

J'ai plus de haine depuis que j'étudie le *cours*, pourquoi ?

Question :

Je travaille avec *Un Cours en Miracles* depuis au moins dix ans maintenant. Je me demande pourquoi je ressens plus de haine, et envers plus de gens que je n'en ai jamais pris conscience auparavant ? Je comprends tout à fait que mes frères et moi faisons un, et que cela se passe au niveau de l'esprit et non du corps. Mais plus je comprends ce concept et à qui en revient la faute, et plus les gens me semblent pitoyables d'une manière qui me répugne. C'était plus facile quand je pensais que j'étais bienveillant et aimant envers les gens. Je le remets au Saint-Esprit pour transformation et je demande à voir cela comme le voit Jésus, et parfois je dois le faire plusieurs fois au cours d'une seule journée. Mais cela ne semble pas s'améliorer avec le temps.

Réponse :

Vous semblez avoir atteint deux des buts les plus importants du livre d'exercices : regarder attentivement ce qui se passe dans votre esprit et prendre conscience des pensées d'attaque qui sont couvertes par des couches de « douce gentillesse. » Ce n'est pas un mince exploit, aussi déconcertant semble-t-il. Votre étude du *cours* est donc payante puisque vous ne vous laissez plus dupé par la « beauté » du déguisement de l'ego. Le système de pensée du Saint-Esprit, tel qu'énoncé par le *cours*, a inversé celui de l'ego. Il n'est pas facile de devenir conscient des sentiments haineux qui se cachent derrière le comportement socialement acceptable et politiquement correct requis par la vie en société dans le monde. Ce qui paraissait gentil et aimant auparavant est exposé et vu comme une attaque. C'est simplement parce que tout cela est fondé sur la perception des différences, perception qui vient de la croyance que la séparation est réelle, ce qui est une attaque contre la Filialité puisque cela efface de la conscience l'unité créée par Dieu. Prendre conscience de cette attaque est une étape très importante pour le retour à l'esprit qui a le pouvoir de choisir contre la séparation, tout comme il avait choisi en sa faveur. Voilà comment nous trouvons moyen de sortir de l'insanité de l'ego pour rentrer chez nous en Dieu. Vous êtes donc sur la bonne voie. En regardant votre situation difficile sous cet éclairage et sans juger, vous allez diminuer la culpabilité que suscitent les jugements haineux envers les autres. Ainsi, ce qui semblait une descente dans la noirceur des sentiments négatifs est en fait une ascension pour avoir l'ego dans sa mire. L'important, c'est de ne pas vous juger. Il suffit de reconnaître que ce que révèle le *cours* sur l'ego est vrai.

Et ce qu'il nous apprend sur la mémoire de l'amour qui est toujours présent dans *l'esprit juste* est également vrai. C'est là que réside tout notre espoir. Bien qu'elle puisse sembler assez puissante, la haine de l'ego n'est pas réelle. Elle est simplement montée en défense contre l'amour enfoui juste en dessous. C'est donc la peur de l'amour qui porte à la conscience les émotions de haine envers autrui. Cela ne peut que signifier une chose importante : à un certain niveau vous avez reconnu l'amour, sinon que vous ne seriez pas en train de vous défendre contre lui. Jésus révèle la vraie terreur de l'ego lorsqu'il nous dit : « *Tu ne l'aimes pas [la peur], mais ce n'est pas ton souhait d'attaquer qui t'effraie réellement. Tu n'es pas sérieusement perturbé par ton hostilité. Tu la gardes cachée parce que tu crains davantage ce qu'elle recouvre [l'amour].* » (T.13.III.1 :6,7,8). Si la méchanceté de la stratégie de défense de l'ego reste bien camouflée derrière la « gentillesse » de ses stratagèmes trompeurs, elle ne sera jamais portée à la lumière du pardon pour des fins de guérison.

Vous permettre de voir les jugements haineux vous rapproche d'autant de la vérité. En fait, les regarder sans juger est la manière de les remettre au Saint-Esprit. Il les considère comme la projection de culpabilité pour avoir choisi à tort de prendre au sérieux la pensée de séparation. Par contre, l'ego les voit comme des péchés, et se réjouit à la fois de la culpabilité et de la haine qu'il perçoit comme des preuves que le Fils de Dieu ne fait plus un avec son Créateur et que le monde est réel. C'est l'explication du *cours* concernant les sentiments que vous décrivez.

La prochaine étape est le désir d'accepter que c'est réellement ce qui se passe, et que les sentiments de rejet n'ont rien à voir avec ceux que vous jugez « pitoyables » au dehors. Chaque fois que vous constatez que vous êtes en train de juger les autres, tout ce qui est requis, c'est de reconnaître simplement que vous avez choisi les sentiments hostiles issus de la culpabilité parce que vous avez peur de l'amour. Si vous ne vous jugez pas, l'intensité des sentiments ira en diminuant et partira. Peu à peu, l'air est libéré du ballon gonflé de culpabilité de l'ego, et finalement il se ramasse à plat, dégonflé. On peut le considérer comme « *une souris effrayée qui voudrait attaquer l'univers.* » (T.22.V.4 :3), non comme un lion rugissant dont il faut avoir peur. Donc, vous n'êtes pas plus haineux parce que vous avez étudié le *cours*, vous avez simplement aperçu la souris rugissante. Si vous apprenez à ne pas la prendre au sérieux, elle va se fatiguer et cesser de rugir, ce qui va contribuer à diminuer la culpabilité, qui à son tour va amoindrir les sentiments haineux puisqu'ils viennent de la culpabilité.

L'une des choses les plus aimantes que nous puissions faire les uns pour les autres, c'est de reconnaître que c'est notre esprit qui est la véritable source de nos jugements, et non la perception de « pitié » qu'on voit chez autrui. Puisque l'esprit juste inclut tout le monde, personne ne sera exclu de la bonté véritable du non jugement qui suit. Cela, bien plus que la fausse gentillesse de l'ego, est ce que nous avons tous vraiment besoin et que nous attendons tous avec ferveur.

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

Question 1025