

Voice Dialogue N°131- juillet 2025

**Psychologie des copersonnalités
&
Processus d'Ego Conscient**

Vivre dans l'harmonie



*Développer un Ego Conscient par rapport à nos jugements,
et vivre en harmonie avec ce qui est*

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,
244 Chemin de la Bertine. 04300 Saint-Maime
Mail : warina-vbd@proton.me - <https://www.voice-dialogue-france.fr>

Vivre dans l'harmonie

*Développer un Ego Conscient par rapport à nos jugements,
et vivre en harmonie avec Ce qui est*

Merci à Hal et Sidra Stone dont je reprends ici une partie de leur travail

Vivre en harmonie avec l'univers -être dans le flot- est plus facile lorsque nous permettons à notre âme, à notre soi supérieur, (la part de nous qui est restée dans l'Unité), et à nos guides de se joindre à nous. Mais nous avons un travail majeur à faire pour stabiliser cet état : cesser de nous juger et de juger les autres.

Un chemin possible pour vivre et manifester cette harmonie est de créer un Ego Conscient par rapport à nos critiques et jugements sur nous-mêmes et nos critiques ou jugements sur les autres. Tout jugement sur nous-mêmes, toute critique nous coupe de la Source.

Nos jugements viennent uniquement de notre conditionnement

Nos jugements viennent du fait que nous avons développé des parties primaires qui font tout ce qu'elles peuvent pour que leurs opposés n'aient pas le droit d'exister.

Notre monde est plein de haine et de jugements. Le jugement et la critique de soi sont devenus tellement la norme que personne ne s'arrête pour ne serait-ce que considérer la quantité de dommages qu'ils causent. Dans l'arène politique, le jugement a été élevé au rang d'art. Dans le développement personnel, la critique de soi joue un rôle majeur.

Nous portons nos précieux jugements depuis toujours. Nous jugeons nos pères, nos mères, nos beaux-parents, nos beaux-enfants. Nous détestons les partis politiques, les hommes politiques, certains acteurs, actrices, chanteurs... ou nos voisins. Sans même nous en rendre compte, nous vivons dans un jugement constant sur tout et pour tout, y compris sur nous-mêmes. Il est temps d'arrêter ce culte du jugement et de la critique et d'apprendre à les utiliser comme vecteurs de conscience et de guérison. Il est temps pour chacun d'entre nous d'accepter ce défi : examiner toutes nos relations et voir où nous continuons à nous enliser dans les sables mouvants du jugement.

Si nous nous référons aux lois de la psyché (VD n°130), notre système primaire juge *automatiquement* toutes les énergies qui lui sont opposées. La bonne nouvelle est que nous pouvons nous décaler de ce système primaire et intégrer un pourcentage suffisant des énergies qui lui sont opposées pour garder notre discernement et ne pas nous dénigrer, nous détester, nous rendre la vie impossible, et faire de même pour les autres.



Maintenant, sous tout jugement se cache une blessure et travailler avec nos jugements peut nous demander d'aller regarder cette blessure. En effet, notre partie primaire prend soin de façon automatique de cette blessure, y compris par ses jugements. Pour nous décaler de cette partie primaire et de son jugement, nous devons parfois reconnaître nos traumas et blessures et en prendre soin d'une façon différente de la sienne.

Une autre alternative est de vivre simplement l'émotion liée à cette blessure autant de fois que nécessaire et de la laisser aller. Il n'est pas toujours nécessaire de savoir à quelle blessure une émotion est liée. Il est suffisant pour évoluer d'accepter cette émotion et de la vivre pendant trois minutes aussi souvent qu'elle se présente. L'important est de ne pas la retenir par un processus mental qui cherche à comprendre, raisonner, chercher qui est coupable et ce que l'autre ou nous-mêmes avons fait de mal. Cependant, il peut être plus facile d'accepter de vivre pleinement une émotion de désespoir, de panique, de violence ou de jalousie extrêmes, ou toute autre émotion jugée par notre système primaire, si nous savons à quelle expérience traumatisante elle est reliée.

Jugement et discernement

Le jugement est une réaction négative à quelqu'un ou quelque chose. Lorsque nous jugeons, nous pensons que quelque chose ne va pas chez l'autre personne, situation ou objet. Les jugements sont liés au système nerveux autonome et, si nous nous mettons à l'écoute de notre corps, nous pouvons ressentir le niveau d'émotivité qui sous-tend le jugement. Les jugements sont toujours une fonction du système primaire qui réagit à la menace d'une copersonnalité reniée.

