

Aider les autres : gentillesse ou sacrifice ?

Bernard Groom

uncoursenmiraclesenfrance.com

Qu'est-ce que ça veut dire, d'être 'bon' et 'gentil' avec les autres ?

Comment être bon mais ne pas sacrifier ses besoins ?

Le comportement et le compromis en couple

Cet article est basé sur un échange de courrier avec une participante. Elle s'interrogeait sur quelques différences qu'il semble y avoir entre les idées de Kenneth Wapnick et celles de Gary Renard par rapport à l'acceptation de l'amour, et le résultat dans notre vie. Puis, la conversation a tourné pour discuter de la nuance entre être bon et se sacrifier pour les autres.

Bonjour Yoko,

J'ai bien aimé tes contemplations ici, et tout ce que je vois par rapport à la différence entre Ken et Gary me semble juste. Néanmoins, il y a quelques petites précisions que je ferais, non pas parce que tu n'es pas dans le juste, mais qu'avec le recul, on arrive à mettre le contexte de leurs discussions dans un cadre encore plus peaufiné.

Kenneth parle du fond et de la forme quand il parle de 'kindness' ou de la 'bonté'. Il parle principalement du fond, bien sûr. Mais avec ces trente ans de relation avec les étudiants du Cours à leur parler de ce fond, il a remarqué une chose : Les gens sont largement capables de penser qu'ils sont dans un esprit aimant, et alors qu'ils font des choses particulièrement *non-aimantes*. C'est à dire, qu'ils pensaient être dans l'esprit juste, mais ils refoulaient leur agressivité et leur jugement.

Et donc, une règle d'or est "Essaye d'être gentille dans le fond, et surtout soit gentille dans la forme !" Ceci parce qu'il est particulièrement facile de penser que nous sommes en train d'être gentils quand c'est l'inverse, en disant, « j'ai été dans mon esprit juste, je le sais !!! » En fait, c'est très difficile de savoir si on est dans son esprit juste.

C'est justement quand on pense y être qu'on ne l'est pas, parce que quand on y est, on n'y réfléchit pas, on est juste calme et observateur dans ce calme, et surtout attentif aux besoins des autres, pas à son propre état d'esprit.

Gary rapporte de la part de Pursah des mots justes. Cependant, s'il parle du fond, il y a encore cette difficulté des étudiants du Cours à vraiment se mettre dans cet état d'esprit d'amour et de bonté. C'est pour ça que, si le Cours parle toujours de *fond*, Ken ferait peut-être une unique exception à cette règle par rapport à notre comportement avec les autres.

« *Be kind !* » Kenneth nous dit tout le temps sur ces enregistrements. En français, « Soyez bons, aimables, et bienveillants. » Point final.

Beaucoup, beaucoup, beaucoup d'étudiants ignorent cette règle d'or et se comportent sans vraie considération de la personne en face, de leur niveau de peur, de leurs limites de compréhension. Ils se réjouissent dans la supériorité de leurs connaissances, prétendant que, parce qu'ils sont des étudiants dévoués du Cours, et qu'ils ont eu une petite pensée avec Jésus, ça leur permet de dire et de faire ce qu'ils veulent, car forcément ça sera 'aimant'. C'est un peu des foutaises, malheureusement. C'est sous-estimer dramatiquement notre capacité de refouler notre haine et notre agressivité latentes, et *notre* besoin de nous sentir différent et séparé, qui va ressortir avec un jugement, une parole ou une remarque qui n'aide pas l'autre en face.

Maintenant, par rapport à toi, tout ceci n'est pas forcément ton cas.

Si tu es le genre de personne qui a passé des années à servir les autres et a été à leurs petits soins, ça peut-être très bien, ou au moins un passage un peu inévitable, de modifier ce comportement 'gentil' pour pouvoir équilibrer les choses. Si servir les autres est aux dépens de la bienveillance envers toi-même, alors il y a quelque chose à équilibrer. Sinon, le risque est que servir des autres devient une façon sournoise de souffrir et de se sentir victime qui est, dans le langage du Cours, toujours une attaque contre les autres, un moyen de les culpabiliser.

Quand j'ai dit ci-dessus que nous devons être bienveillants envers les autres, ceci ne veut pas dire que nous devons faire tout ce qu'ils veulent que nous fassions. Sinon, notre vie va vite virer au cauchemar, car les besoins des autres sont infinis, surtout à notre égard.

