

# Renforcer le système immunitaire de l'esprit

Extrait transcrit de l'enregistrement d'un atelier de Kenneth Wapnick.

Source FACIM

Traduction de l'anglais : Eric Nasse

Ce dont nous allons parler aujourd'hui, c'est comment « Renforcer le système immunitaire de l'esprit ». Et je veux commencer par lire ou citer un passage du préambule de La Constitution de l'UNESCO. Beaucoup d'entre vous connaissent l'une des phrases, mais je vais vous lire toute la ligne. L'UNESCO est l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture, qui a été fondée en 1945, et la ligne est en fait juste au début du préambule, et elle dit :

« Puisque les guerres commencent dans l'esprit des hommes, c'est dans l'esprit des hommes que doivent être construites les défenses pour la paix. »

En fait, tout le préambule est très, très beau. Je pense que la Constitution est de 70 ou 80 pages, mais le préambule est très agréable, et met en exergue avec ses propres mots - pas les mots que le cours pourrait utiliser - l'unité de tous et la nécessité de ne pas voir de différences ou de faire des différences quelque chose d'important et de les utiliser comme justification du conflit et de la guerre. Encore une fois, c'est un très, très beau préambule, et cette déclaration d'ouverture est particulièrement douce.

On ne peut être certain de ce que cela voulait dire exactement. L'esprit est très probablement présent et, évidemment, il ne serait pas appréhendé exactement de la même manière que le ferait un cours en miracles ou de la façon dont nous en parlerons. Mais ce que cela dit très certainement qu'il n'y aura jamais de fin à la guerre. Et rappelez-vous, cela a été écrit juste après la seconde guerre mondiale, que les gens pensaient être naïvement la dernière guerre, tout comme les gens pensaient naïvement que la première guerre mondiale, après sa fin en 1918 - serait la dernière. Mais cela démontre certainement une reconnaissance que les causes de la guerre ne sont pas les désaccords internationaux ou les désaccords frontaliers ou autres choses dans le genre. Mais qu'elles se trouvent en vérité dans l'esprit des gens. Et si les différences que nous rendons si importantes entre nous, ne sont pas défaites au niveau de l'évaluation que nous en faisons, alors il y aura toujours la guerre.

Ainsi, voulais-je juste commencer par cela parce que nous parlons du système immunitaire - et de nos jours presque tout le monde le fait - c'est certainement un élément à la base de la médecine alternative disant qu'il faut absolument renforcer son système immunitaire. Même dans la médecine traditionnelle, de plus en plus de gens en parlent - la façon de combattre la maladie est de développer ses défenses internes. Et je pense que c'est certainement sage au niveau du corps, mais cela en soi ne servira à rien. Parce que ce qui nous rend malades n'est pas la maladie ni les germes. Ce qui provoque les guerres, encore une fois, ce ne sont pas ces conflits externes. Ce qui cause la guerre, ce qui cause la maladie, ce qui cause des douleurs de toutes sortes, c'est la culpabilité. Et la culpabilité réside dans l'esprit des hommes. Il ne réside dans rien d'extérieur. Et si nous n'avons pas de système de défense qui défait la culpabilité, alors il n'y a littéralement aucun espoir.

Vous vous souvenez peut-être que juste au début du texte du chapitre 2, il y a une section sur l'expiation comme défense, dans laquelle Jésus dit que c'est véritablement la seule défense qui

fonctionne vraiment, parce que c'est la défense qui défait la cause de tous nos problèmes. Comme beaucoup d'entre vous le savent, l'Expiation dans le cours est le principe que la séparation d'avec Dieu ne s'est jamais produite. Et lorsque nous acceptons l'Expiation pour nous-mêmes, nous reconnaissons qu'il n'y a pas de séparation. Et s'il n'y a pas de séparation, alors il n'y a pas de culpabilité. Dès lors, il n'y a pas de projection et il n'y a pas de douleur. Ainsi, quand nous défaisons la cause ultime, nous défaisons tous nos problèmes. Bien sûr si ces principes du cours ne sont pas appliqués dans notre vie personnelle, alors sur le plan pratique ils ne veulent vraiment rien dire - sur le plan pratique, ce que signifie l'annulation de la séparation, ce que signifie l'acceptation de l'Expiation, c'est la prise de conscience que toutes les différences qui semblent nous séparer sont superficielles et ne sont pas du tout importantes.

