

Comment mesure-t-on nos progrès dans nos études *UCEM*

Question :

Je croyais être un étudiant consistant tout à fait capable de réfléchir, d'étudier et de pratiquer les exercices, un élève soucieux de découvrir toutes mes pensées négatives. Mais, exactement comme dans le scénario décrit par Ken dans un enregistrement, je deviens parfois en colère contre mon partenaire dans ma relation particulière. Je ne peux tout simplement pas cesser de le blâmer ! Lorsque je sens venir la tempête, ma première réaction est de lire quelque chose dans le texte d'*Un Cours en miracles*, et habituellement cela contribue à me calmer. Or la dernière fois ça n'a pas fonctionné, et donc je me suis tapé dessus et je me suis « dévalorisé » avec fureur ! Mais curieusement, j'en ai ressenti un énorme soulagement, aucune culpabilité du tout ! Je savais que ce n'était pas bien, mais je ne ressentais aucun besoin de « corriger » mon erreur, de présenter des excuses, ou autre chose du genre. Je sais qu'agir ainsi peut mettre un terme à notre relation définitivement, mais il y a une autre pensée plus importante encore derrière tout cela. Je dois cesser de prétendre qu'il me faut refouler mes sentiments pour aller au delà des erreurs que je perçois dans cette personne ! Je ne sais pas où cela me conduira. Y a-t-il un espoir que ce n'était pas mon ego à 100% ?

Réponse :

Pour commencer, il serait bon de regarder votre inquiétude d'être 100% dans votre ego. Un élément-clé du processus de pardon est d'apprendre à ne pas avoir peur de l'ego, ni de la honte de vous être dévalorisé lors d'une véritable attaque. Nous essayons d'apprendre que l'ego n'est rien d'autre qu'une pensée, une « minuscule et folle idée » dont nous avons oublié de rire. Donc, se juger pour avoir succombé à notre ego, c'est implicitement affirmer que l'ego est réel, et pas juste une « petite idée insane. » On guérirait bien plus vite à rester simplement honnête sur l'attaque en se disant « J'ai attaqué et ça m'a fait du bien » Point ! C'était une « erreur » seulement dans le sens où l'attaque ne rétablira jamais la paix dans votre esprit, et ce n'est pas non plus ce qui vous guidera chez vous en Dieu. Mais ça n'en fait pas un péché, ça ne fait que souligner ce qu'il en coûte de se livrer à l'ego. Lorsque vous allez sentir que le prix à payer n'en vaut plus la peine, vous allez demander de l'aider pour voir et faire les choses autrement.

La façon de mesurer vos progrès dans le *cours* n'est pas de savoir si vous avez encore des attaques d'ego. Ce serait plutôt, sur une période de temps, mesurer avec quelle rapidité vous vous souvenez de ne plus avoir à justifier ces attaques. Chaque fois que nous nous identifions à l'ego, nous avons peur, nous haïssons les autres, nous sommes dans le jugement, etc., parce que l'ego ne change jamais. Mais c'est le laps de temps que nous passons avec l'ego qui change.

En second lieu, le procédé du *cours* n'a pas comme but de vous forcer à choisir entre pardonner et refouler vos sentiments. Il vous aide plutôt à comprendre *pourquoi* vous attaquez et d'où proviennent ces sentiments. Ainsi, dès le début du livre d'exercices nous avons appris : « *Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.* » (**Leçon 5**). La pratique des enseignements implique de regarder carrément nos pensées et nos sentiments, puis de reconnaître leur source dans la décision de rejeter l'amour et d'en projeter la responsabilité sur les autres, et ensuite de demander de l'aide pour modifier cette décision si nous sommes prêts.

Refouler nos sentiments et prétendre que nous pardonnons n'est donc pas utile. Nos colères, haines, jalousies, peurs, anxiétés et tout autre sentiment que nous ressentons constitue notre curriculum. Ce sont justement ces sentiments qui nous indiquent quel enseignant nous avons choisi et c'est habituellement le seul moyen de savoir quelle décision nous avons prise dans notre esprit. Par conséquent, il est essentiel d'être en contact avec tout ce dont nous faisons l'expérience, sinon, en tant qu'enseignant, Jésus n'aurait rien pour travailler. Il ne juge jamais lorsque nous avons des crises d'ego. Il demande simplement que nous apprenions à reconnaître la dynamique de l'ego derrière ces crises, afin de pouvoir nous aider à en faire la correction.

Quand votre ego n'est pas dans le décor, vous pouvez avoir une relation particulière avec votre partenaire sans monter sans cesse dans vos défenses. Tous les deux vous pouvez expérimenter de partager le même esprit erroné, le même esprit juste, et la même possibilité de choisir. Dans cet état-là, la colère ne serait pas possible, car vous verriez clairement l'origine de la souffrance de l'autre et de quelle manière guérir cette souffrance. Vous sauriez qu'elle reflète la vôtre, et c'est cet état d'esprit que Jésus nous aide à atteindre. Ce n'est pas de réprimer nos sentiments, mais d'atteindre un état sans ego, un état dans lequel ces sentiments destructeurs n'ont pas de terrain propice pour se développer. Nous serions alors en mesure de partager la perception du Saint-Esprit qui voit en tout soit un appel à l'amour, soit une expression de l'amour. **(T.12.I)**

Finalement, la colère n'est pas un péché, et Jésus ne nous dit jamais de ne pas nous mettre en colère. Il nous enseigne à ne pas justifier notre colère, c'est une distinction très importante.

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

Question 380