

## Je ne me sens pas mieux après avoir demandé au Saint-Esprit

### Question :

Pourquoi est-ce que je ne me sens pas du tout différent après avoir demandé au Saint-Esprit de voir ma colère à travers Ses yeux ? Je ressens toujours les mêmes émotions de colère que je ressentais avant d'avoir demandé, et ça ne semble pas aller mieux. Chaque jour est pareil, je me sens très en colère, je demande au Saint-Esprit de m'aider et je ressens encore toute la colère et les diverses perturbations émotionnelles douloureuses que je ressentais avant de Lui demander de voir les choses autrement. Il semble n'être d'aucun secours pour ma colère et mes émotions négatives. Toutes les promesses *d'Un Cours en Miracles* ne semblent pas avoir de valeur pratique. Pour moi, étudier le *cours* est une manière inconfortable, inquiétante et mentalement malsaine de passer à travers la vie, en tout cas c'est ainsi que ça se passe pour moi.

### Réponse :

Voir votre colère à travers les yeux du Saint-Esprit veut dire, avant tout, de ne pas vous juger ou vous sentir coupable de ne pouvoir y renoncer. En vous sentant préoccupé, inquiet et soucieux de votre colère et de vos autres émotions négatives, vous donnez à l'ego un pouvoir qu'il n'a pas. Oui, la colère est une chose de l'ego, mais il n'est dit nulle part dans le *cours* que nous ne devons pas nous mettre en colère. Ce que Jésus demande est de ne pas *justifier* la colère. Pratiquer ce *cours* signifie avant tout d'apprendre à être doux et patient lorsque vous découvrez que vous ne pouvez pas renoncer à blâmer et chercher des coupables. Vous n'êtes pas seul comme ça, bien des gens sont comme vous, car ce n'est pas une chose facile et nous n'avons pas à le faire parfaitement. Votre *désir* de renoncer à la colère est ce qui vous aidera le plus sur le plan spirituel, qu'il y ait quelques « ombres » qui entourent cette colère est tout à fait normal et prévisible (**T.18.IV.2**). Si vous pouviez changer d'un seul coup et accomplir à la perfection ce que le *cours* vous demande, vous n'auriez pas vraiment besoin du *cours*.

Nous avons tous une intense résistance à renoncer aux blâmes parce qu'ils servent le but de l'ego de cacher l'amour dans l'autre partie de notre esprit, de la même manière que toute forme de préoccupation corporelle sert à bloquer la prise de conscience que nous sommes un esprit. Nous avons intensément peur du pur amour dans notre esprit et de notre véritable Identité d'esprit parce que nous savons qu'en l'acceptant, cela signifie la fin de notre identité comme *soi* individuel.

Jésus nous conduit donc lentement et doucement tout au long du chemin. Il met l'accent sur la diminution de notre culpabilité et de notre peur, autant que nous en sommes capables à tout moment. C'est pourquoi il est si important de ne pas être sévère envers vous-même, ou envers Jésus et son *cours*, parce que vous êtes en colère. Inviter Jésus ou le Saint-Esprit à regarder la colère avec vous est ce qui vous aidera à être moins frustré et bouleversé. C'est le but. Il s'agit simplement de regarder votre ego en action sans juger et sans en être perturbé. C'est ce qui devrait conduire à plus de paix et de confort intérieur, parce que ce serait passer du temps en présence de celui dont l'amour pour vous ne dépend pas de ce que vous renoncez à votre colère.

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

Question 864