

Comment rester dans l'esprit juste, le monde entier est insane

Question :

J'ai du mal à rester dans « l'esprit juste. » Pendant ma période de méditation, généralement je peux penser aux enseignements métaphysiques du *cours* et je me sens très motivé par ceux-ci. Cependant, une fois que je suis de retour dans le monde du 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 édifié sur « l'esprit insane. » Il devient donc très difficile de faire ou de penser à quelque chose ici qui soit juste et sensé. En fait, être dans cet « 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 aider si je démontre simplement un petit désir. Je suppose que j'ai seulement besoin de continuer à essayer et continuer à étudier. Toute suggestion serait appréciée.

Réponse :

Ce qui pourrait vous aider, ce serait de penser à l'esprit juste en regardant votre esprit erroné d'ego sans juger. Vous n'avez pas à lutter contre l'esprit erroné. Il suffit de le regarder sans vous juger d'être dans cet état. Si vous pouviez regarder un bref instant votre esprit insane sans juger, alors vous auriez mis votre ego de côté car l'ego ne peut jamais regarder sans juger. C'est au cœur même du processus de guérison. Vous n'avez pas à tenter de stopper les pensées d'esprit erroné, il suffit 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 PII.1.4 :1,4**). Notre priorité d'étudiants n'est donc pas d'intervenir dans le monde et de faire des choses qui proviennent de notre « esprit juste », ou encore de bannir les pensées de notre « l'esprit erroné ». Notre priorité est plutôt d'apprendre à regarder l'ego sans nous juger ou juger les autres parce qu'il y a ego. Il semble toujours que ce ne soit pas suffisant, et que nous devons faire bien plus que simplement regarder sans juger. Mais ce serait encore l'ego venu se faufiler pour essayer de rendre les choses plus complexes et déplacer notre attention du contenu de l'esprit vers le comportement dans le monde. Jésus nous apprend encore et encore que nous sommes impliqués à *dé-faire* 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 sainement avec l'esprit juste, c'est donc simplement regarder la dévastation qui sévit dans le monde, mais sans jugement ou culpabilité. Pratiquer cela de notre mieux nous entraînera progressivement à moins s'identifier au faux *soi*, et donc à avoir moins peur du chemin qui nous mène au-delà de ce *soi* vers l'acceptation de l'amour de Jésus comme étant notre seule réalité. Se juger soi-même, juger les autres, ou juger le monde est une défense qui garde le *soi* et le monde en place et lui donne une réalité, et c'est ce qui maintient l'amour de Jésus loin de nous, à une distance « sécuritaire. »

Finalement, notre seule responsabilité est l'enseignant que nous choisissons pour regarder le monde. Si nous regardons le monde avec les yeux de l'ego, nous allons ressentir de la culpabilité. Si nous choisissons l'amour de Jésus et que nous voyons le monde par ses 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 un péché. Voilà tout ce que nous avons besoin de « faire » pour rester dans « l'esprit juste. »

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

Question 67