

Voice Dialogue

N°115

Octobre 2022

*Psychologie des co-personnalités
&
Processus d'Ego Conscient*

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,

244 Chemin Bertine

04300 Saint-Maime

Tél : 04 92 79 17 15

Mail : warina@wanadoo.fr

<https://www.voice-dialogue-france.fr>



Jupiter et la lune des Moissons

Thera 11 Septembre 2022

Pour célébrer 50 années de Voice Dialogue

L'origine de l'histoire

Par Sidra Stone, Ph. D.

C'est une belle année pour le Voice Dialogue : voici exactement cinquante ans avait lieu la première séance de Voice Dialogue ! Et, je suis heureuse de témoigner que la Psychologie des copersonnalités et de l'Ego Conscient est toujours bien vivante et qu'elle continue son mouvement vers de nouvelles terres et de nouvelles langues. Aujourd'hui, alors que la Pleine Lune des Moissons et Jupiter brillent sur Thera, il est temps pour moi de vous conter l'histoire de cette toute première séance de Voice Dialogue...

En 1972, Hal et moi exerçons tous deux comme psychologues cliniciens, lorsque je suis venue le voir pour apprendre l'imagerie guidée de Roberto Assagioli ; une nouvelle technique introduite récemment aux États-Unis. Hal était un analyste jungien intéressé par la conscience qui connaissait déjà l'imagination active -une technique un peu similaire développée par Jung. Très pragmatique, considérant la psychologie d'un point de vue skinnerien, j'étais fascinée par cette nouvelle approche qui permettait d'aller au-delà de la psychologie scientifique, objective et vérifiable.

À cette époque, Hal et moi étions aussi éloignés dans nos approches de la psyché humaine que deux psychologues peuvent l'être.

Nous avons prévu six séances d'une heure au cours desquelles j'apprendrais l'imagerie guidée. Mais nous nous sommes retrouvés à plonger de plus en plus profondément dans des discussions sur la psychologie et sur nos propres processus intérieurs, très contrastés.

Puis un jour, nous avons commencé à parler de la vulnérabilité. Bien sûr, aucun de nous deux n'avait vraiment accès à la sienne. Après tout, nous étions des professionnels matures, compétents, nous avons passé notre vie à aller au-delà de toute vulnérabilité quelle qu'elle soit !

Je ne me souviens pas exactement de la façon dont cela s'est passé, mais au cours de l'une de nos discussions, Hal a proposé : « Au lieu de simplement parler de la vulnérabilité, j'aimerais parler directement à la tienne ». Et moi, originaire de Brooklyn -et par là même incapable de résister à un défi- j'ai plongé.

Il y avait quelque chose chez Hal qui me permettait de lui faire confiance – ce qui n'était pourtant pas aisé pour moi. En tant que New-Yorkaise sceptique et quelque peu cynique, je me méfiais des Californiens « Nouvel Âge ». Mais je m'étais déjà permis d'explorer profondément l'imagerie guidée avec lui et l'expérience avait été très enrichissante, j'ai donc décidé de tenter ce nouveau défi.

D'une manière ou d'une autre -comme il le faisait pour tant d'autres- Hal a maintenu pour moi un espace protégé et sécurisé. J'ai quitté le canapé, je me suis assise sur le doux tapis marron, et j'ai posé ma tête sur la grande table basse et confortable de son bureau. Je me suis permis de ressentir ce qui se passait, sans essayer de contrôler. Les mots se sont fait plus rares.

Je n'étais plus le Dr Winkelman, j'étais une très jeune enfant, ouverte sur le monde qui m'entourait, extrêmement sensible énergétiquement. Mes perceptions avaient changé : les couleurs étaient plus saturées, les sons plus intenses, j'ai remarqué nombre d'éléments que je n'avais pas remarqués auparavant. Je me suis retrouvée à ressentir le monde autour de moi plutôt qu'à l'observer et l'évaluer. Tout semblait clair et simple, j'étais comme une enfant innocente qui pouvait voir ce qui se passait autour d'elle - qui voyait la vérité et la disait facilement - comme l'enfant du conte qui dit : « *Maman, regarde, l'empereur est nu !* »

Des souvenirs oubliés depuis longtemps ont émergé. J'ai commencé à ressentir la douceur de Hal, là où auparavant je ne ressentais que sécurité et force. Comme Le Petit Prince, je pouvais voir avec le cœur et comme l'auteur l'a magnifiquement exprimé : « *On ne peut voir qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible aux yeux.* »

L'expérience a été incroyable pour nous deux ! C'était mon Enfant Intérieur et notre première véritable expérience d'une copersonnalité. Lors de notre rencontre suivante, Hal a rencontré son Enfant Intérieur. Puis, nous avons continué à explorer les nombreuses copersonnalités, en nous d'abord, chez les autres, ensuite.



