

Comment répondre aux attaques avec amour ?

Question :

Dans votre réponse à la question 58, il est stipulé qu'*Un Cours en Miracles* nous demande de répondre avec amour à une personne faisant un esclandre ou un éclat de quelque nature, et que si notre réponse n'est rien de moins que l'amour, elle vient de l'ego. Quelle serait une réponse d'amour à un superviseur qui crie après vous devant les autres, vous humilie et qui, très en colère, lance des documents sur le bureau ? Il est dit aussi dans cette même réponse que nous devons être vigilants concernant tous nos sentiments sous-jacents et/ou nos réactions. Je crois que j'ai besoin de détails sur ce qu'il faut faire lorsque cette crise se déroule. Je suis certain que j'ai le petit désir pour nous aider lui et moi, mais je ne sais pas quoi faire pour y arriver. En quoi suis-je responsable d'avoir quelqu'un comme lui dans ma vie ? Jusqu'à quel point suis-je responsable d'avoir des choses négatives qui se produisent dans ma vie ?

Réponse :

Une des premières choses qui pourrait vous aider est de bien comprendre que le *cours* nous enseigne à des niveaux différents. Malgré le fait que Jésus soit conscient que nous sommes dans un corps, en train de rêver et de faire une multitude d'expériences sous cette forme, il s'adresse à l'esprit, et plus précisément au pouvoir de l'esprit de choisir. Il s'agit d'un *cours* qui vise le contenu (esprit) et non la forme (corps). Cependant, tandis que nous sommes toujours convaincus que nous sommes des corps agissant dans le monde en interaction avec d'autres corps, cela n'aide pas d'essayer de répondre à une situation particulière dans notre vie avec les principes du niveau métaphysique de l'enseignement du *cours*. Les principes du *cours* auxquels vous faites référence à la question 58 est l'explication du *cours* de ce qui se passe au niveau de l'esprit (niveau métaphysique). C'est-à-dire que c'est la *cause* de ce que vous ressentez lorsqu'on vous attaque et lorsqu'on crie après vous ; c'est *l'effet* d'un choix fait dans votre esprit de vous identifier avec le système de pensée de l'ego, plutôt qu'avec l'amour du Saint-Esprit. Il est vrai que le but ultime d'*Un Cours en Miracles* est de nous apprendre à ne percevoir qu'un appel à l'amour ou une expression d'amour, mais ceci vient à la fin du processus. Entretemps, il est important de regarder honnêtement vos sentiments sans vous juger et sans essayer de venir d'une place dans l'esprit avec laquelle vous ne vous identifiez pas encore pleinement.

Le *cours* ne demande qu'on se comporte d'une manière anormale au niveau où nous croyons être. Vos sentiments de peur et autres, au cours de l'attaque de votre superviseur, sont certainement normaux. Tant que vous avez ces sentiments, ils ne devraient pas être niés, ignorés ou jugés. Cela ne veut pas dire que vous ne seriez pas disposé à les revoir lorsque vous étudiez le *cours*, pour apprendre comment ses principes s'appliquent à cette situation. Il est très important, toutefois, de ne pas les rejeter ou de les minimiser. Ils sont des indications que ce que dit le *cours* est vrai : nous avons un fort attachement à notre identité de corps. Ce n'est pas un péché. Il y a une erreur dans l'identité et c'est cela qui doit être corrigé par le Saint-Esprit. Notre fonction est de reconnaître que tous les sentiments que nous avons lorsque nous sommes attaqués, aussi normaux soient-ils, viennent en fait de cette erreur d'identité. Au cours de l'attaque, vous demandez de l'aide, et l'aide que vous *voudriez recevoir* est de vous sentir mieux, de ne pas être attaqué, mais l'aide dont vous *avez besoin* est d'apprendre à interpréter l'expérience différemment : « *Il n'y a pas de contrainte, mais tu espères simplement obtenir une chose que tu veux. Et tu peux dire en toute honnêteté : je veux une autre façon de voir cela.* » (T.30.I.11 :2,3,4). Comme on nous dit au début du livre d'exercices : « *Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.* » (Leçon PI.5) Il est possible que vous ne le croyiez pas lorsque se déroule l'attaque, mais se rappeler de demander de l'aide, et se souvenir d'une ou deux de ces pensées lorsque vous êtes attaqué, aurait l'avantage de vous mettre en contact avec la partie de votre esprit qui ne le *croit* pas. C'est le début du processus de pardon, et bien que cela ne semble pas beaucoup, c'est une étape très importante.

Au début du processus, vous vous souvenez de ces idées-là après que l'attaque ait eu lieu, vous êtes déjà bouleversé. Cela n'a pas d'importance. Si vous êtes désireux et si vous essayez de vous en rappeler fidèlement, le temps entre l'attaque et votre souvenir se réduira finalement. Ce n'est pas votre fonction d'essayer de penser ou de sentir différemment, ou d'aider votre superviseur ou vous-même dans ça ; cela vient du Saint-Esprit. Avec son aide, votre pensée changera petit à petit et vous ne serez plus bouleversé de la même façon par une attaque. Jusque là, il est important de ne pas vous juger pour vous sentir bouleversé, ou parce que vous avez oublié de demander de l'aide, ou pour les réactions que vous pourriez avoir face aux attaques. Seules votre honnêteté et votre désir sont requis. Il pourrait également vous être utile de relire les instructions dans l'introduction au livre d'exercices. (Leçon Intro.8,9)

En réponse à la deuxième partie de votre question, il est important de se rappeler que, depuis que le monde a été fait comme attaque contre Dieu, il est plein de conflit, de souffrances, de douleurs et de choses « négatives ». *Un Cours en Miracles* n'est pas un programme pour apprendre à contrôler la forme que prend notre vie et notre environnement afin d'éviter de souffrir. Le but du *cours* est d'entraîner nos esprits « *d'une manière systématique à une perception différente de tous et de tout dans le monde.* » (**Leçon Intro 4:1**). Nous apprenons à nous interpréter autrement, et à interpréter nos expériences et nos relations de façon différente. Des choses « négatives » sont tenues de se produire en ce monde, puisque le monde a été fait par l'ego comme « *un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer.* » (**Leçon PII.3 :2**). En tant qu'étudiants du *cours*, notre but n'est pas d'avoir une vie exempte de difficultés, mais d'apprendre que cela n'a pas à nous enlever la paix. Dans la salle de classe du Saint-Esprit, ces difficultés sont des occasions de reconnaître notre perception erronée au sujet de qui nous sommes. Ainsi nous pouvons demander, et être désireux d'accepter une nouvelle façon de percevoir. Ce processus d'apprentissage est la façon de nous rappeler qu'en fait, nous sommes chez nous.

Pour le répéter encore une fois, c'est à l'esprit que le *cours* s'adresse. Lorsqu'il enseigne que les figures dans le rêve actionnent notre culpabilité projetée, c'est parce que tout ce qui se passe dans le rêve reflète un choix fait dans l'esprit de s'identifier à l'ego ou au Saint-Esprit. Les figures dans le rêve parlent et agissent conformément à ce que nous voulons entendre et voir, tout comme le font les figures dans nos rêves nocturnes ; elles ne font que refléter notre choix d'avoir des intérêts partagés ou séparés. Vous n'êtes pas responsable d'avoir un superviseur qui attaque, vous êtes responsable du choix dans votre esprit de vous identifier à un corps qui semble vulnérable aux attaques. Vous êtes également responsable de toutes les étapes que vous prenez en pratiquant le *cours* afin d'apprendre de façon progressive, avec douceur et patience, que vous n'êtes *pas* un corps ayant des intérêts séparés.

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

Question 381