

L'IDENTIFICATION À L'EGO, LA PEUR ET LE DÉNI.

Tant que l'on s'identifie à l'ego et que l'on croit « Je ne suis pas bien ou je ne suis pas assez bien », l'ego dirige nos vies; c'est à dire que l'on peut manquer de respect à soi-même ou aux autres.

L'ego, c'est tout ce qui fait souffrir soi-même ou autrui.

Tous les autres comportements ne sont pas égoïques. La colère peut être saine si elle sert à aider autrui ou à se faire respecter. Les désirs sont naturels tant qu'ils ne font de mal à personne, etc.

Par contre quand l'ego agit, la souffrance est présente. Il en ressort de la honte, souvent cachée. C'est pour cela que certaines personnes ont beaucoup de mal à regarder leur ego en face (c'est à dire à admettre que dans certaines situations, c'est leur colère, ou leur dureté ou leur déni, qui a créé des problèmes. La réaction est alors, généralement, d'accuser autrui au lieu de regarder son ego en face.

Est-ce difficile de prendre conscience de l'ego? Toutes les situations d'opposition ou de désaccord nous aident dans le quotidien. On a alors le choix: le nier ou en prendre conscience.

Qu'est-ce qui permet de prendre conscience de son ego et ressentir les émotions dérangeantes?

1. Tout d'abord le fait de comprendre que l'ego n'est pas soi. Ce n'est qu'un programme que l'on porte et dont personne n'est directement responsable. C'est quoi en fait le programme de l'ego? Comme on l'a vu: c'est souffrir ou faire souffrir. Qui a envie de ça? Personne.

On a donc la responsabilité de faire de son mieux dans cette vie pour arrêter la souffrance. On a la responsabilité de tout simplement

regarder le programme de l'ego en face. C'est un travail entre soi et sa conscience - rien d'autre.

Ce qui est formidable, c'est que la vie, les autres, nous éclairent sur notre ego dans le quotidien. Il suffit d'écouter et d'ouvrir son esprit. Il suffit d'arrêter d'avoir peur de se regarder en face car vraiment l'ego n'est pas Soi.

À force de le voir et de le reconnaître, jour après jour, l'ego disparaît et en arrêtant de se juger, on arrête aussi de juger les autres.

Si on peut voir son propre ego sous toutes ses facettes, celui des autres ne dérange pas non plus, intérieurement. Naturellement, l'ego d'une personne peut déranger dans sa vie de tous les jours. Cette nuance est importante à comprendre. Si quelqu'un vous manque de respect, il est naturel de se mettre en colère ou de prendre de la distance. Mais intérieurement, vous êtes en paix avec cette personne. Encore une fois, le 'oui' intérieur n'est pas une entrave au 'non' extérieur mais en soi, il y a de la compréhension, de la compassion et le coeur reste ouvert. Personne n'est vraiment responsable.

Un jour, par le seul fait d'être conscient, vous êtes surpris de voir que votre ego est parti ou que certaines tendances mentales ne sont plus là. Votre comportement a changé, tout simplement parce que vous ne le cachez plus à vous-même.

2. Qu'est-ce qui permet encore de se guérir de l'ego ou de la souffrance? Le fait d'accepter d'être submergé par le sentiment de honte, de s'ouvrir au sentiment d'être nu(e) et démun(e), d'accueillir le sentiment d'être ridicule, d'accueillir la peur de perdre son pouvoir et sa position et enfin pouvoir accepter le sentiment d'infériorité (personne n'est supérieur ou inférieur. Il n'y a que des fausses croyances).

On croit aussi faussement qu'on ne va pas être aimé(e) si l'on reconnaît son ego. Alors que c'est le contraire. L'amour authentique n'est possible que lorsque le mur de l'ego a disparu. Les relations de coeur sont des relations où les masques sont tombés. On n'a rien à cacher.

Ce que l'on aime chez les personnes authentiques, c'est l'absence de protection, la vulnérabilité, l'absence de mur, le fait de pouvoir être vrai, ne pas faire semblant, ne pas prétendre.

Qui se sent bien avec quelqu'un qui prétend? Qui se sent bien avec quelqu'un qui se force à être gentil ou aimant? Ce n'est que lorsque les relations sont authentiques, vraies, qu'elles sont aussi réellement aimantes et profondes. On se sent alors profondément bien car on peut véritablement être soi. On se sent aussi léger et joyeux car on peut rire de tout.

3. Il est également plus facile de s'ouvrir à l'ego lorsqu'on comprend que la croyance "s'ouvrir à l'ego renforce l'ego" est FAUSSE. Cette croyance est un très vieux mécanisme de défense et de survie de l'ego. Inconsciemment, le mental est prêt à tout pour cacher la vérité. Or, les prises de conscience font disparaître l'ego. Les ombres disparaissent sous l'éclat de la lumière.