Le jugement est une maladie humaine. Il ne fait pas partie notre essence. Notre âme est venue ici et elle a appris le jugement de la culture humaine, celle du lieu où nous sommes nés et où nous avons passé nos premières années, celles durant lesquelles notre personnalité s'est formée. Nous sommes aussi complètement imprégnés par les jugements de notre époque actuelle. Le jugement est une contraction, une énergie mentale coupée de la compassion. Il contient *toujours* un niveau de fermeture du cœur. Lorsque nous nous jugeons, nous avons besoin de revenir à l'énergie du cœur pour nous sentir moins tourmentés et hantés par nos jugements.

Le jugement est différent du discernement ou du fait de faire des observations sur la façon dont les choses peuvent être améliorées. Le discernement est une évaluation objective de quelqu'un, d'une situation ou de quelque chose. Le discernement n'a pas de valeur négative. Il n'est pas émotionnel. Les jugements peuvent être transformés en discernement lorsque nous intéressons à eux et cherchons ce qui se cache derrière.

Nos jugements sur nous-mêmes bloquent la coopération avec notre âme

Notre âme est magnétique par nature, nous avons besoin de sa présence pour devenir des êtres magnétiques, capables de vivre et manifester la paix et la lumière. Tout jugement sur nous supprime notre lumière, tout jugement sur les autres nous coupe du Tout, de la Source, car tout dans notre monde de dualité et de contrastes est une expérience valable aux yeux de la Source. Nous avons du mal à l'accepter, mais, au plus haut niveau de compréhension de la dualité, c'est la réalité.

Développer un Ego Conscient de nos parties primaires et reniées, nous rend capables d'accepter les polarité et de créer des relations non conflictuelles avec nous-mêmes et avec les autres. Cela se fait à travers nos expériences, nos hauts et nos bas et l'amour de nous-mêmes. Nous dévaluer ou nous fustiger est juste une habitude de notre Critique, dûe à ses croyances : « Si tu souffres, c'est que quelque chose ne va pas chez toi, si je le pointe du doigt, et si je te secoue, tu changeras et tu ne seras plus jamais malheureux. »

Cette partie de nous devient très dure avec nous lorsque nous ne sommes pas au top ou lorsque nous ne sommes pas comme elle le veut. Cette partie de nous est liée au Mental humain, ce n'est jamais notre âme, ce n'est jamais notre soi qui réside dans l'Unité, ni nos guides. C'est notre conditionnement humain qui prend le dessus. C'est tout à fait normal, alors, permettons-nous de trouver ça normal. Nous pouvons reconnaître que cette part de nous fait de son mieux mais que ses procédés ne sont plus acceptables. Lui donner un peu d'amour tandis que nous décalons de ses façons de faire, aide.

Les copersonnalités qui ont des comportements que nous détestons, qui nous agacent, que nous voulons à tout prix faire évoluer ont besoin également d'un regard aimant sur elles. Prenons Paul, par exemple. Une partie de Paul stresse à l'idée de se retrouver en groupe avec des gens qu'il ne connaît pas. Donner de l'amour à cette partie de lui n'est pas son premier mouvement. Pourtant, c'est exactement ce dont cette partie a besoin. Derrière tout stress, toute peur, existe un historique. Cela peut venir de vies passées, mais il existe toujours un rappel de ce vécu passé dans notre vie actuelle. Nous réactivons ce que nous sommes venus travailler grâce à certains évènements de notre enfance.

Disons que lorsque Paul était enfant, se retrouver dans des évènements de groupe, famille ou amis, donnait lieu à des suites difficiles. « C'était toujours lorsque nous étions en groupe que maman buvait. Cela mettait papa en colère et le chemin du retour en voiture avec eux était absolument horrible. » Son corps, du coup, a créé une réponse de peurs et de panique à l'idée de se retrouver dans des groupes. Ce stress est un rappel de son passé, de la façon dont il ne pouvait pas se protéger, enfant. Il peut maintenant se sentir toujours aussi mal à l'aise à l'idée de se retrouver dans un groupe, mais en réalité, aller dans un groupe en tant qu'individu indépendant, ou avec une partenaire choisie, va guérir cette blessure. Il peut laisser aller cette terreur aujourd'hui.



