

La gratitude est-elle un outil, ou juste un effet ?

Question :

Je me pose des questions quant à la gratitude. Quelle est son utilité dans la pratique du *cours*. Des amis qui suivent le *cours* avec moi soulèvent souvent l'idée que pratiquer la gratitude s'avère très utile pour eux et partagent combien ils se sentent bien à le faire. Je ne vois vraiment pas de quoi je devrais être reconnaissante comme étudiante du *cours*. Parfois je me sens reconnaissante lorsque je suis soulagée de la peur ou de la douleur, ou quand je ressens de la joie dans ma relation avec les autres, et aussi quand je fais l'expérience de la paix. Mais est-ce que c'est un outil du *cours* ? Ou est-ce un effet ? Cela me dérange parfois lorsque j'entends les gens dire que la pratique de la gratitude a changé toute leur perception d'une situation.

Réponse :

La gratitude fait partie intégrante de la pratique du *cours*. Et c'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**). Dans cette leçon, 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 d'un atelier présenté par Ken appelé « Our Gratitude to God » (non traduit). 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 approchée 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, il y a trois aspects à notre gratitude ; 1) envers Dieu pour tout ce qu'Il partage de Lui avec nous, 2) envers Jésus pour sa présence comme un frère qui nous aide à nous souvenir de Dieu, 3) pour toutes les circonstances et les gens qui passent dans notre vie, car ils forment la salle de classe dans laquelle nous apprenons à nous éveiller de notre rêve de peur. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous allons sûrement reconnaître une résistance plutôt ardue à ces niveaux de gratitude.

Cela doit 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 seul par moi-même. Regarde-moi faire ! » Cette attitude sous-jacente est présente dans l'esprit de tous et chacun qui vivent dans le monde. Donc, dans la mesure où nous valorisons notre indépendance et notre autonomie, nous trouvons très peu de quoi être reconnaissants à Dieu de nous avoir créés. Cela pourrait être également vrai de notre relation avec Jésus puisqu'il symbolise en nous l'Amour de Dieu. Être reconnaissants entrerait donc en conflit avec notre besoin inconscient de prouver que nous pouvons faire quelque chose de notre vie, seuls par nous-mêmes, par nos propres moyens. Nous pourrions avoir besoin que les autres nous aident de temps en temps, mais l'idéal qui nous est présenté, surtout dans ce pays, est l'autonomie et l'indépendance. « I did it my way (je l'ai fait à ma manière) » comme dit si bien la chanson.

Que signifie tout cela ? Avant de pouvoir réellement faire l'expérience de la reconnaissance, nous devons d'abord observer l'ingratitude que nous ressentons, ce qu'elle représente au juste, sinon une façon de valoriser fondamentalement la séparation. À mesure que nous reconnaissons la douleur qui y est associée, nous pouvons nous tourner vers le doux Enseignant en nous, qui le regardera avec nous. Choisisant contre toute autre chose, et ne gardant que 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