



# *La Pensée du moment par Sifu Lelaquais*

*Printemps 2005  
TAOM Université Libre*

*Pensée 31*

## L'ego

Les humains filtrent inconsciemment les messages qui leurs sont adressés, pour éviter d'entendre ceux qui questionnent leur égo.

Le mental interprète l'évènement qui arrive, ou la parole que quelqu'un prononce, en fonction de nos connaissances, de notre vécu personnel, de nos croyances et de nos convictions sur nous même, les autres et le monde. Toutes ces choses émanent du passé. Et quand le présent vous fait ressentir de la peur, c'est que vous projetez mentalement dans un futur imaginaire vos interprétations issues du passé. Le mental vous coupe du présent.

L'ego est fondamentalement le fruit de la peur : peur de ne pas être « assez », de ne pas avoir de valeur, notamment aux yeux des autres. Or, les peurs infondées sont typiquement le produit d'un processus mental. Et ce sont aussi nos pensées qui nous amènent à nous prendre pour ce que nous ne sommes pas : le mental pousse l'ego à endosser des rôles. Le mental cultive l'ego.



La non dualité, c'est l'identité de l'homme et de « Dieu », ou du Tao. L'homme par son travail d'éveil devient pleinement « Dieu », ou le Tao, un accès direct à la « Lumière », ou à la « Connaissance universelle ». (savoir n'est pas connaître!)

Le travail d'éveil consiste à se libérer de notre ego, puisque notre état de conscience ordinaire ne nous permet pas de réaliser notre nature divine. Nous ressentons un certain flou sur qui nous sommes, et c'est angoissant. Nous avons peur de ne pas exister assez, de ne pas avoir de valeur. C'est dans ces moments là que nous nous faisons une fausse identité rassurante : notre ego. Or plus nous développons cette fausse identité, plus nous nous éloignons de notre vraie nature, notre nature divine. Vivre dans l'ego, c'est vivre l'enfer. L'enfer et le paradis ne sont pas des lieux, ce sont des états.

La pratique d'un Art, quel qu'il soit : Méditation, Tai Ji Quan, Yoga, etc... pour peu qu'il soit régulier et quotidien nous amènent à ralentir le flot de nos pensées et part là même, se libérer progressivement de notre ego. Pratiquez, pratiquez, pratiquez encore toute votre vie sans attendre quoi que ce soit en retour. Ceci pour se libérer de nos « ombres », aligner nos énergies, pour percer cette membrane égotique pour accéder à la « Lumière ».

*Auteurs :*

*Un transmetteur d'idées piochés d'ici de là*