

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

Question :

Après une difficile traversée du désert, je reviens à *Un Cours en Miracles*. Je vois que je trouve plus facile de distinguer entre ma propre projection et mes attentes de connexions avec le Saint-Esprit 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 fabriquée, une imitation de la vraie « chose » de Dieu ? Il me semble que je ne 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 à ce qui est « négatif ». La chose la plus utile à se rappeler quand sont soulevés les doutes et les questions, c'est qu'on n'a pas besoin de prendre tout cela aussi sérieusement que vous le faites. Est-ce mon ego ou le Saint-Esprit, nous demande désespérément notre ego, garantissant par cela que notre expérience sera de nous éloigner de la paix. Or c'est normal, c'est juste de la peur, et la peur n'est que temporaire. Si vous pouviez commencer à reconnaître que les pensées qui virevoltent dans votre esprit, ce n'est rien de plus que la voix de l'ego, qu'elle n'a pas à être prise au sérieux, et qu'elle n'a pas à être modifiée d'aucune façon non plus, peut-être allez-vous commencer à vous détendre un peu plus dans le processus. Tout ce qu'il faut faire, c'est reconnaître notre ego, puis de lâcher prise des jugements que nous avons à ce sujet. Le reste suivra naturellement sans que nous ayons à nous en soucier, à figurer ou deviner quoi que ce soit. Chaque fois que vous trouvez votre esprit dans le besoin de connaître et de comprendre, tout que vous devez faire 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 juste un petit sourire d'amusement.

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

Question 581