

## Les feelings douloureux, est-ce une stratégie de l'ego ?

### Question :

Si je comprends bien le processus d'*Un Cours en Miracles*, il s'agit d'observer nos sentiments douloureux, et de comprendre qu'ils ne sont pas les effets de la situation dont ils semblent provenir. C'est la manière de l'ego de nous garder trompeusement centrés sur le corps et sur le monde plutôt que sur nos esprits. Est-ce bien ainsi ? Je crois que Ken Wapnick disait que lorsque l'on regarde nos feelings de cette façon-là, automatiquement, nous les observons avec le Saint-Esprit. Mais si, en suivant cette pratique, les feelings négatifs ne se dissipent pas et que nous n'avons pas un sentiment de paix, cela signifie-t-il que nous le faisons mal ? Je demande cela à cause de ce passage dans le *cours* : « *Comment peux-tu savoir si tu as choisi les marches vers le Ciel ou la voie vers l'enfer ? Très facilement. Comment te sens-tu ? La paix est-elle dans ta conscience ?* » (T.23.II.22 :6,7,8,9)

### Réponse :

Commençons par une clarification du processus que vous décrivez : ce n'est pas le sentiment douloureux qui est la stratégie de l'ego pour nous garder centrés sur le corps, mais *l'interprétation* de ce sentiment par l'ego qui regarde trompeusement vers le corps et le monde pour les tenir responsables. En réalité, la douleur est une pensée dans l'esprit (T.13.III.6,7), et cette pensée vient d'entretenir la minuscule idée folle de la séparation (T.8.IV.5 :7,8), ce qui n'a rien à voir avec le corps et le monde. (Leçon PI.132.10) Comme Jésus le note sans équivoque : « *La cause de la douleur est la séparation, et non le corps, qui n'en est que l'effet* » (T.28.III.5 :1), mais tant que nous nous attendons à soulager notre douleur seulement en changeant les choses relatives à notre corps et à notre situation dans le monde, nous demeurerons sans esprit. Et la souffrance, la pensée de séparation qui *est* l'ego, demeurera en place, au-delà de toute possibilité de changement.

Chaque fois que nous regardons au-delà du subterfuge de l'ego pour reconnaître que nous sommes responsables de ce que nous ressentons, et que la décision de souffrir se trouve dans notre esprit (T.21.II.2), c'est que nous avons choisi le Saint-Esprit plutôt que l'ego comme notre enseignant en cet instant de conscience, sinon nous n'aurions jamais pu reconnaître la source réelle de notre douleur. Cependant, notre peur de lâcher prise sur tout ce qui vient avec la douleur, y compris le *soi* que nous croyons être, peut nous amener à hésiter entre le Saint-Esprit et l'ego.

Par conséquent, la souffrance peut demeurer dans notre conscience et dans notre expérience jusqu'à ce que nous soyons capables, dans un instant saint, de la remettre complètement au Saint-Esprit dans notre esprit. En général, si nous sommes très honnêtes avec nous-mêmes et reconnaissons la vérité sur ce que nous avons ressenti et pourquoi, même si les feelings ne se dissipent pas complètement, nous commençons à faire l'expérience d'un relâchement de l'emprise rigide que ces douloureux sentiments semblaient avoir sur nous, et nous avons fait au moins le premier pas vers les marches du Ciel car la possibilité de paix est maintenant dans notre conscience.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 1067