



## Le Petit Bréviaire de l'Ego

Beaucoup de questions sont posées. Parmi elles reviennent le plus souvent : « comment savoir si l'on s'éveille ? Comment y parvenir ? Comment savoir où j'en suis ? Comment dépasser tel ou tel obstacle en moi ? Que faire de l'ego ? » Une seule réponse me semble pertinente : ça n'a aucune importance. Réellement. Pourquoi cette réponse décevante pour certains ? Parce qu'accorder de l'importance à ces questionnements par ailleurs compréhensibles ne sert qu'à alimenter le moulin du mental dont le mouvement incessant nous éloigne toujours un peu plus de l'Essentiel, de ce vers quoi notre âme nous appelle à aller.

1

Évidemment, le chemin de « l'Essentiel » peut sembler à certains un sentier de haute voltige sinuant à des altitudes inaccessibles. Il n'en est rien. Cette impression là, encore, est l'expression d'un mental survolté par un ego qui se sent en danger de par une aspiration de votre être qu'il ne contrôle pas. Bien sûr, il ne cherche pas à vous perdre puisqu'il est vous, il crée des interrogations et cherche seulement à y répondre de la meilleure manière qu'il maîtrise – le moulin du mental – et cette manière ne convenant pas à la nouveauté qui émerge en vous, il panique et exprime de nouveaux questionnements, voire des troubles, de nature toujours plus stressante. S'il vous transmet sa peur, que vous vous sentez envahi par les inquiétudes, c'est parce que vous êtes encore très identifié à lui.

C'est pourquoi je persiste à dire que le nécessaire aujourd'hui pour chacun de ceux qui sont dans ces inquiétudes, la priorité pour s'extraire de ce stress et cheminer enfin sur le chemin de l'Essentiel, c'est plus que jamais d'insister sur l'identification de l'ego derrière chaque attitude et comportement de notre quotidien, derrière chaque habitude, chaque réflexe, chaque mécanisme répétitif, chaque situation apportant un désagrément ou tout simplement de nature involutive. La clé du chemin de l'Essentiel est là : il n'y a pas de clé. Pas de clé palpable qui serait donnée à certains et pas à d'autres. La clé n'est que lumière à laisser passer, elle est en nous tous sans aucune exception et les élus ne seront élus que par eux-mêmes s'ils décident d'entamer la guérison indispensable des maux nés des mystifications de leur ego.

Bien que ce sujet ait été abordé sous divers angles dans plusieurs articles de ce site, je rappelle qu'il n'y a pas d'ennemi en nous, il y a juste un peu de lumière à mettre dans tout ce fatras pour bien voir ce qui nous échappait jusque-là. La prépondérance de l'ego nous parut être, dans la situation d'oubli de notre Essence où nous étions jusque-là, la réponse la plus appropriée aux situations qui se créent dans un monde de dualité où personne ou presque n'a conscience des différents niveaux de conséquences de ses actes, de ses paroles, de ses pensées. Inconscients de surcroît de notre nature multidimensionnelle, nous avons concentré toute notre identité en l'ego jusqu'à façonner les êtres réflexifs que nous sommes devenus, totalement englués en d'incessants processus d'action/réaction, et avec nous bien sûr l'ensemble du collectif humain, ses incompréhensions, son besoin de bannières et de clans, son intolérance, ses conflits et parfois, à l'apogée de l'égoïsme, sa barbarie.

A présent qu'à l'horloge cosmique la Terre nous invite à sortir des ténèbres de l'inconscience, si nous avons fait le choix d'âme de ne plus expérimenter ce que nous avons connu depuis quelques centaines de milliers d'années, il nous appartient donc de saisir en nous la clé suspendue à la patère de notre héritage, qui je le rappelle n'est que le choix de laisser passer la lumière. Et comme il vaut mieux ouvrir auparavant la porte pour la franchir, voici un petit bréviaire de l'ego qui j'espère vous servira à mieux vous cerner. Il ne s'agit pas de rejeter ce qui fait partie de nous, mais de répartir autrement les rôles. L'ego doit reprendre sa juste place pour opérer lui aussi sa mutation afin de ne plus créer de barrages émotionnels dans le courant de notre évolution, et l'Esprit reprend progressivement les commandes de notre vaisseau terrestre personnel.

