

RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
DE L'ESPRIT

Atelier inédit

Kenneth Wapnick

Source FACIM — tous droits réservés

Traduit de l'anglais par
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 tout le passage. L'UNESCO est l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture. Elle a été fondée en 1945, et la phrase se trouve en fait juste au début du préambule. Voici ce qu'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 vraiment très beau. Je crois que la Constitution fait 70 ou 80 pages, mais le préambule est très doux, et il 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 d'en faire quelque chose d'important qui utilise et justifie le conflit et 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 sa signification exacte, mais il y est manifestement question de l'esprit, même si ce n'est pas exactement exprimé comme dans *Un cours en miracles* ni comme nous allons en parler. Cela dit clairement aussi qu'il n'y aura jamais de fin à la guerre. Et rappelez-vous que cela a été écrit juste après la Seconde Guerre mondiale, que l'on croyait naïvement être la dernière guerre, tout comme l'on croyait naïvement que la Première Guerre mondiale serait la dernière après qu'elle eut pris fin en 1918. Or cela démontre clairement la reconnaissance que les causes de la guerre ne sont ni les désaccords internationaux, ni les désaccords frontaliers, ni rien d'autre du même ordre. Les causes sont en vérité dans l'esprit des gens. Et si nous ne changeons pas notre évaluation de l'importance des différences entre nous, alors il y aura toujours la guerre.

Je voulais donc juste commencer par cela puisque nous parlons du système immunitaire. De nos jours presque tout le monde parle de ça.

C'est un pilier de la médecine alternative qui dit clairement qu'il faut absolument renforcer notre système immunitaire. Même la médecine traditionnelle en parle de plus en plus – on combat la maladie en développant les défenses internes. Je pense qu'au niveau du corps, c'est certainement sage. Mais en soi, cela ne servira à rien car ce ne sont ni la maladie ni les germes qui nous rendent malades. Je le répète, ce ne sont pas les conflits externes qui provoquent les guerres. Ce qui cause la guerre, ce qui cause la maladie, ce qui cause les douleurs de toutes sortes, c'est la culpabilité. Et la culpabilité réside dans l'esprit des hommes. Elle 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 chapitre 2 du texte, il y a une section sur l'Expiation comme défense, dans laquelle Jésus dit que c'est en réalité la seule défense qui fonctionne véritablement, 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, c'est le principe selon lequel 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 ils n'ont aucun sens sur le plan pratique. Sur le plan pratique, le défaire de la séparation et l'acceptation de l'Expiation signifient la prise de conscience que toutes les différences qui semblent nous séparer sont superficielles et n'ont aucune importance. En fait, l'un des énoncés du préambule de la Constitution de l'UNESCO parle de reconnaître ce que nous avons en commun et de la solidarité qui nous unit et que bien que nous soyons tous différents, si nous nous comprenons, alors ces différences ne seront plus la cause de désaccord et de conflit. C'est l'un des principes fondamentaux de la psychothérapie selon lequel lorsque vous comprenez quelqu'un, vous ne pouvez plus le juger. Cela ne

signifie pas nécessairement que vous cautionniez son comportement, mais vous ne le jugez pas, vous ne l'attaquez pas, vous ne le voyez pas comme coupable ni comme une mauvaise personne simplement parce qu'il essaie de s'en sortir du mieux qu'il peut, comme tout le monde, comme nous le faisons tous. Ainsi, en essayant de nous en sortir, nous finissons toujours par nous blesser ou par blesser les autres car lorsque nous sommes en réaction face à la vie dans ce monde, nous ne défaisons pas la pensée qui est à l'origine de notre vie dans ce monde. Nous ne faisons que faire face. Voilà 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 en réalité c'est 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*, c'est que le corps est une défense. L'ego nous dit que c'est là que nous pouvons être protégés de la culpabilité qui est dans notre esprit. Le problème c'est la culpabilité. 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 renforcer ce qui est déjà une défense. C'est donc une défense qui renforce une défense. Si on observe le cours de l'Histoire, tout comme le cours de notre histoire personnelle, tout ce que nous faisons c'est 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 au-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 lui, jusqu'à ce que la défense elle-même

