

Comment rester dans l'esprit juste quand le monde est insane

Question :

J'ai du mal à me maintenir dans « l'esprit juste. » Pendant ma période de méditation, généralement je peux penser assez clairement aux enseignements métaphysiques du *cours* et je me sens très motivé par ceux-ci. Cependant, une fois que je suis de retour dans le rêve illusoire, il me semble que je reviens très rapidement à « l'esprit erroné. » Le problème est que le monde entier que nous voyons semble construit sur « l'esprit insane. » Il est donc difficile de faire ou de penser à quelque chose ici qui soit juste et sensé. En fait, atteindre l'« esprit juste » me semble souvent encore plus difficile que de contempler les concepts de la métaphysique. Je sais que Jésus, ou le Saint-Esprit, est toujours là pour nous aider, si nous démontrons simplement un peu de désir. Je suppose que j'ai seulement besoin de continuer à essayer et de continuer à étudier. Toute suggestion serait appréciée.

Réponse :

Ce pourrait être utile de penser à l'esprit juste en regardant votre esprit erroné sans juger. Vous n'avez pas à lutter contre l'esprit erroné. Il suffit de le regarder sans vous juger vous-même pour être dans cet état. Si vous pouviez regarder votre esprit insane sans juger, ne serait-ce que brièvement, alors vous auriez mis votre ego de côté, puisque l'ego ne pourrait jamais regarder sans juger. C'est le cœur même du processus de guérison. Vous n'avez pas à essayer d'arrêter les pensées d'esprit erroné, mais simplement de ne pas vous condamner pour les avoir. La définition du pardon dans le livre d'exercices nous aide à maintenir le focus : Le pardon « *est calme, et tranquillement, ne fait rien...il regarde simplement, attend et ne juge pas.* » (**Leçon P II.1.4 :1,4**). Notre priorité, en tant qu'étudiants, n'est donc pas de faire des choses dans le monde qui proviennent de « l'esprit juste », ni de bannir les pensées de « l'esprit erroné ». Notre priorité est plutôt d'apprendre à regarder l'ego sans nous juger, nous ou les autres, parce qu'il y a un ego.

Il semble toujours que ce n'est pas suffisant, et que nous devons faire plus que simplement regarder sans juger. Mais ce serait alors l'ego qui est venu se faufiler pour essayer de rendre les choses plus complexes et déplacer notre attention du contenu de nos esprits à notre comportement dans le monde. Jésus nous apprend encore et encore que nous sommes impliqués à *défaire* un système de pensée totalement illusoire.

En ce sens, il dit du miracle qu'« *il regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux.* » (**Leçon P II.13.1:3**). Penser de façon sensée avec l'esprit juste consiste donc à regarder la dévastation qui est notre monde, mais sans jugement ni culpabilité. Pratiquer cela du mieux que nous pouvons le faire nous entraînera progressivement à devenir moins identifiés avec le faux *soi*, et donc d'avoir moins peur du chemin qui nous mène au-delà de ce *soi* vers l'acceptation de l'amour de Jésus comme notre seule réalité. Nous juger nous-mêmes, ou les autres, ou juger le monde est une défense qui maintient notre *soi* et le monde très réel et qui garde l'amour de Jésus loin de nous, à une distance « sécuritaire. »

Finalement, nous sommes responsables uniquement de l'enseignant avec qui nous choisissons de regarder le monde. Si nous regardons le monde à travers les yeux de l'ego, nous finissons par ressentir de la culpabilité. Si nous choisissons l'amour de Jésus qui passe à travers nos « yeux », nous ne serons pas bouleversés par quoi que ce soit. Lorsque nous sommes inquiets et bouleversés, nous avons seulement besoin de nous rappeler doucement que nous avons choisi le mauvais enseignant et que ce n'est pas péché. Voilà tout ce que nous avons besoin de « faire » pour être dans « l'esprit juste. »

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 67