

Comment expliquer un feeling négatif envers un inconnu ?

Question :

Comment *Un Cours en Miracles* expliquerait-il un feeling négatif (intuition ressentie dans les tripes) lorsque je rencontre une personne en particulier ? Un nouveau voisin a récemment emménagé et j'ai un mauvais feeling à son endroit, comme s'il pourrait être socialement déviant, ou comme si c'était quelqu'un dont je devrais m'inquiéter et me méfier. Il est clair qu'il y a une mal perception de ma part puisque je ne vois pas cette personne comme un enfant parfait de Dieu et que je me vois moi-même comme très vulnérable. Comment Jésus voudrait-il que j'affronte cette situation ? Qu'est-ce donc que ce feeling négatif ? Est-ce seulement une extension de mon ego ?

Réponse :

Dans *Un Cours en Miracles*, Jésus enseigne qu'une pensée d'attaque est fondamentalement une décision prise dans l'esprit et qui proclame « je suis un corps ». L'identité au corps est ainsi créée et elle est immanquablement liée à la culpabilité pour le « péché » d'avoir pris la pensée de séparation au sérieux. Pour préserver l'identité à ce corps et échapper à la responsabilité de l'attaque, l'esprit efface cette décision et ce choix de sa mémoire. Il le fait en projetant la culpabilité à l'extérieur, et en voyant l'attaque en-dehors. C'est la véritable source de l'attaque en chacun de nous, ainsi que de la peur d'une attaque dans le monde, incluant vos feelings intuitifs négatifs : « *Parce que tes pensées d'attaques sont projetées, tu craindras l'attaque. Et si tu crains l'attaque, tu dois croire que tu n'es pas invulnérable. Les pensées d'attaque te rendent donc vulnérable dans ton propre esprit, c'est-à-dire là où sont les pensées d'attaque .* » (**Leçon PI.26.2 :1,2,3**).

Le profond sentiment de vulnérabilité reflète la culpabilité pour avoir choisi l'ego, et la peur devient la force à l'œuvre dans le monde. C'est pourquoi le monde est rempli d'attaques allant de l'attaque apparemment inoffensive jusqu'à la plus vicieuse et sournoise. C'est de la peur que provient le vaste arsenal des défenses de l'ego, stimulé par le cri de guerre de la culpabilité « *tuer-ou-être tué* » (**M.17.7 :11**). Par conséquent, comme le reste du règne animal, les humains sont entraînés à ressentir le danger (parfois avec des feelings aux tripes), à se défendre contre les menaces et à attaquer l'ennemi perçu. Le plus important à se rappeler, du point de vue de l'enseignement du *cours*, est que la source de toute peur et de tout sentiment de vulnérabilité est la culpabilité dans l'esprit pour avoir choisi de croire que la séparation est réelle.

La culpabilité est alors projetée sous différentes formes d'attaque que le monde s'empresse de juger comme certaines formes plus néfastes que d'autres. Toutefois, que ce soit la peur que ressent l'agresseur ou la peur que ressent la victime, la forme de peur provient de la même source dans l'esprit. Par conséquent, dans le contenu de l'esprit, les deux sont également insanes. La reconnaissance de cette similitude est un bon point de départ quand le temps est venu de faire affaire avec ceux dont la folie attise des étincelles de peur en nous de manière plus évidente. Dans le *cours*, Jésus enseigne que la source de peur n'est pas le préjudice potentiel de l'attaque d'un corps sur celui d'un autre, mais le choix de l'esprit en faveur de la séparation.

Cependant, bien qu'il nous dise que l'« *esprit ne peut ni attaquer ni être attaqué* » (T.7.VIII.4 :3), Jésus enseigne également que les pensées *sont* dangereuses pour le corps (T.21.VIII.1). Par conséquent, il est sage d'être prudent quand on fait affaire avec le monde, surtout avec ceux dont la peur est exprimée par des attaques physiques. Ni leur peur ni la forme nuisible qu'elle prend, diminue leur Identité de Fils de Dieu parfait, mais ils peuvent devenir des corps dangereux autour de nous : « *Les gens qui ont peur peuvent être méchants* » (T.3.I.4 :2).

Tant qu'une croyance dans le corps est maintenue, il n'y a rien de mal à être prudent lorsqu'une menace de préjudice physique est perçue. Ce n'est pas différent de demander de l'aide médicale pour un corps malade. Il ne nous est pas demandé de nier notre croyance dans le corps, de nier nos peurs ou le potentiel d'attaque. Ce que Jésus demande, c'est d'observer les sentiments de vulnérabilité, de peur ou de se maintenir sur la défensive lorsque ces feelings arrivent, reconnaissant en eux le choix oublié de l'esprit de s'identifier à la pensée de séparation et avec un corps, niant ainsi la véritable Identité du Fils de Dieu ; la nôtre et celle de nos voisins. Reconnaître la véritable source de peur exprime le « petit désir » (26.VII.10 :1) requis d'ôter la responsabilité des épaules de nos voisins comme étant ce qui cause notre peur, puis de tourner notre attention sur le besoin de guérir notre propre esprit. Au moins, nous sommes maintenant à la racine du problème et nous pouvons demander l'aide du Saint-Esprit pour faire un autre choix. C'est tout ce qui est requis.

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

Question 811