

## Comment réfléchir en paix dans un monde si agité ?

### Question :

Je semble rencontrer un problème incontournable lorsque je veux suivre les « *Règles pour la décision* » (T.30.1). J'essaie de suivre l'instruction qui m'y prépare : « ... prends un moment tranquille pour réfléchir tout au long de la journée, et dis-toi quelle sorte de journée tu veux. » (T.30.1.4 .1) et « *Je ne prendrai pas de décisions par moi-même.* » (T.30.2 :2) Mais je semble constamment aux prises avec des situations inattendues auxquelles je dois répondre immédiatement sans avoir le temps de « *m'asseoir un instant pour demander que la réponse me soit donnée.* » (T.30.5 :3)

Plus tard, après avoir réfléchi, je me rends compte que je me suis fait une idée et *ensuite*, j'ai décidé par moi-même (T.30.3 :2). Or c'est seulement à ce moment-là que j'ai le temps de demander et le temps d'écouter les conseils de Jésus. Dans toute situation dans laquelle j'ai pris le temps de me préparer, par exemple, un appel téléphonique, une personne que je visite ou que je dois recevoir, je le fais : je « m'assois et demande » (T.30.5 :3) et je prépare mon esprit. Mais mes journées sont pleines d'imprévus : comment gérer cela ? À ce stade, tout ce que je peux dire est : « Jésus, au secours ! » et espérer que sa sagesse me guide.

### Réponse :

Jésus ne s'attend pas à ce qu'on s'assoit tranquillement chaque fois que nous avons une décision à prendre au cours d'une journée bien remplie. Car cela pourrait causer de graves problèmes de trafic, c'est le moins qu'on puisse dire ! Le temps calme consacré à l'exercice au début de la journée vise à nous aider à définir le but de la journée en termes de *contenu*, non en termes de *forme*. La question est celle-ci : est-ce que cette journée se passera à apprendre les leçons de pardon du Saint-Esprit, ou servira-t-elle le but de l'ego de rendre la séparation réelle et à combler ainsi tous les besoins de particularité de mon ego ? Jésus sait qu'en raison de l'identification intense à l'ego de ses étudiants, nous passerons une bonne partie de la journée à choisir l'ego. C'est pourquoi la formule dans les *Règles pour la décision* comprend une mesure pour corriger l'inévitable opposition qui viendra de l'ego, une fois qu'une décision de suivre le Saint-Esprit a été prise. Jésus ne s'attend pas et n'exige pas la perfection. En fait, au début de cette section, il nous dit : « *Ne lutte pas contre toi-même* » (T.31.I. 1 :7). Il sait qu'au moment de dire « *Aujourd'hui, je ne prendrai pas de décisions par moi-même* » (T.30.2.2), nous en avons déjà probablement pris une centaine.

Le point important ici est de prendre conscience à quel point il est tout à fait « naturel » pour nous de penser et de décider avec l'ego, puisque nous avons tellement bien appris ses leçons. C'est pourquoi les directives de Jésus sont douces et qu'elles tiennent compte de notre résistance. Le plus important, c'est d'apprendre à prêter attention à nos pensées et de ne pas oublier la question du matin : « ...*chaque fois que tu y penses* » (T.30.4 :1). Se souvenir ainsi du but, ne serait-ce qu'un instant, est suffisant pour apporter une perspective différente pour tout ce qui se passe, parce que cela veut dire que l'ego n'est plus le suprême souverain de la journée.

Rien n'a besoin de changer au niveau de la forme, c'est le but/contenu qui est constamment notre préoccupation dans la pratique d'*Un Cours en Miracles*. La seule décision à prendre se fait entre l'ego et le Saint-Esprit. Lorsque Jésus dit de nous demander quelle sorte de journée nous voulons passer, il suppose que nous voulons avoir une journée qui nous rendra heureux. Il va sans dire que nous pouvons avoir le bonheur demandé si nous apprenons que notre bonheur se trouve si nous choisissons le Saint-Esprit au lieu de l'ego, et non en choisissant entre A et B au niveau de la forme. C'est le message central dans ces règles pour la décision, et c'est aussi le but de leur application tout au long de la journée. Dans la leçon 64, nous trouvons le même message dans un autre format : « *Prépare-toi à l'avance pour toutes les décisions que tu prendras aujourd'hui en te souvenant qu'elles sont toutes réellement très simples. Chacune d'elle conduira au bonheur ou au malheur. Une décision aussi simple peut-elle vraiment être difficile à prendre ? Ne laisse pas la forme de la décision te tromper. Une complexité de forme n'implique pas une complexité de contenu. Il est impossible qu'une quelconque décision sur terre puisse avoir un contenu différent de ce simple et unique choix. C'est le seul choix que voit le Saint-Esprit. Par conséquent, c'est le seul choix qui soit.* » (Leçon P1.64.5 :3,4,5,6,7,8,9,10)

Pour nous aider à contrer la confusion et la complexité de la folie de la séparation, on nous dit de bien des façons dans le *cours* qu'il y a seulement deux choix : l'ego ou le Saint-Esprit, l'illusion ou la vérité, la peur ou l'amour. Dans notre expérience, ce choix est camouflé dans les situations et des événements apparemment innombrables et diversifiés qui se produisent dans le courant de notre vie. Appliquer les *Règles pour la décision* veut dire être disposé à ne pas se laisser induire en erreur par la forme que prend le déguisement, mais de se rappeler que chaque fois qu'il y a une décision à prendre, le choix se fait dans l'esprit et les deux options sont toujours les mêmes.

Voilà comment éviter ce qui semble un problème incontournable dans la pratique les enseignements du *cours*. Il est également utile de se rappeler que le choix de l'ego se reflète dans des dilemmes très complexes qui sont mis là pour empêcher la réalisation du programme d'études du Saint-Esprit. Si la situation semble compliquée, nous savons que c'est l'ego qui a été mis en charge. La perspective du Saint-Esprit simplifie toutes les situations, comme il est dit dans le passage du livre d'exercices cité plus haut. Il nous guide en étant seulement concerné par le *contenu* de l'esprit, non par des décisions qui seraient reliées à une conduite ou à une *forme* quelconque. Ayant tellement appris nos leçons de l'ego, il semble naturel de croire que nous savons ce qui nous rendra heureux : et *avoir raison* vient en tête de liste. Dans cette section, Jésus dit clairement que nous serons heureux lorsque nous apprendrons que nous avons eu tort de choisir de nous identifier à un corps, que nous avons commis une erreur en décidant d'écouter l'ego, que nous nous sommes trompés au sujet *d'avoir raison*. Plus tôt dans le texte, il nous demande : « *Préfères-tu avoir raison ou être heureux ?* » (T.29.VII.1.9).

Il est probable que le meilleur temps de la journée passée à nous souvenir de cette question arrive quand on fait face à toutes ces choses inattendues qui surviennent et nous attrapent quand nous sommes mal préparés. Ce sont ces choses que nous n'avions pas déjà décidées, que nous n'avions pas bardées de toutes nos défenses sur la manière dont les choses devraient être. La vérité, c'est que nous ne savons pas comment les choses devraient être, ni ce qui nous rendra heureux. C'est pourquoi Jésus nous dit : « ... *chaque fois que tu y penses* » (T.30.4.1), qu'importe à quel point nous croyons savoir ce que nous faisons, nous devons nous rappeler de nous dire : « ***Je veux une autre façon de voir cela*** » (T.30.11 :4). C'est tout ce qu'on nous demande de faire.

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

Question 879