Tout le long de notre vie, nous laissons aller des couches et des couches d'émotions anciennes ou de comportements anciens qui correspondent à un moment donné de notre vie, qui étaient adaptés à ce que nous vivions dans notre enfance. C'est dans ces moments-là que l'amour devient nécessaire, tout comme notre discernement pour faire la différence entre les circonstances passées et actuelles

Nous ne pouvons pas être durs avec une partie de nous sans reconnaître qu'elle fait partie de nous et nous a servi. Nous ne pouvons pas retirer une partie de nous que nous jugeons indésirable. Ce sont des copersonnalités que nous devons aimer, aider, réconforter.

Lorsque nous sommes jeunes notre énergie est très large, les peines et les blessures sont ressenties de façon très forte et laissent des empreintes très fortes. Aujourd'hui, nous voulons nous séparer de la partie de nous qui garde cette empreinte. Nous ne pourrions le faire que lorsque le moment sera venu. Tant que cette empreinte nous sert d'une façon ou d'une autre, elle reste présente. Aujourd'hui, c'est peut-être le moment pour Paul d'avoir du plaisir à être en groupe. Pourquoi n'était-ce pas possible avant ? Peut être qu'en se tenant à l'écart d'activités de groupe, il a pu se concentrer sur d'autres activités importantes pour lui qu'autrement il aurait délaissées.

Nous sommes parfois irrités par ces parts de nous qui gardent ce genre d'empreinte. Elles sont la mémoire du corps, et le corps a ses raisons ; tant que cette empreinte est là, c'est qu'elle nous sert d'une façon ou d'une autre.

Le flot

Se sentir être dans le flot est ce que nous désirons tous : tout coule, tout se fait de façon magique, nous pensons à quelque chose, désirons quelque chose et cela arrive naturellement. Dans ces moments-là, nous nous sentons bien, nous nous sentons en harmonie avec l'Univers. Mais le flot, en fait, c'est simplement lorsqu'il n'existe pas de jugement qui interrompt la façon dont les choses se déroulent. Il est donc important de ne pas se critiquer lorsque la vie descend d'un cran -ou de plusieurs- pendant un certain temps. Ce n'est pas une régression que de revenir à un état où nous sommes beaucoup moins connectés. C'est une façon de revenir à notre corps, à nos blessures en vue d'un nouveau palier de guérison.

Soyons patients avec nous-mêmes, il ne s'agit pas simplement de nous, de nos désirs, de notre volonté. Bien des choses dépendent aussi de notre environnement. Une partie de notre travail en tant qu'être humain est de bouger les énergies lourdes, les énergies de basses fréquences, non seulement les nôtres mais celles de tous. Chaque génération a eu l'opportunité de le faire et nous continuons. Nous sommes venus, aussi, pour ça. Le flot, ce n'est pas ne jamais se sentir lourds ou coincés dans de basses fréquences, c'est faire l'expérience de ce qui est là, sans jugement, c'est être présent, c'est être.

L'évolution se fait de façon cyclique : nous évoluons en passant par des hauts et des bas énergétiques et fréquenciels. C'est normal. Il est déterminant pour rester dans le flot du vivant de ne pas nous juger lorsque nous sommes dans une phase difficile ou inconfortable, ou lorsque nous sommes revenus à une ancienne routine qui nous rend moins heureux. Ces hauts et ces bas sont nécessaires tant qu'ils existent. Nous progressons beaucoup plus rapidement sur notre chemin de guérison lorsque nous nous permettons d'être exactement là où nous sommes sans nous comparer, pas même avec nous-mêmes, et sans vouloir être à une autre étape que celle que nous explorons dans le moment présent.

Lorsque nous pouvons cesser de nous sentir frustrés lorsque nous passons par ce processus de hauts et de bas, nous restons connectés. Tout le secret est là. Nous continuons d'être dans le flot, mais d'une manière différente. « Aujourd'hui, ou cette semaine, je suis en harmonie avec la lenteur, la difficulté, le blocage. J'ai bien essayé de faire avancer les choses mais rien ne marche, je reste donc dans le flot avec ce qui est là. Cette semaine je suis en harmonie avec l'élan, tout semble vouloir bouger et se mettre en place. » C'est juste une autre façon d'être dans le flot. Seuls les jugements bloquent ce flot. Bien sûr, nous sommes immergés dans notre expérience humaine -et nous sommes censés l'être. Pourtant, prendre un certain recul allège le poids que nous ressentons dans les moments difficiles.

