

Etape 4 : la Similitude parfaite

1. Une liste - Tout ce que nous n'aimons pas chez les gens qui nous blessent et nous contrarient

Nous faisons ici une liste de tout ce que nous n'aimons pas chez la personne contre qui nous gardons un grief. Nous essayons d'être le plus honnête possible avec nous-mêmes, nous puisons au fond de nous pour trouver tout le jugement et toute l'agressivité que nous possédons.

Vous ne comprenez pas le but de cette technique ?

Votre chemin vous a fait faire l'inverse de cet exercice. Il vous a fait renforcer vos pensées positives par rapport aux autres. C'est une pratique valable que le Cours utilise aussi. Par contre, le vrai travail de fond du Cours demeure dans une autre démarche : celle de l'enlèvement, à la racine, des zones noires en nous. *Un cours en miracles* n'est pas un chemin où nous recouvrons ce que nous ressentons véritablement au sujet des autres. Au contraire, nous voulons voir ce que nos esprits contiennent et nous cachent. *Nous voulons savoir maintenant, et nous n'avons pas peur de voir.* Cet exercice ne risque pas de renforcer ces aspects chez nous – il défait *notre choix inconscient* pour ces aspects, en nous les montrant clairement. C'est uniquement dans la lumière de notre pleine conscience que le choix évident apparaît. Nous sommes aidés dans ce choix par l'Amour présent dans notre esprit juste.

2. Comment suis-je identique à l'autre personne ? Comment ça, « identique » ?

Nous regardons chaque caractéristique que nous n'aimons pas chez les autres et, une par une, nous essayons de voir *comment serait-il possible que nous soyons exactement pareils*. Nous essayons de réduire la distance et la différence entre cette personne et nous-mêmes. Jusqu'ici, nous avons toujours considéré que nous étions différents de cette personne. Maintenant, nous essayons de trouver comment nous sommes *identiques*. Nous sommes pareils parce que nous sommes taillés de la même pierre – nous sommes toujours *Un*. Quelque part, caché de notre conscience, nous incarnons les mêmes tendances et capacités de fausseté d'esprit que l'autre personne. Maintenant, nous sommes déterminés à voir tout ceci. Nous sommes pareils dans les erreurs de l'esprit faux chez nous, et aussi – bien sûr – dans la perfection et l'innocence de l'esprit juste que nous partageons.

Questions :

De quoi est-ce que j'accuse l'autre ? Suis-je capable de faire pareil, de réagir avec le même esprit dans une autre circonstance, peut-être à un moindre degré ? De quelle façon suis-je capable de mettre les intérêts et les difficultés des autres sur un arrière plan, d'insister sur mes envies et mes besoins, sur 'mes droits' ou le droit de mon groupe ? De quelle façon est-ce que je suis capable de dissimuler la vérité, d'être hypocrite, d'utiliser les situations pour servir mes objectifs et mes envies ?

3. « Pourquoi sont-ils comme ça ? » Un moment de réflexion...

Maintenant nous essayons de voir d'où viennent les caractéristiques non-aimables chez les autres (et chez nous, par la même occasion). Pourquoi sont-ils comme ça ? Au-delà de nos conclusions superficielles (« parce qu'ils sont méchants et bêtes ! »), nous cherchons la source du *vrai* problème dans la séparation, parmi toutes ces personnes égarées de l'Esprit Un. Elles sont maintenant convaincues d'un défaut tellement énorme chez elles que personne ne pourrait le leur pardonner (voir leçon 93).

Elles ne supportent pas la pression de ce mal-être, et ne veulent surtout pas en être responsable, donc elles projettent leur mal-être sur la vie autour d'elles. C'est cette erreur d'identification avec le faux-soi séparé qui provoque l'ensemble des actions et des comportements qui nous dérangent tant. Elles ont mal et elles ont peur. Réfléchissons quelques minutes ici en cherchant à expliquer les caractéristiques de l'autre personne *différemment*, i.e. non pas selon les critères que nous avons toujours utilisés, mais pour chercher le fond et l'origine de l'histoire. Essayons de les voir comme les enfants égarés du même Etre que nous partageons sur un autre niveau.