Gardant à l'esprit que la peur de souffrir est à l'origine de ses manigances, voici donc un petit bréviaire non exhaustif des manifestations ordinaires de l'ego :

### L'Égoïsme ou l'absence à l'autre.

Par définition, la raison d'être et le but recherché de l'ego est de tout recentrer sur lui, notre personnalité, notre Moi. Avec tout un panel de nuances complexes, rien donc ne peut être évalué en-dehors des répercussions possibles sur « moi ». C'est la parfaite absence d'écoute, absence à l'autre.

## **L'Agressivité.**

Dans la loi d'action/réaction qui prévaut dans un système duel, l'agressivité est la réponse acquise la plus naturelle face à la peur. Chez un être ou dans un collectif particulièrement sujet à la peur, l'agressivité se manifeste déjà de manière préventive, elle intervient dans l'hypothèse que, et pas parce que. On voit ainsi des nations ralliées sous l'étendard de la peur mener ce qu'elles appellent des guerres préventives. Leur violence aveugle est alors à la mesure de leur faiblesse, donc de leur sentiment de peur. Il se crée ainsi une réelle dépendance à la violence faite à autrui qui répond au besoin minimal de quiétude de l'ego effrayé. Cela peut devenir une façon d'être qui se banalise au point de l'estimer naturelle, d'autant mieux que cette banalisation sera consciencieusement entretenue par tous les moyens à disposition de la propagande du système.

## **Le besoin de Contrôle.**

Une des spécialités de l'ego dans sa version Yang. Le masculin dans nos sociétés patriarcales s'exprime avant tout par le besoin d'avoir une réponse appropriée à tout, de pouvoir tout contrôler. Rien ne doit échapper à sa mainmise, tout doit demeurer à sa portée. Ce qui ne l'est pas est perçu comme un danger et suscite alors une réaction généralement perceptible à trois niveaux d'intensité croissante : le déni derrière la tentative de ridiculiser l'objet de la crainte, puis la reconnaissance du danger derrière l'agressivité exprimée, puis la soumission par survie derrière la banalisation qui n'est autre qu'une acceptation et donc une intégration à son système de pensée, ou à l'inverse la guerre jusqu'à la destruction de l'un des deux.

La version Ying du besoin de contrôle trouve sa voie la plus naturelle dans la maternité. La mère, pensant bien faire, est aux prises avec un sentiment puissant de devoir contrôler sa progéniture, et souvent bien au-delà de l'âge du sevrage. Savoir lâcher ce réflexe castrateur, c'est encore prendre conscience de ses propres peurs. Vouloir ce qu'il y a de mieux pour son enfant, ce n'est pas vouloir ce que l'on aurait voulu de mieux pour soi. Et si je le surprotège, je ne fais que lui transmettre mes propres peurs, le souvenir de mes souffrances que je voudrais lui épargner, tout en l'empêchant de vivre l'expérience qui est son choix. Si je veux pour lui ce qu'il ne veut pas ou pas encore, même si je pense avoir sincèrement raison, je m'oppose en réalité à ce qu'il y a de mieux pour son apprentissage de la vie.

## **La Susceptibilité, la Vexation.**

Elle est le reflet des blessures de l'ego et s'exprime donc toujours à la mesure du poids émotionnel accumulé. Celui qui stimule notre susceptibilité est celui qui met le doigt là où quelque chose en nous fait mal depuis longtemps. Il nous aide ainsi à nous rappeler qu'il y a là quelque chose à guérir, une faille que nous ne pouvons pas feindre d'ignorer plus longtemps.

