



## SÉRIE DES ARTISANS DE LA LUMIÈRE

### DE L' EGO AU COEUR II

#### **Explorer ses blessures intérieures**

Nous avons distingué quatre étapes dans la transformation d'une conscience fondée sur l'ego à une conscience fondée sur le coeur.

- 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.

Dans ce chapitre, nous allons parler de la seconde étape.

Quand vous cessez de vous identifier à l'ego, vous passez d'abord par un état de confusion, ne sachant plus qui vous êtes. Cette confusion peut être intense et de nature très philosophique. Vous vous posez des questions sur le sens de la vie, sur le bien et le mal, sur ce que vous ressentez et pensez vraiment et qui est différent de ce que les autres vous ont appris à ressentir et penser. Ces questions sont tout à coup très vraies pour vous et elles ont une portée directe sur les choix de vie que vous faites. Vous vous regardez et vous pensez : est-ce moi ? Est-ce ce que je veux ? Il est difficile de faire des choix, car plus rien n'est évident.

En fait, vous êtes en train de faire un pas en arrière, un pas en profondeur, un pas vers l'intérieur. Vous prenez conscience d'une partie de vous-même plus profonde, moins conditionnée par votre éducation et la société. Vous avez des aperçus de qui vous êtes vraiment, de votre caractère unique, individuel. Vous vous souvenez qu'il y a une part de vous qui ne dépend pas de votre entourage, de vos parents, de votre travail, de vos relations, pas même de votre corps. En cela, naît en vous le sentiment (vague) de votre divinité, la part de vous qui est complètement illimitée et éternelle.

En fait, vous êtes tous des êtres multidimensionnels ; vous êtes capables de vous manifester (et vous le faites) dans plusieurs réalités différentes en même temps. Vous n'êtes pas limités à un cadre temporel linéaire. Votre personnalité actuelle n'est qu'un aspect de l'entité multidimensionnelle que vous êtes. Lorsque vous prenez conscience que votre expression actuelle, sous la forme d'un être humain physique, est simplement l'un de vos aspects, vous la dépassez et vous pouvez entrer en contact avec le Soi plus grand que vous êtes.

Mais avant d'arriver là, vous avez besoin de guérir vos blessures intérieures.

Vivre selon les dictats et les exigences de l'ego a créé en vous des blessures psychologiques. Le lâcher-prise d'une conscience fondée sur l'ego crée de la confusion, des doutes et de la désorientation. Après cette première étape, vous passez à un nouveau stade : c'est le stade de l'observation, de la compréhension et de la guérison de vos blessures intérieures. Nous allons en parler maintenant.

Sous le contrôle de l'ego, vos pensées et vos actions ont été fondées sur la peur pendant longtemps. En un sens, vous avez poursuivi impitoyablement votre désir de pouvoir, de reconnaissance et de contrôle. Ce faisant, vous avez trahi votre véritable nature. Votre comportement a été fondé sur des critères extérieurs et non sur vos besoins réels. Vous n'avez pas non plus été capables d'aimer vraiment quelqu'un d'autre, car l'amour est le contraire du besoin de contrôler et de dominer. Cet état de conscience dans son ensemble menaçait l'intégrité de votre âme. L'âme a souffert sous le règne de l'ego. Quand vous vous extirpez de l'emprise de l'ego, cette douleur intérieure est plus visible pour vous. Elle s'expose à vous, nue et à l'état brut, dépouillée de ses masques. Mais vous ne savez pas encore comment gérer cette douleur, car vous êtes encore dans un état de confusion et de désorientation. Bien souvent, vous passez par un stade où vous jugez vos blessures intérieures, car elles semblent vous mener à des schémas de comportement négatifs : dépendances, dépression, changements d'humeur incontrôlables, problèmes de communication, difficultés dans vos relations intimes.

Ce jugement à votre égard inflige davantage de douleur à votre âme, qui vient juste de se tourner vers la Lumière. L'âme est en train de lâcher-prise du besoin de pouvoir et de contrôle, elle devient plus sensible...et elle se retrouve prisonnière de l'autojugement.

