

Tranquilliser le bavardage mental pour trouver la paix

Question :

Mes questions se réfèrent à la section du texte intitulée « *Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit.* » Il y est mentionné « *qu'une vie de contemplation, et de longues périodes de méditation visant au détachement du corps et du monde, ne sont pas nécessaires.* » J'étudie le *cours* depuis plusieurs années et j'ai ressenti des moments de grande paix en appliquant les leçons et en lisant le texte avec l'esprit ouvert et le désir d'écouter. J'ai également étudié la méditation bouddhiste qui ne vise pas à se détacher du corps, mais plutôt à être pleinement présent. Vous pouvez porter votre attention sur le souffle, ou sur un sentiment quelconque, puis regarder défiler vos pensées. Si vous y portez toute votre attention, les pensées passent et vous pouvez obtenir un sentiment d'espace, ou en tout cas de paix ; la paix qui provient de rester tranquille. Je suis perplexe, puisque de nombreux paragraphes d'*Un Cours en Miracles* nous demandent de *rester tranquille*, de *nous asseoir dans le silence*, ou encore, de *laisser de côté toutes les pensées*. Est-ce que ce n'est pas, du moins en partie, la même chose ? Pouvez-vous expliquer exactement comment le *cours* veut que nous restions tranquilles ? Y a-t-il une différence entre les deux voies ?

Réponse :

Tranquillité d'esprit ou paix d'esprit, c'est la même chose. C'est faire l'expérience de lâcher prise de nos pensées de séparation et de jugement, lorsque sont mis de côté les incessants bavardages de l'ego. La différence entre les deux voies ne concerne pas l'expérience elle-même, mais l'attention que porte le *cours* sur notre grande *résistance* face à cette expérience, et donc sur le processus par lequel cette paix ou ce silence pourrait être atteint. La vraie question est, pourquoi n'éprouvons-nous pas ce silence et cette paix en tout temps ?

Dans la leçon 185 du livre d'exercices : « *Je veux la paix de Dieu* », Jésus observe : « *Dire ces mots, ce n'est rien. Mais les penser vraiment, c'est tout.* » Et il poursuit en disant : « *Penser vraiment que tu veux la paix de Dieu, c'est renoncer à tous les rêves... L'esprit qui pense vraiment que tout ce qu'il veut est la paix doit se joindre à d'autres esprits, car c'est ainsi que s'obtient la paix.* » (Leçon 185.5 :1,2 ;6.1)

C'est pourquoi nous résistons au silence et à la paix. Dans cette paix de Dieu, le rêve illusoire du *soi* que nous pensons être, n'existe plus. Nous avons alors renoncé au rêve de séparation. Nos rêves de jugement et d'attaque étaient ce qui maintenait notre sentiment illusoire d'être un *soi* séparé, séparé des gens en dehors de ce *soi*, avec qui nous semblons être en conflit, l'antithèse de la paix. Et lorsque nous nous « joignons à l'esprit des autres » en renonçant aux jugements, notre *soi* séparé disparaît, du moins pour un instant, jusqu'à ce que notre peur de l'illimité redevienne trop grande.

Et donc le livre d'exercices du *cours*, tout en parlant de paix, tout en nous invitant dans certaines leçons à en faire l'expérience grâce à l'apaisement de nos esprits et le maintien du silence, met vraiment l'accent sur le problème de notre *résistance*, et nous demande de regarder de près combien nous résistons. La résistance se trouve dans toutes nos projections de culpabilité, les blâmes et la rancœur projetés sur les autres (manque de paix), afin de ne jamais voir la culpabilité qui loge dans notre propre esprit, ce qui est le véritable obstacle à la paix.

Comme la section que vous consultez « *Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit* » le souligne : « *Ta voie sera différente, non quant au but, mais quant aux moyens. Une relation sainte est un moyen de gagner du temps.* » (T.18. VII.5 :1,2). Autrement dit, le *cours* procède par le pardon de nos relations particulières, il utilise nos projections extérieures de culpabilité intérieure qui nous maintiennent dans le conflit et non dans la paix.

Si nous voulions vraiment être en paix et tranquilles, nous le serions car la paix, après tout, est notre héritage naturel. (T.3.VI.10 :1,2) Mais nous nous permettons seulement de brefs aperçus de la paix, comme vous l'observez par vos propres expériences. Nous ne voulons pas maintenir cette tranquillité, parce que nous en avons peur. Et donc le *cours* nous amène au silence par une voie indirecte, en mettant l'accent sur la suppression des obstacles que nous avons placés entre nous et la paix, plutôt que par une approche directe comme la méditation, qui tend à nous faire perdre de vue notre résistance et les origines de cette résistance.

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

Question 90