

Pourquoi renoncer à la culpabilité fait-il tant souffrir ?

Question :

Jésus dit dans la brochure *Psychothérapie ; but et pratique* que le processus de renoncer à notre culpabilité ne peut se faire « sans une certaine douleur » et que la nature miséricordieuse de ce renoncement peut être parfois suivi d'une « retraite profonde dans la peur, etc. ». Récemment je suis venu à bout d'un grand obstacle sur mon chemin en travaillant avec le *cours*, et j'ai certainement vécu ce que Jésus décrit dans ces passages. Mais pourquoi devons-nous passer par là ? N'y a-t-il pas moyen de contourner ce processus douloureux ? Je suis motivé à continuer à cause des instants saints que j'ai pu atteindre, mais j'ai peur du processus, même si je sais intellectuellement qu'il fonctionnera. Y a-t-il une façon de le contourner ? Je ne sais pas à quel point je peux encore en prendre. Puis-je passer un accord avec mon ego pour qu'il me laisse tranquille ?

Réponse :

Passer un accord avec l'ego, c'est ce qui nous a tous mis dans le pétrin pour commencer. Et cela n'a pas marché ; l'ego nous a dit qu'il nous laisserait tranquilles à la condition de rester hors de nos esprits et de chercher la paix et le bonheur dans sa terre promise, le monde. D'après ce plan de l'ego, le corps arriverait à satisfaire tous nos besoins. Comme résultat, l'accord a provoqué la culpabilité, et le processus douloureux consistant à y renoncer. La seule issue est d'en finir avec tous les marchés conclus avec l'ego et de décider une fois pour toutes de s'en tenir à la solution de rechange que Jésus enseigne dans *Un Cours en miracles* : le pardon.

Ce qui rend le processus de pardon si douloureux, c'est la résistance. En fait, nous pourrions reformuler comme suit la phrase que vous citez dans la brochure *Psychothérapie* ; renoncer à la culpabilité ne peut se faire « sans une certaine résistance », ce qui est un doux euphémisme. Puisque le corps est la demeure de la culpabilité, l'esprit identifié au corps trouvera très douloureux de défaire la culpabilité, justement parce qu'il croit qu'elle sera défaite. La pratique du pardon repose sur le fait que c'est l'esprit qui décide et non le corps. Comme Jésus nous dit dans le manuel des enseignants : « *La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela [et donc douloureuse], parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur.* » (M.5.II.1 :7)

Clairement, nous ne pouvons pas éviter la douleur/résistance puisque la source est l'esprit qui continue à choisir de s'identifier au marché conclu avec l'ego/corps/culpabilité. Comme si ne n'était pas assez, l'ego nous tend un autre piège en nous disant que décider pour Dieu est terrible et cela entraînera une douleur certaine. L'esprit maintenant se trouve dans une impasse, et il devient inévitablement étourdi par ce dilemme, comme le dilemme corps/identité décrit dans le texte **(T.4.V.4)**. La douleur et la confusion liées au piège de l'ego travaillent de façon admirable pour réussir son but : rendre l'Expiation inaccessible. Mission accomplie !

Les conseils remplis d'amour et de douceur de Jésus sur la résistance dans les « Règles pour la décision » s'appliquent à toutes les résistances : « *Ne lutte pas contre toi-même* » **(T.30.I.1 :7)**. Laisser l'ego mourir de faim ou tenter de le garder à distance ne fonctionnera pas. Puisqu'il fut invité à entrer, il s'est installé comme s'il était chez lui et se pense maintenant le maître de la maison. L'esprit, ayant oublié sa décision que c'est lui qui a invité cet étranger en tout premier lieu, s'est de lui-même soumis à ses lois. Pour exacerber encore plus l'insanité de cet arrangement, l'esprit décide que ce qui menace les lois de l'ego nous fait souffrir, tandis que le bonheur se trouve dans la préservation de sa saga péché/culpabilité/peur en restant dans la particularité.

Par conséquent, dupés par les « *plaisirs douloureux et ...les joies tragiques* » du monde **(Leçon 131.7 :1)**, nous ne sommes plus en mesure de savoir ce qui est bon pour nous. Nous sommes complètement confus sur ce qui est joyeux et ce qui est douloureux. Le soulagement vient seulement lorsque l'esprit passe un « nouvel accord » avec lui-même. Cet accord est d'accepter son identité d'esprit ayant le pouvoir de choisir : « *Lui seul décide si ce qui est vu est réel ou illusoire, désirable ou indésirable, plaisant ou douloureux* » **(M.8.3 :11)** et aucun autre accord ne fonctionnera. La solution ultime est d'accepter le message simple et direct au cœur de l'enseignement du cours : « *Le secret du salut n'est que ceci : que tu te fais cela à toi-même. ...Quoi que ce soit qui semble être la cause n'importe quelle douleur ou souffrance que tu ressens, cela est encore vrai.* » **(T.27.VIII.10 :1,4)** Le « secret » se trouve dans la reconnaissance qu'à tout moment, nous sommes en train de choisir entre l'ego et sa douleur, ou le Saint-Esprit et Sa paix. Cela fait éclater le pacte de l'ego (nous garder sans esprit), nous faisant ainsi revenir à la source qui réduit la souffrance en mettant à notre portée l'Expiation, qui une fois acceptée met un terme définitif à toutes douleurs.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 1120