Nous avons perfectionné le Voice Dialogue - notre méthode pour nous adresser directement à ces copersonnalités. Ce fut une période passionnante pour nous deux ! Nous avons appris des choses que nous ne savions pas que nous ne savions pas !

Nous avons appris à quel point les êtres humains étaient magnifiques et complexes et nous avons pu apprécier la richesse de cette complexité. Nous avons appris à accepter les contradictions déroutantes amenées par de nouvelles copersonnalités dans un système jusqu'ici

unilatéral ou arbitraire -ne prenant en compte

qu'un aspect des choses. Chaque nouvelle copersonnalité découverte était comme un nouvel instrument que nous ajoutions à notre « orchestre ».

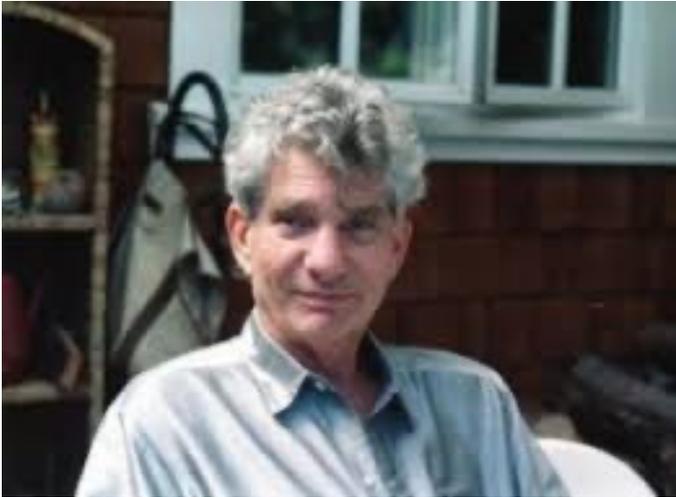
Nous avons observé la façon dont les copersonnalités agissent au sein des relations. Nous avons découvert les schémas d'ancrage, les modèles archétypaux standards, les « moules » dans lesquels toutes nos relations, intimes ou non, se glissent lorsque certaines copersonnalités prennent le dessus dans nos interactions avec les autres. Ces modèles se comportent comme les paramètres par défaut d'un logiciel. Ils ne reflètent ni nos préférences, ni qui nous sommes. Nous avons tiré une leçon fondamentale de cette étude : *« Ce n'est pas seulement ce que vous dites qui importe, c'est qui le dit ! »*

Nous avons noté l'émergence progressive de quelque chose d'assez nouveau : un Ego Conscient capable d'embrasser toutes les copersonnalités rencontrées, même les irréconciliables. Nous avons remarqué que plus les gens prenaient conscience de leurs copersonnalités, plus ils étaient capables de les intégrer et plus ils devenaient naturellement capables de compassion.

Notre façon de considérer la conscience a commencé à changer : elle est devenue plus riche et plus inclusive. Avec l'émergence d'un processus d'Ego Conscient, il était naturel de faire l'expérience d'une conscience différente et de passer à de nouvelles explorations d'un système énergétique plus vaste : le Champ Source. Hal a écrit sur ses explorations dans son article : [“From Enlightenment to the Aware Ego Process to Source Energy”](#). (De l'illumination au processus d'Ego Conscient à l'Énergie Source, cf *VD n°81*).

Nous avons partagé les trésors découverts lors de ces explorations. Pendant de nombreuses années, nous avons parcouru le monde et enseigné. Nous avons également enregistré ces découvertes dans nos livres, nos conférences, nos vidéos.

Ce matériel a changé de forme au fil des années. Des formats tangibles des livres imprimés et bobines de bandes enregistrées aux formats numériques dématérialisés, les supports ont radicalement changé. Les messages cependant restent les mêmes, profonds, universels, humains.



Hal n'est plus là aujourd'hui mais son esprit demeure dans le travail commun que nous avons commencé voici un demi-siècle.

