

## Comment faire face à la honte quand on étudie le *cours* ?

### Question :

Récemment, j'ai fait une chose pour laquelle je ressens encore une honte cuisante, non pas parce que cela a blessé quelqu'un, ce ne fut pas le cas. Mais parce que je me pensais meilleure que cela, plus spirituelle, une personne assez évoluée pour ne pas tomber dans ce piège-là. Je suis bouleversée et déçue de savoir que je n'ai pas été à la hauteur. Je ressens aussi une tonne de culpabilité. Je ne semble pas en mesure de me pardonner d'avoir mal agi en prenant cette décision. Comment quelqu'un fonctionne-t-il avec ses propres actions « pécheresses » ou « mauvaises », alors même qu'il étudie sérieusement le *cours* ?

### Réponse :

À titre d'étudiants d'*Un Cours en miracles*, lorsque nous reconnaissons que nous avons dit ou fait quelque chose qui ne vient pas de l'amour, nous devons nous rappeler les instructions suivantes : « *Le monde a été fait comme attaque contre Dieu. Il symbolise la peur.... Quand les gens ont peur, ils peuvent être méchants.* » (**Leçons PII.3.2 : 1,2 ; T.3.I.4 :2**)

Autrement dit, ce monde symbolise la peur de l'Amour de Dieu. Toute personne qui croit être ici est forcément quelqu'un qui a peur de l'amour et qui, par conséquent, a un potentiel de méchanceté. En raison de cette dynamique, nous pourrions affirmer sans risque de nous tromper, qu'à de rares exceptions, les gens spirituels ou évolués ne viennent pas ici. Si nous étions si évolués et spirituels, nous n'aurions pas besoin de ce rêve, nous resterions éveillés dans le Ciel.

Lorsque nous avons honte de ce que nous avons fait, bouleversés de constater que nous ne sommes pas aussi spirituels que nous le pensions, nous pouvons être certains que nous sommes en train d'analyser la situation avec le même enseignant qui nous a conduits à agir peu judicieusement en premier lieu : ce cher ego. L'ego ne veut qu'une chose, maintenir notre croyance que nous sommes des individus existant dans un monde réel. Il ne lui importe pas que nous pensions que nous sommes spirituels ou immoraux, tant que nous pensons être séparés, avec un « je » autonome pour analyser. La seule porte pour sortir de ce système de pensée désespéré et circulaire est de changer d'enseignant intérieur, de lâcher la main de l'ego et demander au Saint-Esprit de nous aider à regarder par Ses yeux aimants, sans juger.

Il sera toujours là pour nous aider à voir que nous sommes ni pécheurs, ni spirituels : nous avons peur, tout simplement ! Et donc, nous faisons des erreurs qui sont des appels à l'amour, cet amour que nous ne pensons pas posséder en nous. Grâce à ce processus, nous en venons progressivement à réaliser que nous ne sommes pas *qui* nous pensons être. Il n'existe en réalité pas de « moi » pour me donner l'étiquette d'un être spirituel, méchant ou coupable. Il y a plutôt une illusion, l'illusion d'une personne en train de refléter à chaque instant le choix de l'esprit entre la culpabilité de l'ego ou l'amour et le pardon du Saint-Esprit.

S'agripper à la culpabilité quant nous pensons avoir mal agi, que ce soit il y a cinq minutes ou il y a cinquante ans, est vraiment la façon cruelle de l'ego de cimenter notre culpabilité pour la garder en place à jamais. Il en est ainsi parce que, de toute évidence, nous ne pouvons pas changer le passé. Alors nous mettons notre aptitude à être en paix au service de quelque chose qui s'avère impossible. Heureusement, le *cours* nous enseigne que nous pouvons défaire la cause de l'erreur *maintenant*, en abandonnant notre culpabilité *maintenant*, en changeant simplement d'enseignant intérieur.

Une fois que nous aurons appris à faire cela chaque fois que nous aurons commencé à avoir honte de nous, notre réaction face à nos propres erreurs sera quelque chose comme : « Ah ! Bon ! Alors j'ai encore eu peur ! Quoi de neuf sous le soleil ? » À ce moment-là, nous allons commencer à comprendre ce qu'est la perspective guérie de Jésus et comment il peut être en mesure de nous dire que « *Tout ton [notre] passé a disparu, sauf sa beauté, et il ne reste rien, qu'une bénédiction.* » (T.5.IV.8 :2)

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

Question 998