En fait, l'une des déclarations du préambule de la Constitution de l'UNESCO est de reconnaître ce que nous avons en commun et la solidarité qui nous unit. Et que bien que nous ayons toutes ces différences, si nous nous comprenons, alors ces différences en tant que cause de désaccord et de conflit disparaissent. C'est l'un des principes fondamentaux de la psychothérapie qui est que vous ne pouvez juger personne une fois que vous les comprenez. Cela ne signifie pas nécessairement que vous approuvez le comportement, mais vous ne les jugez pas, vous ne les attaquez pas, vous ne les qualifiez pas de coupables ou de mauvaises personnes simplement du fait qu'ils tentent de s'en sortir du mieux qu'ils peuvent, comme tout le monde, comme nous le faisons tous.

Ainsi, toutes nos façons de nous en sortir finissent-elles par être très, très blessantes, pour nous-mêmes et / ou pour les autres parce que lorsque nous réagissons à la vie dans ce monde, nous ne défaisons pas la pensée qui est à l'origine de notre vie dans ce monde. Nous y faisons simplement face. Et c'est ce que font les défenses ; les défenses nous aident à faire face.

Donc, lorsque nous parlons de renforcer le système immunitaire de notre corps pour nous protéger contre toutes les impuretés qui sont dans l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons et la nourriture que nous mangeons, etc. etc., ce que nous faisons vraiment c'est de renforcer une défense. Nous défendons donc le corps, qui est déjà une défense. Parce que l'une des choses que nous apprenons dans Un Cours en miracles est que le corps est une défense. C'est la façon dont l'ego nous dit que nous pouvons être protégés de la culpabilité qui est dans notre esprit. Parce que la culpabilité est le problème.

Ainsi, quand nous renforçons le système immunitaire de notre corps, tout comme lorsque le gouvernement renforce son système immunitaire en construisant de plus en plus d'armements ou en développant de plus en plus de relations particulières avec d'autres pays qui pourraient le protéger, tout ce que nous faisons c'est de renforcer ce qui est déjà une défense. C'est donc une défense qui renforce une défense.

Donc si on regarde le cours de l'Histoire, de même qu'en regardant le cours de notre histoire personnelle, tout ce que nous faisons c'est de continuer à renforcer de plus en plus nos défenses. Les défenses renforcent donc les défenses qui renforcent les défenses, et nous finissons par garder le problème sous-jacent toujours très réel, très puissant et très présent, même si nous n'en sommes pas conscients, car la source du problème, la culpabilité, s'auto-génère continuellement . C'est ce que fait la projection. Elle se projette continuellement en dehors, là où nous voyons le problème comme quelque chose à l'extérieur. Et une fois que nous voyons le problème comme étant à l'extérieur, il est parfaitement logique de construire une défense contre le problème, jusqu'à ce que la défense elle-même devienne un problème

qui nécessite une défense. Et encore une fois, c'est ce qu'est le corps. Quand on regarde le champ de bataille d'en haut, qui est là où se trouve le Saint-Esprit ou Jésus - cet endroit dans notre esprit - ce lieu de santé d'esprit - quand nous y allons et que nous regardons le corps, nous saisissons à nouveau que le corps est une défense. C'est une défense qui nous éloigne de notre esprit.

Donc, un terme que nous pouvons utiliser comme synonyme pour le corps est sans-esprit. C'est ce qu'est le corps ; il est l'état d'être sans un esprit, parce que l'ego nous a convaincus que dans l'esprit se trouve cette incroyable et redoutable pensée de culpabilité qui nous dit que nous avons péché contre Dieu, que nous nous sommes séparés de lui et que, pour aggraver les choses, Dieu nous punira... de telle sorte que l'esprit devient un champ de bataille. Ce n'est plus un esprit, ce n'est plus une maison, ce n'est plus un endroit où nous sommes en sécurité. Cela devient un endroit où nous sommes en danger immédiat de destruction imminente, parce que c'est ce que la culpabilité nous raconte. La culpabilité nous raconte que nous méritons d'être puni à cause de ce que nous avons fait et de qui nous sommes.

Et donc, nous prenons cette culpabilité dans l'esprit et nous nous défendons contre elle en la projetant et en faisant un corps, faisant tomber un voile sur notre esprit, comme un rideau qui tombe. Pensez à la phrase de Churchill « le rideau de fer ». Cela est le véritable rideau de fer. Il nous garde « protégés » de l'esprit - de la culpabilité dans l'esprit. Et ce que ce rideau de fer réussit à accomplir c'est de nous faire oublier que nous avons un esprit. C'est pourquoi le corps devient maintenant la demeure du sans-esprit. C'est l'élément clé de ce voile d'amnésie ou de ce rideau de fer. Cela nous tient éloigné du souvenir ou de la conscience que nous sommes un esprit, parce que dans cet esprit, il n'y a pas vraiment de culpabilité, mais la décision de faire de la culpabilité la réalité. Et tant que nous sommes à l'abri de cela ou « protégés » de cela, nous ne pouvons pas changer d'esprit.

