

## Je me sens piégée par les mots, comment en sortir ?

### Question :

J'ai tellement hâte d'être libérée de l'esclavage de la conscience égotique qui me tient éloignée de Jésus. Je deviens alors confuse par l'abondance de mots dans le *cours*. Ils semblent me conduire nulle part. La pensée globale est que je me suis trompée quant à pouvoir trouver le salut par moi-même. C'est comme si j'essayais de digérer des mots pour nourrir la faim que j'ai de Dieu. La conscience égotique reste tout le temps avec moi, comme une sentinelle qui m'empêche de lâcher prise du monde physique pour pénétrer le monde de l'esprit. Comment, le plus simplement possible, puis-je appliquer l'enseignement d'*Un Cours en Miracles* à ce problème d'être coincée dans la conscience de l'ego ? Comment puis-je utiliser le *cours* si les mots restent piégés dans ma tête ?

### Réponse :

Vous pouvez utiliser le *cours* très efficacement en glissant tranquillement par-dessus les mots vers l'amour qui les inspire et en restant simplement avec cela. Après tout, C'est bien là l'objectif derrière le travail de chaque étudiant du *cours*. Les mots ne sont pas ce qu'ils sont, comme nous le rappelle Jésus : « *Les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc deux fois supprimés de la réalité* » (M.21.1 :9, 10). De plus, il est important de ne pas vous en faire parce que vous ne pouvez pas encore rencontrer l'Amour de Dieu. Le fait de mettre tous ses efforts afin de faire l'expérience de l'Amour renforce la déclaration de l'ego voulant que l'amour ne soit pas présent en vous. Nous avons tous un esprit divisé, nous sommes tous à la fois attirés et terrifiés par cet Amour, car nous savons qu'en sa Présence, le soi individuel et la conscience égotique disparaîtraient. Nous savons que notre faux soi est une interférence qui bloque notre conscience de la Présence de l'Amour. Pourtant une partie de nous ne veut pas le laisser aller à cause de la peur que cela provoque.

Se bouleverser et s'inquiéter ne fait que donner une réalité à l'ego. Il est préférable de reconnaître tranquillement cette partie de vous qui a encore peur, et admettre que c'est correct. Ne lutez pas contre cette partie-là, et ne vous jugez pas. La douceur et la bienveillance envers vous-même est un moyen très utile quand il s'agit d'accepter l'Amour qui est toujours présent dans votre esprit.

La voie du *Cours en Miracles* est d'apprendre à ne pas prendre l'ego trop au sérieux. L'ego est dissipé à l'aide d'un doux sourire, le sourire qui vient de la calme assurance que l'ego est une idée qui n'a pas le pouvoir de changer la réalité. Et la réalité est l'Amour. Le hurlement rauque de l'ego s'évanouit dans son propre néant lorsque vous apprenez progressivement à prendre l'ego moins au sérieux : « *La partie [de vous] qui écoute la Voix de Dieu est calme, toujours tranquille et entièrement certaine. C'est vraiment la seule partie qu'il y ait* » (**Leçon PI.49.2 :1,2**).

Si vous estimez cela utile, il n'y a rien de mal à consulter un thérapeute pour vous aider à prendre soin des anxiétés et des angoisses. Cette forme d'aide se marie bien avec nos efforts pour défaire les blocages dans nos esprits.

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

Question 1319