

## Comment lâcher prise d'un problème dont je suis responsable ?

### Question :

J'étudie le *cours* depuis de nombreuses années. Je sais comment remettre les problèmes au Saint-Esprit dans mon esprit, et je sais comment Lui demander de changer mon état d'esprit sur ces problèmes plutôt que d'en modifier la forme. Mais j'ai un défi quant à lâcher prise d'un problème que j'ai moi-même créé. Comment m'en départir si je m'en sens responsable ? Je suis vraiment fatigué de jouer ce jeu-là.

### Réponse :

Il est courant que des étudiants du *cours* qui ont compris intellectuellement que la culpabilité n'est pas réelle et qui reconnaissent se sentir coupables, développent de la culpabilité au fait de se sentir coupables. C'est un autre stratagème ingénieux de l'ego pour s'assurer de rester en contrôle et en place. Comme dit *Un Cours en Miracle* : « L'ego cherche à « résoudre » ses problèmes, non pas à leur source, mais là où ils n'ont pas été faits. Ainsi il cherche à garantir qu'il n'y n'aura pas de solution. » (T.17.III.6 :1,2)

Il ne s'agit pas de nier la culpabilité, d'en lâcher prise ou de la faire disparaître. Il s'agit simplement de l'observer. Regarder sans juger l'ego dans son jugement brutal est la façon d'apprendre que vous n'êtes pas l'ego et donc, que vous n'êtes pas coupable. N'oubliez pas que votre ego ne change pas, peu importe le nombre d'années que vous avez consacré à étudier le *cours*, ou le nombre de fois que vous avez demandé de l'aide au Saint-Esprit. L'ego est la voix de la culpabilité. Il cherchera toujours à vous convaincre que votre culpabilité est réelle et justifiée. Ce qui change est votre aptitude à prendre la voix de l'ego de moins en moins au sérieux pour écouter le Saint-Esprit à la place (ce qui, après tout, est la seule chose que le Fils de Dieu aurait dû faire dans l'instant initial, lorsque la minuscule idée folle s'est produite).

Ne désespérez donc pas de ressentir des sentiments de culpabilité, ne faites que les observer. Finalement lorsque l'ego vous hurle (encore et toujours) que vous êtes responsable d'un terrible désastre et que vous devriez vous sentir coupable à ce sujet, vous pourrez tout doucement sourire à votre ego en pensant : « Bon ! Le voilà encore celui-là ! » Lorsque vous regardez le problème dont vous vous sentez responsable avec l'amour du Saint-Esprit, vous pourriez penser quelque chose comme : « Bien sûr ! J'ai fait cette chose stupide, et c'est ce que font les ego ! »

À partir de cette place d'amour, vous allez comprendre que c'est la peur qui doit avoir porté votre ego à agir, et vous allez savoir automatiquement quels mots il faut dire ou quelles mesures il faut prendre (s'il y en a) pour apporter une solution aimante au problème perçu.

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

Question 906