

## Pourquoi lire le *cours* provoque-t-il de l'anxiété ?

### Question :

J'éprouve comme une sorte d'anxiété diffuse, ou un sentiment d'instabilité parfois, après avoir lu *Un Cours en Miracles*. Cette prise de conscience ne semble pas avoir de contenu, si ce n'est que si je crois que ce dit ce livre est la vérité, je devrais me sentir sereine, et non instable. Pourtant, ce que je lis ne semble pas « coller » à ma mémoire comme une chose que je pourrais retenir ou me rappeler. Ma vie a toujours été pleine de croyances, et j'ai utilisé tout mon temps en préoccupations mondaines concernant qui je suis en relation avec les autres, pourquoi j'ai peur de l'argent, et autres. Depuis que j'ai recommencé à étudier le *cours*, je sais que mes peurs ne sont pas réelles, et je ne fais pas souvent l'expérience de la peur. J'ai même connu de profonds sentiments de paix et de clarté ces derniers temps, et j'aimerais que cela devienne plus fréquent. Peut-être que j'y pense trop ou que je suis trop axée sur MOI comme étant la seule responsable de mon apprentissage. Peut-être que je ne demande pas suffisamment au Saint-Esprit de m'aider à apprendre ce que j'ai besoin d'apprendre. Je me suis sentie seule toute ma vie – croyant en Dieu, mais d'une certaine façon, comme s'Il est séparé de moi.

### Réponse :

Dans votre esprit juste, le message du *cours* ouvre la porte à la paix. Mais pour votre ego (esprit divisé), le message du *cours*, à un certain niveau, sera vécu comme une menace, parce que le but du *cours* est de nous apprendre à défaire l'ego. Aussi longtemps que vous demeurez identifiée à votre ego de quelque façon, comme nous continuons tous à le faire ici, il n'est pas surprenant que vous puissiez rencontrer parfois de l'anxiété ou d'autres sentiments instables lorsque vous lisez le *cours*. Et vous n'êtes certainement pas seule à trouver que votre mémoire fait défaut lorsque vous voulez appliquer les principes du *cours*, des principes que vous pouvez avoir lus et étudiés il y a seulement cinq minutes, et maintenant vous ne trouvez plus d'indices quant à ce que vous recherchez. Tous ceux qui ont essayé de faire les leçons du livre d'exercices et qui ont tenté de se rappeler à divers intervalles au cours de la journée ce qu'ils ont lu, ont trouvé que ces manquements étaient familiers. Mais encore une fois, le fait d'« oublier » est simplement une défense de l'ego qui se protège, par cela, d'être défait. Se préoccuper de choses mondaines, de nos besoins personnels et de tout ce qui concerne le corps, est encore une autre forme de défense qui nous tient enracinés dans notre identité d'ego, qui nous fait oublier le choix réel que représente cette perception de nous-mêmes.

Nous pouvons savoir, intellectuellement, que nos peurs ne sont pas réelles, et faire l'expérience d'une certaine paix dans cette prise de conscience, mais il y a bien des couches de peur, et pendant que nous dépassons la peur de certains vieux monstres familiers cachés sous le lit, nous allons trouver qu'il y en a d'autres encore. Ils se cachent derrière les portes fermées des placards de nos esprits, et vont continuer à nous affecter jusqu'à ce que nous soyons vraiment prêts et désireux d'ouvrir les portes pour laisser briller la lumière sur leur néant. Mais il est inutile de s'inquiéter de ce que ces peurs soient toujours là parce que, encore une fois, c'est prévu et on s'en attend jusqu'à ce que nous voulions aller au fond de ces couches de peur pour en libérer toute la culpabilité dissimulée en dessous. Et c'est un processus qui, pour la plupart d'entre nous, prendra du temps. Alors soyez patiente avec vous-même et oui, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seule dans ce processus, et qu'en fait vous ne pouvez pas le faire seule. Jésus et le Saint-Esprit sont toujours présents dans votre esprit, disponibles pour vous aider à vous rappeler le chemin de retour à la maison, là où nous sommes pendant tout ce temps, mais dans des couvertures tirées sur nous pour que nous ne puissions pas voir, au-delà de l'obscurité, que nous nous étions cachés en elles. **(T.11. VIII.13,14 ;T.12.II.4,5)**

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

Question 384