

## Comment *regarder ou examiner* à l'intérieur de moi ?

### Question :

J'ai une question pour vous concernant « regarder ou examiner ». Je suis coincé dans ce qui me paraît être des déclarations contradictoires entre ce que dit *Un Cours en Miracles* et ce que dit Ken Wapnick. Le *cours* nous encourage à regarder en nous, où nous verrons l'irréalité du péché, de la culpabilité et de la peur. Ken Wapnick nous indique de prendre conscience à quel point nous ne voulons pas regarder en nous, et voir comment nous ne voulons pas du pardon, ni demander l'aide du Saint-Esprit pour défaire tout cela. J'ai fait ce que recommande Ken, mais il en résulte que j'ai du mal à trouver la paix. Je suis coincé sur combien de temps regarder, comment regarder clairement, ou directement, etc. Dès le début du texte, nous sommes encouragés à refuser de nier la vérité, et à accepter d'abord la responsabilité, puis demander rapidement l'aide du Saint-Esprit. Plus loin dans le texte, on nous demande d'examiner clairement l'ego et notre haine « *même si cela te fait peur.* » Puis, dans le texte T.9.IV.4, il me semble que ce passage signifie que le plan de l'ego serait de passer par un processus similaire, mais cette fois, en examinant clairement l'erreur.

### Réponse :

Pour commencer, un point à clarifier : « *Le plan de l'ego* » mentionné au chapitre 9 n'est pas de regarder l'erreur *en nous*, mais de nous faire voir l'erreur très clairement *chez un autre*. Par conséquent cette erreur mérite jugement et condamnation, puis demande ensuite d'essayer de pardonner, ce que « *Le Chant de la prière* » qualifie de « *pardon-pour-détruire.* » (S.2.II) En fait, il s'agit ici de la principale défense de l'ego, C'est une défense qui a pour but de nous empêcher de regarder en nous, et de chercher plutôt à nous concentrer sur la culpabilité ailleurs, chez les autres. Nous voyons le péché et la culpabilité à l'extérieur de nous dans nos frères, ne reconnaissant jamais que ce n'est rien de plus qu'une projection de notre croyance inconsciente en notre propre péché et la culpabilité qui y est attachée.

Jamais l'ego ne va nous inciter à regarder vraiment dans notre esprit pour y voir notre péché, car si nous l'examinions de près, comme dit le *cours*, nous reconnâtrions qu'il est irréal. Le type de recherche que nous encourage à faire le *cours* ne se limite pas à de furtifs regards coupables et effrayés à l'intérieur de nous, assumant que la culpabilité est réelle et cherchant seulement à affirmer sa réalité en ne regardant pas vraiment.

Il s'agit plutôt d'examiner doucement et calmement, d'avoir une vision du contenu de notre esprit avec Jésus, ou le Saint-Esprit, comme guide pour observer et voir ce qui en est exactement, car il sait que ce que nous voyons comme lourd et répulsif n'est rien de plus qu'une ombre qui disparaît à la lumière de vrai pardon.

Toutefois, cette recherche intérieure ne consiste pas non plus qu'à regarder simplement notre passé, et à inventorier toutes les auto-accusations que nous retenons contre nous-mêmes en tant que *soi* que nous croyons être, avec ses histoires de transgressions et d'omissions. Ces « péchés, et la culpabilité qui y est liée, recouvrent autant la culpabilité que Jésus nous invite à examiner, que le font nos projections de blâme et d'attaque contre nos frères. Et c'est cela qui nous détourne, nous distrait et nous empêche d'examiner dans nos esprits d'où vient réellement la culpabilité. Cela ne signifie pas qu'identifier et prendre conscience de nos jugements contre nous et les autres ne pourrait pas servir un but différent que celui de l'ego de renforcer plutôt que de libérer la culpabilité. Si nous avons peur de regarder en nous, c'est que nous avons accepté sans jamais la remettre en question, l'affirmation de l'ego que nous sommes « *le foyer du mal, des ténèbres et du péché.* » (**Leçon PI.93.1 :1**). Cela aussi est une défense toutefois, parce qu'à un niveau plus profond, notre résistance à cette recherche intérieure est vraiment liée à notre peur de perdre notre identité individuelle.