Nombreux sont ceux qui errent dans ce no man's land entre l'ego et le coeur. Ils sont en quête d'une réalité plus emplie d'amour mais ils sont encore à portée du fouet de l'ego.

En fait, ce n'est pas votre blessure qui fait de vous une proie de ce que vous considérez comme vos défauts. C'est le jugement que vous portez sur cette blessure qui est la cause de la négativité. Si vous vous regardez avec une attitude d'acceptation, vous ne voyez pas une persona toxicomane, dépressive ou en situation d'échec. Vous voyez juste une douleur intérieure qui a besoin d'attention et de soins de la manière la plus douce et la plus tendre possible.

Ce qu'il y a de plus important à ce stade de la transition entre l'ego et le coeur, c'est que vous ayez la bonne volonté de comprendre votre douleur : l'accepter, comprendre ses origines et lui permettre d'être là.

Si vous parvenez à percevoir le noyau de peur inhérent à toutes les expressions d'une conscience fondée sur l'ego, vous entrez dans la réalité d'une conscience fondée sur le coeur. Aussi répréhensible que soit le comportement de quelqu'un, si vous reconnaissez la

douleur, la solitude et le besoin d'autoprotection sous-jacents, vous entrez en contact avec l'âme qui déploie ce comportement négatif. Sitôt que vous percevez l'âme en peur, vous êtes capables de pardonner. Cela s'applique d'abord et avant tout à vous-mêmes.

Prenez quelque chose que vous détestez vraiment chez vous, qui vous gêne et dont, selon vous, vous auriez dû vous débarrasser depuis longtemps. Ce peut être la timidité, la paresse, l'impatience ou une dépendance : quelque chose qui, à votre avis, ne devrait pas être là. Maintenant, essayez de comprendre le motif réel derrière ce défaut ou cette tendance. Qu'est-ce qui vous pousse à ressentir ou à faire cela de façon compulsive ? Parvenez-vous à percevoir un élément de peur dans votre motivation ?

Avez-vous remarqué que dès que vous réalisez qu'il y a de la peur, vous devenez tout tendre et vous vous dites : « ça alors ! Je ne savais pas que tu avais si peur ! Je vais t'aider. » Il y a maintenant de la tolérance dans votre attitude. Il y a de l'amour et du pardon.

Aussi longtemps que vous jugez un comportement fondé sur la peur tel que l'agression, la dépendance, la soumission, la vanité, etc. « mauvais », « scandaleux », « coupable » ou « stupide », vous êtes dans le jugement. Mais le jugement est lui-même une activité issue de la peur. Avez-vous remarqué que lorsque vous portez un jugement, vous vous durcissez intérieurement ? Il y a quelque chose qui se crispe, comme des lèvres serrées et un regard froid. Pourquoi avons-nous besoin de juger ? Qu'est-ce qui nous pousse à réduire les choses au bien et au mal ? Quelle est la peur derrière notre besoin de juger ? C'est la peur de faire face à notre obscurité. C'est, essentiellement, une peur de vivre.

En lâchant-prise de la conscience fondée sur l'ego, vous souhaitez développer une façon entièrement nouvelle de voir les choses. Le meilleur qualificatif de cette vision serait celui de « neutre », c'est à dire qu'elle constate juste ce qui est, sans se soucier de comment ça devrait être. Les causes et les effets d'un comportement fondé sur l'ego sont observés, le noyau de la peur est reconnu et l'ego devient alors transparent pour vous. Et de tout ce qui est transparent pour vous, si vous le voulez, vous pouvez lâcher-prise.

Chaque être humain connaît la peur. Chacun de vous connaît l'obscurité et la solitude d'être prisonnier de la peur. Quand ils voient clairement la peur sur le visage d'un enfant, la plupart des gens réagissent immédiatement en lui tendant les bras. Mais lorsque la peur se montre indirectement, sous le masque de la violence et de la brutalité, elle semble impardonnable. Plus un comportement est cruel et destructeur, plus il est difficile de percevoir la peur et le désespoir qui sont derrière.

Vous en êtes pourtant capables.

Du tréfonds de votre expérience de la peur et du désespoir, il vous est possible d'entrer en contact avec la peur profonde de l'âme des meurtriers, des violeurs et des criminels.

