

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 à mon égard et de ma propre culpabilité inconsciente, est-ce que cela signifie que ces pensées sont maintenant 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 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 :

Oui, les pensées de haine projetées deviennent conscientes dès qu'elles sont reconnues comme étant des projections. Une pièce manquante dans cette équation est alors de les voir comme les effets d'un choix fait dans l'esprit, puis de reconnaître le coût douloureux de faire ce choix. La haine est vécue comme quelque chose de souffrant, qu'elle soit perçue dans sa forme projetée sur les autres ou sur soi-même. Le choix d'être séparés 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 de quelle manière arriver à vous en libérer, et ceci est un pas très important. Il est souvent difficile d'accepter que « la colère n'est jamais justifiée », or c'est dans ce principe que se trouve la clé de la guérison. Le problème est que ce n'est pas facile à accepter car 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, 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 en reconnaître la source.

Comme étudiants d'*Un Cours en Miracles*, notre 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 en est le reflet. C'est là où vous êtes en ce moment. La seule chose à faire avec la résistance 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 à l'intensité de notre résistance à la laisser partir, que nous allons trouver la motivation nécessaire pour entreprendre les étapes pour 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 de la culpabilité, sans toutefois lâcher prise de la culpabilité.

L'esprit non guéri s'identifie intensément au corps, et on ne peut défaire cela 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 en lâcher prise et le douloureux conflit qui s'ensuit, sans vous juger pour cela. 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 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 n'est requis.

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

Question 1216