

Je n'arrive pas à calmer le mental

Question :

Quand j'étudie *Un Cours en Miracles*, je me bats sans cesse pour « ne pas lutter » pendant les périodes de pratique des exercices. En d'autres termes, je n'arrive pas à calmer mon esprit. Auriez-vous quelques suggestions ?

Réponse :

Votre lutte est abordée à la leçon 9 du livre d'exercices : « *Il est difficile pour un esprit inexercé de croire que ce qu'il semble se représenter n'est pas là. Cette idée peut être fort troublante et rencontrer une vive résistance sous de nombreuses formes.* » (**Leçon P1.9.2 :1,2**) Jésus dit ici que pour l'ego, le message du livre d'exercices (et le *cours* lui-même) est troublant. Le bavardage incessant dans un esprit bruyant est une des formes que prend la résistance à son message. Cela permet à l'ego d'insister pour nous faire croire que les pensées et les expériences dans un corps sont réelles et qu'elles ont le pouvoir de faire disparaître la mémoire de Dieu de notre conscience. Sa stratégie fonctionne car dans la mesure où le vacarme est pris au sérieux, il peut nous éloigner de la mémoire de l'Amour de Dieu. Se battre pour ne pas lutter, c'est encore lutter, et c'est une autre forme de résistance qui donne du pouvoir au bruit. Et puisqu'essayer de ne pas résister ne fonctionnera pas, Jésus nous donne une autre instruction utile dans les « *Règles pour la décision* » : « ...*Si tu trouves que la résistance est forte et la dévotion faible, tu n'es pas prêt. Ne lutte pas contre toi-même.* » (**T.30.I.1 :6,7**).

La première chose à faire dans la pratique des exercices est donc de rester calme. Étant donné que Jésus nous dit que nous allons résister, nous ne devrions pas être surpris par le bruit qui semble s'immiscer dans le calme. Le vacarme dit : « J'ai peur de rester tranquille », et comme vous l'avez déjà observé, lutter contre cela ne fait qu'empirer la peur et le bruit, dans une bataille qui semble sans espoir. Dans cette lutte l'esprit agité est jugé comme pécheur et donc rendu réel, ce qui ne fait que servir d'obstacle à la paix. L'ego est donc à l'abri tant que vous luttez. En outre, penser qu'on peut gagner la lutte renforce encore la croyance que l'ego est en charge de l'Expiation, ce qui garantit le maintien des pensées bruyantes. Simplement le reconnaître est le début de la tranquillisation de l'esprit, puisque la source et le but de ce bavardage incessant ont été légitimement reconnus. Il est possible d'entraîner l'esprit à observer l'invasion des pensées sans juger, en vous rappelant à vous-même doucement : « J'ai encore trop peur pour rester tranquille », ce doux rappel sans jugement allège la lutte.

Il est préférable de regarder honnêtement à quel point nous avons peur et combien nous résistons, sans juger cela durant un bref instant, que de passer de longues périodes à lutter pour rester tranquille. Dans cet exercice, moins est certes plus. En fait, à plusieurs endroits du livre d'exercices, nous trouvons des rappels d'arrêter au moindre sentiment de tension, par exemple à la leçon PI.12.6 :4.

L'esprit divisé a bien appris comment oublier, et maintenant nous devons lui *désapprendre* patiemment afin qu'il parvienne à se rappeler. La patience est l'une des caractéristiques des enseignants du Dieu et elle repose sur la certitude du résultat (**M4.VIII**). Par conséquent, lorsque votre esprit est plein de pensées bruyantes, il peut être utile de vous souvenir que la calme mémoire de Dieu n'est pas obscurcie par tous les « *jouets et breloques du monde.* » (**Leçon PII. 258.1 :3**) La mémoire de Dieu revient à la conscience parce qu'elle n'a jamais quitté l'esprit. Lorsque Jésus dit que notre but est de nous en souvenir, il n'établit pas une période de temps, il suffit de s'en souvenir un instant à la fois : « *Tout ce que nous avons besoin de faire, c'est d'entraîner notre esprit à passer sur tous les petits buts insensés, et de nous souvenir que notre but est Dieu. Son souvenir est caché dans nos esprits, obscurci uniquement par nos petits buts inutiles qui n'offrent rien et n'existent pas.* » (**Leçon PII.258.1 :1,2**) Pour plus d'informations sur ce sujet voir les questions 35, 90 et 351.

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

Question 896