4. Le mental peut aussi croire que "Si je m'ouvre à l'ego, je n'arriverai plus à me contrôler" ou « Je ne pourrai plus me cacher et on va me faire mal ». Comprendons tous qu'il n'y a pas un seul aspect de l'ego qui ne soit pas en Soi. L'arbre de la vie n'est séparé d'aucune branche. Soyons donc ouverts et compréhensifs à l'égard de l'ego d'autrui.

Comprendons aussi que reconnaître son ego ne lui donne pas de la force mais au contraire lui enlève sa force. Un monsieur me disait l'autre jour qu'il avait peur de reconnaître qu'il avait des désirs incessants pour les femmes, et notamment pour la femme de son meilleur ami. Le fait de nier son attirance pour les femmes (parce qu'elle est sévèrement jugée) fait que les désirs sont très durs à

contrôler. Lorsqu'on accepte au contraire le fait que son esprit/corps est empli de désirs, et que "c'est comme ça, ce n'est pas grave", on commence à avoir la maîtrise de ses désirs car on commence à être en paix avec eux.

LA PAIX INTÉRIEURE EST LE MAÎTRE INTÉRIEUR. Le fait de laisser de la place à l'égo et aux émotions à l'intérieur de soi permet de maîtriser ses désirs et ses émotions.

5. Le fait de comprendre qui on est vraiment amène aussi une plénitude intérieure: « rien ne me manque » (respirez avec cette phrase si votre mental résiste au fait que le Divin est déjà en vous, qu'il est absolument parfait, et que c'est ce que vous êtes vraiment).

La plénitude intérieure amène le contentement. On est en paix avec 'son petit moi'. On a également compris comment est le regard que porte le Divin sur le monde et l'égo. On peut alors être satisfait de ce qu'on est et de ce qu'on a. On n'a pas besoin d'aller chercher le bonheur ailleurs ou de séduire pour se prouver que l'on est "bien". Si les désirs persistent, cela ne dérange pas non plus ("c'est comme ça, ce n'est pas grave"). L'acceptation de son état intérieur permet de maîtriser ses désirs.

La réalisation de Soi amène naturellement l'état de satisfaction intérieure et de stabilité sentimentale.

6. La peur de voir son ego crée le déni et c'est là que les relations se compliquent. Imaginez que vous demandez à plusieurs reprises de l'aide à un ami mais que cet ami ne peut jamais vous aider car il est débordé de travail. Or vous voyez bien que cet ami est certes occupé mais qu'il sait aussi très bien prendre du bon temps et se détendre quand il veut. Tout simplement, vous n'êtes pas sa priorité.

Si vous lui faites remarquer, son ego peut vous 'attaquer', vous accuser de vous plaindre sans arrêt ou de jouer à la victime, d'être un rabat-

joie, de vouloir contrôler sa vie ou de juger les amis avec qui il s'amuse. Au lieu de reconnaître ses faiblesses, cet ami peut vous accuser injustement. C'est là que les relations deviennent toxiques car la vérité est cachée et les faits sont déformés. Au lieu d'accepter sa propre culpabilité l'ami ou le partenaire, le collègue, est accusé à tort.

7. Comment sortir des relations toxiques? Il suffit tout simplement d'en reconnaître le mécanisme: l'identification à l'égo, la peur de le voir en face, la peur de ressentir la honte, la peur de paraître ou de devenir faible, la peur de voir qu'on a fait souffrir des gens.

Comprenez que c'est normal de réagir comme ça tant qu'on n'a pas compris qui on est. Cessez de vous juger. Rencontrez toutes les émotions qui vous dérangent: la honte, la faiblesse, la petitesse, la méchanceté, etc. C'est normal de ressentir tout cela lorsque son programme est comme ça. Vous n'êtes pas responsable.

8. Tant qu'on a peur de perdre sa réputation ou son image de quelqu'un de bien, tant qu'on a peur de perdre ses amis, son amour, son travail, etc., on reste la marionnette de sa vie et on cache ou déforme la vérité.

De quoi avoir peur? La peur, l'égo, est un mur qui empêche de recevoir l'aide de la Lumière. L'absence de peur permet au contraire de se reconnecter à l'Intelligence de l'univers qui est en toute chose et toute personne. L'aide est toujours présente. Il suffit tout simplement de mettre sa peur de côté. Osez être vous-même.

La vraie sécurité n'est pas la protection et la fermeture. La vraie sécurité c'est de suivre le chemin de son coeur et de la vérité. S'ouvrir à sa lumière et à ses ombres, c'est être véritablement protégé.

9. Il faut aussi comprendre que ce qui est VRAI restera toujours dans sa vie. En revanche ce qui est FAUX - les fausses amitiés, les faux amours, les faux semblants, finissent tôt ou tard par disparaître.

Dans tous les cas la vérité est une libération. Vous n'avez rien à perdre. Il faut croire en la vie et oser la vérité. Cela permet de vivre une vie authentique. Une vie authentique n'est pas toujours calme et paisible mais elle est vraie. Cela amène inévitablement de plus en plus d'harmonie, d'amour, de joie et de paix.

Plus d'info @ <https://www.tilicho.fr/initiation-et-livre.html>