Beaucoup d'informations sont disponibles sur notre travail et ceux qui l'enseignent sur notre site web, [Voice Dialogue International](#). Une grande variété d'articles peuvent être lus ou téléchargés dans notre [Reading Room](#), et des livres imprimés, des livres électroniques, des mp3 en streaming et

des vidéos peuvent être achetés dans notre [Bookshop](#).

Dans ce monde actuel d'incertitude, de polarisation et de vulnérabilité partagée, les gens découvrent que notre travail est plus pertinent que jamais. Ils aiment l'introduire de manière créative dans leur vie personnelle et professionnelle. Et nous voici maintenant arrivés dans cet autre demi-siècle avec tous ses défis complexes et ses incroyables possibilités !

sidra@voicedialogue.org

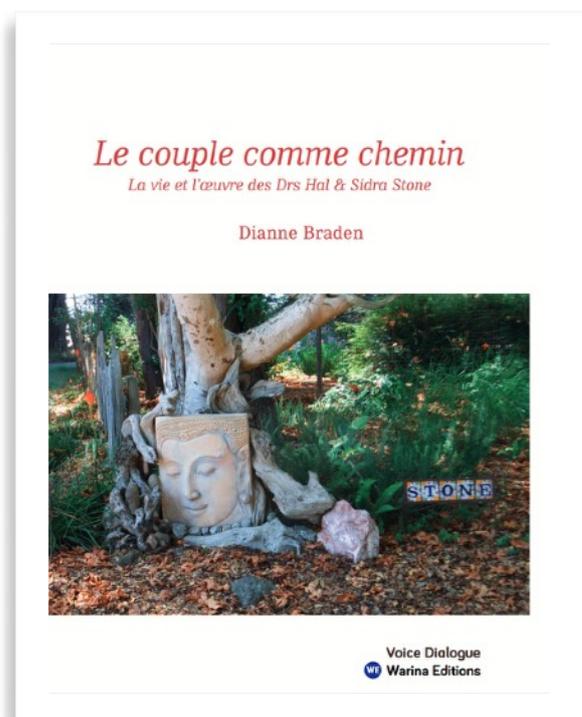
PO Box Albion 604, CA 91450

Retrouver la vie et l'œuvre
de Hal & Sidra Stone
dans le livre de Dianne Braden :

Le couple comme chemin

En vente à l'Association : 25 euros + frais
d'envoi

<https://www.voice-dialogue-france.fr/>





Mental, Ego, Cœur, Kundalini : nos outils d'incarnation et d'éveil

Par Véronique Brard

J'aimerais revenir sur la façon dont nous considérons le mental et l'ego selon le point de vue du Voice Dialogue, avant d'enchaîner sur deux concepts qui deviennent extrêmement importants dans l'évolution de conscience que nous vivons aujourd'hui : la connaissance venue du Cœur et la kundalini.

Le Cœur est notre porte d'accès à notre nature cosmique, le développement de ses perceptions nous permet d'entrer en communication avec notre âme et au delà avec l'Esprit. L'éveil de la kundalini, la force vitale logée dans le bas de notre colonne vertébrale, nous permet de canaliser la force de l'âme dans notre corps. Cependant, pour mener notre barque en ne négligeant ni le corps ni l'âme, ni notre part humaine ni notre part cosmique ou divine, pour que ce mariage puisse être célébré, le développement d'un mental clair, et d'un ego qui peut se décaler de ce mental est plus nécessaire que jamais.

Pouvons-nous considérer le mental, l'ego, le Cœur, la kundalini comme nos principaux outils d'incarnation et d'éveil ? Il me semble encore trop fréquent -et triste- que ces deux concepts, *mental* et *ego*, soient si violemment attaqués et si peu compris par ceux qui les dénigrent. Même parmi ceux qui aiment et pratiquent le Voice Dialogue ces deux concepts restent flous. Lorsqu'il existe une contradiction entre la façon dont le Voice Dialogue les considère et la façon dont ils sont combattus dans certaines approches spirituelles, les personnes sont perdues. Pouvoir avoir accès à la richesses de ces approches et garder les repères du V.D. est un des buts de ce texte.

Le Voice Dialogue s'appuie sur une perception positive de l'être humain -et de tout ce qu'il est. Ce n'est pas une vision axée sur la pathologie.

Dans notre culture, une vision critique et méfiante de l'être humain ne semble jamais très loin. Malheureusement, comme nous l'avons vu dans les trois derniers numéros de V.D., le Critique et ses acolytes doutent en permanence de notre valeur et de notre normalité, ils mettent leur empreinte sur notre façon de nous considérer, de considérer les autres, de considérer notre psyché, notre corps, le processus d'incarnation lui-même et les possibles buts de cette incarnation.



