

Pourquoi le bonheur que me procure le *cours* est-il si fragile ?

Question :

Depuis douze ans que j'étudie *Un Cours en miracles*, j'ai remarqué chez moi un *pattern* assez troublant. J'atteins soudain l'état d'être auquel j'ai aspiré, éprouvant du vrai bonheur, une absence de douleur et un merveilleux sens de connexion. Puis quelque chose d'insignifiant survient dans ma vie et je me sens envahi. Avant même que je m'en rende compte, tout le bonheur, le sens de l'équilibre et de l'amour ont totalement disparu. La culpabilité qui suit ce phénomène m'inquiète, et tout retour à mon état d'esprit précédent est devenu impossible, ce qui entraîne un profond sentiment de perte. Je semble flotter entre des états d'esprit de lumière vive ou douce, pour me retrouver soudain de retour dans l'obscurité. Et même cette obscurité semble émettre des rayons de lumière. L'ensemble de l'expérience serait comme de voyager à travers une série d'expériences qui ne peuvent s'expliquer en termes du monde : du noir au blanc, puis de retour au noir. L'effet de ces expériences, toutefois, est de perdre le respect de moi-même et des autres puisque mes attitudes semblent balancer si diamétralement d'un point à l'autre du « compas ». Si la bonté dont je pense faire l'expérience est si facilement dissipée, à quel point est-elle réellement vraie ?

Réponse :

Le *pattern* que vous décrivez n'est pas vraiment inhabituel, bien que sa forme puisse être quelque chose d'unique pour vous. Jusqu'à ce que nous acceptions l'Expiation pour nous-mêmes (T.2.V.4 :4 ; T.9.VII.2 ; T.14.III.10 :1,2), nous allons continuer à alterner entre notre esprit juste et notre esprit faux. Le problème n'est pas réellement lié aux hésitations que vous rencontrez, mais aux jugements que vous posez. Certes, le balancement est susceptible d'être vécu comme inquiétant, surtout si vous vous voyez à la merci de retourner dans l'obscurité. Ce qui vous aiderait, ce serait de reconnaître, même si c'est seulement de façon intellectuelle au début, que c'est la peur de la lumière, de la paix et du bonheur qui vous replonge dans l'obscurité. Jésus connaît que cela se produira pour chacun d'entre nous, lorsqu'il observe : « *Quand la lumière se rapproche, tu te précipites dans les ténèbres, reculant devant la vérité, retraits parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur.* » (T.18.III.2 :1)

Il y aurait donc une décision, enfouie profondément dans votre inconscient, d'inviter « quelque chose d'insignifiant » à venir perturber votre expérience du bonheur. Car si vous vous autorisez à poursuivre cette expérience indéfiniment, toutes les frontières autour du *soi* que vous pensiez être se dissoudraient et vous ne seriez plus identifié à ce *soi*. Cette perte de *soi* est terrifiante pour tout esprit identifié à l'ego. La peur, le jugement et la culpabilité sont les antidotes préférés de l'ego contre les expériences de paix et d'amour, parce que ces sentiments renforcent notre identification au *soi* séparé. Après tout, il n'y a que le *soi* séparé, avec ses frontières auto-imposées, qui peut expérimenter « d'être envahi. »

Une clé importante dans tout ce que vous vivez serait de reconnaître que l'état de bonheur n'est pas quelque chose que vous devez « atteindre » et que votre désir ardent de l'atteindre ne fait que nier le pouvoir de votre propre esprit de choisir contre lui. Demandez de l'aide pour découvrir votre peur de la lumière, puis observez vos hésitations sans les juger et sans imposer de catégories désirables/non désirables, (les polarités proviennent du système de pensée des opposés de l'ego), et alors le pouvoir qui vous maintient dans ces expériences négatives commencera à diminuer.

Sur le chemin du pardon, parfois nous nous permettons quelques aperçus du bonheur véritable qui ne vient qu'à la fin de notre voyage. Lorsque nous saurons vraiment que nous ne sommes pas le *soi* que nous pensons être, que nous ne sommes pas de ce monde et par conséquent que nous ne pouvons pas en être victime, alors nous serons ouverts au bonheur vrai qui ne change jamais et à la paix réelle qui ne peut jamais être perturbée.

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

Question 216