

Un cours en miracles en France

Comment faire le livre d'exercices ?

*Cet article a été écrit à partir d'un échange de courriers avec quelqu'un qui connaissait quelques difficultés à faire le Livre d'Exercices d'*Un cours en miracles*.*

Bonjour Jeanne,

Je voudrais vous rassurer tout de suite que les gens qui font les exercices éprouvent souvent des difficultés et des gênes de tous genres. Vous n'êtes pas la seule, et c'est tout à fait normal ! Mais 'normal' ne veut pas dire agréable, n'est-ce pas ? Alors, pourquoi ressent-on de la gêne et qu'est-ce qu'il faut faire ?

Une gêne ou une perturbation est naturelle dans la mesure où ces leçons cherchent à commencer le processus du retourement de notre pensée. Les idées proposées par le Cours sont à l'inverse de tout ce qui remplit nos esprits actuellement, de tout ce que nous pensons tellement 'évident' par rapport à l'existence. C'est comme si quelqu'un enlevait le tapis sous nos pieds et que soudain nous nous sentions bien déstabilisés. Nous ne devrions pas sous-estimer le degré de changement que le Cours va éventuellement provoquer dans notre pensée sur le très long terme. C'est pour ça qu'il est essentiel d'aller lentement pour accoutumer notre esprit à se rendre plus souple, plus flexible, à considérer d'autres possibilités.

Les autres possibilités dont le Cours parle (il suggère que le monde n'est pas responsable pour tout ce que je ressens, par exemple) sont beaucoup plus perturbatrices pour notre esprit que ce que nous pensons, ceci pour une raison précise. Nous ne nous rendons pas compte à quel point nous avons besoin que le monde se conforme à notre vision habituelle. Je veux que le monde soit la cause de mes contrariétés, par exemple, parce que ceci m'aiderait à expliquer pourquoi j'ai mal, et ainsi je n'ai pas besoin de chercher à l'intérieur de moi et dans mon esprit d'autres causes. Une partie de moi n'a pas envie de bouleverser mon monde, les raisons et les justificatifs que j'ai trouvés pour mes expériences. Donc, faire ces exercices, sans le savoir, peut nous déranger à un niveau très profond. Les réactions de chacun sont variables, mais peuvent inclure des symptômes physiques, aussi bien qu'un sentiment que 'ne rien va plus' ou une hypersensibilité aux dérangements et des sautes d'humeur inexplicables. C'est tout à fait normal, même si ce n'est pas agréable.

Alors, que faire ? D'abord c'est utile de savoir qu'il n'y a pas de mal à être perturbé. Au contraire, c'est tout à fait normal d'avoir de la difficulté à les faire. L'idée n'est certainement pas de faire parfaitement bien les leçons. Je répète, il est essentiel d'enlever la pression de faire les leçons parfaitement bien. Il faut juste les faire aussi bien qu'on peut, ne pas se forcer trop et *surtout* ne pas se juger, se critiquer et se condamner quand on constate qu'on n'arrive pas à les faire à la lettre. Il n'est pas essentiel de les faire à la lettre ; par contre, il est absolument essentiel d'apprendre à *se pardonner* quand on constate qu'on n'arrive pas à les faire correctement, se pardonner dans la douceur et la bonne humeur. Nous devons apprendre, tout d'abord, que nous sommes profondément respectés, appréciés et acceptés, tels que nous sommes. Jésus sait pertinemment que nous n'allons pas faire ses exercices parfaitement bien. Pour comprendre son

attitude par rapport à nos erreurs et nos manquements, je vous encourage à lire les conseils qu'il nous laisse dans la leçon 95, paragraphes 6-10. C'est très instructif.

S'il est important de se pardonner quand on ne fait pas les leçons selon les indications, il est tout aussi important de savoir *pourquoi*. Il est facile de trouver des raisons qui expliquent pourquoi nous n'avons pas le temps ou pourquoi nous ne nous souvenons pas de les faire. Mais, sous tous ces prétextes, il y a une *vraie raison* : nous avons peur de les faire. Nous ne voulons *pas* les faire – inconsciemment, bien sûr. Une partie de notre esprit ne veut pas retourner vers la douce présence de l'amour et ce, le nombre de fois que Jésus nous demande de le faire dans la journée. Nous sommes les maîtres de « l'oubli » - c'est comme ça que nous avons commencé notre périple en dehors du Ciel. Nous avons débuté la séparation en ayant « oublié » Dieu. C'est notre façon la plus basique de rester avec l'esprit séparé (l'ego). Encore une fois, ce n'est pas une raison de se condamner ou se critiquer. Mais si nous pouvons nous souvenir des vraies raisons de notre oubli, à savoir qu'une partie de nous a peur de l'amour, nous apporterons les corrections nécessaires et progressives dans notre esprit. Ceci nous garde honnête, au lieu de blâmer nos faiblesses sur les circonstances de nos vies (sur notre travail, nos enfants ou notre époux, par exemple).

L'autre conseil est de ralentir si vous constatez que ça va trop vite. Vous n'êtes pas tenu de faire un exercice par jour. Vous pouvez prendre deux ou trois jours par leçon, et même faire une pause d'une semaine. L'essentiel est simplement de rester engagé avec le travail d'une façon ou d'une autre. Mettre le livre de côté pour un temps est une façon de rester en contact avec le vrai message du Cours, car c'est un message de douceur et de respect. Nous devons apprendre à respecter notre peur de faire ce chemin, notre peur de sa source, de Jésus. Notre seul obstacle, celui qui nous empêche d'avancer vers l'Amour, est notre peur de l'Amour de Dieu. Et ce n'est pas un péché ni un crime d'avoir peur de l'Amour. C'est une petite bêtise, une sottise, mais certainement pas une erreur grave.

Donc nous apprenons au fur et à mesure à respecter notre peur. *Tout dans la douceur*. Le Cours est un message d'amour, et rien d'autre. Si vous ressentez des vagues de culpabilité ou un sentiment de mal faire ou de ne pas être à la hauteur, encore une fois, c'est normal (étant donné nos peurs), mais ce n'est pas du tout l'intention de Jésus qui ne veut que notre bien. Nous excusons notre peur et notre manque de discipline, nous excusons notre haine même de ses leçons et même notre haine pour Jésus, qui peut parfois remonter (ceci n'est pas une plaisanterie !). Il comprend tout ceci. Et nous retombons enfin dans les bras de sa patience, de son acceptation de nos faiblesses, et nous ressentons son sourire qui nous invite à faire de plus en plus légèrement ce chemin avec lui.

Les vagues de désagrément et de dérangement vont et viennent, nous ne restons pas coincés dans les creux. Et quand nous remontons nous constatons sur le long terme un changement durable dans notre façon de réagir et de ressentir les événements autour de nous. En dehors des vagues de sensibilité, nous ressentons plus de tranquillité et de distance face aux problèmes de la vie. Nous accomplissons le but du Cours, un profond changement de notre volonté, pour accepter plus d'amour à la place de la séparation et de la culpabilité.

J'espère que ceci vous donne quelques idées pour avancer. Si je n'ai toujours pas répondu à votre question, n'hésitez pas à me contacter.

Bien amicalement,
Bernard