

Analyser les pensées d'ego ou les abandonner simplement ?

Question :

J'apprends, grâce à mon étude dans *UCEM*, que nous devons observer nos pensées. J'apprends aussi que ce que nous voyons hors de nous n'est vraiment qu'une projection de ce qui est à l'intérieur, et que nos frères sont considérés comme des miroirs de nous-mêmes. Est-il nécessaire que nous analysions ces pensées ou devons-nous simplement les abandonner ? Par exemple, si j'envie quelqu'un, est-ce que je dois examiner cette pensée et la « remettre » ou dois-je plutôt la questionner, par exemple : pourquoi suis-je envieux ? De quoi cette pensée est-elle une projection ? Que signifie l'envie réellement ? Ai-je projeté cela parce que je me sens moi-même indigne et sans valeur, etc. ?

Réponse :

Un Cours en miracles ne demande pas d'analyser nos pensées (voir T.15. X.5) mais de les regarder attentivement et de les remettre en question. Ces pensées démontrent de façon spécifique comment nous les utilisons pour défendre notre choix d'ego de séparation, et comment nous les choisissons délibérément pour rendre réels dans notre conscience le corps et le monde. Par conséquent, les regarder honnêtement nous fournit des renseignements très importants sur les croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, sur les autres, et encore plus important, sur Dieu.

Puisque la dynamique la plus efficace de l'ego est le déni, être désireux de regarder de près son système de pensée est une partie importante de l'exercice pour arriver à défaire ce système. C'est pourquoi on nous dit dans le texte : « *Apporte-Lui, donc, toutes tes sombres et secrètes pensées et regarde-les avec Lui. Il tient la lumière, et toi les ténèbres. Elles ne peuvent pas coexister quand Vous deux ensemble les regardez.* » (T.14.VII.6 :8,9, 10) Regarder avec le Saint-Esprit signifie voir au-delà de ces pensées le but qu'elles servent. Derrière chaque pensée se cache une décision de s'identifier à l'ego. Nos pensées nous montrent tout ce que le *cours* nous enseigne sur les stratégies de l'ego : sa dynamique, ses buts, ses « lois » et ses effets douloureux. Les questions que vous vous posez dans votre exemple sur l'envie est précisément ce qu'on nous demande de faire : « *Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as. Pas une ne peut être gardée cachée et obscure, sinon elle compromet ton apprentissage. Aucune croyance n'est neutre.* » (T.24.in.2 :1,2,3).

Encore une fois, ce qui est important est de regarder et de remettre en question ces pensées avec Jésus ou le Saint-Esprit, ce qui signifie de faire cet examen avec le désir de guérir les pensées de jugement, et non de prouver que vous êtes un pécheur misérable.

Comme disent les premières leçons du livre d'exercices : « *Mes pensées ne signifient rien* » (**Leçon 10**) L'importance que nous leur donnons quand nous les jugeons comme étant des péchés et quand nous les gardons cachées, c'est ce qui leur donne du pouvoir sur nous. Mais en réalité, elles n'en n'ont pas. Lorsque vous voyez vos jugements et vos sentiments comme par exemple l'envie et bien d'autres, vous voyez les croyances cachées que vous retenez sur vous-même. Dans ce cas-ci, c'est la croyance que vous n'êtes pas digne de l'amour de Dieu. Chaque jugement projeté sur l'autre prend sa source dans la profonde indignité ressentie, dans le profond sentiment de n'avoir aucune valeur qui suit inmanquablement ce jugement erroné contre soi. Vues lucidement, ces révélations sont surprenantes et souvent douloureuses. Mais jusqu'à ce que nous soyons prêts à examiner chaque obstacle interposé entre nous et l'amour de Dieu afin de le dissoudre, nous ne verrons pas la vérité sur nous et sur nos frères. Il est important de se rappeler que Jésus nous invite à agir avec douceur dans le processus : « *Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité.* » (**T.11.V.1 :3,4**)

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

Question 652