

La douleur de l'autre est-elle seulement dans mon esprit ?

Question :

Je m'interroge depuis quelque temps sur un point de métaphysique d'*UCEM* : je me demande jusqu'à quel point sont réelles les souffrances des autres ? Les gens hors de moi ont-ils leurs propres perceptions de souffrance (tristesse, douleur, etc.) ou est-ce que ces perceptions sont « seulement » dans mon esprit. Plus concrètement, cela me dérange de percevoir que des gens, par exemple mon ex-épouse, vivent des problèmes de toutes sortes (et bien entendu, nous devons toujours faire notre possible pour les aider sur un plan pratique). Si on le voit à partir d'un niveau métaphysique, y a-t-il des perceptions de souffrance juste dans mon esprit, et « pas réellement » chez ces gens ?

Réponse :

La souffrance n'est pas vraiment « là », en ce sens qu'il n'y a rien en dehors de vous. Tout ce qui est perçu dans le rêve de séparation est le reflet du choix de l'esprit d'écouter l'ego ou le Saint-Esprit. *Un Cours en miracles* enseigne que toute souffrance est causée par la croyance que l'unité que Dieu partage avec son Fils peut être anéantie par le rêve de la séparation. Être séparé, c'est souffrir. Par conséquent, celui qui croit en la séparation souffre, que cette souffrance apparaisse sous une forme ou non. Même les « plaisirs » de l'ego sont des camouflages pour la souffrance, un stratagème trompeur pour empêcher l'esprit de réaliser combien l'impact est douloureux de maintenir la croyance dans l'illusion de la séparation.

La première chose à retenir est donc que tous les séparés subissent les effets dévastateurs de croire que l'Esprit de la Filialité, que Dieu a créé Un en Lui, peut être limité à la vie dans un corps, dans un univers physique douloureux. Les hauts et les bas, les plaisirs et déplaisirs de la vie font partie du régime de l'ego pour tenir loin de la conscience les conséquences et effets désastreux d'accepter son système de pensée. C'est pourquoi une partie importante du processus d'apprentissage du *cours* est d'entrer en contact avec la misère liée à l'expérience de la vie dans un corps. Jésus ne mâche pas ses mots à cet égard « *Toi qui es fermement dévoué à la misère [séparation], tu dois d'abord reconnaître que tu es misérable et non heureux. Le Saint-Esprit ne peut pas enseigner sans ce contraste, car tu crois que la misère [séparation] est le bonheur* » (T.14.II.1 :2,3) Voilà ce qui en est des efforts incessants et de l'énergie dépensée à essayer de trouver le « bonheur » dans ce monde en tant que corps !

La décision de l'esprit d'être séparé et de s'identifier à un corps est une distorsion douloureuse de la vérité, un mensonge qui ne peut que causer de la douleur. C'est la source de toutes souffrances, y compris l'inquiétude apparemment causée par la perception de la douleur chez les autres.

Vous avez donc raison. En effet, se sentir bouleversé par la souffrance de quelqu'un d'autre est le reflet de notre propre souffrance, et cela ne veut pas dire non plus de rester indifférent à la souffrance des autres. La véritable empathie, comme le *cours* l'enseigne, commence par la réalisation qu'être bouleversé par la douleur d'un autre veut dire que nous avons en nous autant de douleur que lui. Les deux font la même erreur (choix de s'identifier à l'ego), et les deux ont un esprit qui peut choisir différemment. Penser de cette façon identifie où est la véritable source de la douleur et ouvre l'esprit à la guérison. Pendant ce temps au plan de la forme, il convient de faire tout ce qu'on peut pour se reconforter soi-même ou reconforter l'autre.

Le but ultime du *cours* est de nous conduire à la délivrance de toutes les douleurs et les souffrances par l'éveil du rêve de séparation. Pour y arriver, la culpabilité est annulée par le processus du pardon. Au fur et à mesure que la croyance dans l'illusion faiblit, la culpabilité diminue, et avec elle la douleur. Chaque instant de pardon met en branle la guérison de l'esprit de cette croyance en la séparation. Ainsi, la réponse la plus compatissante à la souffrance, en soi-même ou chez un autre, est le désir de permettre à la guérison provenant du pardon de transformer la perception : « *Un monde à l'agonie ne demande qu'une chose, que tu cesses un instant les attaques contre toi-même afin qu'il puisse guérir.* »

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

Question 1138