Il vous est possible de comprendre leurs actions. Et si vous le faites sur la base de votre expérience intime de l'obscurité, vous pouvez lâcher-prise. Vous pouvez laisser les choses être sans avoir besoin de les juger. Si vous parvenez vraiment à comprendre ce qu'est l'énergie de la peur que vous connaissez si bien par vos expériences de vie, vous pouvez vous libérer du jugement. La peur n'est ni bonne ni mauvaise. Elle EST et elle a un rôle à jouer.

Selon des modalités très difficiles à exprimer en concepts humains, la peur est une bénédiction autant qu'une torture. En tout cas, le choix de permettre à la peur de faire partie de votre réalité n'a pas été fait *pour* vous. Vous étiez les Dieux, pour ainsi dire, qui ont permis à la peur de jouer un rôle primordial dans votre réalité. Vous avez agi ainsi non pas pour vous torturer mais pour *créer*, pour créer une réalité qui a plus de substance, plus d'ampleur en elle qu'un monde fondé uniquement sur l'amour. Je réalise que cela puisse avoir l'air incroyable, mais peut-être pouvez-vous saisir intuitivement ce que j'essaie de vous dire.

La peur est une part viable de la création. Là où est la peur, l'amour n'est pas. Là où l'amour n'est pas, il peut être trouvé de manières nouvelles et imprévisibles. Un éventail entier d'émotions peut être exploré, et même créé par l'absence d'amour. L'absence d'amour peut être ressentie d'une grande variété de manières. La présence de l'amour peut seulement être ressentie sur l'arrière-plan de la peur. Autrement, l'amour imprègnerait tout et vous ne le remarqueriez même pas.

Ainsi, en créant la peur, en vous catapultant hors de l'océan d'amour qui vous entourait, cela vous a permis de faire l'expérience de l'amour pour la première fois.

Comprenez-vous ?

Vous n'avez pas créé l'amour, mais vous avez créé l'expérience de l'amour. Vous aviez besoin d'un contraire, de quelque chose d'autre que l'amour, pour accomplir cela et votre instrument a été la peur. De l'autre côté du voile, nous voyons clairement le rôle spirituel joué par la peur dans votre réalité. C'est pourquoi nous vous demandons instamment de ne pas juger. S'il vous plaît, ne jugez pas la peur et l'obscurité qu'elle induit, en vous ou en l'autre. C'est l'amour qui vous a créés et c'est à l'amour que vous retournerez.

Quand vous passez au second stade du processus de transformation de l'ego au coeur, vous êtes confrontés à votre blessure intérieure, à votre peur et vous êtes invités à les regarder avec compréhension et acceptation.

Après avoir pris conscience de votre blessure intérieure et de votre peur, il se peut que vous passiez d'abord par une période d'autojugement, où vous risquez d'avoir un comportement destructeur. Vous pouvez avoir l'impression de régresser au lieu d'avancer. A ce point, vous êtes dans la zone dangereuse, le no man's land entre l'ego et le coeur. Vous savez que vous voulez vous débarrasser de l'ancien, mais vous ne pouvez pas encore réellement étreindre le nouveau, alors vous êtes prisonniers du doute de soi et de l'autojugement. Le passage se fait lorsque vous cessez de vous juger, au moins pour un temps.

C'est seulement quand vous êtes prêts à vous regarder avec une attention ouverte et bienveillante que vous entrez dans la réalité d'une conscience fondée sur le coeur. Avant cela, vous ne faites que vous comparer à un modèle artificiel ou à un idéal que, la plupart du temps, vous n'atteignez pas. Vous culpabilisez pour cela puis vous essayez encore de vous conformer au modèle que vous vous êtes créé dans votre tête.

Sachez que cette sorte de perfectionnisme est une arme meurtrière. C'est le contraire de l'amour. En vérité, l'amour ne compare pas et, chose plus importante, il ne veut jamais vous forcer ou vous changer. L'amour ne connaît pas ce qui *devrait* être. Cette catégorie est absente de la conscience du coeur. Vues du coeur, les catégories morales sont de simples modalités d'interprétation ou de division de la réalité. Ce sont des idées dans votre tête et, comme vous le savez, elles peuvent être très différentes d'une tête à l'autre. Le besoin même

d'établir des critères et de définir ce qui est bien est le précurseur des conflits humains et des guerres. Ce ne sont pas tant les idées que le besoin sous-jacent de contrôler et de fixer qui cause l'agression et le conflit.

