

Je maîtrise les attaques contre moi, mais pas contre ma famille

Question :

Il m'est assez facile de ne pas me défendre si les autres m'attaquent, de voir qu'ils font un appel à l'amour, ne pas le prendre comme une offense, ne pas prendre les choses personnellement lorsque, du point de vue du monde, quelqu'un est en train de m'« attaquer ». Plusieurs personnes ont remarqué et commenté le fait que je sois capable de « pardonner ». Toutefois, lorsque quelqu'un « attaque » mes proches, mes mécanismes de défense se lèvent d'eux-mêmes. J'ai beau essayer tant que je peux, je n'arrive pas à voir ces gens comme faisant un appel à l'amour lorsqu'ils sont en train de « blesser » ma famille ou mes amis. Pouvez-vous suggérer des lectures dans *Un Cours en Miracles* qui pourraient m'aider sous cet aspect ? J'ai besoin de voir que mes proches sont en sécurité, comme je me vois moi-même ! Pourquoi ne puis-je pas y arriver ?

Réponse :

La plupart des étudiants du *cours* font la même expérience, et vous semblez sur la bonne voie. Vous avez juste besoin de continuer le processus et généraliser ce que vous avez appris. Les principes clés sur lesquels centrer votre pratique sont les suivants :

- 1) Les différences ne sont pas réelles
- 2) Il n'y a pas de hiérarchie d'illusions et d'attaques.

Lorsque vous voyez l'attaque comme un appel à l'amour, vous n'êtes plus le « vous » ; vous êtes devenu une extension de l'amour, et non quelqu'un qui pardonne à un autre. Et puisque l'amour englobe tout, en vous identifiant à l'amour, tout le monde sans exception, est également inclus dans ce cercle d'invulnérabilité et d'innocence. Si donc vous percevez vos proches comme vulnérables et victimes, c'est que vous avez quitté votre esprit juste, et à nouveau vous vous êtes identifié au système de pensée de vulnérabilité et de victimisation – un système de pensée qui mène à projeter votre culpabilité pour la voir sous forme de bourreaux coupables blessant d'innocentes victimes. Et allié à l'ego, vous croirez qu'il y a une hiérarchie dans les attaques, que le pardon est plus difficile dans certaines circonstances que dans d'autres (voir **T.12.VII.1**). Pour l'ego, les relations se passent entre des individus, tandis que Jésus enseigne que les relations sont uniquement dans l'esprit parce qu'il n'y a personne en dehors de l'esprit. C'est quelque chose qui est extrêmement difficile à comprendre.

Il est essentiel de garder cela dans l'esprit afin d'éviter de rendre les différences importantes et les utiliser comme moyen de maintenir la réalité de la séparation, souvent sous le couvert d'être aimant et protecteur. Lorsque vous choisissez contre l'ego, vous renoncez à la séparation sous *toutes* ses formes. À mesure que vous apprenez à généraliser, vous allez progressivement percevoir chacun de la même manière : comme des esprits toujours en train de choisir entre l'illusion et la vérité (**T.12.VI.6 :4,5,6**). Ils sont tour à tour victimes et agresseurs et ils font un appel à l'amour. Ensuite, graduellement, vous allez mettre de moins en moins l'accent sur les corps et les identités concrètes (famille, ami, étranger, etc.) et si ce n'est pas facile à faire, c'est en raison de notre obsession de la forme au détriment du contenu. (voir **T.14.X.7,8,9 ;T.22. III.6**)

Alors essayez de dépasser la forme pour aller vers le contenu lorsque vous pensez à vos proches. Eux aussi appellent l'amour ou expriment l'amour. Bien entendu, cela ne signifie pas de vous asseoir sans rien faire et permettre qu'ils soient attaqués. Nous parlons seulement ici de ce que vous pensez, non de votre comportement. Voir l'attaque comme un appel à l'amour ne veut pas dire que vous ne devriez pas tenter d'empêcher quelqu'un de vous blesser, vous ou vos proches. Dans votre esprit juste, vous pourriez être guidé de faire ou de dire quelque chose, ou au contraire, de ne rien faire ou dire, mais ce ne serait pas « *vous* » qui va prendre la décision.

En plus des lectures indiquées ci-dessus, la section du texte appelée « *La véritable empathie* » (**T.16.I**) est toujours bonne à lire pour répondre à la question que vous avez soulevée.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 1167