

Étudier ce cours produit-il parfois des symptômes de peur ?

Question:

Je comprends ce que dit *Un Cours en Miracles* : toutes les maladies sont une défense contre la vérité. Mais avez-vous déjà eu connaissance de quelqu'un qui, après plusieurs années d'étude régulière et de pratique du *cours*, ait commencé à ressentir une peur abstraite de cette réalité apparente, comme par exemple peur de perdre l'esprit, ou des symptômes d'agoraphobie ?

Réponse :

Il n'est pas surprenant que la peur puisse *sembler* devenir plus intense au fur et à mesure que nous travaillons régulièrement avec le *cours*. Après tout, nous sommes dans un processus qui va dans le sens de supprimer les défenses que nous avons mises en place pour ne pas ressentir la peur et pour la cacher dans l'inconscient, ainsi que d'autres sentiments apparemment plus faciles à gérer, comme la colère ou l'excitation. Jésus est très conscient que notre peur semblera amplifier si nous étudions et appliquons son *cours* : « *Tu n'as pas encore remonté assez loin, et c'est pourquoi tu t'apeures à ce point. À mesure que tu t'approches du Commencement, tu sens sur toi la peur de la destruction de ton système de pensée comme si c'était la peur de la mort. De mort, il n'y en a pas mais il y a croyance en la mort.* » (T.3.VII.5 :9,10,11) Et plus loin dans le texte : « *Quand la lumière se rapproche, tu te précipites vers les ténèbres, reculant devant la vérité, retraitant parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur.* » (T.18.III.2 :1)

La forme que peut prendre l'intensité de notre peur, la plupart du temps, sera de garder notre attention fixée sur le monde extérieur. Nous allons ressentir comme une menace pour notre vie et pour le bien-être de notre corps puisque le corps est justement l'identité d'ego que nous essayons de maintenir. L'agoraphobie est sûrement une forme spécifique dans laquelle la peur peut s'exprimer, par exemple l'expérience de faire un, où même le *cours*, est une expérience d'être illimités, sans frontières, comme un espace ultime, si vous voulez. Peu importe la forme que peut prendre la peur, la réponse reste toujours la même. Toutes nos peurs proviennent finalement des fausses croyances liées à la pensée que l'amour fut attaqué et détruit, et que nous serons attaqués et détruits en retour. Si nous pouvions calmer un peu nos esprits, le temps de demander de l'aide pour nous joindre à la présence de l'amour demeuré présent en nous malgré nos croyances, nous saurions que l'amour ne peut pas être détruit.

Par conséquent, la culpabilité de l'attaque et la punition appelée sur nos têtes n'ont aucune réalité. Comme disent les mots en conclusion de l'introduction du texte : « *Rien de réel ne peut être menacé. Rien d'irréel n'existe. En cela réside la paix de Dieu.* » (**T.in.2 :2,3,4**)

Vous ne dites pas si vous posez simplement une question théorique, ou si vous décrivez votre propre expérience, ou celle de quelqu'un de votre entourage. Si tel était le cas, et si les symptômes devaient persister jusqu'à devenir troublants et problématiques, il serait sage de consulter un thérapeute professionnel qui pourrait aider à soulager les symptômes.

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

Question 279