

Je n'arrive pas à dépasser la première leçon du cours

Question :

Il semble que je sois incapable de dépasser la première leçon du livre d'exercices. Je peux pratiquer l'idée par coeur, mais tout ce que je fais, c'est juste prononcer des mots qui ne semblent pas vouloir descendre. Chaque fois que j'essaie de penser réellement ce que je dis, je deviens très résistant. Par exemple, si je suis au volant de ma voiture et que je vois un panneau de signalisation « STOP », je me dis aussitôt : « cette signalisation ne signifie rien », et j'ai du mal à prendre au sérieux une telle déclaration. Si je crois vraiment que le STOP ne signifie rien, je pourrais continuer à conduire sans m'arrêter et causer un accident. Avez-vous des suggestions sur la façon d'étudier cette leçon ?

Réponse :

Les leçons du livre d'exercices et tout ce qu'enseigne *Un Cours en Miracles* sont dirigées vers les pensées dans nos esprits, des pensées qui signifient qu'elles soutiennent le système de pensée de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Croire en l'ego donne naissance au monde et donne à toute chose une signification qui sert à défendre la séparation, tandis que la signification du Saint-Esprit sert à guérir l'esprit de la pensée de séparation. Toutefois, étant donné que la séparation ne s'est jamais produite, le monde est in-signifiant, ce qui est le message de cette leçon. À la lumière de la vérité, un panneau STOP dans le monde de l'ego, un monde que nous croyons habiter, est in-signifiant. Il signifie de s'arrêter et puisque le *cours* ne porte pas sur les changements de comportement dans le monde, la chose à faire devant un panneau d'arrêt est de STOPPER.

Un des buts importants du *cours* est d'enseigner que c'est la vérité, et non l'illusion, qui est valable, et que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir entre les deux. Par conséquent, la signification, comme elle est utilisée dans le *cours*, se réfère toujours au contenu, et non à la forme. Il est très important de maintenir cette distinction à l'esprit en pratiquant les leçons et en étudiant le *cours*, au risque de tomber dans la confusion des niveaux, ce qui rendrait impossible de progresser par le programme de formation mis de l'avant par le livre d'exercices. Votre question couvre la plupart des pierres d'achoppement trouvées lors de la pratique des leçons du livre d'exercices. Heureusement, prévoyant que nous allions résister, Jésus a couvert toutes les bases dans ses directives dans l'Introduction au livre d'exercices.

« Certaines des idées que présente le livre d'exercices te paraîtront difficiles à croire ; d'autres te sembleront tout à fait surprenantes. Cela n'a aucune importance. Il t'est simplement demandé d'appliquer les idées de la manière indiquée. Il ne t'est pas demandé de les juger. Il t'est seulement demandé de les utiliser. C'est leur utilisation qui leur donnera une signification pour toi et te montrera qu'elles sont vraies. » (Leçons intro.8)

Une lecture attentive de ces instructions vous aidera à avancer dans votre pratique. Il ne nous est pas demandé de « juger » les leçons. Par conséquent, non seulement il n'est pas nécessaire d'y penser, mais il ne vous sera pas utile de le faire, comme vous l'avez découvert vous-même. En fait, notre système de pensée nous a mis dans le pétrin (rêve de séparation), c'est pourquoi le livre d'exercices nous enseigne un système de pensée totalement nouveau, basé sur ce qui est vraiment signifiant. En outre, nous n'avons pas à juger les leçons, parce que nous ne pouvons *pas* juger, étant donné que notre système de pensée est complètement inversé. Nous avons un système de pensée dans lequel nous avons décidé à quoi sert chaque chose et dans lequel nous pensons savoir ce que signifie chaque chose. Par contre les leçons du livre d'exercices deviennent un véritable puzzle puisque nous ne savons pas ce que signifie quoi que ce soit. Les leçons sont conçues spécifiquement pour enseigner que nous avons tout appris à l'envers, puisque nous nous sommes enseignés (et nous insistons pour y croire) que l'illusion est vraie et que la vérité est fausse.

Cela ne veut pas dire qu'il faut nier la signification que nous avons donnée à toute chose. En fait, une partie de la réponse à votre question vous attend à la deuxième leçon : *« J'ai donné à tout ce que je vois... toute la signification que cela a pour moi. »* Ici, Jésus reconnaît la stratégie que nous utilisons et qui vise à rendre le monde réel en décidant pour soi quelle est la raison pour tout. Le *cours* demande simplement de reconnaître nos croyances et de les remettre en question à la lumière de ses enseignements qui disent que nous avons donné une signification à tout ce qui existe dans le monde pour une raison précise : défendre notre croyance en la séparation et par cela rendre le monde réel. C'est le but/contenu que l'ego assigne à toute chose, mais c'est également le but/contenu qui changera grâce à la pratique du pardon. Même un panneau de signalisation STOP peut nous rappeler à quel point nous sommes attachés à nos croyances en ce monde, et c'est pourquoi les leçons du livre d'exercices sont appliquées à tout ce que nous voyons, sans rien exclure de façon délibérée.

Cela peut également nous rappeler que nous sommes désireux d'apprendre une nouvelle façon de regarder chaque chose ; c'est-à-dire, voir son but comme servant l'ego ou le Saint-Esprit. Ainsi, nous déplaçons notre attention de la forme vers le contenu. Mais jusqu'à ce que nous n'ayons plus aucune croyance dans notre identité de corps dans le monde, il est important de nous arrêter devant les panneaux de signalisation et de nous conformer aux autres règles dans le monde. En fait, même que si nous restions dans notre corps à ne plus croire que c'est ce que nous sommes, nous aurons encore à nous arrêter au STOP, jusqu'à ce que nous ayons disposé du corps pour de bon.

En pratiquant les exercices, il est important de se rappeler que Jésus ne s'attend pas à ce que nous acceptions ou comprenions ses enseignements sans trébucher et sans faire d'erreurs. Il respecte notre peur et la résistance avec son gentil rappel : *« Souviens-toi seulement de ceci : tu n'as pas besoin de croire les idées, tu n'as pas besoin de les accepter, tu n'as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu'à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n'a d'importance, et leur efficacité n'en est pas diminuée. Mais ne te permets pas de faire des exceptions dans l'application des idées que contient le livre d'exercices, et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d'autre que cela n'est requis. »*

(Leçons Intro.9)

Si nous attendions de pouvoir faire une leçon à la perfection, peu de gens dépasseraient la première leçon. L'important, c'est de les « utiliser » avec le désir de prendre note des ingénieux mécanismes que nous inventons pour y résister. Cependant, *« rien de tout cela ne compte »* parce que, comme Jésus nous dit dans le texte : *« ton rôle est seulement de Lui offrir [Saint-Esprit] un petit désir... »* (T.18.V.2 :5), seulement cela, un « petit désir » qui vous conduira d'une leçon à l'autre.

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

Question 732