Tout jugement, toute critique sur nous, stoppe notre évolution

Le moyen le plus rapide d'arrêter nos progrès est de nous juger. Rien de mal à arrêter de progresser. Parfois, nous en avons besoin. Nous avons besoin de déployer et de vivre la totalité de nos jugements sur nous-mêmes, ne serait-ce que pour voir ces jugements et nous rendre compte qu'ils sont là en permanence, et qu'il est difficile d'être heureux, enthousiastes ou simplement en bonne santé avec ce regard sur nous.

Nous pouvons alors chercher comment nous regarder avec une perspective différente, avec gentillesse, avec indulgence. « Pourquoi suis-je si stressé de rejoindre ou de faire partie d'un groupe ? Qu'est ce que je peux faire pour cette partie de moi ? » Tout d'abord, nous pouvons nous féliciter de faire cette démarche alors qu'elle n'est pas facile pour nous.

C'est là que peut se faire le prochain pas d'évolution : **la volonté de nous accepter complètement et totalement aussi souvent que nous en sommes capables**. La volonté de nous accepter complètement et totalement quelque soit l'état dans lequel nous nous trouvons, quelques soient nos pensées ou nos émotions, et cela aussi souvent que nous le pouvons, pour devenir des parents aimants pour nous-mêmes et nous « reparenter ».

Devenir un Parent Aimant pour nous-mêmes

Beaucoup d'entre nous ont choisi de guérir les blessures venues de parents difficiles en devenant des parents pour les autres, voisins, amis, clients ou/et enfants biologiques. Mais le plus grand défi est la façon dont nous sommes des parents pour nous-mêmes. La gentillesse avec laquelle nous pouvons nous approcher de nous-mêmes et nous regarder.

Cela peut être désagréable de réaliser que nous ne sommes ni doux ni gentil avec nous-mêmes. Mais là aussi soyons indulgents avec nous-mêmes : c'est merveilleux de le voir, de s'en apercevoir. Cette Vision Consciente est le précurseur du changement. Lorsque nous devenons conscients de quelque chose, nous pouvons le changer. Lorsque nous ne faisons que vivre en réaction à certains schémas, il est très difficile de prendre de la distance pour voir ce qui se passe. Aller dans l'espace de la Vision Consciente nous permet de prendre ce recul.

La gentillesse envers nous-mêmes est une bonne étape pour créer une vie où l'âme peut fonctionner et coopérer avec notre humanité. Cela nous donne la possibilité de continuer à nous guérir à des niveaux de plus en plus subtils.

Nous laissons aller continuellement d'anciennes façons d'être et de nous comporter qui ne nous servent plus. Nous pouvons les laisser aller avec amour, avec tendresse, en les remerciant pour la façon dont elles nous ont servis.

Nous avons besoin de nouer des liens les uns avec les autres et la plupart de nos copersonnalités ont aussi besoin d'être en lien amical avec nous. La plupart recherchent le lien, même les plus impersonnelles, distantes ou acariâtres. Nous ne sommes pas des machines à réparer, nous sommes des entités vivantes dans lesquelles l'Esprit est vivant. Une fois cela reconnu, nous passons de façons de vivre denses, où tout est noir ou blanc, pour aller vers des façons de vivre plus vivantes, plus aimantes, plus respectueuses de la multiplicité de nos énergies et conscientes de notre multidimensionnalité.

Gérer nos hauts et nos bas

Gérer avec intelligence et empathie les moments où nous nous sentons *down* devient alors plus facile. Pouvons-nous, par exemple, permettre à notre Introverti d'avoir la semaine de solitude qu'il demande, même si l'Extraverti adore être avec les autres et se sent très mal à l'idée de ne pas répondre *oui* dès que les autres le réclament ? « Je ne peux pas, mon Introverti a besoin que je reste seul cette semaine. » Ce n'est pas être déprimé, c'est être en flot avec nous-mêmes ; c'est reconnaître que parfois pour nous sentir connectés, cela nous demande de passer une semaine ou plus, seul.