Le mental

Rappelons, pour donner les bases de cet article, que dans la vision du Voice Dialogue, notre personnalité est faite d'un ensemble de copersonnalités ; certaines sont mentales, d'autres émotionnelles, d'autres liées à la force vitale, d'autres encore à l'instinct de survie, d'autres aux perceptions du Cœur.

La copersonnalité que nous nommons le Mental est l'une de nos principales. Cette copersonnalité majeure se décline en différents aspects en termes de copersonnalités. Nous pouvons parler d'un Rationnel, d'un Logique -en sachant comme l'a démontré Socrate que cette logique peut conduire à un total non-sens. Nous pouvons aussi repérer l'Analyste, l'Intellectuel qui aime tout intellectualiser, ou la copersonnalité Comprendre qui a absolument besoin de tout comprendre ou de donner du sens à tout. Il existe aussi un Mental particulièrement émotionnel, très loin d'être objectif...

Le Mental et ses différents aspects est le leader des copersonnalités dites mentales. S'il est si développé en occident, c'est que toute notre éducation vise à le développer. Le Mental est donc celui qui pense, qui raisonne, qui analyse, qui synthétise, qui structure, qui ordonne, qui comble les blancs d'un système, tout cela en fonction de ses perceptions qu'il nomme *objectives*. Le bon-sens est certainement l'une de ses grandes qualités lorsqu'il n'est pas sous l'influence d'un émotionnel trop actif, et nous lui devons d'avoir une base commune, peut-être moins objective que consensuelle, pour vivre ensemble.

Surévalué, surstimulé, chargé de résoudre même ce qui n'est pas de son ressort -nos problèmes émotionnels ou existentiels- le Mental peut devenir un Mental Perdu qui ne cesse de tourner en rond en essayant de résoudre des états émotionnels qui l'angoissent.



Par définition, le Mental Rationnel ne peut ni comprendre ni résoudre des problèmes émotionnels ou existentiels qui sont, par nature, irrationnels.

Et, malheureusement, parce que le Critique fait partie des énergies mentales, il existe aussi un Mental Critique, un Mental Destructeur et un Mental Persécuteur qui posent de sérieux problèmes. Nous sommes là bien d'accord avec de nombreux enseignants spirituels.

Tous ces différents aspects du Mental vont jouer leur rôle dans notre personnalité et dans notre vie.

Cette copersonnalité n'est en elle-même ni bonne ni mauvaise. Nous lui avons donné toute la place puis nous lui avons demandé de gérer notre vie, elle fait ce qu'elle peut avec ses moyens et sa connaissance limités.

L'identification au Mental est le problème. Prendre le Mental pour qui nous sommes limite notre évolution ; réduire nos perceptions aux siennes et douter de tout le reste nous enferme dans une toute petite partie du réel.

Jusqu'à récemment, le Mental pouvait affirmer que tout ce qu'il ne percevait pas n'existait pas. Depuis les travaux du français Alain Aspect, prix Nobel de physique en 2022, cela n'est plus possible. Son expérience démontre « *que l'on ne peut réduire le réel véritable au réel observé ni même au réel éventuellement observable un jour !* »

L'un des concepteurs de cette expérience, le physicien et philosophe français Bernard d'Espagnat, à l'époque directeur du département de physique de l'université d'Orsay, a écrit : « *La physique quantique en général, et cette expérience en particulier nous démontre que le réel véritable est voilé* ».

Pouvoir se décaler du Mental pour accéder aux informations venues de parties non-mentales, et en particulier aux intuitions du Cœur, amène de nouvelles possibilités et de grandes transformations. Avoir cependant à sa disposition un Mental clair, capable de mettre en mots les expériences, les images ou les sentiments ressentis permet de les intégrer, de les mémoriser et de les partager. Même si c'est imparfait, toujours un peu voilé par le Mental, c'est utile dans une civilisation où nous n'avons pas encore développé la télépathie...

(Pour plus d'information sur le Mental cf : [VD n°72](#) .)



Il n'y a que l'Esprit qui peut modifier les choses... il est bon que l'Esprit ne soit pas pris en otage par un Mental Rationnel.

