

## Comment vivre en paix, sans peur ni culpabilité ?

### Question :

Il y a si longtemps que je désire la paix et l'amour dans ma vie que je me sens presque toujours triste. Je suis sévère envers moi-même et je ne sais pas comment faire autrement. J'essaie avec ferveur de faire ce que dit le *cours*, de regarder mon ego avec Jésus. Je l'ai fait encore aujourd'hui. Puis j'ai lu ce que vous avez écrit à la question 387, qu'étant identifiés à leur ego, les gens ont de la difficulté à entendre Jésus, a fortiori à l'accepter et suivre sa voie. J'aimerais bien dire que je ne suis plus identifié à mon ego, mais je le suis encore. Alors y a-t-il tout de même de l'espoir pour moi ? Je ne cherche pas une solution de facilité, mais je veux que le *cours* fonctionne pour moi. Je veux lâcher prise, renoncer à la haine de soi, à la peur et la culpabilité. Que me suggérez-vous ?

### Réponse :

1) Commencer d'abord par apprendre la douceur envers vous-même. Cela commence par vous accepter exactement là où vous êtes, encore identifié à l'ego, vous sentant malheureux, misérable, seul, vous haïssant, frustré, triste et coupable. Cette acceptation de soi authentique est parfois la chose la plus difficile car nous croyons que lorsque nous avons ces sentiments, nous devons tout faire pour les changer, comme si ces émotions déplaisantes étaient le problème. Ce n'est pas le problème, ce ne sont que des effets et la cause est ailleurs. Le vrai problème est que nous *voulons* nous sentir ainsi, car c'est en le voulant que nous nions notre pouvoir de changer d'esprit. Nous croyons que des circonstances extérieures, comme le manque d'amour, causent ce que nous ressentons. Et peu importe à quel point nous croyons vouloir chercher la réponse en nous, nous continuons à vouloir changer les choses en dehors de nous.

2) L'étape suivante est de vous demander pourquoi vous souhaitez vous sentir aussi misérable. Croyez-le ou non, nous prenons tous un certain réconfort à ressentir des sentiments négatifs, ils nous sont très familiers. C'est une façon de nous donner une identité souvent liée à ces sentiments, car après tout, qui serais-je sans ma tristesse, ma haine de soi et mon désespoir ? Et la croyance sous-jacente reliée à cela est : si je souffre et reste suffisamment désespéré, comment Dieu pourrait-il vraiment se mettre en colère contre moi pour Lui avoir volé ma petite vie misérable ?

Bien sûr, ces pensées sont généralement inconscientes, mais elles continuent néanmoins à dicter notre décision d'être malheureux, jusqu'à ce que nous en devenions plus conscients.

3) Après avoir commencé à accepter ce que vous ressentez, sans essayer de changer vos sentiments, vous pouvez commencer à demander de l'aide pour voir de quelle façon ces sentiments malheureux sont devenus votre choix. La prise de conscience peut être minuscule, ou elle peut vous frapper comme une tonne de briques, mais votre rôle est seulement d'être prêt à les laisser remonter et à les accueillir sans juger. Ce sont des pensées indéniablement sottes, mais tant que nous continuons à les garder enfouies, elles paraissent souvent sombres et sérieuses.

Saviez-vous que vous étiez en train de dessiner votre propre échec dans l'étude du *cours* ? En commentant la réponse à la question 387 qui affirme qu'il est difficile d'entendre Jésus lorsqu'on est identifié à l'ego, vous en arrivez à la conclusion que vous l'entendrez seulement lorsque vous ne serez *plus* identifié à l'ego. Ce n'est pas ce que dit cette réponse, puisque ce serait quelque chose de pratiquement impossible, comme une tentative désespérée d'atteindre Jésus. Cela signifierait que vous seriez en mesure de l'entendre seulement lorsque vous n'avez plus besoin de son aide. La réponse à la question 387 signifie simplement que vous allez parfois hésiter, vaciller dans vos moments d'identité avec l'ego, et dans ces moments-là, Jésus vous semblera très loin. Et il y aura d'autres temps où vous serez temporairement dés-identifié de l'ego et capable d'observer sans juger. Dans ces moments-là, l'aide de Jésus sera là, jusqu'à ce que vous ressentiez encore trop la peur et que repoussiez à nouveau son amour. Et ce n'est que l'ego qui voudra nier que vous avez déjà expérimenté Jésus comme votre guide affectueux. Le *cours* n'est pas une voie avec laquelle travailler avec dureté et sévérité. Jésus nous demande seulement d'avoir un petit désir, et ce petit désir, c'est tout simplement le désir regarder ce que nous avons choisi de rendre réel dans notre vie, sans nous juger pour avoir fait ce choix. À mesure que nous regardons avec Jésus notre choix stupide pour l'ego, nous commençons à sourire avec lui en voyant à quel point nous avons été sots. À ces moments-là, les effets d'avoir choisi le péché, la culpabilité, la peur et la souffrance se dissiperont simplement. C'est vraiment aussi simple que cela et ce n'est que notre propre résistance qui semble nous rendre la tâche difficile, pour une simple raison : nous ne voulons pas croire que nous sommes dignes d'amour.

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

Question 916