

## Comment savoir si j'ai choisi de défaire la séparation ?

### Question :

Dans la réponse à la question 74, il y a une déclaration que « soit nous faisons le choix de renforcer notre croyance en la séparation, soit nous choisissons de défaire cette croyance, et il n'y a jamais un instant dans lequel nous ne faisons pas ce choix. » Il est vraiment difficile de faire face au choix que l'on a fait si ne sait même pas ce qu'on fait. Y a-t-il un moyen simple de savoir si nous choisissons de défaire la séparation ?

### Réponse :

- 1) Si vous percevez que les intérêts des autres sont les mêmes que les vôtres
- 2) Si vous respectez la décision d'un autre de choisir l'ego, sans prendre ses attaques de façon personnelle
- 3) Si vous voyez que l'autre fait un appel à l'amour reflétant le vôtre
- 4) Si vous préférez être heureux plutôt qu'avoir raison

Alors vous êtes en train de défaire la séparation. Disons toutefois qu'il est plus facile de reconnaître quand nous confirmons la séparation, parce que c'est ce que nous faisons la plupart du temps. Par exemple, c'est presque une seconde nature pour nous de percevoir les intérêts et les buts des autres comme divergents des nôtres, et c'est presque une seconde nature pour nous de nous sentir contrariés par ce que font les autres, puis de s'opposer à eux et d'essayer de les amener à « voir qu'ils ont tort dans leur façon d'être », nous avons raison et ils ont tort !

Par conséquent, quand nous ne voyons *pas* les intérêts d'un autre comme séparés des nôtres, quand nous ne prenons *pas* partie d'un côté ou de l'autre, quand nous ne nous opposons *pas*, nous dé faisons la séparation. Toutefois, nous parlons ici seulement de ce qui se passe dans l'esprit de quelqu'un, nous ne parlons pas du comportement. Percevoir que les intérêts d'un autre sont les mêmes que les nôtres signifie reconnaître que nous partageons tous la même insanité (l'esprit erroné) et la même santé d'esprit (l'esprit juste), et les formes deviennent alors inutiles. Nous partageons tous le même enfer de l'ego, la même aspiration de revenir à la Maison et d'y être accueillis dans l'amour, et non dans la punition. Nous pensons vraiment vouloir aller au delà des pensées de séparation et retourner chez nous au Ciel, mais notre peur de défaire totalement notre croyance dans la séparation est beaucoup plus intense que nous le réalisons normalement. Car à un niveau plus profond, nous savons que défaire la séparation veut dire annuler l'identité que nous travaillons si fort à maintenir.

La plupart des étudiants connaissent une forte résistance à laisser aller, comme en témoignent la récurrence des blâmes et des conflits. En ne nous jugeant pas pour ces pensées et en étant plus consistants à les apporter à l'amour de Jésus dans nos esprits justes, nous défaisons progressivement la culpabilité, qui est la source de nos perceptions sur nous-mêmes et sur les autres.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 145