L'ego

L'ego est cette partie de nous qui dit « je » et pilote notre personnalité. Ce « je » est souvent la voix d'un groupe de copersonnalités qui domine le reste de la personnalité. Nous retrouvons, le plus souvent, dans ce groupe un Mental, un Actif, un Perfectionniste, un Contrôleur, Celui qui s'adapte, Celui qui veut plaire et être aimé et, de nos jours, un Chercheur en développement personnel ; plus un Critique, bien sûr, au service de chacune de ces copersonnalités et à son propre service.

Ce groupe forme notre ego fonctionnel qui est en charge de nous amener une vie plus ou moins confortable et plus ou moins réussie. Nous avons la vie que nos copersonnalités tricotent pour nous. Lorsque nous ne sommes pas satisfaits de notre vie, nous devons prendre conscience d'elles et de ce qu'elles font et reprendre un certain pouvoir ; ce qui veut dire délivrer de leur prison les parties de nous qui leur sont opposées et qu'elles désirent constamment supprimer. C'est le seul moyen de les équilibrer.

Cet ego fonctionnel est directement issu de notre conditionnement. En tant qu'être humain, l'un de nos plus grands talents est de nous adapter et cette adaptation est en général le fruit d'un véritable conditionnement. (Cf : Le livre des Lois, VD n°28)

Cet ego fonctionnel est comme son nom l'indique celui qui nous permet de fonctionner : il est aussi nommé parfois ego opérationnel. Lorsque nous rencontrons cette dénomination *ego* dans différents livres ou conférences, les auteurs ou conférenciers parlent toujours de cet ego fonctionnel. Ajoutez l'adjectif *fonctionnel* au mot *ego* et tout devient clair. Le remplacer par *système primaire*, le groupe de copersonnalités qui forment notre identité, celles à qui nous sommes identifiés, fonctionne très bien aussi. (Cf : Repenser l'ego, VD n°73)

Se différencier de l'ego

L'ego fonctionnel étant automatique et répondant à un conditionnement, il est naturel dans la quête de notre essence profonde et notre désir d'évoluer de vouloir le remettre en question. De là, à le rendre responsable de tout ce qui ne va pas chez l'être humain et à vouloir le supprimer, il n'y a qu'un pas qui a largement été franchi.

Vouloir rejeter *l'ego*, parfois même toute notion de « je », amène une personne à mettre en place un système auquel elle va être totalement identifiée. C'est alors une copersonnalité spirituelle ou un archétype spirituel qui prend les rennes ; cet archétype vit la vie à la place de la personne avec le consentement de son système primaire qui désire s'effacer devant cet archétype qu'il aime et valorise. Cela revient à mettre en place un nouvel ego fonctionnel dont il n'est plus question de se séparer. De nombreux sages vivent ainsi et nombre de personnes attirées par la spiritualité font de cette façon de vivre, leur but. Dans leur vision, ils sont au-delà de l'ego. Ce qu'ils nomment *ego* n'est plus l'ego fonctionnel, le système primaire dont nous devons nous désidentifier, mais un ensemble de parties reniées.

L'ego réduit à un ensemble de parties reniées

Ce qui est intéressant, c'est la façon dont cet ego fonctionnel, au départ *outil exécutif de la psyché*, disons *celui qui dirige*, est devenu le symbole de pratiquement tous les défauts décriés de la race humaine : l'orgueil, la vantardise, la volonté de paraître, de se penser supérieur, d'être fier de soi, l'égoïsme, le fait de se faire passer en premier, le pouvoir sur l'autre, voire le pouvoir tout court, le fait même de dire « je » ou « moi » ou d'exister en tant qu'entité différenciée.

L'ego, dans ce cas là, est devenu synonyme de tout ce que nous voyons chez l'autre -ou chez nous- qui n'est pas désirable lorsque nous cheminons vers « la meilleure version de nous-mêmes » ou lorsque nous voulons incarner le Divin. L'ego qui est pointé est, en fait, l'ensemble des parties désavouées de notre culture spirituelle ou celles dérangeantes pour notre société humaine.

Lorsque nous développons notre système primaire -les parties de nous qui vont nous aider à être appréciés de notre environnement et qui sont sensées nous amener une vie agréable- nous remisons à la cave leurs opposés.

Par exemple, nous développons le sens de l'autre et la générosité, et nous remisons ou cachons notre égoïsme diabolisé. Cet égoïsme, ou cet Égoïste qui l'incarne, ne disparaît pas, il habite la cave, et comme nous ne l'aimons pas et ne voulons pas le voir, il sort... à notre insu. Les autres le voient, nous non. « Ce que nous voyons chez l'autre, c'est le plus souvent ses parties reniées », cet adage du Voice Dialogue est surprenant et pourtant il se confirme régulièrement.