Pouvons-nous nous permettre d'accepter que la semaine dernière, nous avons eu une magnifique semaine, avec des liens extraordinaires avec des gens plein d'amour et de joie, et que cette semaine nous nous sentons tristes, déconnectés, de mauvaise humeur ? Pouvons-nous commencer alors à utiliser nos outils : « Est-ce bon pour moi de sortir et d'aller voir mes amis les plus proches ? » Non, mon corps ne répond pas positivement à cette idée, cela semble trop. « D'accord. Puis-je mettre ce morceau de musique que j'aime bien ? » Oui, répond le corps. « Je n'ai pas envie d'écouter de la musique » grogne une autre partie de nous. « Eh bien, nous allons le faire quand même », répond l'Ego Conscient de la réponse du corps et de celle de l'Enfant frustré et de mauvaise humeur.

Pouvons-nous gérer les colères et bouderies de notre Enfant Intérieur ou de notre ado frustré comme nous le ferions avec un enfant ou un ado extérieurs ? En Parent Aimant qui sait que si le corps dit oui et d'autres parties disent non, écouter le corps est préférable. Pouvons-nous nous diriger avec douceur, amour et fermeté pour revenir au sentiment d'être connectés ?



Accepter les changements d'identité

La porte la moins souvent ouverte va devenir celle que beaucoup d'entre nous vont pousser : nous allons nous surprendre avec de nouveaux comportements, de nouveaux schémas de fonctionnement. Lorsque nous ouvrons une porte qui n'a jamais été ouverte, nous nous demandons pourquoi nous ne l'avons pas fait auparavant. En fait, cela correspond à un changement de système primaire, à un changement d'identité. Certaines copersonnalités ne sont plus aux commandes, d'autres ont davantage de place. Ces anciennes parties primaires étaient magnifiques, elles étaient nous. Elles peuvent nous sembler limitées ou peu conscientes aujourd'hui, mais elles ont été nos points forts à certains moments. Nous pouvons les remercier. Se connaître soi-même est une phrase-clé sur Terre. Se connaître au niveau de l'âme, se connaître au niveau humain, se connaître dans ces nouvelles identités qui se déploient.

Le besoin d'être aimé : notre conditionnement humain

Puis viennent les jugements des autres. Nous les ressentons toujours, nous ressentons leur méfiance, leur mépris, le fait qu'ils ne nous aiment pas. Une périphrase pour tout cela est : quelque chose en nous alarme leur système primaire. Leurs parties primaires s'agitent en réponse à ce que nous sommes. Lorsque ce sont des proches, nous pouvons en parler. Pour les autres, les éviter est le mieux. Si nous ne le pouvons pas, développer un impersonnel devient nécessaire.

Une partie de notre défi est que cela va contre notre nature de sentir qu'une personne ne nous aime pas. Nous voulons être aimés, cela fait partie de notre conditionnement. En tant que bébé, puis en tant qu'enfant, pour survivre, nous avons dû faire en sorte que ceux qui prenaient soin de nous nous aiment. Si les bébés animaux ou humains sont si irrésistibles, c'est peut-être pour nous faire oublier l'immense somme de travail qu'ils vont nous demander... De toutes façons, nous tombons amoureux d'eux et créons avec eux ce lien dont ils ont absolument besoin. Bien sûr, nous sommes aussi émerveillés par le miracle de la vie, le miracle de l'âme entrant dans un corps et commençant son voyage sur Terre. Le bébé et le jeune enfant amène avec lui la pureté et l'énergie de l'Esprit. C'est ce qui les rend si attractifs. C'est émouvant de voir leur énergie, d'en être le témoin et de se souvenir de cette énergie. Cela nous ouvre le cœur. Cette énergie va rester aussi longtemps que l'enfant est encouragé à la garder ; elle peut être rapidement modifiée ou supprimée par le conditionnement qui lui sera imposé. Notre survie a dépendu du fait d'être en sécurité avec d'autres humains, c'est pourquoi cela peut nous rendre anxieux de ne pas être aimés, de ne pas être en lien. Il existe un aspect physique à cette nervosité.



Les jugements d'une personne, cependant, le fait qu'elle ne nous aime pas, parlent de ses parties primaires et n'ont pas grand chose à voir avec nous. Travailler à devenir plus impersonnels, à ne pas prendre tout jugement comme une insulte personnelle permet de survivre lorsque nous sommes amenés à être avec des personnes qui nous jugent ou n'aiment pas certains aspects de nous.

Ce que nous jugeons est une source d'enseignement

Une fois que nous reconnaissons que nos jugements proviennent de notre système primaire et que la personne que nous jugeons porte, par mécanisme de projection, notre copersonnalité reniée, nous sommes prêts à faire une découverte remarquable. Nous sommes prêts à découvrir que l'objet jugé ou détesté est l'enseignant dont nous avons besoin - à ce moment précis de notre vie - pour nous aider à redevenir complets.