Et si nous ne pouvons pas changer d'esprit, alors la décision initiale de séparation et de culpabilité reste permanente et inchangée. Et comme elle est maintenant permanente et inchangée, elle continue d'exister dans nos esprits. Et tout ce qui continue d'exister dans nos esprits se projette toujours. C'est simplement une des lois de l'esprit divisé ; tout ce qui s'y trouve se projettera. Et une fois que nous avons rendu la culpabilité réelle, c'est ce qui est projeté. Mais ayant oublié que ce que je vois à l'extérieur, c'es à dire la culpabilité de tous les autres - ayant oublié que cela provient de ma propre culpabilité, à cause de ce rideau de fer, je dois maintenant me défendre, parce que ce que ma culpabilité dit - je suis le pécheur, je suis le traître, je suis celui qui a abandonné Dieu, je suis le meurtrier, je suis le tueur, je suis celui à qui on ne peut pas faire confiance. Mais ayant oublié que je suis toutes ces choses, je les vois en toi.

Alors je te colle maintenant l'étiquette que je me suis moi même secrètement collée. On ne peut pas te faire confiance. Tu es celui qui me trahira, qui me mentira, qui me trompera, qui me volera, qui me détruira. Et bien sûr maintenant, puisque cela est devenu ma réalité, en fait la réalité de tous ceux qui sont dans un corps, nous sommes maintenant parfaitement justifiés dans notre besoin d'ériger des défenses. Ainsi, devons-nous ériger ces défenses contre toutes ces présences perverses autour de nous qui cherchent à nous détruire, que nous parlions d'autres gouvernements, d'autres groupes, d'autres personnes ou d'autres organismes apparemment vivants comme ... les germes. Ainsi donc, lorsque les gens parlent de renforcer leur système immunitaire, ils parlent de renforcer leur corps - la capacité de leur corps à se défendre contre ces envahisseurs étrangers, ces forces virulentes qui menacent notre vie même.

Tant que nous sommes des corps, je ne suggère certainement pas que vous ne fassiez pas ce que vous pensez être utile pour prévenir les maladies et renforcer votre corps. Sachez simplement que cela ne vous mènera pas au Ciel. Cela pourrait vous faire vous sentir mieux physiquement, ce qui n'est pas une mauvaise chose tant que vous pensez que vous êtes ici dans un corps, mais cela ne vous apportera pas la paix de Dieu. Cela ne vous ramènera pas à la maison. Et à la fin, cela échouera de toute façon, car les corps finissent par se désagréger, se détériorer, vieillir, devenir décrépits et mourir. C'est comme ça.

Donc, en fin de compte, toutes ces défenses, peu importe combien nous renforçons le système immunitaire du corps, échoueront. Donc, tout ce qui peut arriver, c'est que nous nous gagnons encore quelques jours, quelques semaines, quelques mois, quelques années, quelques décennies. Mais pour quoi ? Souffrir dans ce que le cours appelle à un moment donné, cette prison en putréfaction. C'est ce que dit le livre. Je n'ai pas dit ça. (rires) Je n'ai pas dit ça. J'ai dit les mots, mais ce ne sont pas mes mots. Le corps est donc une prison en putréfaction. Un autre passage terrible dit que le corps et le monde sont des endroits «où des créatures affamées et assoiffées viennent mourir » (W-pII.13.5:1). Alors, comme nous finirons par mourir de faim et périr, à quoi cela sert-il alors, lorsque vous le regardez d'en haut du champ de bataille, de gagner quelques années de plus ? Encore une fois, cela ne devrait pas être considéré comme une justification pour ne pas prendre soin de vous. Mais c'est une façon d'orienter notre attention ailleurs.

Ce qu'il nous faut renforcer, c'est le système immunitaire de l'esprit. Et le terme du cours pour accomplir cela, bien sûr, c'est le pardon ou le miracle. Parce que le renforcement de l'esprit signifie que nous prenons des mesures visant à apprendre un système de pensée venant d'un nouvel enseignant qui nous apprendra qu'il vaut mieux choisir l'Expiation que la séparation. Il vaut mieux choisir un miracle plutôt qu'une rancœur. Il vaut mieux choisir le pardon plutôt que la haine et le jugement. C'est ainsi que nous renforçons le système immunitaire de l'esprit.