

J'ai très peur de regarder mon ego à l'œuvre

Question :

Dans *Un Cours en miracles*, on nous rappelle constamment que pour dissiper l'ego nous devons simplement « regarder » ses machinations sans juger, autrement dit, avec le Saint-Esprit ou Jésus. C'est ce processus de regarder l'ego qui est une véritable torture pour moi. Est-ce que le *cours* détient une formule « mentale » sous forme de prière, de phrase à réciter ou autre chose qui pourrait être utilisé lorsque je reconnais mon ego à l'œuvre (ce qui est tout le temps, bien entendu).

Réponse :

Reconnaître votre ego à l'œuvre est une composante majeure pour qu'il se dissipe, puisque l'ego lui-même ne permettrait jamais que vous observiez ses stratagèmes. La torture vient de ce que dès que vous « regardez » l'ego (un choix d'esprit juste), aussitôt surgissent la peur et le jugement de ce que vous venez tout juste de « voir » (un choix d'esprit erroné). Votre peur vient de votre capacité à observer le système de pensée de l'ego avec le Saint-Esprit ou Jésus, avec leur douceur sans jugement et leur patience, et c'est pourquoi vous voulez vous enfuir. Il est donc important d'y aller avec douceur et bienveillance plutôt que le contraire. Puisqu'il a été déterminé que vous avez peur, vous ne souhaitez certainement pas avoir encore plus peur et vous punir pour votre manque de douceur. À la fin du chapitre 5 dans le texte il y a une belle prière que vous pouvez employer chaque fois que vous rencontrez cette pierre d'achoppement : *« J'ai dû prendre une mauvaise décision, parce que je ne suis pas en paix. J'ai pris la décision moi-même, mais je peux aussi prendre une autre décision. Je veux prendre une autre décision parce que je veux être en paix. Je ne me sens pas coupable parce que le Saint-Esprit défera toutes les conséquences de ma mauvaise décision si je Le laisse faire. Je choisis de « le laisser faire » en « lui permettant de décider de choisir Dieu pour moi. » (T.5.VII.6 :7,8,9,10,11)*

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

Question 178