

Comment ne pas être contrarié par les choses extérieures ?

Question :

La réponse à la question 324 contient une phrase qui porte sur un aspect d'*Un Cours en Miracles* qui m'échappe encore : « *Ce n'est jamais la situation extérieure qui entraîne la perte de notre paix.* » Pour une raison que j'ignore, je n'arrive pas à saisir ce concept. Cela semble dire que si je me casse une jambe, ce n'est pas ma jambe cassée qui me cause de la détresse, ou si quelqu'un dans l'appartement au-dessus de chez moi joue trop fort de la musique vulgaire et que cela me rend folle, ce n'est pas ce que font ces gens qui me bouleverse. Comment quelqu'un peut-il regarder quelque chose qui les dérange ou les blesse sans se sentir embêté ou en colère ?

Réponse :

Votre perplexité, que partage la plupart des étudiants du *cours* quand ils commencent à apprendre ce principe, est tout à fait compréhensible. Ne *pas* le saisir est ce qui fait prospérer l'ego, et c'est pourquoi nous avons tellement de difficulté à le comprendre. Or le *cours* dit exactement cela : une jambe cassée, ou des gens qui jouent de la musique assourdissante et vulgaire à l'étage n'est pas la cause de votre bouleversement ou de votre détresse. Si vous pouviez reconnaître comment le même événement peut déclencher des réactions différentes à d'autres moments (p. ex., parfois il peut arriver que la musique assourdissante ne nous dérange pas), ou comment d'autres gens n'ont pas les mêmes réactions devant le même événement extérieur, alors vous pourriez commencer à découvrir un petit aperçu de la vérité derrière la déclaration que vous avez citée. C'est la signification que nous donnons à un événement, et en particulier le degré avec lequel nous le personnalisons, et non l'événement lui-même qui détermine comment nous y avons réagi.

Le *cours*, parlant de la colère - mais le principe s'applique également à tout type de bouleversement ou de détresse – dit ceci : « *Cela aidera peut-être de rappeler que nul ne peut être en colère [ou en détresse] contre un fait. C'est toujours une interprétation qui suscite des émotions négatives, indépendamment de leur justification apparente par ce qui paraît être un fait.* » (M.17.4 :1,2) Vous ne l'avez peut-être pas réalisé, mais c'est le principe derrière une des toutes premières leçons du livre d'exercices : « *Je ne suis jamais contrariée pour la raison à laquelle je pense.* » (Leçon PI.5) Même si cette leçon ne donne pas la vraie raison de notre contrariété, la cause réside dans notre décision dans l'esprit de nous voir séparés de l'amour et dans la culpabilité qui accompagne inévitablement cette décision.

C'est la seule raison pour laquelle nous faisons à jamais l'expérience de la détresse et du bouleversement, mais la cause est si profondément enfouie dans notre inconscient que nous n'en sommes pas conscients. Cette amnésie est un aspect majeur de la stratégie de l'ego, pour que nous projetions la culpabilité enfouie sur toute personne ou sur tout ce qui semble en dehors de nous, pour les tenir responsable de ce que nous ressentons. Si nous savions vraiment que c'est ce que nous choisissons de faire, nous ne le ferions plus très longtemps. Alors il est clair que ce que nous ressentons n'a rien à voir avec les autres ni avec ce qui semble arriver dans notre corps. Une des déclarations les plus manifestes de cette relation entre notre culpabilité et ce que nous ressentons se trouve dans le passage de texte suivant : « *Autrefois tu étais inconscient de ce qui devait réellement être la cause de tout ce que le monde paraissait t'imposer, que tu n'avais ni invité ni demandé. Tu étais sûr d'une chose : De toutes les nombreuses causes que tu percevais comme t'apportant douleur et souffrance, ta culpabilité ne faisait pas partie. Pas plus que tu ne les avais demandées pour toi-même de quelque façon que ce soit. C'est ainsi que toutes les illusions se sont produites.* » (T.27.VII.7 :3,4,5,6) Le défi de Jésus est de nous aider à défaire les fausses associations érigées dans nos esprits entre ce qui semble se produire à l'extérieur de nous et ce que nous ressentons. C'est l'essence même du pardon, à mesure que nous renonçons aux jugements condamnant les autres et commençons à accepter que nous sommes les seuls à pouvoir nous priver de notre tranquillité d'esprit.

Même si cela veut dire de prendre la responsabilité pour tout ce que nous ressentons et ne pas blâmer – difficile à reconnaître tant que nous restons identifiés à notre ego – c'est cela qui nous offre le moyen de sortir de notre douleur et de notre détresse. Dans le même temps, rien ni personne n'a à changer quoi que ce soit, nous n'avons qu'à changer nos esprits et à accepter un Enseignant différent pour interpréter ce que nous vivons. Dans la même section du manuel déjà citée : « *Si la colère [ou la détresse] vient d'une interprétation et non d'un fait, elle n'est jamais justifiée. Une fois cela saisi, même vaguement, la voie est ouverte. Il est possible maintenant de faire le pas suivant. L'interprétation peut enfin être changée.* » (M.17.8 :6, 7,8,9) Et c'est pourquoi nous avons besoin d'un Enseignant différent qui nous fournira une autre manière de regarder la situation, pendant que nous restons si investis à blâmer les autres. Il est donc possible d'être dans le pétrin, même de se briser une jambe, et même ne pas se mettre en colère et ne pas ressentir de douleur, à mesure qu'avec le temps, notre identification passe de corps à esprit grâce à la pratique du pardon.

Car rendus là, nous n'aurons plus besoin de nous défendre contre la culpabilité dans l'esprit que le corps a justement été fait pour nous offrir. C'est ce que sous-tend l'enseignement puissant de Jésus dans « *Le message de la crucifixion* » (T.6.I :3,4,5), où il souligne : « *En définitive, il ne peut y avoir d'assaut que sur le corps... Si tu réponds par la colère, tu dois t'assimiler toi-même au destructible [le corps] et donc tu te regardes toi-même d'une manière insane.* » (T.6.I.4 :1,7). C'est là où l'enseignement, avec l'aide de Jésus, va finalement nous conduire. Comme il nous rappelle : « *... Je suis comme toi et tu es comme moi, mais notre égalité fondamentale ne peut être démontrée que par une décision conjointe.* » (T.6.I.5 :1)

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

Question 542