

Je semble divisée entre les plaisirs hédonistes et le *cours*

Question :

Lâche, mon ego, lâche ! Voilà comment je me sens parfois. J'étudie le *cours* depuis environ deux ans, et il semble que l'ego soit très habile à utiliser le *cours* pour maintenir en place un énorme sentiment de culpabilité. J'ai fait récemment plusieurs choses qui me font sentir coupable, des choses susceptibles de me blesser, moi et ma famille, si je continue à retenir cette culpabilité et à rester dans l'illusion. Je pense que je suis peut-être accro à l'alcool et au sexe, et cela, en dehors d'une relation engagée (ce qui me cause énormément de souffrance). Je me suis dit que je n'allais plus sortir avec ces amis-là, ni continuer à boire ainsi, et j'ai demandé à Jésus de regarder cela avec moi. J'ai eu un peu de paix lorsque j'ai pu me permettre de le ressentir. Lorsque je ne suis pas en paix, je vis dans l'horreur d'attraper une maladie vénérienne ou de ruiner ma relation avec le père de mes enfants avec qui je vis. Lorsque je bois, je perds tout jugement (quelle ironie !) C'est une telle évasion pour moi ! Est-ce un processus normal lorsqu'on apprend le *cours* ?

Réponse :

L'objectif de l'ego est de maintenir en place la réalité de la culpabilité dans nos esprits, ce qui permet ensuite de maintenir notre croyance en la réalité de notre existence comme individus séparés de Dieu. Par conséquent, lorsque nous nous identifions à l'ego (nos esprits erronés), nous sommes très attirés par la culpabilité, ce qui nous amène ensuite à faire les choses mêmes qui nous font sentir coupable (**T.19.IV. A .i**). Cette culpabilité doit toujours être projetée, prenant une forme, par exemple attaquer notre propre corps (maladie, toxicomanie, etc.) ou celui des autres (agression physique directe, jugement, condamnation, etc.) Comprendre cette dynamique est une chose. Mais défaire notre investissement dans notre identification d'ego est un processus qui prend habituellement plusieurs années de travail acharné, puisque notre peur de laisser aller l'ego est beaucoup plus intense que nous le réalisons à prime abord.

Parfois, ce processus peut être facilité en se tournant vers des sources thérapeutiques professionnelles dans le monde, lorsque le comportement destructeur se poursuit sans changement, malgré la prise de conscience claire des conséquences néfastes. En outre, se tourner vers un professionnel pour recevoir de l'aide s'inscrit parfaitement dans la douceur de l'approche du *cours* pour la guérison de notre esprit, et on nous encourage même à le faire (**voir par exemple, T.2.IV.4, 5**).

Faire des progrès sur le plan comportemental serait le reflet du choix de notre esprit de lâcher prise de notre investissement dans le système de pensée de l'ego, et accepter plutôt la correction aimante et paisible dans notre esprit juste. Une fois que le comportement est sous contrôle, les principes du *cours* peuvent être pratiqués plus efficacement. En tant que guide à jamais doux et patient, Jésus ne veut pas qu'on se batte contre nous-mêmes (**T.30.I.1**), puisqu'il nous assure que son amour pour nous est inconditionnel et qu'il attend seulement que nous puissions l'accepter à mesure que notre peur se dissout. Il nous demande donc d'être patients et doux envers soi-même et d'accepter l'aide au niveau où elle est le plus immédiatement nécessaire.

Vous trouverez peut-être utile de lire la question # 84, qui fournit un aperçu et une discussion sur les questions liées au comportement destructeur et quelle est l'approche de guérison d'*Un Cours en Miracles*.

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

Question 1343