

Nier le chagrin n'est pas ce qu'enseigne ce *cours*

Question :

Je voudrais changer d'esprit sur la mort. J'ai eu récemment plusieurs proches qui « *doucement ont mis leur corps de côté.* » Or, le chagrin m'accable et ne cesse pas. Le chagrin lié à un deuil n'est pas de l'amour, donc il n'existe pas, pas vrai ? Je dois donc l'avoir inventé ? Est-ce que vous pourriez articuler pour moi, basé sur divers passages de *cours*, une réponse générale qui inclurait les théories d'*UCEM* afin que je puisse les appliquer à ce grand chagrin dans le monde de l'illusion. Qu'en est-il de réprimer et nier cette expérience ?

Réponse :

Le *cours* ne nous demande jamais de réprimer ou de nier ce que nous vivons, que ce soit chagrin, colère, douleur, peur ou toute autre réaction basée sur l'ego. Mais avant de pouvoir modifier notre esprit quant à nos émotions, nous devons d'abord comprendre quels sont les buts qu'elles servent, et pourquoi nous avons choisi d'en faire l'expérience. Le sentiment de deuil renforce l'affirmation de l'ego à l'effet que la perte et la mort sont réelles, que nous pouvons être, et qu'en fait, nous sommes privés de l'amour. Notre expérience nous crie sans cesse que Jésus se trompe, que nous avons été blessés, abandonnés et laissés à nous-mêmes. Il ne nous est donc pas demandé de nier que c'est réellement ce que nous vivons. Or cela ne rend pas l'expérience vraie pour autant. Dans une description graphique du monde, Jésus dit : « *Le monde que tu vois est le système délirant de ceux que la culpabilité a rendu fous... toutes les lois qui semblent le gouverner sont les lois de la mort. Les enfants naissent en ce monde avec douleur et dans la douleur. Ils grandissent en souffrant, et ils apprennent ce que sont le chagrin, la séparation et la mort. Leur esprit semble être emprisonné dans leur cerveau, dont les pouvoirs semblent décliner quand le corps est blessé. Ils semblent aimer, or ils désertent et sont désertés. Ils semblent perdre ce qu'ils aiment, ce qui est peut-être la plus insane de toutes les croyances. Et leurs corps se flétrissent, agonisent, sont mis en terre et ne sont plus. Il n'en est pas un parmi eux qui n'ait pensé que Dieu était cruel.* » (T.13.in.2 :2,4,5,6,7,8,9,10,11) Et c'est que nous croyons tous.

Ne vaudrait-il pas mieux avoir tort ? Jésus nous rappelle que sa propre vie, se terminant par la mort apparente, avait comme but d'enseigner que « *la communication reste ininterrompue même si le corps est détruit, pourvu que tu ne vois pas le corps comme le moyen nécessaire à la communication.* » (T.15.XI.7 :2).

Mais nous voyons encore que le corps est nécessaire à la communication et nous croyons encore que la communication réelle se termine par la mort du corps, parce que nous voulons toujours nous voir comme un corps. Le corps confirme notre existence indépendante. Ses apparentes expériences de perte et de douleur ne semblent pas refléter un simple choix dans nos esprits. L'ego ne veut pas nous rappeler que la source de tous les chagrins vient de la croyance que nous avons nous-mêmes quitté l'amour et que nous nous sommes nous-mêmes exilés du Ciel. Grâce à sa défense appelée projection, l'ego considère plutôt qu'il s'agit de choses qui se passent en nous contre notre propre volonté, et que nous ne sommes pas responsables de notre façon de penser. Donc, nous devons commencer par reconnaître que ce sont nos émotions et nos sentiments, puis questionner notre interprétation du monde et des événements qui se passent dans notre vie.

Le changement qui nous éloigne de la douleur et du chagrin liés à nos deuils est un processus graduel, parce que nous sommes effrayés par la dimension illimitée de l'amour, car dans l'amour, notre vie individuelle dans un *soi* personnel, n'a aucune signification. Et Jésus nous rappelle doucement à la fois le résultat éventuel et le processus : *« Une perte n'est pas une perte, correctement perçue. La douleur est impossible. Il n'y a pas de chagrin qui ait la moindre cause. Et la souffrance de toute sorte n'est qu'un rêve. Voilà la vérité, d'abord seulement à dire, puis à répéter maintes fois, puis ensuite à accepter comme partiellement vraie, avec de grandes réserves. Puis à considérer de plus en plus sérieusement, pour finalement l'accepter comme la vérité. »* (Leçon P. II.284.1 :1,2, 3,4,5,6 bold ajouté)

Ces mots ne sont pas dits pour être utilisés comme un « mantra sacré », à clamer ce qui est vrai afin de noyer l'interprétation de notre ego et de nos sentiments de perte et de tristesse qui l'accompagnent. La tâche nécessaire et implicite dans le processus de modification de notre esprit, et qui s'avère très troublante, consiste à regarder ce que nous voulons encore croire, puis de reconnaître quels sont les buts de ces croyances : garder vivantes la séparation et la culpabilité et ce qu'elles nous coûtent à tous en souffrances et en douleurs. C'est une reconnaissance croissante de ce que nous nous infligeons lorsque nous acceptons l'ego comme enseignant, et qui vise à développer la motivation nécessaire pour demander de l'aide à un Enseignant différent. Grâce à cette aide, nous pouvons commencer à voir les pertes de notre vie sous un jour différent, à prendre conscience que nous avons le pouvoir de choisir tout ce dont nous faisons l'expérience, et que nous ne sommes pas des victimes de circonstances indépendantes de notre volonté.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 15