

## **Je suis déprimé de ne pouvoir appliquer un concept important**

### **Question :**

L'autre jour, j'ai enfin saisi le concept crucial que mon comportement est dirigé par mes perceptions, et non par les événements qui se passent dans le monde autour de moi. Même si ce concept est mentionné des centaines de fois, et de bien des façons dans *Un Cours en Miracles*, il m'a fallu neuf ans pour que cela clique pour moi. Maintenant je me sens coincé parce que je ne sais pas quoi faire ! S'il est vrai que mes perceptions dirigent mon comportement, comment puis-je changer mes perceptions ? Et même plus, est-ce que j'en ai besoin, ou est-ce que je le veux vraiment ? Est-ce que cela pourrait être le sens de « *Je n'ai besoin de ne rien faire* » ? Je me sens ravi de comprendre ce concept crucial, pourtant je suis déprimé aussi, parce que je ne sais pas quoi faire ou comment appliquer cet apprentissage dans mon quotidien !

### **Réponse :**

Prenez patience ! C'est exactement pourquoi Jésus nous a donné le livre d'exercices. L'introduction résume joliment quel est son but : « Le livre d'exercices est divisé en deux sections principales, la première partie traite de défaire votre manière de voir en ce moment, et la seconde d'acquérir la véritable perception » (**Livre d'exercices Intro. 3:1**). Ainsi, en pratiquant les leçons dans la première partie du livre d'exercices, puis en les généralisant, nous défaisons notre engagement envers l'ego de percevoir à sa manière, ce qui est une façon de dire que nous cessons d'interférer avec le débit naturel de l'amour dans nos esprits. La formation nous aide à faire progressivement l'expérience de nous-mêmes comme esprit-décideur toujours en train de choisir entre le système de pensée de l'ego et celui du Saint-Esprit. On apprend par exemple à reconnaître toutes les façons de percevoir la séparation, et ensuite à reconnaître que nous choisissons de percevoir de cette façon, parce que c'est ainsi que nous voulons percevoir. C'est le point que nous voulons atteindre dans notre expérience. Car alors nous sommes en mesure de nous poser la question à savoir si nous voulons continuer à percevoir de cette façon ou si nous voulons choisir l'autre option disponible dans nos esprits, la perception du Saint-Esprit qui voudrait nous faire voir les uns les autres comme partageant les mêmes intérêts. Si nous ne savons pas que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir ce que nous allons expérimenter (le contenu et non la forme), alors nous allons continuer à nous rapporter à nous-mêmes et aux autres principalement comme étant victimes d'événements qui ne sont pas sous notre contrôle.

La formation de Jésus vise donc à nous aider à passer d'un état d'être sans conscience, à un état de pleine conscience. Donc fondamentalement, nous n'avons pas à changer nos perceptions, nous avons juste à regarder ce que nous choisissons, et à nous demander si nous voulons continuer de cette façon, et si la réponse est non, de dire « non » à l'ego. La perception d'esprit juste prendra automatiquement sa place, ayant toujours été là. Nous ne faisons que la rejeter pour la remplacer par notre propre perception d'ego.

Vous juger vous-même parce qu'il a fallu si longtemps pour que cela clique, c'est ridicule, et provient clairement de l'ego. Vous êtes en train de supposer que neuf ans c'est long, mais sur quelles normes évaluez-vous vos progrès ? Vous ne connaissez pas l'intégralité de votre chemin d'Expiation (ce qui est vrai pour nous tous), alors comment sauriez-vous ce que cela signifie ? Soyez prudent lorsque vous utilisez les critères qui prennent racine dans le monde de l'espace et du temps pour évaluer votre processus spirituel. Vous apprenez que vous n'êtes pas défini par le monde et par le corps, et qu'ils ne sont là que pour bloquer votre perception de la vérité, alors pourquoi compter sur eux pour vous parler de quelque chose qui est totalement en dehors de leur portée ? Soyez plutôt reconnaissant que votre peur ait diminué suffisamment pour laisser partir ce voile. Marchez maintenant en ayant une plus grande confiance dans le processus lui-même. Comme Jésus nous l'indique : « *Tout ce qui est vous est demandé, c'est de faire de la place pour la vérité. Il ne vous est pas demandé de faire ce qui est au-delà de votre compréhension. Tout ce qui vous est demandé de faire, c'est de la laisser entrer, et d'arrêter seulement de faire interférence avec ce qui adviendra de soi-même ; simplement de reconnaître une fois de plus la présence de ce que vous pensiez vous être départi* » (T.21.II.7 :6,7,8).

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

Question 1379