

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. Ce processus de regarder l'ego est une véritable torture pour moi. Est-ce que le *cours* aurait une formule « mentale » sous forme de prière ou 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 comment opère votre ego est une composante majeure pour qu'il se dissipe, puisque l'ego lui-même ne vous laisserait jamais observer ses stratagèmes. La torture vient de ce que dès que vous « regardez » l'ego (choix d'esprit juste), surgissent aussitôt la peur et le jugement de ce que vous venez tout juste de « regarder » (choix d'esprit erroné). Votre peur vient de votre pouvoir d'observer le système de pensée de l'ego avec le Saint-Esprit ou Jésus, avec leur douceur et patience dans le non-jugement, 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 un manque de douceur.

À la fin du chapitre 5 dans le texte il y a une belle prière que vous pourriez utiliser 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