

CHAPITRE TROIS

L'ego, le plus grand obstacle à la guérison des blessures

En écrivant le titre de ce chapitre, je me suis demandé pourquoi l'ego cherche de plus en plus à être reconnu alors que de nombreux auteurs ont déjà fait couler beaucoup d'encre pour nous aider à prendre conscience de la grande influence qu'il a dans notre vie. La réponse qui m'est venue est que c'est justement à cause de l'éveil de la conscience collective qu'il insiste autant. Il a peur de disparaître.

Je continue donc à en parler, comme je le fais dans chacun de mes livres, ainsi que dans tous les ateliers et conférences d'*Écoute Ton Corps*. Pour ceux qui ont lu plusieurs de mes livres ou ont assisté à des ateliers, j'ai pensé à ajouter beaucoup d'exemples dans ce chapitre et tout au long du livre. Je veux vous aider davantage à bien reconnaître à quel moment vous dirigez votre propre vie et à quel moment vous laissez votre ego prendre le contrôle.

Durant les quarante-cinq dernières années, j'ai lu des milliers de livres, j'ai participé à de nombreuses formations dans le but de développer ma conscience et

j'enseigne depuis plus de trente ans. Pourtant, je découvre encore des choses dont j'étais inconsciente jusqu'à maintenant. À chaque découverte, je demeure bouche bée. Je suis chaque fois surprise de ne pas m'en être rendu compte auparavant.

Voilà pourquoi j'insiste à t'aider, à travers ce livre, à découvrir à ton tour la grande influence, la grande emprise et le grand pouvoir que ton ego peut encore avoir sur toi. Je suis certaine que je ne suis pas seule à devenir peu à peu plus consciente, chaque jour, chaque semaine, chaque année.

Après m'être demandé très souvent s'il est possible un jour de ne plus être influencée par l'ego, j'ai décidé de lâcher prise et de penser seulement à la joie que j'éprouve quand je prends conscience de tous les moyens qu'il prend pour me jouer des tours et me diriger. Ce n'est qu'ainsi que j'arriverai à mieux maîtriser ma vie.

La création de l'ego

On me demande souvent : *Mais d'où vient l'ego? Pourquoi est-il si important dans la vie de chacun de nous?* L'ego a commencé à se manifester au moment où l'humain a développé son énergie mentale, il y a plusieurs millions d'années. Tu te souviens de l'histoire d'*Adam et Ève*? Ils vivaient au paradis ter-

restre, ils étaient parfaits. Quand Ève mangea la pomme de l'arbre de la connaissance (dimension mentale), ils sont devenus imparfaits et les problèmes ont commencé.

Cette histoire symbolique nous dit qu'avec le développement de l'énergie mentale des humains, nous avons hérité du pouvoir de choisir. Nous sommes les seules créatures sur Terre à avoir le libre arbitre. Au fil du temps, nous avons choisi de donner beaucoup de place à notre dimension mentale, nous avons utilisé son énergie pour créer l'égo croyant que cela nous serait utile, et avons ensuite laissé celui-ci prendre le dessus sur notre puissance. Hélas, nous avons fini par oublier que la seule puissance réelle est bien celle de l'être divin qui nous habite – notre lumière, notre grande sagesse.

On peut comparer l'égo à un voisin à qui nous aurions donné beaucoup de place et qui viendrait chez nous à tout moment pour nous dire comment vivre notre vie. Ce voisin se sentirait super important et indispensable. Il serait convaincu que nous ne pouvons plus vivre sans lui, que seul, nous ne serions capable de prendre aucune décision dans notre vie. Pouvons-nous blâmer ce voisin? Non, puisqu'il pense nous rendre service.

Il en est ainsi de notre ego. Il ne peut pas se voir, il ne peut pas réaliser ce qui se passe véritablement. Voilà pourquoi nous devons apprendre à nous observer pour prendre conscience quand il est présent. Il est semblable à une tache sur une toile qui ne sait pas qu'elle est une tache. On doit être à l'extérieur et observer la toile pour voir la tache.

Il est très important de se rappeler que l'ego est fait d'énergie mentale. Notre dimension mentale est indispensable pour penser, raisonner, planifier, organiser, mémoriser, etc. C'est une matière subtile que nous ne pouvons voir ni toucher – à l'opposé de notre dimension physique –, mais qui est quand même très présente et importante. Afin de penser et organiser, notre mental doit toujours se fier à sa mémoire, à tout ce qu'il a appris dans le passé. Notre dimension mentale est heureuse et équilibrée lorsqu'elle utilise tout ce qu'elle a appris pour nous aider à répondre aux besoins de notre être.

Pourquoi vouloir tant parler de l'ego dans ce livre? C'est d'une grande importance puisque cela t'aidera à devenir plus conscient de toutes les fois où une de tes blessures est activée et que tu réagis. En effet, chaque réaction est provoquée par une blessure activée et ceci démontre toujours l'emprise de l'ego.