

Exemples concrets concernant les *Règles pour la décision*

Question :

Ma question porte sur les « *Règles pour la décision*. » Puisque je désire sincèrement défaire le rêve et annuler les jugements, je veux comprendre ces règles, mais je ne suis pas du tout certain que c'est le cas. Ce qui m'aiderait vraiment, ce serait un exemple appliqué, en utilisant les règles ou quelque chose qui pourrait éclaircir le concept.

Réponse :

- 1) Pour commencer, il est important de comprendre que la manière de vivre notre vie quotidienne représente toujours un choix ou une décision. Il est donc essentiel de comprendre clairement qu'il n'existe que deux alternatives entre lesquelles décider à jamais ; l'ego ou le Saint-Esprit, qu'importe le nombre de choix que la vie et le monde semblent nous présenter.
- 2) Chaque choix représente un système de pensée, une façon de regarder le monde qui est diamétralement opposée à l'autre, et cela conduit à des effets qui s'excluent mutuellement. Ceci dit, tant que nous n'avons pas encore pris conscience que nous avons choisi ce qui détermine notre expérience dans la vie, nous continuons à prendre inconsciemment une décision pour l'ego, une décision qui reste non reconnue par nous, avec toutes les conséquences et les effets qui découlent de ce choix, notamment la culpabilité, la peur, la colère, la douleur, l'anxiété, la dépression, la détresse et le conflit.
- 3) Le but du *cours* est de nous aider à reconnaître que le fait de ne pas être conscient du choix **est un choix en lui-même**, car en prendre conscience nous redonne le pouvoir de décider autrement et de choisir pour le Saint-Esprit au lieu de l'ego.
- 4) Une fois que vous avez compris que c'est seulement à ce niveau du choix que se réfèrent les *Règles pour la décision*, ces règles devraient être plus claires. Malgré ce qu'en dit l'ego, la journée que nous voulons vraiment n'est pas une journée dans laquelle nous marchons seuls par nous-mêmes afin de chercher à obtenir tout ce que nous désirons. C'est plutôt une journée dans laquelle nous ne nous identifions pas à la culpabilité dans notre propre esprit, et dans laquelle nous n'avons donc pas besoin de projeter cette culpabilité à l'extérieur de nous-mêmes sur les autres et sur le monde qui nous entoure.
- 5) Les règles décrivent ensuite comment nous pouvons apprendre à décider que nous ne voulons pas juger à quoi devrait ressembler notre journée. Car faire cela, ce serait choisir de suivre les règles de l'ego, lesquelles sont toujours basées sur nos croyances que nous avons des intérêts séparés, plutôt que des intérêts communs que le Saint-Esprit nous guide à reconnaître.

Puisqu'il nous connaît bien Jésus reconnaît que, malgré nos meilleures intentions de l'accepter comme enseignant, nous allons connaître la peur plusieurs fois au cours de notre journée, et nous allons encore une fois nous identifier à l'ego et à la culpabilité, et croire que nous savons mieux que Jésus ce dont nous avons besoin. Nous allons donc avoir besoin d'une autre règle pour nous aider à sortir de la fixation sur l'ego que nous avons choisie pour nous-mêmes. Ainsi, à mesure que nous progressons dans cette section, Jésus nous offre diverses façons de faire, pour être capables de défaire nos choix malheureux et retourner notre esprit sous sa douce directive, ce qui nous permettra d'utiliser tout ce qui semble arriver dans le courant de la journée comme une occasion de pratiquer le pardon. Toutefois, advenant le cas où nous serions encore ancrés dans notre choix d'ego et notre besoin d'avoir raison, nous aurons peut-être besoin de plus de douces persuasions, lesquelles nous amèneront à reconnaître que nos choix égocentriques ne nous rendent pas heureux, ouvrant de nouveau la porte à demander de l'aide.

Donnons un exemple précis. Je peux commencer ma journée en exprimant un désir de reconnaître mes jugements dès qu'ils se présentent dans mon esprit, de façon à pouvoir demander de l'aide pour m'en libérer et revenir à une expérience de paix véritable. Je vais donc passer à travers ma journée et me surprendre de temps à autre à penser, par exemple, que je serais heureux si je trouvais une place de stationnement près du magasin où je dois aller, ou bien que je serais en paix si je complétais mon projet sans être interrompu aujourd'hui. Puis je constate que mon niveau d'irritation augmente à mesure que les buts que j'ai établis ne sont pas atteints et je deviens frustré. À ce stade, je veux être en mesure de reconnaître que j'ai à nouveau accepté l'ego comme enseignant, que j'ai défini mon bonheur et ma paix en termes de pouvoir maîtriser des situations externes, me configurant moi-même comme une « victime » potentielle de ce qui se passe. Si je le reconnais rapidement, je peux alors abandonner l'ego subito presto et revenir à me laisser guider par Jésus. Ou peut-être ai-je rencontré quelqu'un qui m'agace, que je n'aime pas, et soudain nous nous retrouvons face à face, intransigeants. Et je ne vais pas céder car je sais que j'ai raison. Serais-je au moins disposé à écouter Jésus, qui me demande gentiment si j'aime comment je me sens en ce moment. Si je peux être assez honnête et avoir assez d'humilité, je pourrai admettre que je n'aime pas ce que je ressens. Et de nouveau, cela ouvre la voie à une autre façon de regarder la situation, une façon qui n'est pas de placer mon intérêt personnel avant les autres, une façon de voir que mon appel à l'amour est reflété dans les réactions de mes « adversaires ».

Ainsi, à mesure que je pratique ces règles de choisir le Saint-Esprit pour guider les perceptions de mon expérience plutôt que l'ego, graduellement, je vais m'apercevoir que je peux avoir la journée que je veux, une journée facile qui est remplie d'un sentiment de paix et de joie, peu importe ce qui semble se produire en « dehors » de moi.

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

Question 376