

## Je me sens coincé dans un sale boulot ennuyant

### Question :

Récemment, j'ai commencé à lire *Un Cours en Miracles*, et je me sens très attiré par ses enseignements. Selon moi, il a une application pratique dans le monde. Mon dilemme, c'est que, même si je ne suis pas nouveau en spiritualité, et même si je crois en Dieu, ayant étudié durant plusieurs années la Bhagavad-Gita (la parole de Dieu révélée à Krishna), j'ai beaucoup de difficulté à suivre les instructions de l'Esprit Saint. Mon problème est que mon boulot est très ennuyant. Je travaille comme concierge, un boulot que je déteste la plupart du temps. Je me sens coincé et j'accepte à contrecœur mon lot dans la vie. J'étudie le *cours* par moi-même, et bien sûr cela permet à mon « *petit soi* » de se livrer à toutes sortes de jugements et de critiques, d'amertume et de colère à cause de ma position, etc. Je fais également usage du tabac pour tenter d'alléger ma « terrible » condition. Je veux changer. Je sais que je suis dans l'erreur à cause de mes pensées et de mon usage habituel de tabac, mais mon « *petit soi* » me dit que c'est la seule manière de pouvoir affronter et traverser une autre journée de sales « corvées. » Svp, veuillez me donner quelques conseils constructifs.

### Réponse :

Dans le livre de la Bhagavad-Gita, Arjuna était à l'extérieur, sur un champ de bataille, lorsqu'il se tournait vers Krishna pour recevoir ses conseils, mais on dirait que vous, vous commencez à reconnaître que votre propre champ de bataille est dans votre esprit. Heureusement, car c'est là où vous trouverez également les conseils du Saint-Esprit. Maintenant, puisque le champ de bataille est dans votre esprit, c'est aussi à partir de là qu'Il vous aidera à apporter des changements, et non dans le monde extérieur (l'emploi, le tabac, etc.), qui ne sont jamais que des projections du combat intérieur. Cela ne veut pas dire que des modifications n'auront pas lieu en « dehors » également, mais ce n'est jamais l'objectif ou le focus du *cours*. Ces personnes ou choses extérieures ne sont que des symboles ou des symptômes du conflit intérieur et de la culpabilité, et c'est seulement dans l'esprit que des changements significatifs sont susceptibles de survenir. Le conflit intérieur est toujours la bataille que votre ego mène contre la vérité tranquille que représente l'Esprit Saint. Et lorsque vous êtes identifié à votre ego, vous pouvez vous attendre à avoir de la difficulté, ne serait-ce que d'entendre les conseils du Saint-Esprit, et encore plus à les accepter et à les suivre. Le défi que vous ressentez à écouter le Saint-Esprit peut être double.

Il y a souvent des difficultés à comprendre ce qu'il demande, même si c'est très simple, puis, une fois que nous comprenons, d'être disposés à aller jusqu'au bout de ses conseils. Vous pouvez croire que c'est votre lot dans la vie d'être pris au piège dans un cul-de-sac, dans un emploi que vous n'aimez pas, ce qui, selon vous, est la raison de vous sentir si malheureuse. Mais le Saint-Esprit veut vous aider à voir que le problème est que vous êtes prisonnier d'un système de pensée qui est une impasse dans votre esprit, et c'est de cela qu'Il veut vous aider à vous libérer. Toute dépendance à la nicotine n'est rien comparée à la dépendance à la culpabilité. Toutes ces pensées de jugements, de critiques, d'amertume et de colère font simplement tourner et retourner votre esprit dans un cycle d'attaque et de culpabilité sans fin. Toutefois, l'Esprit Saint ne vous demande pas de cesser ces pensées. Ce qu'il veut plutôt est que vous reculiez juste un peu pour regarder vos pensées, et être honnête avec vous-même sur les émotions qui les accompagnent, et que servent de telles pensées. Elles vous tiennent dans le piège de croire que c'est votre situation extérieure qui dicte ce que vous ressentez. Ce type de réflexion assure que vous allez demeurer sans esprit, et que la culpabilité dans votre esprit, la véritable cause de votre vie malheureuse, ne sera jamais défaire. Vous voulez apprendre que la culpabilité dans votre esprit *n'est pas* réelle, mais vous ne le saurez jamais si vous ne la regardez pas, voyant plutôt la situation extérieure comme étant la cause de votre misère et de votre souffrance.

Donc, une fois que vous comprenez ce que vous demande très simplement l'Esprit Saint, tout ce que vous avez à faire est de commencer doucement à le pratiquer. Et rien de plus, mais rien de moins non plus, que d'être prête à retirer vos projections de blâme sur les choses à l'extérieur de vous-même et à accepter la responsabilité complète de ce que vous ressentez. Ensuite, vous demandez de l'aide pour changer votre perception de vous-même comme étant quelqu'un qui mérite de souffrir. C'est le processus à se souvenir, et à mettre en pratique dès que nous sommes prêts. Et cela ne veut pas dire que vous ne devez pas chercher et trouver un meilleur travail si vous en avez la possibilité, ou demander à trouver du soutien pour vous aider à renoncer au tabac. Mais n'oubliez pas que les modifications qui se font uniquement à ce niveau ne vous apporteront pas le véritable bonheur et la paix que vous recherchez et que vous méritez.

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

Question 387