

## Comment gérer nos pensées cruelles d'attaque ?

### Question :

Lorsque j'ai des pensées d'attaques que je n'arrive pas à intercepter immédiatement, est-il nécessaire que je me souvienne de ces pensées en détail avant de pouvoir les remettre au Saint-Esprit ou à Jésus pour qu'elles soient purifiées et réinterprétées pour moi ? La plupart du temps, je ne réalise qu'après coup que mes pensées étaient cruelles et je ne me souviens plus exactement ce quelles étaient spécifiquement. Alors je dis au Saint-Esprit ou à Jésus que ces pensées reflètent un but qui m'empêche d'accepter ma vraie fonction. Cette approche m'a donné un outil que je peux généraliser à presque toutes les pensées égoïstes axées sur l'ego qui m'arrivent la plupart du temps. Elles semblent passer rapidement et parfois je fais juste les mettre dans un paquet et je les offre. Pouvez-vous m'aider ici ?

### Réponse :

En fin de compte, il importe peu quelles formes spécifiques prennent nos pensées d'attaque, c'est leur but qui nous préoccupe, et ce but vise toujours à renforcer notre propre culpabilité et le sens de la séparation. Donc, c'est avec le but dans notre esprit qu'il faut entrer en contact, pas nécessairement les pensées particulières, les mots utilisés et les actions. Toutefois, avant de pouvoir atteindre ce niveau de généralisation de nos leçons, il est important de ne pas sauter les étapes spécifiques qui nous conduisent à reconnaître l'uniformité de tous nos jugements d'ego.

Par conséquent, il serait bon de vous demander honnêtement à quoi est due votre difficulté à vous rappeler les détails, car cela pourrait être le résultat d'un sentiment de peur et de culpabilité relié à ces pensées et qui vous diraient par exemple : « Ne les regarde pas ! Ces jugements et les pensées d'attaque sont trop horribles à regarder. Accepte simplement que tu as péché, puis débarrasse-toi du lourd fardeau en l'offrant à Jésus ou au Saint-Esprit. » Ce n'est pas tout à fait ce que Jésus nous demande de faire. **(T.13.III.1 :1,2)** Or il n'y a que vous pour répondre si c'est votre propre peur qui maintient ces pensées spécifiques en dehors de votre conscience. Si c'est effectivement le cas, n'en faites pas un gros problème si vous avez peur. Qui n'a pas peur ? Tout ce que vous avez à faire, c'est commencer à développer un désir de regarder votre ego et peut-être commencer à vous rappeler comment il vous a piégé récemment dans toutes ses manigances. Avec le temps et la pratique, vous apprendrez à reconnaître que vous êtes en train de choisir l'égo dès que vous êtes en plein milieu de ses facéties.

La valeur de cela est que vous savez alors que vous pouvez faire un autre choix au moment de vous identifier à l'ego et vous n'aurez pas à prolonger la souffrance et la douleur qui accompagnent l'identification à votre ego. Donc n'essayez pas de forcer quoi que ce soit ou de tout faire pour vous rappeler, mais offrez simplement ce désir de regarder votre ego avec Jésus ou le Saint-Esprit (**T.12.II.10**) de sorte que vous puissiez voir son néant.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 335