

LEÇON 5

Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.

C'est une des leçons que je cite souvent, parce qu'elle est au cœur de notre pratique. Nous pensons évidemment que nous sommes contrariés à cause de ce qui se passe dans le monde et de la manière dont cela nous affecte. Mais la *seule* raison pour laquelle nous sommes contrariés, qui n'est pas explicitement enseignée ici, bien que tacite, est que nous avons choisi l'ego comme enseignant à la place de Jésus.

(1) Cette idée, comme la précédente, peut être utilisée pour toute personne, toute situation ou tout événement dont tu penses qu'il te cause de la douleur. Applique-là concrètement à quoi que ce soit que tu crois être la cause de ta contrariété, en décrivant le sentiment dans les termes quels qu'ils soient qui te semblent exacts. La contrariété peut sembler être la peur, l'inquiétude, la dépression, l'anxiété, la colère, la haine, la jalousie ou quantité de formes qui seront toutes perçues comme différentes. Ce n'est pas vrai. Toutefois, jusqu'à ce que tu apprennes que la forme n'a pas d'importance, chaque forme devient un sujet convenable pour les exercices de la journée. Appliquer la même idée à chacune d'elles séparément est la première étape pour reconnaître à la fin qu'elles sont toutes les mêmes.

Ce qui est exprimé ici encore, c'est le paradoxe que nous devons continuer à pratiquer à partir de détails pour que nous apprenions que tout est pareil et non-spécifique. En effet, c'est le thème central du processus qui nous a été donné dans *Un cours en miracles* qui nous réveillera finalement du rêve. En pratiquant le pardon *chaque fois* que nous expérimenterons la contrariété ou le mal-aise –*sa forme*– nous prendrons conscience du *contenu* sous-jacent de la culpabilité qui *est* la source du malaise. C'est alors que nous apprendrons finalement l'*égalité* inhérente de toutes les illusions. Rendus à ce stade, elles disparaîtront, laissant seulement le *contenu* d'amour, notre seul réconfort et la vraie source de la paix. Cette leçon est extrêmement importante parce que nous sommes tous contrariés, et nous sommes toujours certains d'en connaître la cause. Cela nous aide à réaliser que nous ne sommes pas contrariés par ce qui est à l'extérieur, mais seulement par la manière dont nous *regardons* ce qui se trouve à l'extérieur.

Suit la façon *spécifique* selon laquelle la leçon nous demande de procéder pour identifier la forme *spécifique* de contrariété et la cause que nous lui attribuons :

(2) Quand tu utilises l'idée du jour concrètement pour une cause perçue de contrariété sous quelque forme que ce soit, utilise à la fois le nom de la

**forme sous laquelle tu vois la contrariété, et la cause que tu lui attribues.
Par exemple :**

*Je ne suis pas en colère contre _____ pour la raison
à laquelle je pense.*

*Je n'ai pas peur de _____ pour la raison à laquelle
je pense.*

Jésus maintenant nous déplace rapidement du monde corporel de nos ressentis à nos pensées du monde de l'esprit :

(3) Encore une fois, cela ne devrait pas remplacer les périodes d'exercices pendant lesquelles tu cherches d'abord dans ton esprit les "sources" de contrariété dans lesquelles tu crois, et les formes de contrariété que tu penses qui en résultent.

Jésus nous renvoie à l'aspect *de recherche dans l'esprit* de son entraînement. Nous devons nous habituer à regarder à l'intérieur, apprendre à prêter attention à notre culpabilité jusqu'ici réprimée, l'ultime source de ce que nous pensons que sont nos contrariétés.

(4) Dans ces exercices, plus que dans les précédents, tu trouveras peut-être difficile de ne faire aucune distinction et d'éviter de donner plus de poids à certains sujets qu'à d'autres. Cela t'aidera peut-être de faire précéder ces exercices de l'énoncé suivant :

Il n'y a pas de petites contrariétés. Elles sont toutes également troublantes pour ma paix d'esprit.

Nous avons tous tendance à faire des distinctions. Quand quelque chose de mineur nous contrarie, nous pensons que nous sommes seulement "moyennement ennuyés". Puis plus tard dans la journée quelque chose d'important nous arrive et nous nous mettons vraiment en colère. Et nous pensons qu'il y a une différence. C'est le problème auquel nous sommes confrontés. L'ego nous réaffirme le principe qu'il y a une hiérarchie dans les illusions, puisque c'est l'une de ses défenses de base contre l'Unité de Dieu : La spécificité du monde de la dualité dément la réalité unifiée de l'Abstraction Divine, pour employer un terme du texte (T-4.VII.5:4). C'est la réalité que l'ego ne veut pas que nous nous rappelions ou que nous reflétions ici, puisque cela signifie la fin de l'ego.

Jésus continue de nous donner ses instructions dans la même veine :

(5-6) Puis examine ton esprit pour découvrir quoi que ce soit qui te bouleverse, peu importe à quel point tu penses qu'il le fait.

Tu verras peut-être aussi que tu es moins désireux d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à certaines sources perçues de contrariété qu'à d'autres. Si cela se produit, pense d'abord à ceci:

Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et lâcher prise des autres. Aux fins de ces exercices, donc, je les regarderai toutes comme étant les mêmes.

C'est ce que nous avons à nous dire quand nous sommes tentés d'établir une hiérarchie dans nos contrariétés. Et puis Jésus réitère ce point dans la phrase suivante :

(7) Puis examine ton esprit pendant environ une minute tout au plus, en essayant d'identifier quelques formes différentes de contrariété qui te dérangent, peu importe l'importance relative que tu peux leur donner.

Nous pouvons voir combien de fois dans ces premières leçons, Jésus nous rappelle comment nous essayons continuellement de faire une hiérarchie entre nos expériences, croyant que certaines choses sont importantes et d'autres non. Il nous exerce à réaliser qu'elles sont toutes les mêmes. Encore une fois, une illusion est une illusion.

Une étude plus approfondie de ce qui est enseigné dans *Un cours en miracles* met en lumière une révélation plutôt inquiétante : quand nous sommes contrariés, nous *voulons* être contrariés, car cela prouve que nous sommes les victimes innocentes de ce que le persécuteur nous fait subir. Nous retournerons à cet enseignement très important du Cours plus tard, mais pour l'instant je peux mentionner deux développements spécifiques sur cette question : "L'image de la crucifixion" (T-27.I) et "Concept de soi versus Soi" (T-31.V).

Le reste du paragraphe répète l'instruction précédente, soulignant le besoin d'être à la fois précis et modéré dans notre pratique.