Etre gentil veut dire *comprendre le besoin* que ces gens là articulent, et garder toujours un œil sur leur *vrai* besoin, qui est toujours de se souvenir de leur parfaite innocence en tant qu'enfant de leur Père spirituel qui les aime. Ils sont perdus dans un cauchemar de culpabilité et de manque. Cette condition les pousse à vouloir certaines choses à tout prix, des services ou un comportement de la part des autres. Dans l'absence de ses services ou de ce comportement, ils se sentiront mal-aimés, mal-appréciés, vides, insatisfaits ou incomplets, ou d'une façon ou d'une autre maltraités et privés de quelque chose. C'est à nous de savoir dans quelle mesure nous pouvons faire ce qu'ils nous demandent de faire, sans tomber nous-mêmes dans le même état d'esprit.

Un bon test selon Kenneth est de savoir à quel moment *je commence à penser comme eux*. Eux, ils pensent que leur survie et leur bonheur dépendent de certaines choses, notamment des choses que je dois faire. Moi, je commence vite à penser que ma survie et mon bonheur dépendent de *NE PAS* les faire. Je suis tombé, donc, dans le même piège.

C'est délicat. Parfois je suis submergé par le sentiment que mon bonheur exige que *je ne fasse pas* ce que mon partenaire veut que je fasse. Mais je sais en même temps que ceci *ne peut être juste*, car l'Amour et la Plénitude sont constamment présents dans mon esprit, n'importe ce qu'on me demande de faire. Mais je ne peux pas faire mieux pour l'instant. Que faire ?

Je reconnais mon erreur, j'admets que je pense toujours avoir des besoins autres que le simple souvenir de l'Amour dans mon cœur, je reconnais que je pense avoir besoin de *NE PAS* cuisiner le repas ce soir, et un besoin de sortir au ciné tout seul (parce que *lui* ne veut pas sortir et veut rester à la maison regarder la télé), et j'essaie de communiquer mon besoin de la façon la plus calme et la plus douce possible, en m'efforçant de ne pas juger l'autre pour *son* besoin. Son besoin est aussi ridicule *que le mien*, mais je ne peux pas faire mieux.

L'essentiel est de ne pas se juger, et de ne pas juger l'autre. Nous sommes *tous les deux dans l'erreur*. C'est ceci le vrai miracle. Le miracle n'est pas de s'affirmer devant son partenaire.

Tout le monde peut faire ça. Le miracle c'est de reconnaître d'où vient son besoin, et mon besoin de faire exactement l'inverse - ce manque de plénitude et d'amour qui vient de l'intérieur de nous (et non pas de l'extérieur dans le comportement de l'autre) - et de se retourner vers cet Amour. Se retourner vers cet Amour prend la forme de chercher l'esprit dans lequel je vois *notre erreur commune*. Je comprends le délire derrière (une pensée de séparation et d'intérêts séparés), et je m'attache à l'esprit qui regarde doucement la folie de tout ceci. Jésus est là pour regarder tout ceci avec nous, si nous nous attachons à son symbolisme.

Et parfois une chose étrange se passe... Par ce changement d'état d'esprit, l'envie de sortir ou de faire quoi que ce soit disparaît. On se rend compte que tout ceci était juste une scène, un montage. Nous dansions tous les deux autour de la vraie question dans nos cœurs. Quand je trouve la réponse en moi, je perds toute animosité et tout besoin de faire l'inverse de ce que voulait l'autre.

Ceci ne veut pas dire que je vais maintenant faire ce qu'il me demande de faire. Mais ceci me permet de trouver une façon plus aimante de communiquer avec lui. Et il va ressentir cette douceur, ce manque d'opposition. Ou pas.

Souviens-toi, nos partenaires ont été habitués à notre ancienne personnalité, celle avec le besoin de se racheter en rendant toutes sortes de services à l'autre, en paraissant toujours serviable et 'gentil'. Notre 'face d'innocence' comme dit le Cours. Nous ne pouvons pas leurs demander de soudain faire la transition vers notre nouvel état d'esprit. Ça prend du temps. Il faut en parler, dire que tu reconnais que tu as été comme ça, et que maintenant tu ressens le besoin de changer, mais que ça ne veut surtout pas dire que tu les aimes moins. C'est très important. Ceci veut dire simplement que tu as maintenant besoin de t'accorder autant d'attention que ce que tu accordais à l'autre.