## **L'Insatisfaction.**

Il en faut toujours plus pour nourrir ses appétits de quiétude. Pourquoi me manque-t-il toujours quelque chose ? Quelle confusion fais-je entre les frustrations de mon quotidien et ce que je soupçonne de moi que ne perçois pas ? Je suis plus que cela et du coup je mérite plus ! C'est vrai, nous sommes tous infiniment plus que ce que nous percevons de nous, mais si nous comprenons que tout ce que nous vivons est la résonance de ce que nous émettons, nous comprenons alors les règles du jeu où nous nous sommes embarqués. Nous comprenons que personne n'est responsable de ce qui nous arrive à part nous, et que ce qui arrive n'est pas une punition ou une récompense, mais ce qui résulte de ce que nous sommes, donc de notre pouvoir créateur. De là s'évanouit le sentiment d'insatisfaction qui va de pair avec le sentiment de victimisation.

## **La Victimisation ou le Vampirisme.**

Une manière efficace de capter l'énergie d'autrui et de s'en nourrir. Dans sa volonté de tout ramener à lui, l'ego sait comment jouer du sentiment de compassion d'autrui en captant les débordements émotionnels qu'on lui offre sur un plateau lorsque la compassion exprimée n'est pas mature, lorsqu'elle n'est pas le fruit de l'amour inconditionnel mais l'expression compensatoire de ses propres manques. Ce que je veux dire par là, c'est que certains sentiments, aussi nobles soient-ils, comme la compassion ou le besoin d'aider autrui, lorsqu'ils sont le fruit de souffrances non guéries en soi – j'exprime des attentions pour autrui parce que j'ai besoin d'être aimé en ceci que je n'ai pas été assez aimé dans mon passé – sont l'objet de débordements émotionnels plus ou moins inconscients.

Celui qui exprime ainsi sa compassion peut penser qu'il vit là une conséquence naturelle de ce sentiment. Il n'en est rien. La compassion émerge et rayonne dans la claire compréhension de la souffrance de l'autre et dans une réponse adaptée, émotionnellement neutre et bienveillante, pas dans le débordement de notre propre souffrance. Autrement dit, tant qu'il y a un débordement émotionnel, la compassion exprimée de l'un est une proie pour le prédateur énergétique tapi derrière la tentative de victimisation de l'autre. Il n'y a donc pas de service rendu. Au niveau des énergies échangées, la vampirisation par la « victime » est à la hauteur de la force de son ego et de la faiblesse émotionnelle du compatissant. Tout en perdant son énergie, ce dernier n'a donc fait que nourrir l'ego jamais assez nourri du premier, qui réitérera dès qu'il en aura l'occasion.

Avez-vous remarqué comment les personnes âgées souvent ne parlent que de leurs bobos ou de leur maladie ? C'est un réflexe inconscient de survie qui permet de capter l'énergie d'autrui parce qu'on en manque ou qu'on a peur inconsciemment d'en manquer. Pour les personnes en contact fréquent avec des malades manquant d'énergie vitale, c'est un risque permanent de dévitalisation si elles ne veillent pas à contrôler l'énergie qu'elles veulent bien donner. La technique de visualisation de la bulle de lumière est très efficace dans ces situations.

### **La Cupidité, l'Envie.**

Encore une manifestation du sentiment d'insatisfaction. Il en faut toujours plus pour se rassurer et si quelqu'un semble en avoir davantage, il faut en avoir au moins autant pour assurer sa position d'équilibre sinon de dominance par rapport à ce qui devient alors la norme à atteindre. La cupidité est une course à l'armement de l'ego au sein du matérialisme, seule dimension où il se sent d'emblée compétitif. Mais attention, comme on le verra à la fin, il est capable de changer de dimension.

