

Est-il normal de sentir la force de l'ego quand on débute l'étude ?

Question :

Les deux questions suivantes ont été soumises par la même personne :
J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis seulement deux mois. À la fin du premier mois je me sentais exaltée. Il y a même des gens qui ont commenté sur ce qu'ils percevaient comme des changements sur mon visage. Mais justement aujourd'hui, j'ai terminé en larmes la leçon 31. Je ne savais pas avant d'avoir commencé le *cours* à quel point j'avais de la colère et de la peur. Est-il normal de sentir augmenter la force de l'ego à mesure que j'apprends sur l'amour et le pardon ? Ego et mal sont-ils synonymes ? Aujourd'hui, je tiens à m'échapper de ce monde illusoire de rêve.

Réponse :

Cela vous aiderait beaucoup de vous rappeler souvent que l'ego n'est pas une entité qui a quelque pouvoir sur vous. L'ego n'est rien de plus qu'une pensée erronée, une fausse croyance à laquelle vous (comme nous tous) vous accrochez. Vous avez simplement oublié que c'est une manière erronée de penser que vous avez adoptée, et vous avez également oublié que vous l'avez fait. Ainsi, le but du travail avec le *cours* est de demander à Jésus de vous aider à regarder ce qui se passe, non de changer ces croyances, juste de les voir pour ce qu'elles sont. Regarder sans jugement, c'est se joindre à Jésus, et c'est la manière de garder la peur à son plus bas niveau. Jésus ne vous juge jamais lorsque vous choisissez votre ego, il ne fait jamais rien d'autre que de vous aimer et de vous inviter à regarder avec lui la bêtise de l'ego.

Un point majeur des enseignements du *cours* est que l'ego n'a pas plus de pouvoir que celui que nous lui donnons, de lui-même, il n'en a aucun. C'est pourquoi il ne peut pas nous faire souffrir et c'est pourquoi nous n'avons pas besoin d'en avoir peur. Il n'y a vraiment pas de « il », même si Jésus parle de l'ego comme si c'était une entité parce que c'est une façon de nous rencontrer là où nous sommes (**T.4.VI.1**). Mais à mesure que nous continuons à porter la noirceur de l'ego à la lumière de son amour, nous allons réaliser que nos sentiments de culpabilité et de peur ne sont pas justifiés, puis leur pouvoir de modifier notre paix intérieure va s'estomper et finir par disparaître. C'est comme allumer une lumière dans une pièce sombre, l'obscurité simplement disparaît, mais d'abord la peur et la colère qui ont été enfouies commencent à remonter à la surface, et c'est comme si les choses s'aggravent. Mais les choses ont toujours été mauvaises, pour nous tous !

Nos défenses nous ont protégés contre la folie et le chaos dans nos esprits, c'est tout. C'est pourquoi il s'agit d'un processus de défaire ce que nous croyons avoir fait. Il est donc important d'y aller en douceur et de ne pas tenter de forcer ou de précipiter le processus. Si vous le faites, vous allez rendre l'ego réel, et cela ne vous aidera pas. Il n'est pas nécessaire de faire disparaître l'ego. Il suffit de le regarder sans juger, et son pouvoir apparent commencera à se dissiper. Le progrès vient de réaliser que vous êtes en train de défaire quelque chose qui n'est même jamais arrivé (que vous êtes séparée de Dieu). Cela ne fait donc aucun sens de faire pression sur vous pour abandonner l'ego immédiatement. Il est sage de prendre la douce approche de Jésus, de regarder avec lui, tranquillement et sereinement, le système de pensée de séparation que vous avez rendu réel dans votre esprit, mais qui n'est pas réel du tout (**T.11.V.1**).

Enfin, n'oubliez pas que l'ego ne regarde pas comme une chose aimable votre décision d'apprendre et de pratiquer *Un Cours en Miracles*. Il détecte une certaine menace, et donc il se révolte pour tenter de maintenir sa domination. C'est alors que l'inconfort peut augmenter de façon spectaculaire. Jésus nous apprend que la réponse de l'ego se situera entre la suspicion et la méchanceté (**T.9.VII.3, 4**), et que parfois nous allons nous précipiter directement dans la noirceur après avoir eu un aperçu de la lumière glorieuse du pardon (**T.18.III.2 ; T.25.VI.2**).

Il pourrait vous être utile de regarder quelques autres discussions quant au type de difficulté que vous rencontrez. De nombreux étudiants passent par cela quand ils travaillent avec le *cours* pour défaire le système de pensée de l'ego. Voyez par exemple les questions 384, 533, 812, 843, 913, 943 et 963.

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

Question 1359 A