

Comment arriver à se prendre moins au sérieux ?

Question :

Après avoir étudié *Un cours en miracles* pendant onze ans, je commence seulement à comprendre à quel point je ne veux pas réellement l'apprendre. Je sais que cela signifie que j'ai peur et que je pourrais sûrement être plus doux, patient et gentil envers moi-même. Mais essayer de prendre les choses moins au sérieux m'apparaît comme saper les tentatives du *cours* de nous montrer à quel point nous sommes profondément engagés dans le système de pensée de l'ego. Merci pour les suggestions que vous pourriez me donner à ce sujet. D'un étudiant qui aime encore être la figure du rêve tout en ayant de petits aperçus qu'il ne l'est pas.

Réponse :

Apparemment, à tenter de prendre les choses moins au sérieux vous a démontré à quel point « nous sommes profondément engagés dans le système de pensée de l'ego ». Or prendre les choses moins au sérieux n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît, car toute tentative de le faire nous fait réaliser que nous prenons *vraiment* les choses très au sérieux. Dans l'étude du *cours*, nous devenons vite conscients que si nous commençons à prendre certains aspects du système de pensée de l'ego à la légère, nous allons vite finir par prendre toute l'affaire moins au sérieux. En fin de compte, au lieu de saper l'enseignement du *cours*, cela pourrait finir par saper le système de pensée de l'ego. Et c'est pourquoi nous ne le faisons *pas* ! Et c'est pourquoi nous ne voulons pas apprendre ce que le *cours* enseigne ! C'est une réalisation importante et utile, elle signifie que vous comprenez ce que dit le *cours* au sujet de ce que nous sommes (le *rêveur* du rêve) et plus important encore, de qui nous ne sommes pas (la *figure* du rêve). Reconnaître notre résistance à l'apprendre nous donne une appréciation du processus et, comme vous dites, le besoin d'y aller en douceur quand il s'agit d'appliquer les enseignements. Il n'est pas surprenant qu'il soit si difficile de prendre les choses moins au sérieux. Le *cours* ne manque pas de dire à quel point nous avons pris au sérieux nos fausses croyances sur nous-mêmes et sur notre monde : « *Nul ne croit qu'il y eut réellement un temps où il ne connaissait rien du corps et n'aurait jamais pu concevoir que ce monde fût réel. Il aurait vu aussitôt que ces idées sont une seule illusion, trop ridicule pour ne pas en rire.*

Comme elles paraissent sérieuses maintenant ! Et nul ne peut se souvenir d'un temps où elles auraient rencontré le rire et l'incrédulité. Nous pouvons nous en souvenir, pour peu que nous regardions directement leur cause. Et nous verrons des motifs de rire, et non une cause de peur. » (T.27.VIII.5 :5, 6,7,8,9,10).

Notre processus d'apprentissage nécessite qu'en premier nous reconnaissons à quel point nous nous prenons au sérieux. Or tenter de nous forcer à ne *pas* prendre les choses au sérieux ne fonctionnera sans doute pas. Le seul moyen que nous avons pour l'apprendre est de faire ce qui est mentionné ci-haut. Nous devons apprendre à regarder quelle est la *cause* de nos croyances ; la décision de nous séparer de Dieu, puis de penser que c'est un fait accompli. Le *cours* nous dit que c'est ridicule et que nous allons finir par en rire. Cela se produira lorsque nous aurons renoncé à notre culpabilité d'avoir pris tout cela au sérieux pour commencer. Il est évident que nous ne rions pas en ce moment.

Vous estimerez peut-être utile de mettre en pratique de ne pas prendre trop au sérieux votre résistance et de ne pas vous juger pour aimer être une figure dans le rêve. Nos résistances ne changent pas la vérité et nous ne sommes pas bannis du Ciel pour cela. En outre, la totale acceptation n'est pas nécessaire pour mettre en pratique ce qu'enseigne le *cours*. Comme l'introduction du livre d'exercices nous dit : « *Souviens-toi seulement de ceci : tu n'as pas besoin de croire les idées, tu n'as pas besoin de les accepter, tu n'as même pas besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu'à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n'a d'importance et leur efficacité n'en est pas diminuée.* » (**Instructions Leçons Intro 9 :1,2,3**). Si vous continuez à vous rappeler que tout ce que vous voyez, toutes les expériences que vous faites dans le rêve ne sont pas vraies et n'ont aucun effet sur le Soi *que vous êtes*, il deviendra de plus en plus facile de prendre les choses moins au sérieux. Chaque rappel renforce la croyance au système de pensée du Saint-Esprit et diminue notre « sérieux ». Comme Dieu, le rire est inévitable !

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

Question 188