

Comment passer de la compréhension intellectuelle au pardon ?

Question :

Une fois disposée à voir que la haine, la jalousie et la mauvaise volonté que l'autre projette sur moi proviennent réellement de mes propres pensées sur moi-même et de ma propre culpabilité inconsciente, est-ce que cela signifie que ces pensées sont maintenant devenues conscientes, et si oui, que dois-je faire à partir de là ? Je ressens encore la haine et la colère envers ceux qui essaient de me blesser, même si j'ai réussi à saisir intellectuellement que c'est moi-même qui suis jalouse et haineuse et que je suis en train de me blesser moi-même. Comment arriver à en guérir ? Comment remettre cela au Saint-Esprit pour qu'Il guérisse mon esprit et que j'en finisse avec la culpabilité ?

Réponse :

Effectivement, les pensées de haine projetées deviennent conscientes dès qu'elles sont reconnues comme étant des projections. Une pièce manquante dans l'équation est alors de les voir comme les effets d'un choix qui a été fait dans l'esprit, puis de reconnaître le coût douloureux de faire ce choix. La haine est vécue comme souffrante, qu'elle soit perçue dans sa forme projetée sur les autres, ou sur soi-même. Le choix d'être séparés est la véritable source de la douleur, de la haine et de la culpabilité. Vous avez eu un aperçu de la différence qu'il y a entre comprendre intellectuellement les projections et comment arriver à vous en libérer effectivement, et ceci est très important. Il est souvent difficile d'accepter que « la colère n'est jamais justifiée », et pourtant, c'est dans ce principe que se trouve la clé de la guérison. Le problème est que ce n'est pas facile à accepter parce que ce processus nie le cri de guerre de l'ego pour la victimisation. L'esprit qui s'est identifié au système de pensée de l'ego se révolte à l'idée d'accepter son identité d'esprit dissocié de l'identité corporelle. La colère, le jugement et la culpabilité soutiennent cette fausse identité.

Jésus reconnaît à quel point la résistance à son message est intense : « *Si la maladie [colère, jugement, victimisation] n'est rien d'autre qu'une mauvaise approche pour résoudre des problèmes, cela reste une décision. Et si c'est une décision, c'est l'esprit et non le corps qui la prend. La résistance à reconnaître ce fait est énorme, parce que l'existence du monde tel que vous le percevez dépend du corps comme étant le décideur* » (M.5.II.1:5, 6, 7).

En tant qu'êtres « intellectuels », notre travail s'accomplit lorsque nous sommes disposés à voir les projections et à en reconnaître la source.

En tant qu'étudiants *d'Un Cours en Miracles*, notre travail débute quand nous sommes disposés à reconnaître l'énorme résistance que nous avons à lâcher prise de la haine, et quand nous sommes prêts à choisir contre la séparation, parce que cela signifie la fin du système de pensée de l'ego et le *petit soi* qui en est le reflet. C'est là où vous vous trouvez en ce moment. La seule chose à faire avec la résistance est de la constater et la reconnaître honnêtement devant l'Esprit Saint, tout en voyant la douleur qui persiste à cause d'elle. C'est seulement en associant les effets douloureux de la haine, et l'intensité de notre résistance à la laisser partir, que nous trouverons la motivation nécessaire pour entreprendre les étapes pour sortir de la résistance et accepter la guérison. Tout ce temps-là, nous nous trouverons dans la pénible situation de vouloir être libérés de la douleur de la culpabilité, sans toutefois lâcher prise de la culpabilité.

L'esprit non guéri s'identifie intensément au corps, et cela ne peut pas être défait par la force. Tant que la peur persiste, il n'y a que la douceur et la patience qui faciliteront notre voyage pour s'en libérer. La façon de remettre ce processus à l'Esprit Saint est de continuer à observer honnêtement les bouffonneries de l'ego, la résistance à en lâcher prise et le douloureux conflit qui s'ensuit, sans vous juger vous-même pour cela. L'Esprit Saint est invité par le simple fait que vous tourniez le dos à la sempiternelle mélodie de victimisation de l'ego, tout en ayant un peu de volonté de reconnaître le choix qui a été fait dans l'esprit. La pratique constante de ce processus est en soi une nouvelle perspective, et elle fait de la place pour la guérison du Saint-Esprit. Rien de plus que cela est nécessaire.

Source : www.facim Outreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 1216