

Mon ego veut que je me sente supérieure et spéciale

Question :

Ces dernières semaines, j'ai commencé à remarquer à quel point je réclame de l'attention, tentant de me rendre supérieure, essayant d'abaisser les autres, essayant de me faire remarquer, encore et toujours. Tout cela me semble piloté par mon grand besoin de me sentir « particulière », Le fait que je l'aie remarqué si clairement me rend heureuse, et que je ne me sois pas tapé sur la tête lorsque je l'ai remarqué, me fait sentir encore plus heureuse. Ma question est celle-ci : que dois-je faire une fois que je l'ai remarqué ? J'ai le sentiment que j'ai besoin de faire quelque chose pour modifier mon comportement, mais je crois deviner que c'est justement ce que je ne **dois pas** faire. Si oui, que faire de cette prise de conscience ?

Réponse :

Rester avec cela pendant un moment. Vous avez raison, il n'est pas nécessaire de modifier quoi que ce soit. En fait, nous ne pouvons pas changer les illusions que l'ego met devant nous. De plus, tenter de le faire leur donne un pouvoir qu'elles n'ont pas en vérité. Il faut juste être prêt et 1) désirer reconnaître ces bouffonneries de l'ego pour ce qu'elles sont, des effets du choix de l'esprit pour la séparation, 2) voir le but qu'elles servent en nous gardant liés à notre identité au corps et 3) demander l'aide du Saint-Esprit pour faire un autre choix. C'est assez simple. Le problème de l'attachement féroce à la particularité signifie que nous ne voulons pas toujours être aidés par le Saint-Esprit, car nous désirons encore plus de particularité. Toutefois, si vous continuez à observer et à remarquer, vous verrez comment cette particularité cause des sentiments allant du léger malaise à la culpabilité intense, en dépit du fait que vous ne vous jugez pas pour votre désir de particularité. Lorsque la douleur de ces sentiments devient insupportable, elle éveille en nous un désir plus profond de guérison, qui nous transforme et nous mène loin de l'obscur attraction pour la particularité, vers la lumière de qui nous sommes vraiment : le Fils innocent de Dieu.

Il est important de vous rappeler que votre prise de conscience grandissante ne signifie pas que vous chérissiez davantage votre particularité, maintenant que vous le remarquez. Cela signifie que vous savez maintenant de quoi est capable l'ego, et c'est tout ce qui importe. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier au corps, il nie son identité d'esprit et l'efface de la conscience.

C'est pour cela que nous ne sommes pas conscients de l'activité du choix dans l'esprit, mais nous pouvons en devenir conscients, comme vous le décrivez, par les *effets* du choix fait par l'esprit. Cette prise de conscience, amenée et favorisée par le fait de *regarder* la forme spécifique que prend le choix de la séparation dans nos relations, est la seule manière pour nous d'apprendre à nous identifier à l'esprit plutôt qu'au corps. Il n'y a qu'en sachant que nous sommes des esprits que nous pourrions utiliser le pouvoir de l'esprit et ne *pas* choisir la séparation. La prise de conscience dont vous parlez est un pas très important pour sortir du déni, pierre angulaire de l'ego. Si « ne pas voir » nous garde ancrés dans le problème de séparation, « voir » est clairement le début de la solution. L'ego se nourrit du déni tandis que le Saint-Esprit nous offre de prendre conscience. Pour devenir conscient et se souvenir de l'amour de Dieu présent dans nos esprits, nous devons d'abord prendre conscience de toutes les défenses que nous avons soulevées contre cet amour. La seule chose à faire est donc maintenant de continuer à regarder sans juger, mais avec toute la vigilance requise : «...*La vigilance est essentielle ... [elle] n'est pas nécessaire pour la vérité, mais elle est nécessaire contre les illusions.* » (T6.V.C8 :6,9). L'importante « séquence d'événements » à vous rappeler, lorsque vous observez soigneusement ce qui se passe, est celle-ci :

- 1) Ce que vous remarquez (particularité, jugement, projection) est l'effet du choix de l'esprit d'être séparé.
- 2) Ce choix est la véritable cause de toute angoisse et souffrance dans notre vie et dans le monde.
- 3) L'esprit a le pouvoir de choisir différemment. La conscience est donc la « perle précieuse » que le programme *d'Un Cours en Miracles* a définie comme devant nous conduire à choisir enfin Dieu.

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

Question 720