Nous sommes toujours à la recherche de maîtres en robe blanche pour nous enseigner la spiritualité. Ce n'est qu'un type d'enseignement. En ce qui concerne les relations, les meilleurs enseignants se trouvent dans notre vie actuelle, à la maison et au travail. Ce sont les personnes que nous ne supportons pas, celles que nous jugeons sans cesse et dont nous parlons continuellement. Ils ne portent généralement pas de robes magiques, mais ils ont néanmoins le remède dont nous avons besoin.

C'est une idée choquante : elle exige un changement complet de perspective. Au lieu de ressentir la justesse de nos jugements, nous regardons l'autre personne et disons d'abord : « Oh, vous ne voulez pas dire que Fabrice, ce manipulateur irresponsable et égoïste est un enseignant pour moi ! Il met tout le monde à son service, n'a aucune morale, et ne pense qu'à lui. » Une fois que nous avons surmonté la nausée, le choc et le risque d'évanouissement, nous sommes prêts à passer à l'étape suivante. « Si je suis si totalement négatif à l'égard de cet homme, c'est que je valorise l'honnêteté dans les relations, la confiance, la responsabilité et le sens des autres. J'ai dû me débarrasser de ma propre nature de manipulateur et d'égoïste en grandissant dans mon système familial. »

Nous pouvons commencer à faire maintenant certains recoupements et à approfondir notre compréhension de ce qui se passe. « Je me souviens que ma mère reprochait toujours à mon père d'être égoïste, irresponsable et manipulateur. C'était un homme brillant qui ne prenait pas soin des siens. Il faisait beaucoup souffrir ma mère. Il ne lui donnait pas un sou quand lui menait la grande vie. Je me suis identifié à ma mère ; je ne supportais pas mon père. »

Enfin, nous commençons à nous rendre compte à quel point Fabrice est un enseignant pour nous. Cet homme que nous détestons a quelque chose pour nous. Il a un médicament dont nous avons besoin pour équilibrer notre personnalité. Nous pouvons ne prendre que quelques granules homéopathiques de cet Égoïste, de ce Manipulateur et de cette capacité à ne pas se sentir responsable ; cela suffira à équilibrer notre personnalité et à nous séparer suffisamment de notre système primaire pour nous différencier de ses jugements.

Lorsque cette conscience s'installe, nos rêves changent. Le changement d'attitude à l'égard de nos anciens ennemis a un impact sur notre inconscient et nos rêves nous aident à intégrer ces nouvelles copersonnalités. Ces rêves deviennent des guides.

Passer du jugement au discernement

Nos jugements sont de parfaits indices sur quelles sont nos primaires où quelles sont nos blessures, mais les jugements ne peuvent pas être une finalité. Lorsque les jugements sont notre seul mouvement, nous restons fermés. Lorsqu'ils sont l'occasion de chercher ce qui les a provoqué, nous ouvrons la porte à la connaissance de nous-mêmes. Nous pouvons découvrir que nous continuons à avoir peur de ce qui était dangereux pour nous, dans notre enfance, et expliquer clairement à notre Enfant la différence entre le passé et le présent. Nous pouvons découvrir aussi que les jugements d'une « horrible » personne touchent une de nos blessures. Cela va nous permettre de la regarder de nouveau et d'en prendre davantage soin. Tout jugement qui se transforme en simple discernement permet à notre âme de s'incarner un peu plus dans notre humanité. Comme pour toute naissance, cela ne se fait pas sans contractions et inconfort.

Nous jugeons les figures publiques qui représentent notre partie reniée dans son extrême le plus grand, celui qui va entraîner la « juste » colère de notre système primaire. Sous ces jugements se tiennent des informations. La question est : voulons-nous laisser tomber nos jugements pour regarder ces informations et voir de quoi cela parle. A ce moment-là, nos jugements s'apaiseront et notre parole deviendra plus puissante. Au lieu de simplement dire : « Je ne peux pas blairer ce mec », nous serons capables d'en donner calmement les raisons : « Il existe quelque chose en lui qui fait que je ne peux pas avoir confiance en lui. Je ne sais pas exactement ce que c'est, mais j'ai été témoin de certains comportements qui font que je ne pense pas que cette personne se soucie du bien des personnes dont il est responsable. » Il existe souvent certaines raisons objectives au fait de ne pas apprécier une personne. Donner ces raisons sera source de davantage d'informations pour celui qui nous écoute que nos jugements. Si nous parlons sans vouloir convaincre l'autre, sans qu'une émotion s'active en nous, nous revenons peu à peu dans le discernement.