### **Le Désir et la Peur de paraître.**

La volonté de paraître est une carapace de plus que se façonne l'ego pour masquer sa vulnérabilité. Si l'on regarde ses efforts comme ceux d'un adolescent qui essaie de donner le change pour dissimuler son manque d'assurance, on comprend mieux sur quelle strate d'immaturité ce désir prend naissance. C'est l'une des rares facettes du Moi qui tend presque toujours à s'effacer au fil du temps. La peur de paraître naît de la même immaturité.

### **La Vanité.**

Dans la panoplie du besoin de contrôle, c'est un peu la tour d'ivoire du sentiment de supériorité dans laquelle l'ego très effrayé a trouvé à s'enfermer pour ne plus percevoir les dangers, je veux dire par là ce qui pourrait ébranler ses fondations. La vanité est une prison extrêmement étroite dans laquelle la proximité des murs autorise un contrôle presque parfait de la situation, c'est pourquoi elle affecte plus souvent le masculin en recherche de contrôle, que le féminin.

Au-delà de ses murs s'étend l'horizon infini de la vie que l'ego nie. Il est infiniment plus simple de concevoir le monde dans un environnement restreint, estimant en connaître tout ce qu'il faut pour se croire à l'abri de tout. C'est bien sûr très illusoire et l'on finit la plupart du temps par être rattrapé par le vaste univers. Le plus grand courage est celui d'accepter l'infinité de notre ignorance avec la joie de combler chaque jour un peu plus ses vides par une nouvelle lumière. Le vaniteux se contente d'éclairer la minuscule geôle où son contrôle lui assure un sentiment de supériorité et où son règne solitaire au sein de son clan demeure incontesté tant que tiennent les murs.

### **Le Dénî.**

C'est avant tout un manquement à sa propre prise de responsabilité. Je ne veux pas voir la réalité qui m'est présentée, alors je l'efface ou je l'arrange à ma convenance. Toute la palette du mensonge, de la dissimulation, du travestissement et de la manipulation est alors au service du petit Moi effrayé. C'est quelque chose somme toute d'assez commun et qui s'exprime de la petite lâcheté faite à soi-même au trouble pathologique grave et parfois à l'agressivité extrême. Dans le déni, l'être n'est à l'écoute de rien ni personne, la force du déni étant fonction de la peur suscitée par l'objet du déni. Comme toujours dans le mécanisme d'action/réaction, plus l'ego se sent menacé,

### **La Tyrannie.**

Comme déjà dit, la violence est à la hauteur de sa peur. Les égos tyranniques ne souffrent aucun obstacle à ce dont ils ont besoin ni aucune contradiction de ce qu'ils sont. Leur peur, bien sûr consciemment inenvisageable, est si grande que si ce qui les a modelé n'a pas favorisé la tour d'ivoire de la vanité, s'ils se sentent donc en prise avec « l'extérieur » et « exposés » à lui, ils ne peuvent qu'espérer assujettir le monde à leur vision. A noter que la vanité ébranlée aboutit aussi

à la tyrannie. Parfois d'ailleurs les deux aspects – tour d'ivoire et tyrannie – se côtoient très bien tant la peur qui a fondé l'ego est terrible. Lorsqu'au XIII<sup>e</sup> siècle en France, le pouvoir religieux du Vatican s'est senti ébranlé dans sa vanité par l'expansion du Catharisme, il a réagi par la violence des croisades et la tyrannie de l'inquisition.

## La Culpabilité.

Qu'elle soit tournée vers soi ou dirigée vers autrui, voilà une lame aux deux tranchants particulièrement affûtés.