devienne un problème qui nécessite une défense. Je le répète, c'est ce qu'est le corps. Quand nous regardons le champ de bataille d'en haut, avec le Saint-Esprit ou avec Jésus – cet endroit dans notre esprit, ce lieu de santé d'esprit – quand nous y allons et que nous regardons le corps, nous comprenons à nouveau que le corps est une défense. C'est une défense qui nous éloigne de notre esprit. Ainsi, nous pouvons utiliser le terme « sans-esprit » comme synonyme du corps. C'est ce qu'est le corps : c'est l'état d'être sans esprit, parce que l'ego nous a convaincus que c'est dans l'esprit que 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 couronner le tout, Dieu va nous punir... de telle sorte que l'esprit devient un champ de bataille. Ce n'est plus un esprit, ce n'est plus chez nous, ce n'est plus un endroit où nous sommes en sécurité. Cela devient un endroit où nous sommes en danger de destruction imminente, parce que c'est ce que la culpabilité nous raconte. La culpabilité nous raconte que nous méritons d'être punis 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. Cela fait tomber un voile sur notre esprit, comme un rideau qui tombe. Pensez à la phrase de Churchill « le rideau de fer ». Voilà le véritable rideau de fer. Il nous « protège » 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. Il nous tient éloignés du souvenir ou de la conscience que nous sommes un esprit, parce que dans cet esprit, il n'y a pas réellement de culpabilité. Il n'y a que 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 pour la séparation et pour la 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 notre esprit se projette toujours. C'est tout simplement une des lois de l'esprit divisé : tout ce qui s'y

trouve sera projeté. Et une fois que nous avons rendu la culpabilité réelle, c'est ce qui est projeté. Mais ayant oublié (à cause de ce rideau de fer) que ce que je vois à l'extérieur – c'est-à-dire la culpabilité de tous les autres – provient de ma propre culpabilité, je dois maintenant me défendre, parce que ma culpabilité dit que je suis le pécheur, que je suis le traître, que je suis celui qui a abandonné Dieu, le meurtrier, le tueur, celui à qui on ne peut pas faire confiance. Or ayant oublié que je suis toutes ces choses, je les vois en vous. Alors je vous colle maintenant l'étiquette que je me suis moi-même secrètement collée. On ne peut pas vous faire confiance. Vous êtes celui qui me trahira, qui me mentira, qui me trompera, qui me volera, qui me détruira. Et bien sûr maintenant, puisque cela est devenu notre réalité, en fait la réalité de tous ceux qui sont dans un corps, notre besoin d'ériger des défenses est maintenant parfaitement justifié. Ainsi, devons-nous ériger ces défenses contre toutes ces présences perverses autour de nous qui cherchent à nous détruire, qu'il s'agisse d'autres gouvernements, d'autres groupes, d'autres personnes ou d'autres organismes apparemment vivants comme ... des germes. Ainsi donc, lorsque nous parlons de renforcer notre système immunitaire, nous parlons en fait de renforcer notre corps – la capacité de notre corps à se défendre contre ces envahisseurs étrangers, ces forces virulentes qui menacent notre vie même.

Tant que vous croyez être un corps, je ne suggère certainement pas que vous ne fassiez pas ce que vous pensez être utile pour prévenir les maladies et le fortifier. Sachez simplement que cela ne vous mènera pas au Ciel. Cela pourra 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 chez vous. Et à la fin, cela échouera de toute façon, car les corps finissent par se désagréger, se dégrader, vieillir et mourir. C'est comme ça. Donc, en fin de compte, toutes ces défenses échoueront, peu importe à quel point nous renforçons le système immunitaire du corps. Tout ce qui peut arriver, c'est que nous gagnons quelques jours, quelques semaines, quelques mois, quelques années, quelques décennies de plus.

Mais pour quoi faire ? Pour souffrir dans ce que le Cours appelle à un moment donné, cette prison en putréfaction ? C'est ce qu'on lit dans le livre. Ce n'est pas moi qui le dis (rires). Je le dis, 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.

(L-II.13.5: 1)

Alors, comme nous finirons par mourir de faim et périr, à quoi bon gagner quelques années de plus quand nous regardons cela d'au-dessus du champ de batailles ? Encore une fois, cela ne devrait pas être considéré comme une justification pour ne pas prendre soin de vous. Mais c'est une façon de porter notre attention ailleurs. Ce qu'il nous faut renforcer, c'est le système immunitaire de l'esprit. Et le terme qu'utilise le Cours pour cela, c'est bien sûr le pardon ou le miracle. Parce que renforcer l'esprit c'est prendre des mesures qui visent à apprendre un système de pensée qui vient 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.