

Et les émotions, qu'enseigne le *cours* là-dessus ?

Question :

Les émotions, qu'est-ce qu'on en dit dans *UCEM* ? Je sais que le *cours* dit que nous ne devrions pas nier nos émotions. Pourriez-vous en dire un peu plus à ce sujet. Devrions-nous écouter ce que nous disent nos intuitions et nos feelings ?

Réponse :

Feelings est un mot qui n'est pas employé souvent, puisque le *cours* est centré sur les pensées. Mais pour accéder à nos pensées, il est très important d'être en contact avec nos émotions. Si nous ne sommes pas conscients de ce que nous ressentons, nous sommes d'autant plus éloignés de la manière dont nous pensons. Alors une des premières étapes pratiques qu'entreprend un étudiant du *cours*, c'est de devenir de plus en plus conscient de la manière dont il se sent. Souvent, cela s'avère un processus douloureux, puisque la plupart du temps, nos émotions douloureuses sont niées. Une fois que nous permettons à ces émotions de faire surface en nous, nous sommes encore tentés de les refouler parce que c'est désagréable. Pour certains d'entre nous, nous nions et refoulons seulement certaines émotions particulières comme la colère, la tristesse, la jalousie, etc. La société nous enseigne ce que nous « devrions » et « ne devrions pas » ressentir. Puis voilà le *cours* qui s'amène, et comme chercheurs spirituels, nous nous imposons encore des « tu devrais » et « tu ne devrais pas » supplémentaires. Il n'est pas étonnant que plus personne ne sait comment il se sent !

Une fois que nous sommes en contact avec ce que nous ressentons, nous pouvons commencer à découvrir quelle est la pensée qui a provoqué cette émotion. Nous n'avons pas à enfiler nos chapeaux de Sherlock Holmes pour chercher à la loupe ces pensées, car trop ajouter d'intellectuel devient juste un obstacle de plus. Cherchez dans votre esprit du mieux que vous pouvez, mais ce qui est plus important encore, dites à Jésus ou au Saint-Esprit que vous voulez savoir, que vous êtes disposé à accueillir la pensée derrière l'émotion. Et dans la plupart des cas, même quand il s'agit d'émotions ayant trait à la colère, vous allez constater que vos pensées ont quelque chose à voir avec la pensée de perdre quelque chose. Une fois que vous êtes conscient de la pensée derrière le ressenti, vous avez alors le choix de la changer ou non. Mais au moins vous avez trouvé la véritable source de votre souffrance. Il n'y a rien en dehors de vous, mais il y a certainement des pensées que vous retenez en vous.

Comme Jésus dit dans le texte : *« C'est la seule chose que tu aies besoin de faire pour que la vision, le bonheur, la délivrance de la douleur et l'évasion complète hors du péché te soient tous donnés. Ne dis que ceci, mais en le pensant vraiment et sans réserves, car là réside le pouvoir du salut :*

*« Je suis responsable de ce que je vois.
Je choisis les sentiments [et les pensées] que j'éprouve, et je décide
quel but je voudrais atteindre.
Et tout ce qui semble m'arriver, je le demande,
et je reçois comme j'ai demandé.*

Ne t'y trompe plus, tu n'es pas impuissant devant ce qui t'est fait. Reconnais seulement que tu as fait erreur, et tous les effets de tes erreurs disparaîtront.» (T.21.II.2 :1, 2, 3, 4, 5, 6,7).

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

Question 46