L'auto-culpabilisation porte le gène du sentiment d'infériorité. L'être qui se dévalorise, qui n'a pas conscience de ses qualités et vit dans la crainte de blesser autrui remue en fait le brouet de ses propres blessures. C'est un sentiment complexe car il relève à la fois d'une bonne dose de conscience de l'autre, donc d'ouverture et d'écoute, mais aussi de la présence d'un émotionnel encore à vif, de blessures non guéries, qui vont filtrer le sentiment d'empathie jusqu'à reporter sur soi une part de responsabilité de la souffrance de l'autre. Et si ce dernier est un « prédateur » qui sait jouer de la culpabilisation, alors, tout comme pour la victimisation, il va vampiriser l'énergie du premier.

Un cas fréquent est la déception perçue chez l'autre lorsqu'il n'a pas reçu la réponse qu'il attendait. Même si cette attente n'était pas légitime, alors le refus peut entraîner chez celui qui l'exprime une auto-culpabilisation, d'autant plus forte que l'autre saura en jouer, ou que soi-même on est encore émotionnellement immature à ce sujet.

Les échanges d'énergie sont alors denses et tendus et lorsque l'un des deux – celui qui n'entre pas dans le système de l'autre – est conscient du jeu en cours et pas l'autre, cela peut exacerber l'exaspération de l'un et le jugement douloureux pour lui-même du second.

A l'inverse donc, vouloir culpabiliser autrui est invariablement le signe de l'intolérance et du jugement. On croit savoir ce qui est juste et on voudrait rallier l'autre à son système de pensée ou à sa cause, alors on juge mal celui qui pense et agit autrement, et l'on tente de l'atteindre soit en jouant la carte tant usée de la victimisation, soit en brandissant l'étendard et la lance du justicier. L'ego est ainsi entraîné qu'il sait se raidir avec fierté dans l'amoindrissement d'autrui, pensant ainsi consolider sa position sans renifler pour autant ses manquements profonds au respect de la différence. C'est une valeur qui ne cadre pas avec ce qu'il défend.

## Le Sentiment d'infériorité.

Dans sa large palette de réactions, le sentiment d'infériorité est à l'origine des plus gros blocages de l'être. D'une manière ou d'une autre, à un moment ou à un autre de la vie, il concerne tout le monde, même s'il tend lui aussi à s'amenuiser avec l'expérience. On remarquera que sous l'égide du patriarcat dominant, la société façonne masculin et féminin pour que ce dernier soit particulièrement atteint par le manque de confiance en soi. Les religions ont largement contribué à cette situation. Mais déjà en-deçà du moule du système, le poids émotionnel des douleurs accumulées dans une vie et bien-au-delà au fil des incarnations sur Terre, a marqué une profonde empreinte en chacun. C'est pourquoi personne qui s'identifie encore pleinement à son ego n'y échappe à un moment ou à un autre.

L'une des manifestations les plus involutives du manque de confiance en soi est la possessivité et par voie de conséquence la jalousie qui pousse à des extrémités si dégradantes qu'elle amplifie encore le sentiment de dévalorisation de l'être qui en est à l'origine. C'est probablement l'idée qu'on se fait de l'amour par notre éducation au sens large, qui crée la violence de cette réaction à la peur d'être « abandonné » de l'autre.

## La Générosité par compensation.

Voilà quelque chose de trompeur pour soi-même et de particulièrement appétissant pour tous ceux qui fonctionnent sur le mode parasite. Vampires et autres prédateurs sont conviés au festin !

Le principe de la générosité par compensation a été abordé plus haut dans le paragraphe concernant la victimisation. Quel meilleur moyen de masquer sa souffrance d'un manque d'amour que d'exprimer sans discernement de l'amour pour autrui ? Nous parlons là de cette attitude qui consiste à chercher à se faire aimer de tous, et plus particulièrement de ceux qui ne marquent pas plus d'intérêt que ça pour vous. Elle provient d'un manque de considération pour soi-même et donc d'un besoin de reconnaissance, né lui-même d'un manque d'amour traumatisant à un moment ou à un autre du chemin. Les vampires y étanchent leur soif, mais leurs ego-victimes y trouvent cette fois-ci leur compte dans le déni de leur manque.

