

Comment savoir si j'ai bien rejoint le Saint-Esprit ?

Question :

J'ai de la difficulté à me joindre au Saint-Esprit pour regarder ma culpabilité. Comment savoir si je l'ai d'abord rejoint avant de regarder ? Je me souviens avoir entendu que nous devrions essayer d'attraper la pensée de culpabilité et de séparation avant qu'elle ne soit projetée sur le monde. Le problème est que je pense qu'elle est déjà projetée. Je me souviens aussi avoir lu que lorsque traiter de détails spécifiques, c'est être avec l'ego. J'essaie donc de ne pas énumérer mes problèmes spécifiques comme je les vois, mais plutôt de « voir le problème tel qu'il est, pour qu'il puisse être résolu. » Lorsque je m'assois tranquillement et que j'essaie d'être honnête, mon esprit devient fou. Je sais qu'une partie de moi me dit que c'est simple et facile, quand cela arrive, mais une autre partie me dit que c'est très difficile. Le problème est que je me sens coupable quand je vis cette expérience comme difficile ; c'est comme si mon ego ne voulait pas me laisser faire l'expérience de la douleur, me disant que c'est mal, que je ne devrais pas me sentir ainsi. Combien faut-il de « nuits noires de l'âme » en fin de compte ?

Réponse :

Il est impossible de savoir avec certitude si vous avez rejoint le Saint-Esprit pour regarder, et bien des étudiants du *cours* s'en plaignent. La clarté vient seulement après beaucoup de pratique, après vous avoir surpris à vous tromper encore et encore en pensant vous être joint au Saint-Esprit, pour constater après coup que vous étiez livré à votre ego. Nous avons tous à apprendre combien nous sommes engagés à respecter nos particularités et notre victimisation et à quel point nous avons une terrible peur d'être sans elles. Ce genre d'honnêteté est une condition pour progresser dans ce *cours*, mais nous résistons vigoureusement parce que nous craignons toujours d'être punis en affrontant nos « péchés ». Jésus nous assure cependant que tout ce qui est nécessaire est notre petit « désir ». Il dit de faire confiance et de se concentrer uniquement sur ce désir et de « *ne pas être troublé par des ombres qui l'entourent. C'est pour cela que tu es venu. Si tu pouvais venir sans elles, tu n'aurais pas besoin de l'instant saint. N'y viens pas avec arrogance, en pensant que vous dois atteindre l'état que sa venue apporte.* » (T.18.IV.2 :3,4,5,6,7) En général, quand vous regardez votre culpabilité avec le Saint-Esprit, vous vous sentez soulagé des jugements et de la haine de soi. Vous apprenez à sourire doucement à l'ego au lieu de vous battre tout le temps avec lui et ressentir que vous avez échoué d'une certaine façon parce que vous l'aviez choisi.

Ce genre de pratique vous mènera à la prochaine étape d'attraper la pensée avant de la projeter. Mais nous sommes tous attirés par la culpabilité, comme nous en informe Jésus (**T.19.IV.A**), ce qui signifie que nous trouvons difficile de sourire simplement de notre culpabilité et ne pas la prendre au sérieux. La culpabilité est la pierre angulaire de l'ego, tout son système de pensée tient sur elle, et donc il va se battre avec acharnement pour s'y accrocher. Il peut être utile de reconnaître comment nous soutenons cet effort dans notre vie quotidienne.

Ça ne paraît peut-être pas, mais vous faites des progrès juste à reconnaître que vous faites des projections de culpabilité et de séparation. C'est le premier pas dans le processus du pardon. La plupart des gens peuvent apprendre à le faire sans trop de difficulté. Et si vous le faites constamment - *sans vous juger de projeter* - vous vous préparez à passer à l'étape suivante - *regarder la culpabilité dans votre esprit sans juger*. C'est le processus qui vous mène finalement à pouvoir attraper la pensée avant de décider de la projeter. La clé est d'apprendre à être patient et à agir avec douceur. Vous forcer ou lutter contre vous-même est contraire à la douceur de l'approche de Jésus tout au long du *cours*. Prendre tellement au sérieux tout ce processus, c'est oublier qu'il porte sur défaire une chose qui ne s'est jamais produite. Par conséquent, lorsqu'une partie de votre pratique vous rend fou, vous avez probablement perdu le contact avec le doux contenu de ce que vous êtes ce que vous êtes supposé faire. Jésus ne s'attend jamais à ce que nous devenions esclaves de la forme qu'il suggère pour notre pratique - le but de notre pratique est de pouvoir faire l'expérience de son amour avec le moins d'interférence possible. Dans la leçon 70, il nous rappelle que nous aurons à traverser les nuages avant de pouvoir atteindre la lumière. Il nous encourage comme le ferait un frère affectueux : « *Essaie de dépasser les nuages par n'importe quel moyen qui te plaît. Si cela t'aide, pense que je te tiens la main et que je te conduis. Et je t'assure que cela ne sera pas un vain fantasme.* » (**Leçon PI.70.9 :2,3,4**) Si vous sentez de la pression quand vous marchez dans cette voie, cela ne peut venir que de votre ego, et donc ce ne devrait pas être pris au sérieux, Dans ce sens-là, puisque ces nuages de culpabilité constituent notre voyage, on peut dire que nous répétons la « nuit noire de l'âme » sous de nombreuses variations, jusqu'à ce que nous arrivions à émerger dans la lumière.

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

Question 903

