

J'ai « fini » le *cours*, mais je suis encore déprimée et en colère

Question :

Je suis dans un état de confusion qui frôle parfois la dépression. Il y a environ deux mois, j'ai complété *Un Cours en miracles*. Je me demande maintenant, en raison de mes réactions, si je l'ai fait correctement, et si j'ai porté suffisamment attention aux leçons. J'ai honte d'avoir ces pensées-là car je sais que cela va à l'encontre des buts du *cours*. Je me mets encore souvent en colère et si je ne le fais pas, c'est que je refoule. Il me semble que je n'ai rien compris au *cours*, puisque mes actions et réactions sont loin d'être appropriées. Comment agir face à la désobéissance pure et simple de mes enfants, puis continuer ensuite à suivre fidèlement le *cours* ? Il me semble que, puisque rien n'est réel, il m'est demandé de les laisser impunément faire tout ce qu'ils veulent à leur gré. Or cela me semble très réel à moi. Je ne sais pas si c'est moi qui suis rendue mesquine ou si ce sont eux qui manquent de discipline et d'orientation. Je deviens également très effrayée lorsque je pense à ma vie et à la manière de vivre selon les instructions du *cours*. Je ne sais plus quel est le bon choix à faire, et je ne sais plus ce qui est le plus important. Est-ce que je devrais me ficher de l'argent, de ma maison, de moi, de mon mari, etc. Qu'est-ce qui est vrai ?

Réponse :

« *Ce cours est un commencement, non une fin.* » Ainsi conclut Jésus à la fin des leçons (**Épilogue 1:1**). Le livre d'exercices est un programme de formation d'un an qui, fondamentalement, nous oriente et nous donne ce dont nous avons besoin pour continuer notre apprentissage et notre pratique pour le restant de nos jours. Par conséquent, à la fin d'une année, nous n'avons que débuté le travail, même si cette idée peut sembler consternante. On ne s'attend pas à ce que nous ayons transcendé notre ego et maîtrisé le *cours* après seulement une année, bien que Jésus dise parfois des choses qui donnent à penser que c'est le cas. Jésus se tient en dehors du temps et de l'espace, et donc il nous voit dans une perspective complètement différente de la nôtre. Il sait qu'à un certain niveau, nous avons déjà « fait » le *cours*, et parfois il nous parle à partir de cette vision-là. En gros, son message est de voir notre vie maintenant comme une salle de classe dans laquelle nous passons toutes nos journées à apprendre comment regarder notre ego en action sans le juger, et comment arriver à le prendre de moins en moins au sérieux.

Il est vrai que rien de cela n'est réel, mais ce n'est pas ce que nous croyons, surtout pas après une seule année de travail avec le *cours*. Et donc Jésus nous enseigne comment vaquer à nos occupations dans la vie de façon à pouvoir atteindre ce point ultime de réalisation, après beaucoup, beaucoup d'années de pratique.

Il ne s'agit pas d'un *cours* pour nier nos perceptions et nos émotions. Jésus veut que nous voyions nos expériences et nos perceptions comme étant le curriculum avec lequel il peut travailler pour nous aider. C'est seulement grâce à notre expérience quotidienne, avec ce que nous percevons comme réel, qu'il peut progressivement et doucement nous conduire au-delà de ces expériences. Il serait donc préjudiciable à vos progrès spirituels de prétendre croire que le monde n'est pas réel, simplement parce que le *cours* dit qu'il ne l'est pas, alors qu'en réalité, vous ne le croyez pas du tout personnellement. Bien des étudiants confondent ces deux niveaux dans le *cours* et ils finissent par vivre le même genre d'angoisse et de confusion que vous. N'oubliez pas que le but du cours n'est pas d'être sans ego. L'objectif est d'échapper à la charge de culpabilité placée sur nous lors de nos choix meurtriers, haineux et méchants d'ego. **(M.26.4 :1,2)** C'est la façon principale d'apprendre finalement que notre décision initiale de quitter Dieu n'était rien de plus qu'une « *minuscule idée folle.* »

Nier nos expériences et nos émotions douloureuses ne laisse à Jésus ou au Saint-Esprit aucun moyen de nous aider. Nous devons être conscients de ce qui a besoin d'être corrigé avant de pouvoir accepter la correction douce et aimante de nos pensées erronées. Jésus nous en parle au début du texte : « *Le corps est simplement une partie de ton expérience dans le monde physique.... Il est presque impossible de nier son existence en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme particulièrement indigne de déni. Le terme « indigne » ici implique qu'il n'est pas nécessaire de protéger l'esprit en niant ce qui est sans esprit.* » **(T.2.IV.3:8, 10, 11, 12).**

Plus précisément, cela signifie que lorsque, pas *si*, lorsque vous vous mettez en colère et que vous êtes fâchée contre vos enfants, vous savez que la chose la *moins utile* à faire est de vous juger vous-même et ressentir que vous êtes en train d'échouer le *cours*. Se mettre en colère n'est pas le problème, la culpabilité liée au fait de vous vous mettez en colère est le problème. C'est l'erreur que vous faites, puisque vous donnez à l'ego une réalité qu'il n'a pas vraiment. Jésus ne nous demande jamais de ne pas nous mettre en colère, il demande seulement de ne pas nous justifier en disant ; « Je ne pouvais pas faire autrement, regardez ce qui est arrivé ! » ou quelque chose dans ce style-là.

Lorsque nous nous condamnons pour avoir eu des attaques d'ego, nous jouons justement le jeu de l'ego, ce qui nous empêche d'entreprendre la prochaine étape qui nous en libérerait pour de bon, qui est de se rendre compte que la colère est une projection de la haine de soi, qui elle-même est une défense contre l'amour, la seule réalité dans notre esprit. Donc, encore une fois, votre pratique devrait impliquer de reculer du mieux que vous pouvez pour observer votre ego sans le juger. C'est ainsi que commence le processus de vous unir à l'amour dans votre esprit, parce que vous aurez décidé *contre* l'ego sans avoir honte d'avoir encore un ego. C'est de cette façon que vous êtes un étudiant efficace d'*Un Cours en miracles*. Il n'y a aucun moyen de rater ce *cours* sauf un, celui de penser qu'il est possible de le rater ! Aux yeux de Jésus, la pensée de pouvoir échouer mérite seulement d'en rire.

Vous pourriez voir la question 179, qui traite de la façon normale d'être parent dans le cadre des principes d'UCEM.

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

Question 412