Votre lutte contre cette recherche en vous-même est vraiment une tentative d'instinct de conservation de l'ego. Tant que vous demeurez identifié à l'ego, vous croyez que votre propre survie est en jeu. Pourtant, ce n'est pas le but du *cours* de nous retirer notre sens d'identité au *soi*, il veut seulement nous aider à défaire la culpabilité qui y est associée. À la fin du processus, nous allons voir clairement qu'il n'y a aucune valeur à conserver le faux *soi* individuel, et ce sera un choix que nous ferons volontiers, lorsque nous serons prêts. Entretemps, pour nous aider à nous libérer de la culpabilité, de façon très habile et intelligente, le Saint-Esprit renverse la situation de l'ego. Il inverse les rôles en utilisant ce qu'a fait l'ego comme un moyen de défense contre cette recherche intérieure. Il l'utilise maintenant comme un moyen de dévoiler ce que nous avons laissé entrer dans notre inconscient. Autrement dit, l'erreur ou le péché que nous voyons dans notre frère, qui suscite tant de colère et de jugement, ou encore les échecs que nous retenons contre nous pour ne pas vivre à la hauteur des idéaux de l'ego, comment devoir agir et penser, à tout cela il peut être donné une autre fin lorsque nous commençons à comprendre quelle en sont les origines.

Il ne serait pas nécessaire d'avoir des jugements supplémentaires et il ne serait même pas possible d'en avoir si nous ne faisons pas ce jugement initial du *soi* de l'ego qui affirme que nous avons péché en cherchant à nous séparer de Dieu et à établir notre propre identité séparée. Le *soi* même que nous croyons être est fondé sur un crime si horrible qui, selon nos croyances, ne pourra jamais être pardonné et qui appellera toujours la vengeance de Dieu. Par conséquent, tout ce que nous aurions à nous reprocher ou à reprocher aux autres est, en contraste, une ombre pâle de cette culpabilité primale. Pourtant chaque accusation constitue littéralement une ombre ou une projection de cette accusation initiale et, si nous sommes prêts à le faire, nous pouvons utiliser chaque réaction d'ego à tout ce qui semble se passer à l'extérieur de nos esprits comme un moyen de nous rappeler la culpabilité ontologique qui est toujours nécessairement présente sous cette réaction.

Si nous sommes disposés à retirer nos projections de tous les corps, les nôtres et ceux de nos frères, ce qui nous reste est une expérience de culpabilité que nous avons essayé de garder cachée dans notre esprit. Et c'est ce que nous voulons regarder avec Jésus ou le Saint-Esprit. Non que nous ayons absolument besoin de nous souvenir de notre soi-disant attaque initiale contre Dieu, mais cette culpabilité, dépouillée de toute interprétation attribuant son origine à un corps, sera la culpabilité toute nue du système de pensée de l'ego. C'est une culpabilité qui affirme : « Je compte pour moi, je suis plus important que n'importe qui ou n'importe quoi d'autre, je déteste tout le monde et tout ce qui m'empêche de faire les choses à ma manière, comme je le veux. Il n'y a rien au-delà de cela à reconnaître, à regarder ou à examiner ». Mais si nous sommes capables de nous joindre à Jésus et regarder intérieurement cette culpabilité, il se passera que simplement nous ne la prendrons plus au sérieux. Parce que nous aurons rejoint la partie divisée de l'esprit qui sait que la séparation n'est pas réelle, et que l'amour ne peut être ni attaqué ni détruit. Et dans cette reconnaissance nous connaissons la paix qui ne dépend de rien en dehors de soi, car il n'y a rien à l'extérieur.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 378