

Mes rêves ensommeillés sont encore dominés par l'ego

Question :

Y a-t-il une différence entre les rêves éveillés et les rêves de sommeil, par exemple, est-ce une indication du système de pensée et de l'enseignant choisi, l'ego ou le Saint-Esprit ? Au cours de mon rêve éveillé, j'étudie les principes d'*Un Cours en miracles* plusieurs heures par jour et j'essaie d'être dans mon esprit juste, désireux de ne pas me juger moi-même et les autres, ou juger le fait que le corps et le monde semblent réels pour moi. Je trouve donc souvent la paix, ou en tout cas je désire trouver la paix. Mais dans les rêves de sommeil, il me semble rencontrer les facéties de l'ego. Il n'y a rien dans l'entraînement de l'esprit que j'étudie et que je pratique qui se montre dans mes rêves. Ces rêves sont absurdes, fous, effrayants, et il n'y a aucun reflet de sainteté en eux. Mes rêves de sommeil reflètent-ils réellement les croyances qui sont dans mon esprit ? Ces rêves défont-ils et remplacent-ils mes rêves éveillés ? Lorsque mon esprit sera guéri, est-ce que le contenu de mes rêves de jour et de nuit sera le même ? Une autre chose encore, écouter diverses bandes sonores du *cours* et s'endormir en écoutant ces cassettes permet-il aux idées de pénétrer dans votre esprit plus facilement que si vous le faites éveillés ?

Réponse :

Si vous pouviez vous rappeler que le but de l'ego est de toujours s'arranger pour que les différences semblent réelles, vous pourriez reconnaître que vos questions au sujet des différences entre vos états de rêve éveillé et endormi, c'est simplement l'ego qui tente de semer en vous la confusion, de manière à pouvoir maintenir une emprise sur votre esprit. Et il est satisfait quand il peut vous conduire à remettre en question la valeur de ce qui est en train de changer dans certains aspects de votre vie. Ce qui vous aiderait, plutôt que de croire qu'il y a une différence qualitative entre les rêves éveillés et les rêves endormis, serait de reconnaître qu'il y a des fois où vous vous rappelez que vous avez le choix, et que dans d'autres circonstances, vous oubliez que vous l'avez. Pour certains, cela se reflète dans les différences d'intensité dans leurs réactions, ou bien dans la différence entre leur désir de pardonner les relations à la maison et moins au travail. Pour d'autres, ce sont des différences dans les réactions de l'ego, plus fortes parfois envers un parent par rapport à l'autre. Et, dans votre cas, il y a une différence entre vous souvenir du Saint-Esprit dans votre état éveillé par rapport à vous en rappeler une fois endormi.

Indépendamment des circonstances particulières où l'ego semble toujours avoir la main haute, la solution reste toujours la même. Dès que vous reconnaissez que l'ego a repris le dessus mais que vous avez le choix de l'enseignant, que ce soit au milieu d'une réaction d'ego ou un peu plus tard, tout ce que vous avez besoin de faire est demander l'aide qu'offre le Saint-Esprit. Et dans votre cas, vous en rappelez lorsque vous dormez ou seulement après votre réveil n'importe pas. Tout ce que vous avez besoin de faire, c'est reconnaître qu'il s'agit de l'ego et que vous pouvez maintenant faire un choix différent.

Avec le temps, nous apprenons à généraliser nos leçons de pardon à toutes nos relations, dans différentes situations et dans nos divers états d'esprit. Or nous n'avons pas à nous soucier de savoir pour quelles raisons il y a des différences en chemin. Notre seul souci est de reconnaître les pensées retenues dans l'esprit, et lorsque nous sommes prêts, à appliquer les principes du pardon à ces pensées. De toute évidence, dans vos rêves de sommeil, après votre éveil, vous savez que vous ne faites que vous souvenir des pensées dans votre esprit et non des événements qui semblent avoir une réalité et des conséquences à long terme. Ces pensées semblent avoir un certain pouvoir et cela illustre simplement le *souhait* que l'ego soit réel. Généraliser, après l'éveil de vos rêves de nuit, devrait devenir de plus en plus facile. Avec le temps vous pourriez même commencer à vous rappeler le choix que vous avez fait pendant votre rêve endormi. Mais vous en rappelez pendant le rêve lui-même n'est pas critique, sauf en regard de votre ego. Pour plus de précisions quant aux rêves éveillés vs les rêves endormis, vous voudrez peut-être lire la question 41.

Quant à savoir s'il est plus facile d'apprendre les principes du *cours* pendant le sommeil, il ne peut y avoir aucune réponse définitive, les différences individuelles étant ce qu'elles sont. En fait, certains étudiants trouvent qu'écouter les bandes est une excellente façon de trouver le sommeil !

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 160