

La gratitude est-elle vraiment un outil de libération ?

Question :

Je me pose des questions quant à la gratitude et quant à son utilité dans la pratique du *cours*. Des amis qui suivent le *cours* avec moi soulèvent souvent l'idée que pratiquer la gratitude les aide et ils disent combien ils se sentent bien de le faire. Je me demande pourquoi je dois être reconnaissante en tant qu'étudiante du *cours*. Il arrive que je me sente reconnaissante quand je vis l'expérience d'être soulagée de la peur ou de la douleur, et quand je ressens de la joie dans ma relation avec les autres, et aussi quand je fais l'expérience de la paix. Cela peut-il s'avérer un outil ? Ou est-ce plutôt un effet ? Cela m'agace parfois de les entendre dire que la pratique de la gratitude a changé tout à fait leur perception d'une situation.

Réponse :

La gratitude fait partie intégrante de la pratique du *cours*. Et cela est particulièrement évident dans une des pratiques du livre d'exercices : « *L'amour est la voie dans laquelle je marche avec gratitude* » (**Leçon PI.195**). Jésus fait un contraste entre la vision de gratitude dans le monde : un reflet de la stratégie de l'ego pour nous garder séparés, et la vision du *cours*, qui reflète « *l'Amour, Source de toute création* » (**Leçon PI.195.10 :3**).

Sur notre site Web, sous Teaching Materials/extracts, nous avons affiché la transcription révisée d'un atelier présenté par Ken appelé « *Our Gratitude to God* ». Nous vous renvoyons à cette série pour une analyse en profondeur de cette dimension importante de la guérison de nos esprits. Comme pour la plupart des concepts abordés dans le *cours*, la gratitude est abordée d'abord du point de vue de l'ego, puis de la perspective corrigée dans nos esprits justes. Notre résistance à la gratitude est également considérée.

En bref, notre gratitude se décline en trois volets :

- 1) envers Dieu pour tout ce qu'Il partage de Lui par notre création
- 2) envers Jésus pour sa présence comme un frère qui nous aide à nous souvenir de Dieu
- 3) envers les circonstances et les gens dans nos vies, puisqu'ils forment la salle de classe dans laquelle on apprend à s'éveiller de notre rêve de peur. Si nous sommes vraiment honnêtes, nous allons sûrement reconnaître que nous avons une résistance assez grande face à ces niveaux de gratitude.

Ce devrait être le cas, compte tenu du système de pensée dont émane notre existence individualisée. L'ego essentiellement dit à Dieu : « Qui a besoin de Toi ? Je peux tout faire par moi-même. Regarde-moi faire ! » Cette attitude sous-jacente est présente dans l'esprit de tous et chacun qui vont en ce monde. Par conséquent, puisque nous valorisons notre indépendance et notre autonomie, nous trouvons très peu de quoi être reconnaissants à Dieu de nous avoir créés. Ce pourrait être vrai également de notre relation avec Jésus puisqu'il symbolise l'Amour de Dieu pour nous. Être reconnaissants entre donc en conflit avec notre besoin inconscient de prouver que nous pouvons faire quelque chose de notre vie, seuls par nous-mêmes et par nos propres moyens. Nous pourrions avoir besoin de l'aide des autres de temps à autre, mais l'idéal qui nous est présenté, surtout dans ce pays, c'est l'autonomie et l'indépendance. « I did it my way », je l'ai fait à ma manière, comme dit si bien la chanson.

Ce que cela signifie, c'est qu'avant de pouvoir faire l'expérience de la vraie gratitude, nous devons d'abord examiner l'ingratitude que nous ressentons et ce qu'elle représente au juste, si ce n'est une façon de valoriser fondamentalement la séparation. À mesure que nous allons reconnaître la douleur qui s'y trouve associée, nous pourrions nous tourner vers notre enseignant doux et affectueux qui regardera cela avec nous. En choisissant seulement l'amour « *notre gratitude pavera la voie jusqu'à Lui et réduira notre temps d'apprentissage de bien plus que [nous] ne pourrions jamais l'imaginer.* » (**Leçon PI.195.10 :1**)

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 1353