C'est ainsi que lorsqu'une personne pointe *cet ego*, *source de tous les malheurs du monde*, elle pointe ses parts reniées, celles qu'elle ne voit pas -ou qu'elle pense avoir abolies- et qu'elle repère d'autant plus chez les autres.

Ainsi chacun voit et condamne « l'ego » et continue de combattre avec acharnement les parts de la psyché qui sont opposées à son système primaire. Ces énergies vont s'enfoncer encore plus profondément dans l'ombre où elles vont rester actives et se déformer, comme tout élément vivant enfermé et non aimé. C'est en fait la façon la plus lente de se transformer.

L'ego en tant qu'ego fonctionnel ou l'ego en tant que l'ensemble des parts reniées d'une société, l'un et l'autre sont vu comme des obstacles. Du coup, vivre sans ego devient le but.



L'authenticité

Avant de revenir à cet oxymore, se débarrasser du « je », j'aimerais faire un détour par l'authenticité. Nombre de personnes ont à cœur de devenir authentiques ou de revenir à quelque chose d'authentique en elles. Malheureusement, celui qui les nomme non-authentiques ou qui voit certaines parts d'elles comme non-authentiques est le plus souvent le Critique Intérieur, soit un Critique Spirituel, soit un Critique qui reprend des reproches entendus dans l'enfance.

Si nous considérons notre personnalité comme un ensemble de copersonnalités, chacune d'elle est parfaitement authentique. Chacune est parfaitement elle-même que nous l'aimions ou non, qu'elle nous serve ou non. Bien sûr, il s'agit là de notre personnalité, non de ce que nous sommes au-delà de notre personnalité, et nous en revenons au désir de se débarrasser de tous ces « moi » qui disent « je » impunément, ou de nos multiples couches, pour arriver à notre réalité la plus pure, à notre identité profonde, la seule acceptée comme authentique.



Étincelle divine, personnalité et copersonnalités

Si nous sommes à l'origine une étincelle divine, si celle-ci est notre nature profonde, il est certainement juste de vouloir la retrouver. Disons alors qu'une part de l'Esprit s'est habillée d'une âme et que cette âme a choisi de venir dans un corps humain pour expérimenter la vie sur Terre - ou pour y jouer un rôle. Ce corps va être animé par une psyché avec ses nombreux archétypes humains déclinés en copersonnalités. Toutes et chacune veulent participer à cette vie, et les mémoires émotionnelles de cette âme voyageuse vont aussi venir jouer leur rôle.

Cette étincelle divine est-elle notre « moi » le plus authentique ? Elle n'est pas un « moi », elle n'est pas un « je ». Sans tout ce dont elle s'est habillée, elle ne serait pas différenciée du Grand Tout ou de la Source. Elle ne pourrait ni agir, ni manifester.

Peut-on, et doit-on, devenir transparents pour que la Vie ou le Divin opère à travers nous ? Est-ce le but de la vie ? La question reste posée.

J'aime l'idée des noces entre l'âme et le corps. J'aime l'idée d'une identité qui se perd sans cesse, pour se retrouver nouvelle, toujours plus large, toujours plus inclusive, avec, dans ce scénario, toutes nos parties humaines parfaitement authentiques, parfaitement respectables dans leur désir de contribuer à notre vie.

Lorsque nous nous séparons du Critique, l'évolution se fait sous le signe de l'amour de nous-mêmes et de toutes nos facettes, avec la compréhension que nos « défauts » viennent des parties malaimées de nous qui se sont vrillées et déformées.



Je considère la conscience comme quelque chose de fondamental. Je regarde la matière comme un dérivé de la conscience. Nous ne pouvons pas contourner cette question. Tout ce dont nous parlons, tout ce que nous considérons comme existant, postule à la conscience.

