

Je deviens agitée dès que j'entends des infos sur le *cours*

Question :

1) Chaque fois que je lis des infos reliées à *Un Cours en Miracles*, il me semble que je deviens agitée. J'aime les mots, mais je m'en éloigne toujours en me disant : « Que diable suis-je censée faire ! » 2) Avec la nature illusoire de ce monde, comment fonctionner ? Je transcris par exemple la citation du *cours* : « *Il t'est demandé d'agir comme si tu n'avais pas d'ego.* » Mais vivre une vie sans jugement me semble un petit bonheur béat gnangnan.

Réponse :

Il est probable que l'agitation ressentie lorsque vous lisez le *cours* ne vient pas de ce que vous ne le comprenez *pas*, mais au contraire, elle vient de ce que vous le comprenez. Vous n'êtes pas seule à vous sentir agitée ainsi par son message et il y a certes de quoi s'agiter ! Le but du *cours* est de défaire le système de pensée de l'ego, ce qui signifie en fin de compte défaire toute croyance dans le monde, le corps et la séparation. Ce n'est pas un message facile à entendre pour l'égo, compte tenu de son investissement à nous garder enracinés dans le monde, sa précieuse demeure.

La première chose à faire est de ne pas essayer de ne pas être agitée, mais de comprendre d'où vient l'agitation. Elle vient d'un choix qui est fait dans l'esprit de 1) croire que la séparation est réelle et 2) sentir de la résistance à la suggestion d'apprendre un système de pensée qui enseigne que la séparation n'est pas réelle. À cet égard, Jésus nous offre clairement ses conseils : « *Ne lutte pas contre toi-même* » (T.30. I.1 :7). Ce que nous sommes censés faire, c'est suivre ses instructions : regarder tranquillement l'ego en opération sans peur et sans juger : « *Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas les regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. 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 compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous se faisons que chercher honnêtement la vérité.* » (T.11.V.1 :1,2,3,4). Puisque l'introduction du texte nous dit que notre but dans l'étude de ce *cours* est de supprimer (T.in.1 :7) ...*les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour* », il est raisonnable de conclure que les blocages doivent être regardés avant de pouvoir les supprimer. C'est pourquoi il nous est demandé de les rechercher.

« *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). C'est ce que nous sommes censés faire. L'instruction de regarder en nous est souvent répétée dans le *cours*, parce que c'est ce qui corrige la stratégie de l'ego de défendre son système de pensée en gardant cachés à la fois son origine (dans l'esprit), son but (être sans esprit) et ses effets (la souffrance). Lorsque nous trouvons des blocages, par exemple des jugements et des formes de particularité, il nous est alors demandé de ne pas se laisser trompés par leurs déguisements, mais de voir en eux le choix de l'esprit d'agir de concert avec le plan de l'ego de garder le monde réel.

Décidément, ne plus s'identifier aux jugements de l'ego est le but ultime du *cours*, et voilà comment nous allons vivre éventuellement « comme si nous n'avions pas d'ego. » La pratique quotidienne du *cours* nous y mènera, mais ce n'est pas encore pleinement réalisé. Nous pouvons facilement éviter l'approche du « petit bonheur niais » grâce à l'observation vigilante des nombreux jugements qui inondent notre conscience tout au long du jour. Ceux que nous capturons sont suffisants pour nous garder dans l'humilité, sans oublier ceux que nous manquons de voir.

Puisque la mère du « petit bonheur gnanngan » est le déni, ne pas nier nos jugements et nos sentiments nous tiendra réellement centrés et alignés dans la bonne direction. Le Saint-Esprit est ici pour nous dire qu'il y a une autre façon de regarder tout ce qui se passe dans nos vies. Comme on nous dit dans l'introduction du livre d'exercices (**Leçon.in.4 :1**) : « *Le but de ce livre d'exercices est d'entraîner ton esprit d'une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde.* » Cette « perception différente » n'est pas celle de l'ego.

Donc au fur et à mesure que nous développons cette nouvelle façon de penser, de voir et d'apprendre à vivre sous la direction du Saint-Esprit, nous commençons à « vivre comme si nous n'avions pas d'ego. » Cela ne signifie pas que l'ego disparaît ni qu'il est nié. Cela signifie que lorsque l'ego fait une apparition, on n'a pas à lui donner le meilleur siège de la maison. Lorsqu'il est reconnu et que son agenda secret est bien exposé et bien en vue, il ne fait plus le poids, comme il le faisait auparavant. Même le simple fait de savoir qu'il y a un autre Invité vers qui nous pouvons nous tourner diminue la prise de l'ego.

Oui, c'est vrai que le monde est une illusion. Mais tant que nous croyons qu'il est vrai, nous continuons à vivre et à fonctionner normalement dans le monde. La seule différence, c'est que nous apprenons à interpréter toute chose à la lumière de l'enseignement du pardon du *cours* et à la lumière de son but qui est de supprimer les blocages devant la prise de conscience de la présence de l'amour. Lorsque la résistance sous forme d'agitation se présente d'elle-même, il peut être utile de se souvenir qu'il nous faut seulement un « petit désir » et qu'il « ...n'a pas besoin d'être parfait, parce que le Sien [Saint-Esprit] l'est. Offre-lui ne serait qu'une petite place et il l'éclairera si bien que tu La laisseras s'augmenter avec joie. Et par cette augmentation, tu commenceras à te souvenir de la création. » (T.11.II.6 :6,7,8).

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

Question 815