

## Pourquoi est-ce important de *s'asseoir* pour lire les exercices ?

### Question :

Dans le manuel pour enseignants, il est dit ceci : « *Il vaut mieux t'asseoir dans n'importe quelle position que tu préfères. Après avoir fait le livre d'exercices, tu as dû arriver à quelque conclusion à ce sujet.* » (M.16.5 :4,5)  
J'ai lu le livre d'exercices en entier, et je n'ai pas remarqué cela. Pourriez-vous expliquer l'importance de *s'asseoir* pour faire les exercices ?

### Réponse :

Dans ce passage du manuel, Jésus nous donne des instructions concrètes, les grandes lignes directrices concernant notre pratique. C'est tout simplement qu'il est probable de *s'asseoir* plutôt que de se coucher à la fin de la journée ou juste avant d'aller dormir pour la nuit, ce qui pourrait inciter au sommeil et nous empêcher de passer le moment calme recommandé. Il est probable qu'il est plus confortable de *s'asseoir* que de faire ce travail debout. C'est un bel exemple de Jésus prenant en considération notre résistance, la nature de l'ego et les besoins du corps. Il nous aide à trouver la meilleure façon d'utiliser nos efforts pour nous conformer à la structure mise en place dans le livre d'exercices, renforcée ici dans le manuel pour enseignants.

Jésus sait que nous ne sommes pas toujours désireux d'apprendre ce qu'il nous enseigne dans *Un Cours en Miracles*, et l'une des façons dont notre résistance est exprimée est de s'endormir pendant sa lecture. Il suppose que nous devons avoir remarqué que nous trouvons toutes sortes d'excuses et de distractions pour ne pas faire les leçons du livre d'exercices. Le sommeil est seulement l'une de ces défenses et donc, il suppose que nous sommes sérieux dans notre engagement à pratiquer le pardon, et il nous donne ces conseils utiles. C'est tout ce que veut dire ce passage.

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

Question 1017