

## Je désire quitter le *cours* pour ne pas avoir à regarder en moi

### Question :

Est-ce que l'intention d'*Un Cours en Miracles* est que nous fassions face à nos ténèbres jusqu'à ce que nous accomplissions un changement soudain vers l'amour et l'unité ? Est-ce que j'aurai à prendre une décision éclair en faveur de l'amour une fois pour toutes ? Après avoir étudié le *cours* pendant un certain temps, j'ai commencé à faire l'expérience de choses négatives que je gardais bien cachées au fond de moi. Cela me donne envie d'abandonner le *cours*. Je ne sais plus quoi faire. Si je me concentre juste sur l'amour, est-ce que vais-je nier la colère, la cupidité, la luxure, etc. ?

### Réponse :

Lorsque l'esprit choisit la séparation, la première chose qu'il fait par la suite est de nier qu'il a fait ce choix. Ce déni est la clé du succès de l'ego pour rendre réelle l'illusion de la séparation. Le déni est donc à la base du système de pensée de l'ego. Il s'ensuit qu'une des étapes les plus importantes pour défaire la croyance en l'ego est de dévoiler ce qui a été nié. Si c'est exposé, ce n'est plus nié. C'est pourquoi Jésus nous dit : *«Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas les regarder est la façon de les protéger. ... Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera, et puisque tu te rends comptes que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité. La « dynamique » de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps, car nous devons d'abord l'examiner avant d'aller au-delà, puisque vous l'avez rendue réelle. Ensemble, tranquillement nous déferons cette erreur, puis nous regarderons au-delà, vers la vérité.» (T.11.V.1 :1,3,4,5,6)* La recherche commence, comme le démontre votre expérience, avec une reconnaissance de la haine refoulée, masquée par la peur et la culpabilité, lesquelles sont les effets du choix de croire que la séparation est réelle et que la particularité est préférable à l'unicité. Plus profond en nous, et cachée sous la culpabilité et la peur, est la mémoire de l'Amour de Dieu, et c'est ce que nous craignons véritablement. Jésus nous dit : *« Tu n'es pas sérieusement perturbé par ton hostilité. Tu la gardes cachée parce que tu crains davantage ce qu'elle recouvre. Tu pourrais même regarder sans peur la plus noire des pierres angulaires de l'ego, si tu ne croyais pas que, sans l'ego, vous trouverais au-dedans de toi quelque chose dont tu as plus peur encore. Tu n'as pas réellement peur de la crucifixion. Ta réelle terreur est la rédemption. » (T.13.III.1 :7,8,9,10,11)*

Par conséquent, tous les stratagèmes de l'ego sont conçus pour qu'on se défende contre se souvenir de l'amour, notre rédemption. Ils se composent de couches de négations et de défenses que le *cours* nous amène à découvrir à travers l'étude et la pratique de ses enseignements. La résistance à regarder en nous l'obscurité camoufle notre résistance à regarder la lumière intérieure, ce qui est souvent vécu par les étudiants comme un désir de se débarrasser du livre. Vous avez donc beaucoup de compagnie dans votre dilemme. Il est important de procéder doucement à travers ce processus de découverte, et il est très important de se rappeler ce que Jésus nous dit : « *N'aie pas peur de l'ego* » (T.7.VIII.5 :1) Néanmoins, nous devons bien regarder ce qu'il a fait : « *Tu ne peux pas mettre de côté les obstacles à la vision réelle sans les regarder, car mettre de côté signifie juger et rejeter. Si tu regardes, le Saint-Esprit jugera, et Il jugera véritablement. Or il ne peut dissiper ce que tu gardes caché, car tu ne le Lui as pas offert et Il ne peut pas te le prendre.* » (T.12.II.9 :6,7,8)

Afin de permettre au Saint-Esprit de juger, il faut s'abstenir de juger par nous-mêmes. Lorsque nous avons peur ou trouvons difficile de voir les bouffonneries de l'ego à l'oeuvre, c'est parce que nous les avons jugées comme des péchés et les avons prises au sérieux. Cela perpétue la culpabilité qui nous garde enracinés dans l'illusion, garantissant une ferme emprise sur la particularité et cela garde le Saint-Esprit en dehors du portrait. Ainsi, la culpabilité et la peur sont gardées vivantes, et la présence de l'Amour est bloquée à notre conscience. L'amour n'a pas à être cherché car il n'a jamais été perdu. Notre but est de supprimer la peur, car c'est ce qui permettra à la lumière de dissiper les ténèbres. L'amour remplace la peur puisqu'il a toujours été là : « *Toi qui as tenté de bannir l'amour, tu n'as pas réussi ; mais toi qui choisis de bannir la peur, tu dois réussir... Quand nous aurons vaincu la peur - non pas en la cachant, ni en la minimisant ni en niant sa pleine portée en aucune façon – c'est ce que tu verras réellement.* » (T.12.II.9 :1,5) À mesure que la peur recule et que la particularité de l'ego devient moins intéressante, il devient plus facile de ne pas choisir l'ego.

C'est un processus d'apprentissage qui se fait de façon progressive, plutôt que survenant dans un « éclair » soudain dans l'esprit juste. Les jugements, les reproches, les blâmes et les accusations qui servent d'obstacles sont supprimés par le choix fait dans l'esprit de ne pas les garder, mais ils doivent d'abord être reconnus. L'amour ne peut se révéler si la colère, la cupidité ou toute autre forme de peur est niée. Encore une fois, le déni maintient la peur en place, et c'est ce qui bloque l'amour à la conscience.

Nous avons besoin de nous concentrer seulement sur ce que Jésus enseigne :  
« *Ne laisse aucune trace de douleur cachée à Sa lumière [le Saint-Esprit] et cherche avec soin dans ton esprit toutes les pensées que tu pourrais craindre de découvrir.* » (T.13.III.7 :5). Et un peu plus tard dans le texte il nous dit :  
« *Tu as seulement besoin de laisser le miroir propre et pur de toutes les images de ténèbres cachées que tu y as tracées. Dieu y luira de Lui-même.*»  
(T.14.IX.5 :5,6)

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

Question 786