Les idéaux spirituels, personnels ou politiques, les normes de beauté, de santé physique et mentale, vous procurent tous des critères standardisés de ce que les choses devraient être, de comment vous devriez vous comporter. Ils essaient tous de fixer et d'établir ce qui est Bien.

Mais la définition du Bien n'intéresse pas l'amour. Ce ne sont pas les idées qui l'intéressent, mais la réalité. L'amour se tourne vers ce qui est réel.

Le coeur s'intéresse à tout ce qui est, à chacune de vos expressions véritables, celles qui sont constructrices et celles qui sont destructrices. Il prend note, simplement ; il est là, simplement, vous entourant de sa présence, si vous le laissez faire.

Si vous vous ouvrez à la réalité de l'amour, la réalité du coeur, vous lâchez-prise du jugement. Vous acceptez qui vous êtes à cet instant. Vous réalisez que vous êtes ce que vous êtes à cause d'une multitude de raisons, que vous allez maintenant examiner et explorer.

Quand arrive cet instant, c'est une grande bénédiction pour l'âme. Vous êtes à présent capables de vous guérir. Vous allez retomber dans l'autojugement de temps en temps, mais vous avez maintenant le souvenir conscient de ce qu'est l'amour. Et dès que vous avez cela, vous y retournerez pour le retrouver à nouveau, car vous avez regoûté au doux parfum du foyer.

Au second stade de la transition de l'ego au coeur, vous êtes entrés en contact plus intime avec vous-mêmes. Vous regardez plus attentivement vos bagages du passé. Vous revivez des mémoires douloureuses, des souvenirs de cette vie, peut-être des souvenirs de vies passées. Les bagages psychologiques que vous portez de toutes vos vies jusqu'à celle-ci, forment votre identité actuelle. Vous pouvez considérer ces bagages comme une valise pleine de vêtements. Vous avez joué de nombreux rôles dans le passé, assumé beaucoup d'identités, juste comme des habits. Vous avez cru si fortement en certains rôles que vous en êtes venus à les considérer comme faisant partie de votre identité. « C'est moi », pensez-vous de ces rôles ou vêtements.

Mais quand vous examinez vraiment ce que ces rôles ont à faire avec vous, vous allez découvrir que vous n'êtes pas ceux-ci. Vous n'êtes pas les rôles psychologiques ou les identités que vous assumez. Vous n'êtes pas vos vêtements. Vous avez utilisé ces rôles, selon un besoin d'expérience ressenti par votre âme.

L'âme se réjouit de toutes les expériences, car elles font partie du processus d'apprentissage dans lequel elle est engagée. A cet égard, toutes les expériences sont utiles et précieuses.

Quand vous regardez de plus près vos rôles ou identités, vous remarquez vite qu'il y a eu dans votre passé des expériences douloureuses et même traumatisantes, qui collent encore à vous. Il semble que vous soyez incapables de vous en délivrer. Elles sont devenues comme une « seconde peau », peau au lieu de simple vêtement.

Ce sont les éléments difficiles de votre passé, les morceaux qui vous empêchent maintenant de vivre vraiment et d'apprécier la vie. Vous vous êtes tellement identifiés avec eux que vous pensez être ceux-ci. A cause de cela, vous pensez être une victime et vous en tirez des conclusions négatives à propos de la vie. Mais ces conclusions ne concernent pas la vie en elle-même ; elles concernent juste les parts traumatisées de la conscience de votre âme.

Ce sont ces parts qui ont maintenant besoin de soins. Vous le faites en pénétrant à nouveau dans votre passé mais avec une conscience plus aimante et plus sage que jamais. A ce stade, vous guérissez des épisodes de votre passé en les entourant de votre conscience actuelle. En les revivant dans le présent, à partir d'une attention centrée sur le coeur, vous allez vous délivrer des parts traumatiques de votre passé.

