

## Je suis coincée dans un travail que je déteste

### Question :

Récemment, j'ai commencé à lire *Un Cours en Miracles*, et je me sens très attirée par ses enseignements qui, selon moi, ont une application pratique dans le monde. Mon dilemme est que, même si je ne suis pas nouvelle en spiritualité et même si je crois en Dieu, ayant étudié la Bhagavad-Gita (la Parole de Dieu révélée à Krishna) pensant quelques années, j'ai beaucoup de mal à suivre les instructions du Saint-Esprit. Mon problème est que j'ai un boulot très ennuyant. Je travaille comme concierge, un job que je déteste. Je me sens réellement coincée et je n'accepte qu'à contrecœur mon lot dans la vie. J'étudie le *cours* par moi-même, et cela permet à mon « ego/soi » de se livrer à toutes sortes de jugements, critiques, amertume, colère et autre à cause de ma position, etc. Je fais usage du tabac pour tenter d'alléger un peu ma « terrible » condition. Je veux changer. Je sais que je fais erreur à cause de mes pensées et de mon usage habituel de tabac, mais mon « soi » me dit que fumer est la seule façon d'affronter et de traverser une autre journée de sales « corvées. » Svp, donnez-moi quelques conseils constructifs.

### Réponse :

Dans le livre de la Bhagavad-Gita, Arjuna était sur un champ de bataille extérieur quand il se tournait vers Krishna pour recevoir ses conseils, mais vous semblez commencer 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. Et puisque le champ de bataille est dans votre esprit, c'est aussi à partir de là qu'Il va vous aider à apporter des changements, non dans le monde extérieur (emploi, tabac, etc.), puisque ces choses ne sont rien d'autres que des projections de votre propre bataille intérieure. Ce qui ne veut pas dire que des modifications n'auront pas lieu aussi au « dehors », mais ce n'est jamais le but ou ce sur quoi se concentre le *cours*.

Les gens et les choses extérieures ne sont que des symboles du conflit intérieur lié à la culpabilité et c'est seulement dans l'esprit que des changements significatifs sont susceptibles de survenir. Le conflit intérieur est toujours la bataille menée par votre ego contre la vérité tranquille que représente le Saint-Esprit. Si vous êtes identifiée à votre ego, vous pourriez vous attendre à trouver difficile d'entendre les conseils du Saint-Esprit, et encore plus à les accepter et à les suivre. Le défi que vous rencontrez à entendre le Saint-Esprit peut être double.

Il y a souvent du mal à comprendre ce qu'Il demande, même si c'est très simple, et une fois compris, d'être prêts à aller au bout de ce qu'Il vous conseille. Vous pouvez croire que c'est votre lot dans la vie d'être prise au piège dans un cul-de-sac, dans un emploi que vous détestez, et qui selon vous, est la raison pour laquelle que vous êtes si malheureuse. Or le Saint-Esprit veut vous aider à voir que le problème est que vous êtes piégée dans un système de pensée qui est une véritable impasse dans votre esprit, et c'est de cela qu'Il veut vous aider à vous libérer. La dépendance à la nicotine n'est rien comparée à la dépendance à la culpabilité. Toutes ces pensées de jugements, critiques, amertume et colère font simplement tourner et retourner dans votre esprit en un cycle d'attaque/culpabilité/attaque sans fin. Le Saint-Esprit ne vous demande pas d'arrêter ces pensées. Ce qu'il veut plutôt est que vous reculiez juste un peu pour les regarder, d'être honnête avec vous-même sur les sentiments et les émotions qui accompagnent ces pensées et voir à quoi elles servent. Elles servent à vous maintenir piégée dans la croyance que c'est votre situation extérieure qui dicte ce que vous ressentez. Ce type de pensées vous donne l'assurance que :

- 1) Vous allez rester sans esprit
- 2) La culpabilité dans votre esprit, la véritable cause de votre vie malheureuse, ne sera jamais défaite.

Ce qu'il vous faut apprendre, c'est que la culpabilité dans votre esprit n'est *pas* réelle. Or vous ne le saurez jamais si vous ne la regardez pas, et si vous voyez plutôt la situation extérieure étant comme la **cause** de vos misères et de vos souffrances. Une fois que vous comprenez ce que vous demande très simplement le Saint-Esprit, tout ce que vous avez à faire est de commencer doucement à le pratiquer. Rien de plus mais rien de moins non plus, que d'être disposée à retirer vos projections de blâme sur les choses et les gens en dehors de vous et commencer à accepter la responsabilité complète pour tout ce que vous ressentez. Puis vous demandez de l'aide pour changer votre perception de vous-même comme étant quelqu'un qui mérite de souffrir.

Ceci est le processus à se rappeler et à mettre en pratique dès que nous sommes disposés à le faire. Et cela ne veut pas dire que vous ne devez pas chercher un meilleur emploi si vous en avez la possibilité, ou trouver du soutien pour vous aider à cesser de fumer. 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