La vraie générosité ne vient pas d'un besoin de compensation, elle ne comble aucun vide en soi, elle s'impose humblement comme l'une des expressions de l'amour inconditionnel qui ne devient possible que lorsqu'on a bien avancé

dans la voie de la guérison. Comme le dit le dicton, il ne faut pas mettre la charrue avant les bœufs. Sur le chemin de la libération, guérissez d'abord des maux qui vous encombrant, laissez choir vos oripeaux. C'est là le seul effort, tout suivra.

### **L'Autodestruction.**

C'est bien sûr le manque de considération pour soi poussé au bout de sa logique. Lorsque l'ego est à ce point ébranlé qu'il n'a pas la force de tourner son agressivité vers autrui, qu'il ne peut plus rejeter « l'extérieur », alors il la tourne compulsivement vers ce qu'il sépare de lui-même, ce qu'il ne comprend pas mais qu'il juge responsable de sa détresse. L'esprit et l'âme sont vus comme l'ennemi à atteindre, qu'il tente de torturer par un mental tyrannique et des atteintes au corps physique.

5

### **L'Ego spirituel.**

Ah, l'ego spirituel... Qu'il est à la mode celui-là en ces temps de nouvel Âge ! Toutes les lames du bon vieux couteau suisse ne suffisant plus à contrer la volonté suprême de l'être qui s'oriente vers ce qu'il conçoit comme son élévation spirituelle, l'ego, jamais avare d'un tour dans son sac, abdique alors sa nature matérialiste pour revêtir les paillettes d'un habit de lumière sans quitter pour autant la scène du grand théâtre où il s'est fait. Cette imposture n'est possible que parce que l'être a connu les prémices d'un éveil, souvent sous l'emprise illusoire de l'ouverture du troisième œil, et se croit alors arrivé sur le seuil du temple alors qu'il n'a rien guéri des poids qui lestent encore ses pas en devenir. L'ego dégainé alors souvent sa lame la plus brillante pour sculpter les murs de sa magnifique tour d'ivoire, sous les yeux ébahis du clan qui parfois l'a suivi. Celui-là est à plaindre car la vanité d'un ego spirituel n'a pas d'égal en ce monde et les murs de sa prison sont plus solides encore.

### **En conclusion.**

Comme toujours, toutes les manifestations post-traumatiques de l'ego dans sa souffrance peuvent jaillir de bien des provenances. De son passé direct et surtout de son enfance, d'un parasitage extérieur, des mémoires de vies antérieures et des mémoires de notre lignée génétique – autrement dit celles de votre grand-mère ou de votre trisaïeul - tout ça bien inconsciemment enfoui dans nos cellules. Comme dit mille fois, n'oublions pas que dans cette période de remise à zéro de notre histoire personnelle et collective, ignorer ce qu'il y a sous le tapis en pensant que ça ne gêne personne n'est plus possible.

Il nous faut sans crainte soulever le tapis et balayer ce qui s'y trouve si nous voulons guérir de ce qui nous encombre le plus et passer enfin à l'étape suivante. Nous pouvons de nous-mêmes faire beaucoup et si nous pensons ne pas y suffire, nous pouvons demander de l'aide à nos guides invisibles qui conduiront sur nos pas ce qu'il y a de mieux comme réponse.

Peu importe le nom qu'on lui donne et la dimension où cela se passe, s'il ne fallait en retenir qu'une idée générale, nous allons vers notre libération au sens le plus large qui peut s'entendre. Mais pour cela, nous ne ferons pas l'économie de prendre toutes nos responsabilités et de réinvestir progressivement notre pleine conscience. L'effort n'est pas si grand et la récolte sera au-delà de ce que nous pourrions imaginer.

**Fraternellement, le Passeur – 16 Janvier 2012 – <http://www.urantia-gaia.info>**



[www.croix-de-lumiere.com](http://www.croix-de-lumiere.com)