

Le *cours* a-t-il une méthode pour guérir le corps émotionnel ?

Question :

Existe-t-il une méthode enseignée par Jésus pour soigner et guérir le corps émotionnel ? Par exemple, quoi faire une fois compris le pardon et le non-jugement - qui sont les outils de base pour pouvoir atteindre la Conscience du Christ ou le Retour à Dieu - si le corps émotionnel lié à l'ego ne veut pas du tout coopérer dans le processus ? Existe-t-il une méthode pour « guérir » le corps émotionnel par exemple ? La lecture *d'Un Cours en Miracles* et les écrits du Dalai Lama portent tous sur l'amour et ont un effet très positif sur moi. Parfois je semble près de toucher ce moment « d'annulation », mais y a-t-il une « méthode » qui rendrait plus facile de suivre ces attitudes et ces sentiments émotifs tout au long de la journée ? Je trouve que répéter les phrases mentalement ne fonctionne pas toujours, ni la « reprogrammation » ou autres méthodes semblables. Est-ce que méditer régulièrement donnerait de meilleurs résultats ? Jésus recommande-t-il la méditation ?

Réponse :

L'approche de la résistance dans *Un Cours en Miracles* est différente de ce qu'on pourrait s'attendre normalement. Jésus nous enseigne que ce qui nous aiderait le plus est d'être conscient de notre résistance, de ne pas lutter contre elle ni forcer via des affirmations par exemple, dire et penser ce que nous sommes « censés » dire et penser (via les exercices, par exemple). Une partie essentielle du processus de guérison est de reconnaître humblement que, dans une partie de notre esprit, nous sommes terrifiés à l'idée d'accepter la vérité sur nous. Par conséquent, nous résistons avec intensité à l'étude et à la pratique du *cours*, et même si ce *soi* est faux, nous ne voulons pas le perdre, nous qui l'avons soutenu avec tant d'efforts ; nous ne voulons pas admettre que nous avons eu tort sur tout. Ces peurs intenses expliquent notre incapacité à garder nos expériences d'être dans l'instant saint quand nous avons pour un instant, mis notre ego de côté. Donc, bien qu'il s'agisse d'un *cours* sur l'entraînement de l'esprit, le but de la formation est en grande partie de chercher dans notre esprit les pensées d'ego. Puis de regarder ces pensées sans les juger, tout en reconnaissant que ces pensées coûtent cher en termes de prendre conscience de l'amour et de la paix qui sont également présent dans notre esprit : « *Ta tâche n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il est nécessaire de chercher ce qui est faux.* » (T.16.IV.6 :1,2).

Les leçons du livre d'exercices sont soigneusement conçues pour que nous démarrions là où nous sommes quand nous débutons, à savoir, fortement identifiés au *soi* physique et émotionnel. Puis le *cours* nous amène petit à petit à l'intérieur de nous, vers l'Identité que nous avons réprimée. Il le fait grâce à l'esprit-décideur (en dehors du temps et de l'espace) qui choisit lucidement à chaque instant de chaque jour de renforcer sa croyance d'être séparé de Dieu ou d'annuler cette croyance en reconnaissant que nous partageons tous le même intérêt et le même but. En général, c'est ainsi que Jésus approche la résistance, il n'y a rien de mal à méditer si c'est utile pour vous mais, dans le *cours*, la méditation n'est pas un aspect majeur du processus de formation de l'esprit.

Votre préoccupation est partagée par la plupart des étudiants, et nous l'avons mentionnée dans plusieurs autres questions, voir par exemple les questions-réponses 35, 92, 125, 129, 210 et 302.

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

Question 730