Division ou Unité (Oneness)

Nous vivons à une époque où une certaine faction désire que les jugements existent sur la planète car les jugements mènent à la séparation. En contrepartie, nombre de personnes, partout dans le monde, cherchent à sortir de leurs jugements sur elle-mêmes et sur les autres. Elles se sentent de plus en plus inconfortables avec leurs jugements.

Beaucoup de personnes peuvent chercher à nous dire ce que nous devons penser ou ce que nous devons faire. Nous pouvons accepter leurs avis et y réfléchir, surtout s'ils sont contraires à ce que nous pensons. Cela nous permet d'élargir l'espace d'Ego Conscient en acceptant leur avis et en y réfléchissant. Cependant, nous allons aussi découvrir à quel point certaines personnes ont une grande incertitude quand à leur propre façon de faire et essaient alors de rallier tout un chacun à leur cause.

Une seconde raison de ce comportement est le manque de confiance en nous. Lorsque nous changeons notre façon de vivre, nos proches, collègues ou amis peuvent nous juger. Ont-ils si peu confiance en nous qu'ils veulent contrôler nos actions ? N'ont-ils, en fait, aucune confiance en nous ? Nous faisaient-ils confiance uniquement parce que nous agissions d'une façon qui correspondait à leurs croyances ?

Nous ont-ils jamais vraiment vus, nous en tant que personne ou ont-ils juste vu quelqu'un qui allait dans leur sens et affirmait la même chose que ce qu'ils tenaient pour vrai ?

Nous pouvons être en lien avec une personne qui va réellement voir qui nous sommes, nous aimer pour qui nous sommes et être curieuse de savoir quelle sera notre prochaine étape. Et il arrive que nous soyons en lien avec une personne qui va être furieuse après nous lorsque nous arrêterons d'être la personne dont elle a besoin pour se sécuriser, sans aucune considération pour ce dont nous avons besoin et où nous désirons aller maintenant. Il n'est plus nécessaire aujourd'hui de garder ce type de relation. Il n'est pas nécessaire non plus de juger ces personnes, même lorsque ce sont des proches, et que notre blessure d'abandon se réveille. Nous pouvons mettre fin à ce genre de relation, prendre soin de l'Enfant Abandonné et rester dans l'unité. Seuls nos jugements nous divisent, non le discernement. Par contre, il nous rend conscient de ce qui est juste pour nous ou non.

Conclusion

Plus nous allons prendre soin de nos blessures, plus nous allons détricoter notre conditionnement et sortir de notre système primaire. Nous pouvons alors revenir au cœur et devenir doux et patient avec nous-mêmes et avec les autres.

Nous pouvons reconnaître ce qui est juste pour nous et ce qui ne l'est pas, ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas. Nous pouvons nous poser régulièrement la question : qu'est-ce que je fais que je ne désire pas faire, et qu'est-ce que je désire faire que je ne fais pas ? Lorsque nous commençons à faire davantage ce que nous aimons faire, notre âme chante. Reconnaissons l'importance de ces domaines, laissons-les prendre davantage de place dans notre vie et se multiplier.

C'est ainsi que la vie devient magique. La magie existe dans un monde devenu magnétique, c'est-à-dire où l'âme est éveillée et agissante. La magie est importante : les expériences magiques nous permettent de ressentir. Cela n'impressionne pas seulement notre Mental, cela nous ouvre ; et lorsque nous sommes ouverts, nous sommes dans le flot et cessons de nous juger et de juger les autres.

Nous sommes tous uniques et nous sommes tous égaux, aucune personne n'est plus avancée qu'une autre, aucune lumière n'est plus brillante qu'une autre, aucune tâche n'est plus importante qu'une autre. Nous sommes des êtres divins vivants une expérience en tant qu'êtres humains, non des êtres humains devenant des êtres divins.

Alors, imaginez : comment serait-ce de se sentir valables, à la hauteur, précieux, importants, aimables, désirables ? De savoir que nous avons toujours fait de notre mieux ? De laisser aller la honte et la culpabilité pour la joie d'exister ? Imaginons...