Max Planck

Processus d'Ego Conscient

Pour sortir de tout conditionnement et n'être identifiés à aucune part d'eux-mêmes, connue ou inconnue, consciente ou inconsciente, la question que ce sont régulièrement posée Hal et Sidra Stone, a été : « Comment puis-je contenir les opposés qui se présentent à moi ? »

Ils ont délibérément travaillé leur capacité à se tenir entre les parties primaires qu'ils aimaient et valorisaient, et les opposés qu'ils représentaient l'un pour l'autre ou auxquels la vie les confrontait. Ils ont nommé cette capacité à se décaler des différentes copersonnalités *processus d'Ego Conscient*. *Processus* car nous sommes en perpétuel mouvement de devenir de plus en plus conscients. Tout ce que nous vivons transforme notre conscience et la Conscience. Se décaler de notre conditionnement ancien ou nouveau, aller vers une identité toujours plus inclusive devient le but (Cf : Le royaume de l'Ego Conscient, VD n°87)



Si nous sommes une étincelle divine qui s'est habillée d'une âme puis d'un corps, avec une personnalité composée de multiples fils qui vont nous permettre de tisser notre vie, quelqu'un doit conduire notre barque et rester éveillé. Cela peut être un ego fonctionnel, un ensemble de « je » automatiques ; cela peut être un archétype auquel notre système primaire a donné les

clés. Cela peut être un processus d'Ego Conscient.

Notre questionnement devient alors : puis-je réunir énergétiquement, dans mon corps, ce qui a été séparé et dit irréconciliable ? Le sens de l'autre et le sens de soi, la générosité et l'égoïsme, le spirituel et le matériel, l'orgueil et l'humilité, la fierté de qui nous sommes et la grâce de la dévotion, le Un et la multiplicité, notre unicité et notre multidimensionnalité. Puis-je ne rien mettre à la porte, ne rien renier ? Puis-je considérer chaque avis, chaque

point de vue, chaque comportement comme portant une certaine réalité, et ne pas lui faire la guerre ? Puis-je me considérer comme la cellule d'un grand corps sans renier l'individualité qui est la mienne ? Puis-je m'effacer devant la Vie et le Divin tout en aimant et respectant la couleur et la spécificité prises par cette étincelle divine qui s'est incarnée dans ce corps avec tant de joie et d'amour ? Puis-je me décaler de ceci pour être aussi cela ?

Lorsque notre ego tend à ne plus être automatique pour accepter de plus en plus les opposés que la vie lui présente, notre identification à toute copersonnalité qu'elle soit humaine, archétypale, transpersonnelle ou cosmique, cesse. Sans ce test très pratique, la capacité à nous tenir entre les opposés rencontrés, nous pouvons facilement être identifiés à un nouveau système.



L'Actif dit : « Une fois que tout sera en place, je serai en paix. »

L'Esprit dit : « Trouve la paix et tout sera en place. »

De multiples chemins

Il existe de multiples chemins et chacun peut choisir celui qui lui correspond. Ce qui est crucial aujourd'hui est le mariage de l'âme et du corps et, au-delà, le contact avec l'Esprit. Pour cela, il est nécessaire de prêter attention à deux autres outils d'incarnation : le Cœur en tant que moyen de perception et la kundalini qui canalise la puissance de l'âme dans le corps.

Le Cœur

Je parle du Cœur en tant que principe de perception qui nous ouvre sur la dimension cosmique de nous-mêmes. Les perceptions du cœur sont fulgurantes ; elles nous donnent accès à la vastitude de la Création, à une réalité que le Mental ne peut concevoir. Ce réel voilé au mental de l'homme, certains sages l'ont perçu et nous en ont rendu compte -ou ont essayé. Nous sommes à une époque où chacun de nous est invité à pousser la porte du Cœur pour renouer avec sa nature cosmique. Le premier bénéfice est de permettre la communication avec notre âme, voyageuse cosmique par nature, et, de là, avec l'âme des animaux, de la planète, de l'univers, des astres... Cette connaissance et communication qui passent par le Cœur, certains la nomment intuition, alors c'est celle du Capteur de Silence. Pour intégrer, mémoriser, partager ces perceptions subjectives, non rationnelles, pour les distinguer des intuitions du Mental ou de celles de l'Enfant Blessé, nous avons besoin d'un processus d'Ego Conscient. Ce processus va nous permettre d'intégrer régulièrement à la fois le Mental, ses capacités d'analyses, sa capacité à mettre en mots *et* le Capteur de Silence, Celui qui reçoit cette connaissance et ces intuitions non mentales et non émotionnelles. Nous pouvons reconnaître ce qui vient de l'un et ce qui vient de l'autre et les allier pour les mettre au service de ce que nous voulons faire ou être.



