

## Pourquoi y a-t-il tant de terreur dans ma vie ?

### Question :

Je suis un fervent étudiant d'*Un Cours en Miracles* (et de Ken Wapnick) depuis au moins dix ans, et j'essaie de vivre ma vie selon les principes du *cours*. Mais depuis quatre à cinq ans, je vis dans ce que je peux seulement décrire comme un « enfer mental ». Mon esprit est constamment plein de terreur, la peur d'une catastrophe imminente, et je connais une extrême anxiété. Puisque mon monde extérieur est relativement exempt de problèmes, je n'ai même pas quelqu'un ou quelque chose sur quoi projeter cette terreur. Comment la gérer, comment vivre dans ce « cercle de peur » ?

### Réponse :

La terreur, lorsqu'elle nous tient sous son emprise, peut sembler presque palpable. Et c'est dans l'ensemble des intérêts de l'ego de réussir à nous convaincre que la terreur est inéluctable, peu importe ce que nous pouvons savoir intellectuellement sur ses origines et comment s'en libérer. Ce n'est pas pour sous-estimer ou réduire l'intensité de votre expérience des quatre ou cinq dernières années, mais il n'y a rien que l'ego préfère plus que de vous faire accroire que la terreur a été votre *seule* expérience. Autrement dit, l'ego s'investit dans le déni de toute expérience d'esprit juste que vous pourriez avoir connue au cours de cette période apparemment sombre. Le découragement et le désespoir sont des défenses très efficaces dans l'arsenal des armes de l'ego, autant que la colère et la haine, car ce sont simplement des formes différentes du même contenu sous-jacent de culpabilité de l'ego en train d'hurler que la séparation est réelle.

Même s'il est vrai que notre responsabilité est de découvrir et de reconnaître l'obscurité dans nos esprits pour qu'elle puisse être libérée, cela ne signifie pas que nous devrions négliger ou annuler les expériences de lumière qu'offre la correction de l'obscurité, aussi brèves puissent-elles parfois nous sembler. Ne les niez pas puisque c'est en les reconnaissant que la paix est renforcée dans votre prise de conscience. Il peut d'abord sembler que le fil est très fragile, à peine suffisant pour faire confiance qu'il pourra supporter le poids de votre lourde culpabilité, tandis que vous essayez de sortir de votre borborygme volontaire. Mais à mesure que vous reconnaissez et acceptez ces épisodes éphémères de paix, le fil devient cordon, le cordon devient chaîne, et la chaîne un échelon sur l'échelle du pardon que vous grimpez.

Vous montez en toute confiance et d'un pas assuré, une étape à la fois, jusqu'à ce que vous atteigniez le haut, vous élevant au-dessus du « cercle de la peur », par-dessus les sables mouvants de la culpabilité et l'abîme du désespoir. Et n'oubliez jamais la main douce qui est toujours déployée pour vous aider à chaque étape, parce qu'il s'agit d'une remontée que vous ne devez pas faire seul par vous-même, car vous ne pouvez la faire seul. Et cette main peut venir sous une forme que vous n'attendiez pas, par exemple sous la forme d'un frère qui vous offre une autre possibilité de vous souvenir de la vérité de qui vous êtes tous les deux.

Vous n'indiquez pas que l'anxiété et la terreur sont paralysantes au point de perturber votre fonctionnement dans le monde. Néanmoins, il n'y a rien dans le *cours* qui dit que vous ne devriez pas rechercher de l'aide, sous forme de soutien thérapeutique qui pourrait vous aider à découvrir quelques-uns des symboles de terreur enfouis dans votre esprit, toujours en train d'exercer un effet inconscient considérable sur votre reconnaissance que vous méritez d'être heureux et en paix. Le voyage n'est pas facile au cœur des ténèbres, mais votre vigilance et votre persévérance seront largement compensées par un allègement du cœur qui vous surprendra. Vous devez seulement y être ouvert et ce *sera* à vous. N'oubliez pas que même si la patience est une caractéristique d'un enseignant *avancé* de Dieu (**M.4.VIII**), c'est néanmoins une qualité que nous pouvons tous commencer à acquérir dès maintenant.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 355