

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 qu'enseigne 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 dit de prendre conscience de notre résistance à regarder en nous et voir que nous ne voulons pas du pardon, ni demander l'aide du Saint-Esprit pour défaire la séparation. 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 je dois regarder, comment regarder clairement ou directement, etc. Dès le début du texte, nous sommes incités à refuser de nier la vérité, à accepter de prendre la responsabilité et demander rapidement l'aide du Saint-Esprit. Plus loin dans le texte, on demande d'observer clairement l'ego et la 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, il y a 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 clairement *en l'autre*. Par conséquent cette erreur mérite jugement et condamnation, puis demande ensuite de tenter de pardonner, ce que « *Le Chant de la prière* » définit comme le « *pardon-pour-détruire.* » (S.2.II) En fait, c'est la principale défense de l'ego, 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/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/culpabilité qui est liée à cette projection.

Jamais l'ego ne nous incitera à regarder dans notre esprit pour y voir notre péché, car si nous examinions cela 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 par cette observation 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 répugnant 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 notre passé, et à inventorier toutes les accusations que nous retenons contre nous-mêmes en tant que le *soi* que nous croyons être, avec ses histoires de transgressions et d'omissions. Ces « péchés », et la culpabilité liée, recouvrent aussi bien la culpabilité que Jésus nous invite à examiner, que nos projections de blâme et d'attaque contre nos frères. Et c'est ce qui nous détourne et nous distrait, nous empêchant d'examiner dans nos esprits d'où vient réellement la culpabilité.

Cela ne signifie pas qu'identifier et prendre pleinement conscience de nos jugements contre nous et les autres ne pourrait pas servir un but différent, un but d'ego qui renforce au lieu 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 représente encore une défense toutefois, parce qu'à un niveau plus profond, notre résistance à cette recherche intérieure est liée à notre peur de perdre notre identité individuelle.

Votre lutte contre cette recherche en vous 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 de l'identité au *soi*. Le but du cours est seulement de nous aider à défaire la culpabilité qui est associée à cette fausse identité. 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 et Il le fait en utilisant ce qu'a fait l'ego pour se défendre contre cette recherche intérieure. Il l'utilise maintenant comme un moyen de découvrir ce que nous avons laissé entrer dans notre inconscient ; autrement dit, l'erreur/péché que nous voyons dans notre frère, qui suscite en nous tellement de colère et de jugement. Ou bien les échecs dont nous nous accusons pour ne pas vivre à la hauteur des idéaux de l'ego, comment agir et penser. À tout cela le Saint-Esprit peut donner une autre fin lorsque nous commençons à comprendre quelle en sont les origines.

Il ne serait pas nécessaire de faire des jugements supplémentaires et il n'y aurait 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 tellement horrible que selon nos croyances, cela ne pourra jamais être pardonné et 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 primaire. 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 cesser nos projections sur 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 pas 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 simplement la culpabilité toute nue du système de pensée de l'ego. C'est une culpabilité qui affirme : « Je compte pour moi-même, je suis plus important que n'importe qui ou n'importe quoi d'autre, je déteste tous et chacun qui voudrait m'empêcher 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 pouvons nous joindre à Jésus pour observer intérieurement la culpabilité, il se passera simplement que 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 qui connaît que l'amour ne peut jamais être attaqué ou 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