

Peux-tu simplement écouter ?

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Ecoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose : je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché, pour 5 francs j'aurai dans le même journal le courrier du cœur et de l'horoscope.

Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être découragé ou hésitant, mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à ma peur, et tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens (peu importe la rationalité) je peux arrêter de te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels. Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.

Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la Prière marche, parfois, pour quelques personnes, car Dieu est muet. Il ou elle ne donne pas de conseils. Il ou elle n'essaie pas d'arranger les choses. Ils écoutent simplement et te laissent résoudre le problème toi-même.

Alors, s'il te plaît, écoute et entends-moi.

Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.

Auteur anonyme
Extrait du "Shanti Project"
Manuel de Formation. 1980