L'autre est venu dans ta relation (vous vous êtes choisis !) pour satisfaire les besoins de l'autre. Vous êtes venus chacun avec un sentiment profond d'incomplétude, et vous avez trouvé chacun satisfaction dans ce que l'autre vous donnait. C'était un *échange*.

Maintenant tu essaies de changer la donne, et ça ne plaît pas à l'autre. Qu'est-ce qu'il est censé faire avec ce sentiment puissant d'incomplétude ? Avant, tu lui cuisiniais de bons petits plats, tu le laissais sortir avec ces amis quand il en avait besoin, tu consentais à ce qu'il laisse traîner ses vêtements un peu partout... il en avait besoin dans la démence de sa solitude et de son sentiment d'exil de l'Amour. Tout ceci était sa protection - et maintenant tu veux changer tout ça ! Bien sûr il va réagir - et vivement !

Donc, nous commençons, comme d'habitude, par *comprendre*. Toujours prendre du recul pour comprendre. Quelque part, nous sommes *exactement pareils*. Nous souffrons du même délire, et nous retrouverons la même solution dans la douceur qui est là déjà présente dans nos esprits. Mais ça prend du temps.

Tu peux essayer de l'aider à comprendre un peu, qu'il a moins besoin que tu sois là que ce qu'il pense. Que ça lui ferait peut-être aussi du bien de s'assumer un peu plus. Après tout, et c'est très, très important, nous ne sommes pas là non plus pour que nos partenaires restent confortés dans leurs besoins d'enfance (spirituelle) toute leur vie. S'il est là avec toi, quelque part il a choisi ce parcours, cette salle de classe, aussi.

Il a dû savoir quelque part dans son esprit que ce genre de transformation et d'évolution dans votre relation pourrait arriver un jour ou l'autre. Mais nous ne prenons jamais la position que "c'est pour son besoin que j'arrête de faire ce qu'il veut - je ne suis pas sa bonniche !" Sinon, nous pouvons être sûrs que nous sommes dans le même délire d'agressivité, de jugement et de besoin que lui, et ce n'est pas très spirituel ni aimant.

Mais, si nous tombons dans ce piège, ce n'est pas un péché. Nous devons comprendre que nous allons faire des erreurs. Il faut juste éviter de spiritualiser ce genre de comportement en disant, « c'est pour son bien, il faut qu'il grandisse. »

Nous avons tous du mal à trouver l'équilibre entre la forme et le fond, entre l'attitude et le comportement.

Le règle d'or est de toujours d'observer à l'intérieur si nous sommes en train de déguiser notre agressivité (haine) latente par une série de pensées 'spirituelles', de nous pardonner si c'est le cas, et de se promettre d'essayer de faire mieux la prochaine fois parce que ce n'est finalement pas aimant.

L'idée est toujours d'aller au-delà des apparences superficielles de la situation, d'essayer de retrouver la vraie problématique qui se trouve dans ce choix de séparation d'avec notre Source (Dieu). Puis, nous essayons de ne pas tomber dans le délire de penser que ce que nous ressentons et éprouvons est à cause de l'autre (ce n'est pas la faute de l'autre), de ce qu'il fait ou dit, ou de ce qu'il ne fait pas ou ne dit pas. Nous sommes entièrement libres de tout effet de ses paroles et de son comportement.

L'ego va toujours nous souffler des âneries dans l'oreille. Il faut juste apprendre à identifier ses paroles, à se souvenir d'où ça vient, et à quel point c'est absurde de penser que ses paroles pouvaient déplacer et effacer une parole juste en dessous infiniment plus juste, et aimante. Etre dans l'esprit juste, c'est être dans l'écoute (observation) des âneries de notre ego, et de leur donner de moins en moins de validation, d'autorité, de leur attribuer de moins en moins de justesse et de vérité.

Tout devient progressivement plus calme, et nous trouvons une façon de rester avec nos partenaires avec qui nous devenons une présence de plus en plus calme, sans opposition, dans une meilleure complicité. Nos partenaires sont *notre meilleur moyen* pour faire ce chemin. Ils sont notre *salle de classe* où nous apprenons à prendre la main de Jésus de plus en plus. Nous invitons une autre présence au sein de notre couple, et nous devenons un ménage à trois dans le meilleur sens du terme. :-)