

Il n'est pas facile pour moi de converser avec Jésus

Question :

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis quelques années et je suis conscient de l'importance de pratiquer à demander de l'aide. Je suis conscient de vouloir cette aide et d'en avoir besoin. Or chaque fois que je tente de demander de l'aide, j'ai conscience de la composante de *grande particularité* liée à ma demande. Par exemple, en ce moment je retourne à l'enseignement, après quelques années à faire quelque chose de tout à fait différent. Je suis nerveux à l'idée d'exceller dans ce travail et j'essaie de demander de l'aide afin d'être en mesure de faire du bon boulot. Mais je suis conscient que la raison de cette requête est que je veux être *particulier* pour mes élèves et pour mes supérieurs. J'essaie de parler de ce problème avec Jésus, mais j'ai beaucoup de difficulté à converser. Je me demande jusqu'à quel point il est important d'avoir des conversations complètes avec lui. Elles semblent généralement s'évaporer, peut-être n'ai-je pas vraiment la foi que Jésus est bel et bien là. J'apprécierais vos suggestions pour enlever cette barrière devant l'outil essentiel du *cours* à ma disposition.

Réponse :

D'abord, il serait bon que vous vous félicitez d'avoir pu voir les pensées de particularité derrière vos demandes d'aide. C'est une étape très importante, et n'essayez pas de les changer. Permettez-vous seulement de voir d'où elles proviennent ; sûrement d'un *concept de soi* inadéquat qui estime devoir renforcer son statut en projetant une bonne image. La voix qui s'exprime à ce stade se fait clairement entendre. Or si vous pouviez examiner tout cela sans vous juger, alors vous pourriez regarder l'ego avec Jésus, et c'est ce type d'aide qu'il veut que nous demandions.

Lorsqu'on débute le *cours*, en général nous voulons demander à Jésus de nous aider à régler certains problèmes concrets et certains soucis dans nos vies, et c'est tout à fait normal. Ce type de demande peut être utile pour développer une relation positive avec Jésus dans notre esprit. Nous ne le verrons plus alors comme un juge en colère qui va faire ses comptes avec nous au jour du Jugement Dernier, comme il est dépeint par le Christianisme traditionnel. Mais vous commencez déjà à percevoir les limites de ce genre de demande qui provient d'un désir de particularité.

C'est un *insight* important qui peut vous aider à entrer davantage en contact avec l'aide véritable de Jésus, une aide qui nous permet de voir les limites que nous mettons sur nous-mêmes. Nous pouvons voir que nous avons de telles pensées sans nous juger ou nous sentir coupables, et aller au-delà, vers la vérité de qui nous sommes. La première section dans la brochure *Le Chant de la prière* traite justement des étapes à suivre sur « l'échelle de la prière » au fur et à mesure que nous progressons dans notre pratique de demander de l'aide (S.1).

Vos conversations avec Jésus vont changer au fil du temps, et ce que vous allez lui apporter se transformera aussi au fur et à mesure de vos progrès dans les enseignements du *cours*. Vos difficultés à maintenir votre attention sur lui reflètent simplement votre peur de ce qu'il représente, parce qu'une partie de vous sait qu'il vous amène au-delà de l'ego et du *soi spécial* avec lequel vous êtes identifié.

Vous pourriez trouver utile de dialoguer avec Jésus en écrivant vos pensées comme si vous faisiez la conversation avec lui, vous adressant à lui très précisément au sujet de ce qui se trouve dans votre esprit, lui demandant de vous aider à reconnaître quels sont les buts derrière vos pensées, comment les découvrir sans renforcer la culpabilité dans votre esprit. L'écriture peut s'avérer utile concernant votre but de découvrir vos pensées d'ego, surtout à mesure que vous devenez plus familier et plus à l'aise avec le processus. Vous pourriez même vouloir les écrire et les garder dans un journal personnel, de façon à vous référer à ces conversations lorsque le niveau de peur devient trop élevé et que vous ne vous souvenez plus de ce que vous avez déjà appris, une expérience commune lorsque notre ego se sent menacé. Le plus important est de ne pas devenir trop préoccupé par votre résistance, il faut s'y attendre. Avec le temps, reconnaître que la résistance est là sans la combattre lui permettra de se dissoudre dans votre esprit.

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

Question 140