

Comment passer de la compréhension intellectuelle au pardon ?

Question :

Une fois disposée à voir que les sentiments de haine, de jalousie et de mauvaise volonté que l'autre projette sur moi proviennent réellement de mes propres pensées à mon égard 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 de la haine et de la colère envers ceux qui essaient de me blesser, même si j'ai réussi à saisir intellectuellement que la haine est en moi-même et que je suis en train de me blesser moi-même. Comment arriver à guérir ? Comment remettre cela au Saint-Esprit pour qu'Il guérisse mon esprit et en finir avec la culpabilité ?

Réponse :

Oui, les pensées de haine projetées deviennent conscientes dès qu'elles sont reconnues comme étant des projections. Ce qui manque dans cette équation c'est de les voir comme les *effets d'un choix* qui est fait dans l'esprit, puis de reconnaître le coût douloureux qui provient de faire ce choix. La haine est vécue comme quelque chose de douloureux, qu'elle soit perçue dans sa forme projetée sur les autres ou sur soi-même. Le choix de la séparation est la vraie source de la douleur/haine/culpabilité. Vous avez eu un aperçu de la différence qu'il y a entre comprendre intellectuellement les projections et comment arriver à s'en libérer, et c'est un pas très important. Il est souvent difficile d'accepter que « la colère n'est jamais justifiée », or c'est dans ce principe qu'est 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 en faveur de la victimisation. L'esprit identifié au système de pensée de l'ego se révolte à l'idée d'accepter son identité d'esprit dissocié de l'identité corporelle. Et c'est justement la colère, le jugement et la culpabilité qui soutiennent cette fausse identité.

Jésus reconnaît à quel point la résistance à son message est intense : « *Si la maladie [colère, jugement et victimisation] n'est qu'une approche erronée en résolution de problèmes, c'est une décision. Et si c'est une décision, c'est l'esprit et non le corps qui la prend. La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela, parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur.* » (M.5.II.1 :5,6,7) En tant qu'entités « intellectuelles », notre travail s'accomplit lorsque nous sommes disposés à voir les projections et à reconnaître la source dans l'esprit.

Pour les étudiants d'*Un Cours en Miracles*, le travail débute quand nous sommes disposés à reconnaître l'intense résistance que nous avons à lâcher prise de la haine, et quand nous sommes prêts à choisir contre la séparation, car cela signifie la fin du système de pensée de l'ego et du *soi* qui le reflète. C'est là où vous en êtes en ce moment. La seule chose à faire concernant la résistance, c'est de constater sa présence, puis la reconnaître honnêtement devant le Saint-Esprit, tout en voyant la douleur qui persiste à cause d'elle. C'est seulement en associant les effets douloureux de la haine avec l'intense résistance à la laisser partir, que nous allons trouver la motivation nécessaire pour entreprendre les étapes afin de sortir de la résistance et accepter la guérison. Tout ce temps-là, nous nous trouvons dans la pénible situation de désirer être délivrés de la douleur liée à la culpabilité, sans toutefois lâcher prise de la culpabilité.

L'esprit non guéri s'identifie intensément au corps, et on ne peut défaire cette identification par la force. Tant que la peur persiste, il n'y a que la douceur et la patience qui faciliteront le voyage pour s'en libérer. La façon de remettre cela au Saint-Esprit est de continuer à regarder honnêtement les bouffonneries de l'ego, la résistance à lâcher prise et le douloureux conflit qui s'ensuit, et le faire sans juger. Le Saint-Esprit est invité par le simple fait que vous tourniez le dos à la sempiternelle mélodie de victimisation de l'ego, tout en ayant le petit désir de reconnaître le choix qui fut 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 n'est requis.

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

Question 1216