

## Comment regarder en dedans, et quoi regarder au juste ?

### Question :

En référence à la question 258, comment précisément quelqu'un « regarde-t-il en lui-même » ? Pouvez-vous donner un exemple précis du processus qui consiste à « regarder en nous » à l'aide d'un exemple relié à cette question ? Est-ce que nous parlons avec Jésus ? Que faisons-nous au juste, comment permettons-nous à *la lumière du vrai pardon de briller sur notre culpabilité* ?

### Réponse :

Le processus de *regarder en nous* deviendra peut-être plus clair si on considère ce qu'est une correction et avec quoi nous faisons un contraste. L'ego voudrait toujours que nous *regardions au-dehors* pour que nous voyions tous nos problèmes en rapport avec l'extérieur, liés à notre propre corps et notre personnalité en interaction avec d'autres corps et divers événements passés, présents ou futurs. Ainsi, le « pardon » est toujours axé sur ce que quelqu'un d'autre a fait, ou n'a pas fait pour nous. Même notre propre culpabilité, selon l'ego, vient de ce que nous avons fait, ou que d'autres ont fait ou n'ont pas réussi à faire (y compris la notion du péché originel du Christianisme, que soi-disant nous avons hérité de la désobéissance pécheresse de nos premiers parents, Adam et Ève). Ce type de recherche extérieure est la défense de l'ego pour nous maintenir inconscients qu'il y a un esprit à l'intérieur de nous avec qui nous pouvons nous relier. Il n'est donc pas surprenant que vous demandiez des éclaircissements sur ce que veut dire *regarder en nous*.

Bien que ce ne soit pas le vrai problème, nos réactions apparentes aux choses extérieures, comme la colère face à ce que quelqu'un nous a fait, sont utiles dans les premières étapes du processus de recherche intérieure, parce que ce sont les signaux qui nous alertent sur le fait qu'il existe quelque chose à regarder en soi, si nous sommes désireux de congédier l'ego comme enseignant et d'accepter le Saint-Esprit comme Guide. La recherche en soi-même signifie que nous retirons toutes nos projections qui proviennent de la responsabilité de ce que nous ressentons face à ce qui vient de l'extérieur, incluant l'autre personne ainsi que notre propre corps. Puis nous regardons notre désir d'accepter que tout ce que nous ressentons vient de la culpabilité reliée à une décision cachée dans notre esprit.

Cette décision est celle de nous valoriser nous-mêmes davantage que toute autre personne ou que toute autre chose, et cela, à n'importe quel le prix. C'est avec les variations de cette pensée spécifique que nous voudrions entrer en contact. Il peut être utile de parler avec Jésus ou de penser à lui ou au Saint-Esprit, ou à n'importe quelle autre Présence dans le non-jugement, comme s'ils étaient là, à côté de nous, regardant avec nous à mesure que nous découvrons notre *soi* égoïste. Nous pouvons leur décrire ce que nous ressentons et ce que nous croyons être là, et reconnaître la culpabilité qui est sûrement associée à ces pensées égocentriques, ou nous pouvons simplement dire « À l'aide ! » Les mots ne sont pas importants, ce qui est important c'est de ne pas tenter de regarder cela par nous-mêmes, parce qu'à coup sûr, nous allons être effrayés, et même terrorisés par nous-mêmes. Permettre à la lumière du vrai pardon de briller sur notre culpabilité, c'est simplement une façon plus poétique de dire que nous n'allons pas juger la décision de voir nos propres besoins comme arrivant en premier. Remarquez que cela ne dit pas de cesser ces pensées de jugement, ou de nier ces sentiments que nous avons ces besoins, mais parle seulement d'apprendre à reconnaître les sentiments qui accompagnent ces jugements sans nous condamner pour les avoir eus.

C'est notre partie du processus consistant à *regarder en nous* à mesure que nous permettons à ce que nous découvrons d'être libéré et guéri. Ce qui nous attend, mais qui ne relève pas de notre responsabilité dans ce processus, c'est la paix et l'amour qui sont également en nous, mais qui ont été camouflés sous les couches de culpabilité que nous avons placées là pour garder l'amour caché. Le problème, la solution, et le but du processus se trouvent tous par conséquent dans notre propre esprit. Et il n'y n'aura pas d'espoir de solution jusqu'à ce que nous apprenions à regarder là, plutôt qu'à l'extérieur de nous-mêmes, et cela vient avec notre désir et avec la pratique au fil du temps. Le désir de blâmer et la résistance à regarder en soi est immense. En fait, c'est le même obstacle, mais quand nous choisissons un Enseignant différent à l'intérieur, le monde que nous voyons à l'extérieur est transformé d'un lieu de haine et d'attaque en un lieu de pardon et d'amour. **(T.12.VII.5, 12)**

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 474