

Comment faire confiance à mes pensées *d'esprit juste* ?

Question :

Après une difficile traversée du désert, je reviens à *Un Cours en Miracles* et je trouve plus facile de distinguer entre mes propres projections et mes attentes de connexions avec l'Esprit Saint, et Son aide imprévue puisque je peux maintenant entendre Sa Voix à nouveau. Mais je suis encore souvent dans l'incertitude quant à savoir si les voix ou les pensées dans mon esprit sont réelles ou illusoire. Par exemple, lorsque je me connecte sur ce forum grâce à Internet, j'éprouve un amour profond et sincère. Et presque de façon immédiate, mon esprit répond par des interprétations, des hypothèses et des suppositions. Comment savoir si ce que j'éprouve est vrai, que ce n'est pas une illusion de bonté que mon esprit a faite, qui ne fait qu'imiter la vraie « chose » de Dieu ? Il me semble que je ne me fais pas confiance, même dans ma tentative de vous poser cette question.

Réponse :

Écouter les doutes et les soupçons de l'ego est une merveilleuse façon de nous attacher au « négatif ». La chose la plus utile à se rappeler quand sont soulevés les doutes et les questions, c'est qu'il n'est pas nécessaire (ni même utile) de prendre tout cela aussi sérieusement que vous êtes souvent en train de le faire. Est-ce mon ego ou l'Esprit Saint, nous demande désespérément notre ego, garantissant par cela que notre expérience sera d'être en paix. Mais c'est normal, c'est juste de la peur, et la peur n'est que temporaire.

Si vous pouviez commencer à reconnaître que la volée de pensées qui virevoltent dans votre esprit n'est rien de plus que la voix de l'ego. Ce flot n'a pas à être pris au sérieux ni à être modifié non plus. Sachant cela, peut-être allez-vous commencer à vous permettre de vous détendre un peu plus dans le processus. Tout ce qu'il nous faut faire est de reconnaître notre ego, puis de lâcher prise de tous les jugements que nous avons à ce sujet. Le reste suivra naturellement de lui-même sans que nous ayons à nous en soucier, ni à figurer ou deviner quoi que ce soit. Mais chaque fois que vous retrouvez encore votre esprit en direction d'avoir besoin de tout connaître et de tout comprendre, tout ce que vous devez faire, c'est reconnaître que votre ego est intervenu dans le processus et qu'il tient à reprendre le contrôle de votre esprit pour se protéger lui-même. Si vous pouvez reconnaître votre ego encore une fois, sans essayer de le changer, il commencera à perdre doucement sa capacité de vous persuader qu'il devrait être pris au sérieux. Tout ce qu'il mérite vraiment est un sourire d'amusement.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>
Question 581