

Y a-t-il un souci avec l'ego et l'auto-contemplation ?

Alors y-a-t-il réellement un souci avec l'ego ou avec l'auto-contemplation ? Aujourd'hui une petite pensée-commentaire autour de l'ego, de l'égoïsme et de l'auto-contemplation pour celles et ceux qui parlent le Castaneda dans le texte. C'est pas la première fois mais comme on bidouille tous dans la cave pour comprendre ce qui nous arrange autant préciser, affiner, ajuster jusqu'à ce que vous sentiez par vous même.

En préambule je tiens à préciser que ce qui va suivre n'est pas une vérité, ou une réflexion arrêtée et qu'elle appelle à commentaire, échange et point de vue.

Très souvent dans les groupes ou les « voies » de développement personnel ou spirituel l'ego (qui n'est pas l'égoïsme) et l'auto-contemplation sont montrés comme des « défauts ». J'ai moi-même été convaincu du « problème d'ego » et j'ai essayé de le « chasser », de le terrasser, de l'anéantir.

Le souci avec cette attitude c'est qu'à ma connaissance elle se solde chaque fois soit par un abandon, soit par un échec cuisant accompagné par de l'épuisement et un renforcement de notre auto-contemplation et de notre égoïsme.

Pourquoi ? Simplement parce que l'ego et l'auto-contemplation sont des éléments indispensables à notre vie incarnée.

Sans ego pas de JE et sans JE pas d'individuation et donc pas de distinguo entre les filaments de conscience à l'intérieur et à l'extérieur du cocon, de votre incarnation.

En finir avec l'ego, l'idée stupide du siècle

Comme d'habitude on va définir brièvement les termes EGO - EGOÏSME - EGOISME - NARCISSISME et l'indispensable EGOTISME

C'est quoi l'EGO ?

L'ego c'est le MOI, c'est ce qui permet de dire "je" et d'exister en tant qu'individu : c'est la naissance et la conscience de notre être, autrement dit notre ego.

L'ego est l'interface (lien) permettant le rapport de nous à nous-mêmes et de nous aux autres.

L'ego subit des influences, des pressions et se déforme pour transformer l'individu en personne. C'est à ce moment que les -ismes, les troubles apparaissent.

L'ÉGOÏSME

En psychologie, l'égoïsme est une déformation du rapport entre le sujet (JE) et le monde. L'égoïsme mène à se considérer comme le centre du monde, mais à travers le jugement des autres.

L'égoïste ne s'aime pas par lui-même, mais à travers le regard des autres. A la différence de l'égoïste, l'égoïste se soucie donc beaucoup des autres, non pas par altruisme, mais par désir de savoir comment il est jugé et regardé.

Résultat : on est persuadé, consciemment ou pas, que l'on est la première préoccupation des autres, que les autres (qui sont tout autant égoïstes que nous) nous regarde pour... nous aimer, nous juger, nous aider, nous contrarier, nous

blâmer et-cetera

L'ÉGOÏSME

C'est une tendance à privilégier son existence et son intérêt personnel par rapport aux autres. C'est une considération quasi-exclusive pour sa propre personne.

L'autre est relégué au second rang, c'est un être sans importance, ou un rival à soumettre.

LE NARCISSISME

Le narcissisme est l'admiration de soi-même. Il touche donc à la relation entre le « moi » et son image. C'est un amour démesuré pour son propre reflet, se traduisant par une tendance à se survaloriser et à dévaloriser l'autre.

L'EGOTISME

C'est la tendance à s'analyser, à faire référence à soi-même et à sa personnalité dans le discours et les écrits littéraires. C'est la volonté d'explorer sa propre personne et de se connaître, sans forcément sombrer dans l'égoïsme ou le narcissisme.

Hélas d'expérience quand cette introspection devient trop habituelle et se transforme en préoccupation, c'est fréquent dans les « voies » de développement personnel, l'examen de ces petits j (u) mène souvent à un mélange entre l'égocentrisme, l'égoïsme et une bonne dose de narcissisme coupable.

DESSIN

« La guerre contre l'ego est une quête de l'ego » !

En somme si vous voulez en finir avec votre ego il y a une solution super simple : parpaing, corde, cou et direction le Rhône. Ca marche aussi avec n'importe quel cours d'eau un peu profond, même une piscine gonflable.

En gros si on supprime notre ego on supprime notre JE et qui même s'il n'est pas la totalité de nous même en est quand même un élément important et qui plus est pas si désagréable que ça... Quand il est à sa place.

C'est très bien illustré par une des phrases de Krishnamurti, comme quoi il a pas écrit que des conneries, « La guerre contre l'ego est une quête de l'ego » !

Croire qu'il y a un problème, qu'il y a un « défaut » révèle une quête de perfection et un jugement moral. Si ça c'est pas le révélateur d'un ego qui tombe dans l'égocentrisme je sais pas ce que c'est.

L'auto contemplation est notre mère !

Pour l'auto-contemplation c'est pareil. A aucun moment Don Juan Matus dans les récits de Castaneda dit qu'il faut détruire notre auto-contemplation. Il dit juste qu'il faut lutter contre sa prédominance.

Mieux que ça il précise dans « le voyage définitif » que l'auto contemplation est la seule partie de notre champ de Conscience que les planeurs, les grincheux, les lourdes ombres grises, laissent à notre disposition pendant qu'eux se délectent du reste de notre potentiel.

Dire que c'est la seule partie de notre Conscience laissé à notre disposition par les suceurs implique quel' auto-contemplation fait bel et bien partie de nous. Comme

notre doigt de pied, comme notre nez ou notre coude.