Un trauma se produit quand on fait l'expérience d'une grande perte, d'une douleur ou d'un mal et que l'on ne peut comprendre pourquoi cela arrive. Vous avez tous fait l'expérience du trauma dans de nombreuses vies. En fait, la conscience de l'âme pendant le stade de l'ego est traumatisée dès l'origine : la perte de l'unité, du foyer, dont elle se souvient et qu'elle ne comprend pas.

Quand vous revenez à l'évènement traumatique originel par l'imagination et que vous l'entourez de la conscience du coeur, vous changez votre réponse originelle à cet événement. Vous la faites passer de l'horreur et l'incrédulité à la simple constatation objective de ce qu'elle est. Dans la régression, vous constatez simplement ce qu'il s'est passé et c'est cela qui crée un espace pour la compréhension, un espace pour la compréhension spirituelle de ce qui a vraiment pris place dans cet événement. Quand cet espace est présent, vous redevenez maître de votre réalité. Vous êtes maintenant capable d'accepter l'épisode tout entier, car vous comprenez depuis le coeur qu'il a un sens et une pertinence dans tout ce qui arrive. Vous pouvez ressentir depuis le coeur qu'il y a un élément de choix libre présent dans tout ce qui advient, et ainsi, vous parvenez à l'acceptation de votre responsabilité dans cet événement. Une fois votre responsabilité acceptée, vous êtes libres de continuer votre chemin.

C'est seulement lorsque vous vous reliez à vos identités passées comme des acteurs le font pour leurs rôles que vous êtes libres d'aller où vous voulez. Vous êtes alors libres d'entrer dans la conscience fondée sur le coeur. Vous ne restez plus accrochés à un aspect de ce que vous avez été dans le passé : victime ou agresseur, homme ou femme, noir ou blanc, pauvre ou riche, etc. Quand vous pouvez vous amuser des aspects de la dualité et simplement les utiliser quand cela vous apporte de la joie et de la créativité, vous avez saisi le sens de la vie sur la terre. Vous faites l'expérience d'une grande joie et d'une sorte de retour à la maison. Cela parce que vous entrez en contact avec la conscience sous-jacente à vos différents rôles et identités. Vous reprenez pied à nouveau avec votre conscience divine, la réalisation que tout est un : en bref, la réalité de l'amour.

Nous allons clore ce chapitre en vous donnant deux méditations qui vous aideront à entrer en contact avec le courant de l'unité, ce courant de conscience divine qui est sous-jacent à toutes vos expériences.

### **Méditation I**

- Quelles caractéristiques psychologiques que vous considérez comme vous-même vous causent le plus de problèmes dans votre vie ? Nommez-en deux.

- Portez votre attention sur le contraire de ces caractéristiques. Si vous avez choisi « impatience », par exemple ou « insécurité », focalisez-vous maintenant sur leur contrepartie : patience et confiance en soi. Ressentez l'énergie de ces caractéristiques pendant un instant.
- Allez en vous et cherchez-y ces énergies. Nommez trois exemples dans votre vie où vous avez manifesté ces caractéristiques positives.
- Maintenant que vous êtes en contact avec ces caractéristiques positives, laissez leur énergie s'écouler en vous et ressentez comme elles vous équilibrent.

## **Méditation II**

- Détendez-vous et laissez votre imagination voyager vers un moment où vous avez été très heureux(se). Prenez la première chose qui vous vient à l'esprit. Ressentez à nouveau ce bonheur.
- Maintenant, allez à un moment où vous étiez extrêmement malheureux(se). Ressentez l'essence de ce que vous aviez alors ressenti.
- Saisissez ce qui est commun à ces deux expériences. Ressentez ce qui est semblable dans ces deux moments.

Ces deux méditations sont là pour vous rendre conscient(e) de la conscience sous-jacente, le « vous » toujours présent dans toutes vos expériences. Ce vaisseau de conscience toujours présent, celui qui porte vos expériences, est le Vous divin. C'est votre porte d'accès à une réalité au-delà de la dualité : la réalité du cœur.

© Pamela Kribbe 2006 Site Source : [www.jeshua.net/fr](http://www.jeshua.net/fr)

---

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