La kundalini

La kundalini est la force vitale qui existe dans notre corps, comme dans tout l'univers. Lorsqu'elle s'éveille, elle monte jusqu'au chakra couronne et nettoie sur son passage les mémoires personnelles, familiales et historiques. Dans cette action de libération, nos tensions, nos raideurs, notre tendance à nous fermer et à nous rétrécir, nos réactions d'ex-enfants maltraités ou celles venues de la mémoire des horreurs vécues par la race humaine vont être mises en lumière.

Un processus d'Ego Conscient qui accepte à la fois ce que nous sommes, ce que nous devenons et ce que nous avons été, permet de traverser avec amour les hauts et les bas d'un tel processus.

Cette force vitale canalise la puissance de l'âme et la force de l'Esprit. Tout comme les connaissances venues du Cœur, elle nous rend libres, non soumis, non influençables par la peur. Elle aussi a besoin pour être intégrée d'un processus d'Ego Conscient entre Celui qui désire l'éveil et Celui qui ressent et respecte les besoins de son corps. Ainsi peuvent s'éveiller, dans l'équilibre, deux centres très subtils : la glande pituitaire et la glande pinéale. Cette force vitale se développe, aujourd'hui, sans effort chez nombre d'êtres humains. Chanter, danser, rire, sauter, marcher, jouer, faire l'amour, être plein de vie et de joie est à la fois ce qui la manifeste et ce qui la convoque. Tous les enfants sont en contact avec elle et la manifestent naturellement dans leurs jeux. C'est certainement cette force vitale qui a été, et qui est encore, la plus réprimée dans notre culture.

Conclusion

Nous naissons complètement vulnérables et perdons le soutien venu de la conscience du Champ Source. Nul ne sait nous remettre en contact avec lui dans une société où la plupart du temps ceux qui nous élèvent ignorent tout de lui. Puis, toute notre éducation vise majoritairement au développement du Mental à l'exclusion de nos autres composants. Nous développons un ego fonctionnel identifié à ce Mental et nous mettons à la porte notre vulnérabilité, notre identité cosmique, les parts de nous plus affectives ou plus instinctives. Notre identité se résume aux copersonnalités que nous avons développées pour nous adapter -au mieux- à notre environnement.

Lorsque nous déléguons au Mental la mission de gérer notre vie, ce qu'il ne peut pas faire, ce Mental devient infiniment anxieux, critique, et ne peut plus se relâcher.



Devenir conscients de cette situation et, sans mettre ni *l'ego* ni *le mental* à la porte, développer un Ego Conscient par rapport à notre Mental, permet de se décaler de lui sans perdre les capacités qui sont les siennes et dont nous avons besoin. Ce processus de conscience nous amène à nous décaler aussi des copersonnalités qui forment notre ego automatique.

D'autres capacités vont alors se révéler : l'accès à la connaissance venue du Coeur et l'éveil de la kundalini. Nous devenons un être humain conscient de sa nature cosmique et respectueux de sa nature humaine.

Ce processus d'Ego Conscient nous permet d'embrasser la multiplicité qui existe en nous et autour de nous. Accueillir ce qui vient à nous et nous désidentifier de ce qui nous rétrécit, nous

limite, devient notre chemin.

Nous ne savons jamais à quoi nous sommes identifiés. Ce qui nous permet de le savoir est le lien avec les autres et avec le monde : ceux-ci nous amèneront régulièrement nos opposés. Nous pouvons alors nous décaler d'une identité trop étroite pour aller vers une nouvelle identité toujours plus inclusive et toujours temporaire.

Nous devenons capables de vivre notre multidimensionnalité et de regarder avec amour les différentes facettes de notre nature humaine, sans nous identifier à aucune, sans en rejeter aucune, sans nous identifier non plus à aucun archétype qu'il soit humain, transpersonnel ou cosmique. Nous devenons capables de vivre notre nature divine tout en restant enraciné dans notre corps et notre nature humaine pour amener au monde ce que notre âme désire. Un nouvel être humain est présent, un être humain en contact avec son âme, avec l'Esprit, et désireux de les inviter à participer à sa vie. L'âme comme l'Esprit n'attendent que cette permission pour s'enraciner dans nos corps, et se manifester.

La paix et la gratitude s'invitent sur ce chemin où l'amour de soi et des autres sèment la joie d'exister sur Terre, même -et surtout- en cette période où l'ombre et la lumière se polarisent toujours plus ouvertement.

Et ne t'inquiète pas si ta vie est bouleversée. Comment sais-tu que ce à quoi tu étais habitué est meilleur que ce qui est à venir ? Rumi.

