

Jusqu'à quel point faut-il explorer les peurs basées sur l'ego ?

Question :

Vous dites, en réponse à la question 225 : « Tant que nous faisons l'expérience de nous-mêmes comme un corps, nous avons besoin de respecter et de répondre à nos besoins corporels, autant physiques que psychologiques. » Et en réponse à la question 406 : « Le manque d'attention ou de préoccupations au sujet de vos responsabilités au niveau de la forme est presque toujours une expression d'un problème d'autorité... » Est-ce que cela signifie que nous devons suivre les peurs de l'ego pour respecter nos besoins psychologiques ? Par exemple, avons-nous besoin de faire le tour du monde pour se sentir complet, dormir avec certaines personnes pour se sentir entier et agir comme un « vrai homme », ou faire amende honorable pour se débarrasser de la culpabilité ? Je crois que Jésus nous a libérés de ces choses. Pourtant mon ego aimerait me faire croire que je ne fais pas ce qui est approprié si je ne fais pas ce qu'il me dit de faire pour être complet. J'essaie d'arriver au point où je peux écouter le Saint-Esprit sur des questions comme ça et surtout, ne pas donner mon pouvoir à un autre de me répondre, mais je ne sais toujours pas ce que Jésus (Saint-Esprit) veut de moi.

Réponse :

Ce que Jésus « veut » de vous est que vous voyiez que l'ego est fabriqué, et que vous n'avez donc pas à le prendre au sérieux. Vous êtes déjà entier et complet, un Fils de Dieu (**Leçon PII.14**). Mais vous avez caché ce fait loin de votre conscience et vous l'avez remplacé par un *soi* truffé de problèmes et de doutes. Jésus est là pour vous guider dans le processus de lâcher prise de votre *besoin* de garder cachée la vérité que vous êtes déjà complet.

L'ego pourrait vous aider à devenir une personne entière seulement selon *sa* définition de cette personne. Suivre les conseils de l'ego en quoi que ce soit n'est jamais d'aucune aide pour dépasser la culpabilité et la peur, car sans culpabilité et sans peur, il n'y a plus de *soi* ! L'ego veut que nous ayons des besoins physiques et psychologiques pour nous garder toujours en conflit et centrés sur la satisfaction de ces besoins, ce qui se produit presque toujours au détriment des autres, renforçant ainsi les différences et la séparation. Or il est évident que nous ne pouvons jamais répondre de façon parfaite à ces besoins, ni en permanence. Cela fait partie de la stratégie de l'ego pour qu'on reste collés au monde et par conséquent collés à lui. Ainsi, tant que nous pensons que nous sommes réels dans un corps, nous allons avoir des besoins et des désirs, ainsi que la frustration/satisfaction qui viennent avec ces désirs.

Nous nous trouverons également dans des rôles, et dans les responsabilités qui viennent avec ces rôles : parents, enfants, citoyens, étudiants, employés, superviseurs, pilotes, etc. Tout cela est très normal.

Le progrès spirituel ne s'atteint pas par la méfiance ou la peur de nos rôles et responsabilités ou de nos besoins. Mais cela ne signifie pas non plus qu'il faut tout explorer et expérimenter par tous les moyens imaginables pour satisfaire ces besoins. Vous n'avez pas besoin de suivre l'exemple sexuel de Don Juan, pas plus qu'il faut satisfaire votre appétit en goûtant les aliments dans chacun des restaurants du monde. Lorsqu'il y a des peurs excessives ou de la culpabilité en rapport avec les pulsions sexuelles, ou avec des envies incontrôlables de nourriture, ou tout autre appétit ou inclination quelle qu'en soit la raison - les conseils professionnels sont souvent utiles. Nous devons arriver au point où nous sommes à l'aise et confortables avec les envies normales et les besoins que nous avons en tant que corps physiques et psychologiques, afin de ne pas être obsédés, que ce soit en les niant, en s'y adonnant, ou en les fuyant à cause de la peur et de la honte.

L'approche d'*Un Cours en Miracles* à cet égard, une fois que quelqu'un est assez mature dans le sens qu'on vient de décrire, est d'apporter dans tout cela l'idée de but, c'est-à-dire, pour quel *but* est-ce que j'utilise ma sexualité, mes attributs intellectuels, mon corps en forme, mon rôle de parent, mon rôle de mari, etc. ? C'est passer de la *forme* au *contenu*, et c'est là où commence la véritable guérison. *L'objectif* de l'ego est de renforcer la séparation par l'individualité et les conflits ; *l'objectif* du Saint-Esprit est de nous aider à nous éveiller du rêve que nous sommes séparés les uns des autres et séparés de Dieu. Ceci simplifie énormément la question, car mettre l'accent à dessein sur le but (contenu) permet de franchir les complexités du comportement et tous les devrais-je ou ne devrais-je pas ? Ces dilemmes conduisent parfois les gens en psychanalyse pour un bon bout de temps. C'est ce qui est derrière cette instruction de Jésus : « *Il n'est pas nécessaire de suivre la peur sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu'elle est. Or il est nécessaire d'examiner chacune d'elles aussi longtemps que tu voudras conserver le principe qui les gouverne toutes. Quand tu es désireux de les considérer, non pas comme séparées mais comme des manifestations différentes de la même idée, idée que tu ne veux pas, elles disparaissent ensemble.* » (T.15.X.5 :1,2,3)

À mesure que vous serez capable de reconnaître de plus en plus quel est le dénominateur commun de l'ego pour la vaste complexité des attitudes et des comportements humains, vous serez capable d'entrer en contact avec votre décision de confirmer le système de pensée de l'ego dominé par le principe l'*un-ou-l'autre*, ainsi que par la loi de la *perte* et de la *pénurie*. La fonction du miracle est de détourner votre attention du monde et du corps vers l'esprit, où vous pouvez ensuite, avec Jésus, regarder tranquillement la dynamique de l'ego qui cause le problème, puis la remplacer par la dynamique du pardon, rétablissant ainsi la paix et joie dans votre esprit.

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

Question 1126