Alors pour devenir la totalité de nous même est-ce vraiment une idée géniale de commencer par s'amputer d'un bout ?

Comprenez bien que l'auto-contemplation, puisque c'est la seule partie qui nous est laissée à disposition, est forcément notre point de départ à tous. On s'extrait de cette gangue, comme l'EVE/YVY - ADAMA est extrait de la glaise. L'auto-contemplation est notre point de départ vers la conscience accrue et éventuellement vers le chemin du pèlerin. C'est un peu notre mère, notre genèse. Vous avez vraiment envie de buter votre mère ?

Si c'est le cas je vous encourage à aller voir un bon psy ou à le faire, c'est très facile techniquement de tuer un être vivant. Par contre après il faut en assumer les conséquences.

Le souci vient de se cantonner à l'auto-contemplation et de la mettre au centre de nos vies. L'auto-contemplation est UN ELEMENT de notre champ de conscience pas la totalité, ça c'est ce que le conditionnement, la norme, l'implantation étrangère (le mental implanté) nous encourage à faire. C'est UN ELEMENT parmi une multitude pas besoin de la transformer en alpha et oméga de nos vies.

Pour continuer sur l'exemple matriciel l'auto-contemplation est un peu comme nos génitrices, qui, si elles sont indispensables et aimables comme tout être vivant ne sont pas et n'ont pas à devenir le centre et le seul sujet d'occupation de nos vies.

La suprématie de l'auto-contemplation : un pastis sans eau

L'autre jour pour expliquer le souci à un patient je comparais l'auto-contemplation et nos vies à un verre de pastis en terrasse.

Imaginez votre champ de conscience comme un grand verre à soda de 1 litre. En vous incarnant le « âme » /la Conscience /le Témoin immortel (ou autre), commande « **Garçon un pastis grand verre avec des glaçons s'il vous plaît** » (pensez à être poli avec les gens au service)

Mais au lieu d'apporter au client satisfait par lui-même sa commande, le serveur, qui « planait », lui refile un grand verre à soda d'un litre mais avec juste 1 cl de pastis dedans. Pas d'eau, pas de glaçons, nada, que le pastaga.

Ce 1/100 de litre c'est l'auto-contemplation dans votre champ de conscience. Si vous buvez ça comme ça, si vous croyez que « ça » c'est votre vie, que c'est votre « un pastis grand verre avec des glaçons s'il vous plaît », alors ne vous étonnez pas, primo d'être constipé et secundo d'avoir un(e) fois(e) en piteux état.

Comment résoudre ce souci de boisson ? Ce souci de vie ?

En jetant les 1cl de pastis ? Oui mais alors vous n'aurez plus votre « un pastis grand verre avec des glaçons s'il vous plaît », vous n'aurez plus votre vie...

Ou alors en laissant le pastis mais en rajoutant de l'eau et des glaçons ?

Apprendre à diluer son auto-contemplation

En gros la solution avec notre auto-contemplation c'est de la diluer ! C'est notre point de départ, c'est un élément essentiel à nos existences incarnées mais elle ne doit pas excéder un certain niveau de concentration, un certain niveau d'importance.

C'est pour ça que VOIR le monde, les autres êtres vivants est essentiel sur le chemin du pèlerin. Voir les autres êtres vivants n'implique pas des œuvres de bienfaisance mais par contre de donner de la considération aux autres êtres vivants (pas qu'aux humains blancs hétéro-cis catho et de notre CSP).

La base du travail pour sortir de l'omniprésence de notre auto-contemplation va être d'apprendre à oublier son JE, à le faire passer en arrière plan, pour laisser l'autre qu'il soit un sapiens, un arbre, un octopode ou un teckel avoir un peu d'air et de liberté

C'est accepter l'idée que rien ni personne dans nos vies n'est pour ou contre nous, que nous ne sommes pas le centre du monde, qu'on ne vous oblige pas vous à faire ceci ou cela, on oblige seulement « une personne lambda », la personne qui était à cet endroit mais assurément pas vous puisque vous n'existe pas pour l'autre.

C'est le plus dur à maintenir AU QUOTIDIEN se rappeler jusqu'à ce que ce soit totalement intégré en vous et autour de vous que quel que soit votre parcours, votre influence, vos like, votre vie, votre portefeuille, vos diplômes ou votre grosse intensité vous n'êtes, je ne suis qu'un lambda parmi d'autres pour la Vie.

L'auto-contemplation n'est qu'un outil pour pouvoir « s'apprécier » de la magnificence du monde mais pas comme on nous l'a appris, comme on nous l'a permis, être une fin en soi.

En somme le souci avec l'auto-contemplation ce n'est pas elle puisque c'est une partie de notre champ de Conscience, par contre notre attachement à celle ci suite à la mise sous séquestre du reste de notre potentiel par les grincheux ça, c'est un souci !

Donc plutôt que de vous battre contre votre auto-contemplation, ce qui ne fait que la renforcer puisque vous n'y arriverez pas (sauf si parpaings, cordes, coups, Rhône), luttiez contre les limitations qu'on vous a apprises ou implantées.

Luttez contre les injonctions servant à rabougir la vie en un objet tonal que vous pouvez plier selon vos caprices ou qui vous pliera par caprice.

La route est longue, l'eau est profonde mais vous, la vie, ce n'est pas que ça... à vous d'oser sortir des chemins tout tracés

<https://www.jepense.org/difference-ego-egoisme-egocentrisme/>

<https://projet-lapasserelle.com/apitoiement-complaisance-autocontemplation/>