

Faut-il nier nos émotions pour guérir notre script ?

Question :

Je m'interroge quant aux sentiments de culpabilité. Dans de nombreuses thérapies, reconnaître nos sentiments, particulièrement ceux qui sont négatifs comme l'envie, la culpabilité, etc., est très important avant de pouvoir s'en départir. Or *Un Cours en Miracles* affirme qu'en fin de compte, la culpabilité n'est pas réelle et qu'il ne faut pas la reconnaître comme étant une « vérité ». Puis il affirme que, tant que nous croyons que le corps est vrai, nous allons obéir à ses lois, lois que nous avons nous-mêmes créées.

Ne serait-il pas trop facile alors d'être négligent et de dire : « Oh, ces choses désagréables ne sont pas réelles, pourquoi m'embêter avec ça ? » En même temps, ces émotions négatives font partie de nos *soi* physiques et peuvent émerger secrètement à un autre extrême et nous faire du tort. Nous vivons dans un corps humain et - comme dit aussi le *cours* - le nier serait un déni de la vérité encore plus grand. Donc, si nous continuons à reconnaître le corps et son attachement à la culpabilité, comment pouvons-nous à jamais en sortir pour revenir au véritable état d'esprit qui est toujours nôtre ? Cela semble une sorte de piège où la porte a disparu. Pouvez-vous nous conseiller là-dessus ?

Autre chose encore ! Jésus dit que nous devons d'abord vivre un « rêve heureux » avant d'être en mesure de réaliser qu'il n'y a pas de rêve. Or toutes choses heureuses n'incluent-elles pas son opposé par définition ? Comment pouvons-nous vivre un rêve heureux sans impliquer nécessairement un opposé de tristesse ? N'est-ce pas une illusion ? Est-ce cela que Jésus veut dire quand il dit que lorsque nous vivons un rêve heureux, « *Dieu se penchera sur nous* » et le pont vers le « monde réel » et la vérité sera devant nous ? Donc, une fois reconnue l'illusion, et la distinction faite entre ce qui est heureux et triste, bon et mauvais, il n'y aura plus de rêve. Nous traverserons le pont vers la vérité et vers le Soi un en Dieu. Est-ce cela ?

Réponse :

Il est très clair qu'*Un Cours en Miracles* ne demande pas de nier nos émotions et nos sentiments. C'est une clé très importante pour reconnaître le choix qui a été fait dans l'esprit. En fait, le but de la formation de l'esprit enseignée dans le livre d'exercices est de nous rendre plus conscients de ce que nous pensons et ressentons à chaque instant. Les pensées et les sentiments qui sont vécus dans le rêve, sont les reflets d'une décision prise dans l'esprit, et cet esprit est en dehors du temps et de l'espace.

Quand l'esprit décide de s'identifier à un corps, il nie ce choix et se dissocie lui-même de sa véritable identité d'esprit. Jésus nous enseigne que nos sentiments et nos pensées cachées sont les vrais guides pour reconnaître le choix fait par l'esprit et oublié : « *Comment peux-tu savoir si tu as choisi les marches vers au Ciel ou la voie vers l'enfer ? Très facilement. Comment te sens-tu ?* » (T.23.II.22 :6,7,8) Il poursuit en disant que la certitude et la paix accompagnent la décision de se tourner vers le Ciel en choisissant le Saint-Esprit. Tout autre sentiment nous dit que nous avons choisi la route de l'ego vers l'enfer. Par conséquent, nos émotions ne doivent jamais être rejetées. Ce serait, comme vous dites, une négligence qui les enverrait sous le couvert, qui ne ferait qu'enfouir le choix de l'esprit plus profondément dans les ténèbres.

Ce qui fait en sorte que la reconnaissance de nos sentiments fait partie d'un processus de guérison et non d'un piège, c'est de les regarder sans les juger et juste les voir pour ce qu'ils sont, et non comme l'ego les interprète. Le but n'est pas de les justifier, de blâmer les autres, ni de s'y vautrer, mais de les voir comme le résultat inévitable d'un choix délibéré qui est fait dans l'esprit. Reconnaître que l'esprit est la source de chaque sentiment signifie que les sentiments changent à mesure que l'esprit guérit. Une partie du processus de guérison implique parfois de travailler avec un thérapeute pour amener ces sentiments à la surface, et pour identifier sur quelles personnes ou quelles situations ils sont projetés. Ce qui fait du *cours* un type différent de thérapie est le fait qu'il attribue chaque expérience à une décision prise dans l'esprit, et non à quelqu'un ou à quoi que ce soit manifesté dans une forme quelconque. Cela signifie que personne n'est responsable de la façon dont on se sent ni des sentiments causés par quoi que ce soit que le corps a fait de lui-même. Tout provient seulement du fait d'avoir décidé en faveur de l'ego et d'avoir jugé cela comme un péché. Aller au-delà des sentiments jusqu'à leur source est la façon de pratiquer le pardon enseigné par Jésus dans le *cours*.

Non seulement ce n'est pas un piège, mais c'est la voie pour échapper du piège de l'ego parce que cela rend le pouvoir de l'esprit réel dans notre conscience et diminue le pouvoir apparent du corps et de sa culpabilité. Lorsque nous voyons que la culpabilité est un choix délibéré qui n'est plus souhaitable plutôt qu'une force puissante, son irréalité devient de plus en plus apparente. Considérer ainsi la culpabilité est ce qui finira par la faire disparaître graduellement par manque d'aliments.

Avoir le désir de voir ces sentiments sous cet éclairage est tout ce qui est nécessaire pour nous aligner dans la bonne voie, avec le Saint-Esprit à nos côtés « ...*Donne-[nous] la certitude sur où [nous] allons.* » (T.23.II.22 : 13) La certitude sur où nous allons (la sortie du rêve), avec Qui nous y allons (le Saint-Esprit) et comment nous y allons (le pardon), est ce qui nous rend heureux dans le rêve, et ce n'est pas tellement relié au rêve lui-même. C'est plutôt la « fixe détermination » (T.31.VIII.11:1) d'aller au-delà du rêve qui rend le rêve « heureux ». Cela reflète la décision prise dans l'esprit de tenir la main de Jésus et de marcher avec lui vers la sortie de l'illusion. Cela n'a rien à voir avec les distinctions que nous faisons avec le corps de ce qui est bon ou mauvais, heureux ou triste. Toutes ces distinctions reflètent le jugement de l'ego fondé sur la croyance en la séparation et en la réalité du corps. Le rêve heureux est le reflet de la partie de l'esprit qui choisit de s'identifier au Saint-Esprit, la Mémoire de ce qui se trouve au-delà de l'illusion. À cet égard, comme toujours, il est utile de se rappeler que le *cours* utilise des mots qui ne sont que « *des symboles de symboles...donc doublement éloignés de la réalité.* » (M.21.1 :9, 10) L'utilisation des symboles et des images est nécessaire pour nous atteindre, nous qui croyons être irrémédiablement perdus dans le rêve.

La seule distinction que nous devons apprendre à faire est de choisir entre la voix de l'ego et celle du Saint-Esprit. C'est possible de le faire grâce au processus de pardon décrit ci-haut. C'est tout. C'est un processus simple, mais qui prend un peu de pratique en raison de la résistance à laisser aller l'identité au corps. Quand nous le faisons, nous revenons à l'unité que nous n'avons jamais vraiment quittée, symbolisée dans le *cours* par l'image de Dieu qui se penche vers nous : « *et alors ton Père se penchera vers toi et fera le dernier pas pour toi, en t'élevant jusqu'à Lui.* » (T.11.VIII.15 : 5)

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

Question 888