

## Non conscient de mes pensées, je ne sais pas ce qu'elles causent

### Question :

J'ai une question reliée à la leçon 16 : « *Je n'ai pas de pensées neutres* » : « *chaque pensée que tu as contribué à la vérité ou à l'illusion.* » Lors de ma première période de pratique, j'ai commencé à ressentir une peur intense que chacune de mes pensées contribue à l'horreur que je perçois dans ce monde, à empirer les choses au lieu de les améliorer, et donc à faire progresser l'illusion. Je ne suis certainement pas apte à contrôler le contenu de mes pensées – vraisemblablement, je ne suis même pas conscient d'un grand nombre de mes pensées. Je suppose que c'est ce qui me fait peur ; si je ne suis pas conscient d'un grand nombre de mes propres pensées, et donc encore moins de leur contenu, je ne sais pas ce qu'ils causent ! Alors j'ai voulu simplement cesser de penser, mais je ne pouvais pas. Je suppose que c'est un exemple de mon ego qui tente de se préserver ? Jusqu'à aujourd'hui, je n'avais pas connu une telle peur en rapport avec *Un Cours en Miracles*. En fait, j'ai toujours trouvé dans le *cours* une intégrité, une complétude que ne possède aucun autre chemin spirituel que j'ai exploré, même s'ils ont contribué à ma croissance spirituelle. J'ai besoin de quelques conseils svp.

### Réponse :

Vous avez tout à fait raison, il s'agit bien d'un exemple de votre ego essayant de se préserver lui-même. Votre description indique clairement que la leçon 16 a fait grandir en vous la culpabilité, ce qui a conduit à son tour à un sentiment de peur intense. Nous pouvons penser à la relation de l'ego avec la culpabilité comme à la relation du corps avec l'oxygène : si on lui enlève la culpabilité, l'ego est fini. L'ego fera donc tout ce qu'il peut pour s'assurer d'un approvisionnement constant de culpabilité. Le *cours* nous dit que « *l'ego s'attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s'accorderont nettement plus avec la perception qu'il a de toi. C'est alors qu'il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée.* » (T.9.VII.4 :6,7) Pour une raison inconnue, la leçon 16 semble l'endroit dans votre étude du *cours* où votre ego a décidé de changer d'attitude – semblant transformer soudain ce qui avait été jusque là une source d'inspiration spirituelle en une source de culpabilité. Pour compliquer davantage les choses, un point fort de l'ego, répété sous diverses formes tout au long du *cours*, est que la culpabilité demande la punition. Et donc, vous êtes tombé dans le même piège d'ego que presque tous les élèves du *cours*, à un moment ou à un autre de leur étude.

Ayant soudain pris conscience des ténèbres dans votre esprit, vous avez pris l'ego au sérieux lorsqu'il vous a dit que cette obscurité nouvellement découverte prouve qu'il vous a correctement évalué comme étant méchant, ayant détruit le Ciel, etc. (par voie de conséquence, la culpabilité est justifiée et mérite un châtement).

Toutefois, dans cette même leçon, Jésus nous laisse savoir qu'en dépit du pouvoir de nos pensées, nous n'avons *pas* détruit le Ciel. Il nous dit qu'elles ont donné lieu à la perception de tout un monde (**Leçon PI.16.2 :2**).

Autrement dit, elles n'ont pas *réellement* fait tout un monde, elles ont simplement causé la pensée qu'il en existe un. Nos pensées ne sont pas neutres parce qu'elles ont le pouvoir de nous maintenir endormis (si nous choisissons les pensées de l'ego), ou de nous conduire à l'éveil (si nous pensons avec le Saint-Esprit). Dans le rêve, le choix que nous faisons semblera nous apporter la paix ou la guerre. Mais ce choix n'a aucun effet sur la réalité, laquelle se trouve entièrement en dehors du rêve. Ainsi, nous n'avons pas à nous sentir coupables sur les effets de nos pensées sur le monde extérieur puisqu'en réalité, il n'y a pas de monde extérieur. En outre, puisque l'amour ne peut pas avoir d'opposé, notre attaque n'est pas réelle non plus. Comme dit le *cours* : « *Si toute condamnation est irréaliste, et elle doit l'être puisque c'est une forme d'attaque, alors elle ne peut pas avoir de résultat.* » (**T.8.VII.15 :8**)

Ainsi, lorsque nous nous inquiétons des résultats de nos pensées, ce n'est pas qu'il faut arrêter de penser (ce qui, comme vous l'avez constaté, est impossible). Nous devons plutôt simplement reconnaître que nous avons une fois de plus attrapé la main de l'ego et rencontré la douleur qui vient d'avoir placé de la valeur dans ses bruyants hurlements. Ensuite, nous pouvons demander au Saint-Esprit de nous aider à discerner la seule et unique chose que nous avons à jamais besoin de savoir sur le contenu de nos pensées - reflètent-elles une extension de l'amour ou sont-elles des appels à l'amour ? (**T.14. X.7 :1**) Mieux encore, indépendamment de la réponse à cette question, nous pouvons lui demander de nous aider à répondre à nos propres pensées, qu'elles soient craintives ou aimantes, avec amour - la seule réponse qui soit toujours justifiée ou utile.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 992