

Clarifications sur la pratique des exercices

Question :

Pensez-vous qu'il pourrait y avoir une sorte de « contre-indication » à faire les exercices du livre d'exercices année après année, de façon continue ? Savez-vous par exemple, si Bill ou Helen pratiquait de façon constante les 365 exercices ?

Réponse :

Il peut y avoir ou non contre-indication. Cela dépend entièrement du but visé à répéter les leçons année après année. Ce n'est ni bon ni mauvais de refaire les exercices, mais on doit faire les leçons dans l'ordre, comme Jésus nous l'enseigne. Certaines personnes trouvent utile de refaire les leçons plusieurs fois, or il n'est pas nécessaire de les faire plus d'une fois. C'est probablement une bonne idée d'y revenir afin d'étudier ce qu'elles enseignent, mais ce n'est pas nécessaire de les refaire, sauf si vous êtes guidé dans ce sens-là. Chaque personne est guidée de façon individuelle, comme nous le savons.

Un avertissement serait de faire attention à ne pas développer une sorte de dépendance aux leçons. Par exemple, si vous trouvez que vous ne pouvez pas démarrer la journée sans faire une leçon, ou que vous vous sentez vide ou déprimé parce que vous n'avez pas fait la leçon du jour, et cela de façon régulière, alors vous savez que vous avez formé une relation particulière avec le livre d'exercices. C'est quelque chose à regarder, car il est plus que probable que l'ego s'est joint au processus, et vous pourriez manquer l'essentiel des leçons. Une autre chose à surveiller est le besoin de faire les leçons jusqu'à ce que vous les fassiez à la perfection. Cela aussi pourrait venir de l'ego. Il est beaucoup dans l'esprit du *cours* et des doux conseils de Jésus, de « mal faire » les leçons, et de vous pardonner pour avoir oublié ou pour vous être endormi, ou pour d'autres raisons. Vers le milieu de la leçon 95, il est expliqué qu'il est plus utile d'approcher les leçons de cette façon-là, car cela reflète la base de ce que nous apprenons, soit de se souvenir de ne pas de prendre la « minuscule et folle idée » trop sérieusement. Il est clair que c'est la façon dont Jésus voudrait nous voir progresser. L'entraînement consiste en grande partie à pouvoir entrer en contact avec notre résistance et avec nos peurs d'avancer dans le processus de nous dés-identifier de notre ego. Un petit désir est tout ce qui est demandé. Ce qui importe vraiment, c'est de *vouloir* penser à Dieu ou à Jésus au cours de la journée.

Se souvenir de toutes les déclarations et les dire exactement à l'heure requise dans la journée n'est pas ce qui importe le plus. Mais le *vouloir*, voilà ce qui est important, indépendamment de savoir si nous allons réussir toutes les instructions selon les directives. Le *contenu*, non la *forme*, est ce que nous devons viser, et le *contenu*, c'est l'amour de Jésus qui pardonne.

Helen et Bill ont fait les leçons ensemble une fois. Puis ils les ont faites à nouveau avec Ken Wapnick ; et finalement Helen, Bill et Ken les ont refaites avec Judy Skutch, à sa propre demande.

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

Question 64