

## **La paix est-elle seulement dans le moment présent ?**

### **Question :**

Je suis nouveau dans *Un Cours en Miracles* et je voudrais vous poser des questions sur être *dans le moment présent*. Si je reste dans le présent, est-ce que c'est là que je ressens la paix d'esprit que je cherche ? J'ai vécu de brefs moments de paix intérieure et de calme quand je reste présent avec le Saint-Esprit mais je ne sais même pas comment rester présent pendant plus de cinq minutes.

### **Réponse :**

Jusqu'à ce que l'esprit soit complètement guéri, l'expérience de paix est limitée à consentir à vouloir la choisir. Entre-temps, l'esprit est divisé et il est toujours en conflit entre deux « réalités » qui s'excluent mutuellement : la croyance en séparation (ego) et la mémoire de l'unité (Saint-Esprit). Au début du texte, on nous dit : « *La séparation n'est qu'un autre terme pour un esprit divisé. L'ego est le symbole de la séparation, tout comme le Saint-Esprit est le symbole de la paix.* » (T.5.III.9 :3,4) L'esprit divisé non guéri s'expérimente sans cesse en contradiction avec lui-même dans le rêve. Tout en cherchant la paix, il a peur que la paix totale n'implique la disparition de la particularité d'être un corps ayant une personnalité unique. Cette séparation dans l'esprit provoque le fait d'avoir des buts divisés : « *Le but de l'ego est aussi unifié que celui du Saint-Esprit et c'est pour cela que leurs buts ne pourront jamais être réconciliés en aucune façon ni aucune mesure. L'ego cherche toujours à diviser et à séparer. Le Saint-Esprit cherche toujours à unifier et à guérir.* » (T.7.IV.5 :1,2,3)

Choisir le Saint-Esprit et l'instant saint résulte aux moments de paix auxquels vous faites référence, tandis que le choix de s'accrocher à la séparation met un terme à cette paix. Le peu de temps que nous passons en paix nous montre à quel point nous sommes attachés à notre identité d'ego et combien nous avons peur de la paix. Guérir l'esprit de cette division est le but du *cours*. Cela arrive progressivement par le processus du pardon, lequel commence par la reconnaissance que la séparation est un choix fait dans l'esprit, et que tout ce dont nous faisons l'expérience dans le rêve est un effet de ce choix.

Le déni est la clé du succès de l'ego quand il réussit à nous faire accroire en la réalité de la séparation. L'esprit oublie/nie son choix afin de défendre sa soi-disant réalité. Il est alors possible de croire l'histoire de l'ego que nous ne sommes pas des esprits, mais des corps vulnérables aux attaques de forces extérieures indépendantes de notre volonté. Cela explique aussi pourquoi il semble que la paix semble chanceler et que nous sommes toujours à la merci de ses caprices.

Le *cours* nous indique que nous sommes tout, sauf des victimes, et que nous pouvons apprendre à reconnaître le choix fait dans l'esprit en portant lucidement attention à nos émotions, sentiments et jugements dans le rêve. La perte de la paix sous toutes ses formes (colère, dépression, anxiété, irritation, excitation ...) est ce qui nous rend conscient du choix fait par l'esprit. Porter attention/regarder est la clé pour défaire le déni, ce qui est le début du salut puisqu'il nous réconcilie avec le fait que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir. C'est uniquement en reconnaissant les effets douloureux du choix de s'identifier à l'ego que nous serons motivés à faire un autre choix. En cas contraire, nous resterons inconscients de l'activité de l'esprit, et toujours perplexes devant des sentiments émotifs qui semblent venir de « nulle part. »

Même s'ils peuvent être de courte durée, les moments de paix sont très importants dans le programme d'études du Saint-Esprit, lequel fait bon usage du contraste entre enseigner et apprendre. Il devient de plus en plus évident que se sentir en paix est préférable à se sentir tourmenté par le manque de pardon. Ce qui est difficile, c'est d'apprendre à associer l'absence de paix aux jugements dans lesquels nous sommes engagés en permanence. La paix semble simplement disparaître sans raison, mais ce qui se passe réellement, c'est que notre esprit a choisi de s'identifier à l'ego et à notre particularité. La culpabilité qui suit ce choix sera inévitablement projetée sous une forme quelconque de jugement contre nous et les autres. Cela se passe très rapidement et grâce au déni, se fait de façon pratiquement imperceptible. Dans le *cours*, Jésus nous demande d'être très attentifs à nos pensées, de devenir très conscients de nos jugements. Ils nous montrent le choix que nous avons fait en faveur de la séparation, choix que nous avons oublié.

À la fois la paix et le manque de paix sont des expériences utiles. L'une nous démontre comment on se sent lorsqu'on est libéré du jugement, l'autre la douleur de choisir l'ego. L'important est de se rappeler que si nous ne sommes pas en paix, la raison est le choix que nous avons fait d'être séparé. Nous avons choisi de nous identifier à l'ego plutôt qu'au Saint-Esprit et nous avons préféré la culpabilité à la paix. Nous avons maintenant la possibilité de tenir compte de ce que nous coûte ce choix erroné et de pouvoir choisir à nouveau.

Cette prise de conscience est notre façon de rester dans le présent. Ne pas être en paix devient un outil utile pour nous conduire vers la paix. Il faut également se souvenir de ne pas nous juger pour nos longues périodes d'oubli et nos courtes périodes de paix. Ce qui permet au Saint-Esprit de guérir notre esprit de la pensée de séparation se passe graduellement dans un processus. Notre fonction est de devenir conscients de chacun de nos jugements pour qu'il puisse être pardonné. Progressivement l'équilibre passera à de plus longues expériences de paix, jusqu'à ce que cela devienne notre seul choix.

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

Question 684