfaction temporaire ou une stimulation. Il y a là un bref sentiment d'être aimé, admiré et respecté. Ce qui calme votre douleur pour un temps. Mais c'est de courte durée et vous devez encore faire des efforts pour vous démarquer, être encore meilleurs, plus gentils ou plus dévoués.

Soyez bien conscients que sous la bannière de l'ego, vous pouvez être à la fois gentils et méchants, donner et prendre, dominer ou subir. Beaucoup de dons apparemment non-égoïstes sont en fait un appel inconscient à recevoir de l'attention, de l'amour et de la reconnaissance de celui à qui vous donnez. Lorsque vous prenez toujours soin des autres et que vous leur donnez beaucoup, vous vous cachez simplement à vous-mêmes. Pour comprendre ce que signifie la domination de l'ego, il n'est pas nécessaire de se référer à de cruels tyrans comme Hitler ou Saddam Hussein. Restez simples : observez-vous dans votre

vie quotidienne. La présence de la domination de l'ego peut se reconnaître au besoin de contrôler les choses. Par exemple, vous voulez que certaines personnes se comportent d'une façon particulière. Pour que cela se produise, vous adoptez certains modes de comportement. Vous êtes par exemple aimables et dociles, et vous essayez de ne jamais froisser personne. Derrière ce comportement se trouve un besoin de contrôle. « Parce que je veux que tu m'aimes, je ne te contrarierai pas ». Cette ligne de comportement est fondée sur la peur. C'est la peur de vous affirmer, la peur d'être rejeté et abandonné. Ce qui paraît gentil et agréable est en fait une forme de déni de soi. C'est l'ego à l'oeuvre.

Aussi longtemps que l'ego gouverne votre âme, vous aurez besoin de nourrir votre âme avec l'énergie des autres pour vous sentir bien. Il semble que vous deviez mériter l'acceptation des autres, d'une autorité au-dehors de vous. Mais le monde autour de vous est instable. Vous ne pouvez jamais vous fier à l'adhésion permanente de ceux sur qui vous vous appuyez, que ce soit votre épouse, votre patron ou vos parents. C'est pourquoi vous devez travailler tout le temps, être toujours aux aguets pour attraper des « morceaux d'approbation » au passage. Ce qui explique l'état de tension et de nervosité permanent où se trouve celui qui est coincé au stade de l'ego.

L'ego ne peut pas vous procurer l'amour véritable ni l'estime de soi. La solution qu'il offre au trauma de l'abandon est en fait un puits sans fond. La vraie mission de la conscience de l'âme jeune est de *devenir le parent qu'elle a perdu*.

Soyez bien conscients que la structure de la vie terrestre, c'est-à-dire le processus qui se déroule du bébé sans défense qui grandit pour devenir un adulte autonome, vous invite souvent à faire cela précisément. La clé du vrai bonheur dans vos vies réside souvent là : Vous devenez vos propres père et mère, et vous vous donnez l'amour et la compréhension dont vous avez manqués et qui vous manquent de la part des autres. Sur le plan plus large, métaphysique, dont nous avons parlé, cela signifie : en venir à comprendre que vous êtes Dieu, et non l'une de ses brebis égarées. C'est cette prise de conscience qui vous ramènera à la maison et qui vous conduira au coeur de qui vous êtes : amour et puissance divine.

La fin du stade de l'ego est visible lorsque l'âme réalise qu'elle répète sans cesse le même cycle d'actions et de pensées. L'ego perd sa domination lorsque l'âme se fatigue et s'épuise de lutter tout le temps pour un trésor toujours fuyant. L'âme commence alors à soupçonner que les promesses du jeu dans lequel elle joue sont fausses et qu'en vérité, il n'y a rien à gagner. Quand l'âme est fatiguée d'essayer d'être tout le temps performante, elle commence à lâcher-prise du contrôle.

Comme il y a moins d'énergie utilisée pour contrôler les pensées et le comportement, un espace énergétique s'ouvre pour permettre des expériences nouvelles et différentes. Au début de votre passage à ce stade, il se peut que vous vous sentiez juste très fatigués et vides. Ce que vous jugiez important avant peut vous paraître complètement vain. Des peurs peuvent aussi faire surface, sans cause apparente immédiate. Ce peut être des peurs assez vagues de mourir ou de perdre ceux que vous aimez. De la colère peut se manifester, en rapport avec des situations dans votre travail ou votre mariage. Tout ce qui semblait évident est maintenant remis en question. Ce que la conscience fondée sur l'ego avait tenté d'empêcher finit par arriver.

Peu à peu, le couvercle est enlevé de la marmite, et toutes sortes d'émotions incontrôlables et de peurs surgissent et entrent dans votre conscience, semant le doute et la confusion dans votre vie. Jusqu'alors, vous fonctionniez largement sur le pilote automatique. Nombre de

schémas de pensée et de sentiment fonctionnaient automatiquement ; vous les laissiez passer sans les remettre en question. Cela donnait de la stabilité et de l'unité à votre conscience. Mais lorsque votre conscience grandit et s'étend, votre personnalité se sépare en deux. Une part de vous veut retenir les anciens modes de fonctionnement ; l'autre part les remet en question et vous confronte avec des ressentis inconfortables telles que la colère, la peur et le doute.

L'expansion de conscience qui survient à la fin du stade de l'ego est souvent vécue comme un trouble-fête, un envahisseur malvenu qui gâche le jeu. Cette nouvelle conscience déstabilise tout ce qui semblait évident auparavant et cela réveille des émotions en vous que vous ne savez pas comment gérer. Quand vous commencez à douter des schémas de pensée et d'action fondés sur l'ego, un nouvel aspect de vous entre dans votre conscience. C'est une part de vous qui aime la vérité au lieu du pouvoir.

Vivre selon les dictats de l'ego est très répressif. Vous servez un petit dictateur effrayé qui a pour buts le pouvoir et le contrôle, pas seulement sur votre entourage, mais spécialement sur vous. Les courants spontanés de vos émotions et de vos sentiments sont restreints par ce dictateur. L'ego n'aime pas beaucoup la spontanéité. Il vous empêche d'exprimer librement vos sentiments, car les sentiments et les émotions sont incontrôlables et imprévisibles, ce qui est dangereux pour l'ego. L'ego fonctionne avec des masques.

Si votre ego vous dicte : « Sois gentille et aimable pour gagner la sympathie des gens », vous refoulez systématiquement les ressentis de déplaisir et de colère qui montent en vous. Si vous mettez en doute la viabilité de ce dictat, ces émotions refoulées remontent soudain. Les sentiments ne sont pas éliminés en les refoulant. Ils continuent à vivre et gagnent en intensité à mesure que vous les refoulez. Quand l'âme fait l'expérience du vide et du doute si caractéristiques de la fin du stade de l'ego, il est possible de rencontrer tous les sentiments cachés auparavant dans l'ombre et d'y faire face. Ces émotions et sentiments refoulés sont la porte d'accès à votre Soi plus grand. En explorant ce que vous ressentez réellement au lieu de ce que vous êtes censés ressentir, vous restaurez votre spontanéité et votre intégrité, cette part de vous aussi appelée « enfant intérieur ». Contacter vos sentiments et vos émotions véritables vous met sur le chemin de la libération. C'est le début de la transition vers une conscience fondée sur le coeur.

© Pamela Kribbe 2006 Site Source : www.jeshua.net/fr

Copyright © 2008 – **L' ASCENSION PLANÉTAIRE** - Tous droits réservés
Source: <http://www.ascensionplanetaire.com/>

