

Comment vivre en paix, sans peur ou culpabilité ?

Question :

Il y a si longtemps que je désire la paix et l'amour dans ma vie, que je me sens toujours triste. Je suis dur envers moi 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 auront de la difficulté à entendre Jésus, a fortiori de l'accepter et de 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 ma haine de soi, ma peur et ma culpabilité. Que me suggérez-vous ?

Réponse :

Commencer d'abord par apprendre la douceur envers vous. Et ça commence par vous accepter exactement là où vous êtes, encore identifié à votre ego, vous sentant malheureux, misérable, seul, vous haïssant, frustré, triste et plein de culpabilité. Cette acceptation de soi authentique pourrait être la chose la plus difficile au monde à atteindre, car nous croyons que lorsque nous avons ces sentiments, nous devons faire en sorte de les changer, comme si ces émotions déplaisantes étaient le problème. Mais elles ne le sont pas, ce sont seulement des effets. Le vrai problème est que nous *voulons* nous sentir ainsi, car en le voulant nous nions notre pouvoir de changer d'esprit. Nous croyons encore qu'il y a des circonstances en dehors, comme le manque d'amour, qui causent ce que nous ressentons. Et peu importe à quel point nous croyons désirer chercher la réponse au-dedans de nous, nous continuons à vouloir changer les choses en dehors de nous.

Le pas suivant est de vous demander pourquoi vous souhaitez vous sentir aussi misérable. Croyez-le ou non, nous prenons tous un certain réconfort à nos sentiments négatifs, ils sont très familiers. C'est comme une manière 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 il y a la croyance sous-jacente : Si je garde la douleur et le désespoir, comment Dieu pourrait-il être vraiment se mettre en colère contre moi qui Lui ai 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.

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 vraiment 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 disposé à les laisser venir en surface. Ce sont des pensées indéniablement sottes, mais tant que nous continuons à les garder enfouies, elles paraissent assez souvent sombres, graves et sérieuses.

Savez-vous que vous êtes en train de dessiner votre propre échec dans le *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 concluez 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 pratiquement impossible, comme une tentative désespérée d'atteindre Jésus. Cela voudrait dire que vous seriez en mesure de l'entendre seulement quand vous n'avez plus besoin de son aide. La réponse à la question 387 signifie simplement que vous allez hésiter, vaciller dans les moments d'identité à l'ego et à 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 en mesure d'observer sans juger. Dans ces moments-là, l'aide de Jésus sera là, jusqu'à ce que vous redeveniez de nouveau à avoir peur jusqu'à repousser son amour. Et ce ne pourrait être que l'ego qui voudra nier que vous avez déjà expérimenté Jésus comme votre guide affectueux.

Le *cours* n'est pas une chose sur quoi 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 regarderons avec Jésus notre choix stupide pour l'ego, nous commencerons à sourire avec lui en voyant à quel point nous avons été sots. À ces moments-là, les effets d'avoir choisi la culpabilité, le péché et la douleur se dissiperont simplement. C'est vraiment aussi simple que cela et c'est seulement notre propre résistance qui semble nous rendre la tâche difficile, pour la simple raison que nous ne voulons pas croire que nous sommes dignes d'amour.

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

Question 916