

Doit-on connaître la cause de l'anxiété pour pardonner ?

Question :

Comment puis-je pardonner si je ne perçois pas la cause de ma souffrance ? Je souffre d'une anxiété qui est toujours présente, mais dont je ne connais pas la source. Est-ce qu'il me faut savoir ce qui la provoque ?

Réponse :

Un Cours en Miracles enseigne que la cause ultime de toute anxiété, douleur et souffrance vient de la décision prise dans l'esprit de choisir la séparation et rejeter l'Amour du Père. C'est cela qui nous a amenés ici en ce monde plein de souffrances. L'un des buts importants du *cours* est de nous apprendre à distinguer la *vraie* cause de la douleur (choix de l'esprit pour la séparation) de la cause apparente (une personne ou un événement en dehors de l'esprit). Cette distinction est au cœur du processus du pardon. Identifier la cause apparente de la souffrance peut aider, parce qu'il y a des rancunes et des blâmes spécifiques utilisés par l'ego pour préserver la douleur. L'esprit séparé utilise la douleur pour défendre sa croyance que le rêve de séparation est réel et que la souffrance est justifiée. C'est son excuse pour continuer à choisir la séparation et nier que tout autre choix est possible. Lorsque nous sommes disposés à voir ce système de défense en opération, et reconnaître son but sournois, c'est le début de son annulation. Cependant, comme vous le mentionnez, il n'est pas toujours possible d'identifier la cause de la souffrance, et il n'y a aucun besoin de le faire : « *Il n'est pas nécessaire de suivre la peur sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu'elle est. Or il est nécessaire d'examiner chacune d'elles aussi longtemps que tu voudras conserver le principe qui les gouverne toutes. Quand tu es désireux de les considérer, non pas comme séparées mais comme des manifestations différentes de la même idée, idée que tu ne veux pas, elles disparaissent ensemble.* » (T.15.X.5 :1,2,3)

Cela signifie qu'il est important d'examiner toutes les pensées de jugements, de contrariétés ou d'inquiétudes associées à des causes reconnaissables. Elles sont à l'origine de vivre l'expérience de souffrances inexplicables, alors que la cause ultime reste le choix dans l'esprit, comme nous l'avons mentionné plus tôt. Les jugements et les rancœurs refoulés, négligés ou niés, sont la cause d'une anxiété indéfinissable et source de culpabilité, comme Jésus nous dit dans la section suivante.

« Tu étais sûr d'une chose : De toutes les nombreuses causes que tu percevais comme t'apportant douleur et souffrance, ta culpabilité ne faisait pas partie. Pas plus que tu ne les avais demandées pour toi-même de quelque façon que ce soit. C'est ainsi que toutes les illusions se sont produites. Celui qui les fait [la partie qui prend la décision dans l'esprit] ne se voit pas lui-même les faisant, et leur réalité ne dépend pas de lui. Quelle que soit leur cause, c'est quelque chose qui est tout à fait à part de lui, et ce qu'il voit est séparée de son esprit. Il ne peut pas douter de la réalité de ses rêves, parce qu'il ne voit pas le rôle qu'il joue pour les faire et les faire paraître réels. » (T.27.VII.7 :4,5,6,7,8,9) Par conséquent, il est important de reconnaître que la souffrance joue un rôle important pour garder intact le système de pensée de l'ego. Cela ne veut pas dire que vous ne devriez pas faire tout ce qui est utile pour atténuer la forme que prend votre souffrance, y compris peut-être de chercher un conseiller professionnel ou une thérapie pour découvrir la cause apparente possible.

Le *cours* ne vise pas à remplacer ce qui nous offre du soulagement et du secours pour l'anxiété et la douleur de croire que nous avons abandonné Dieu. Mais il nous offre le soulagement ultime en nous conduisant hors du rêve de la séparation. Cela s'accomplit dans un doux processus graduel à pratiquer le pardon, et en cherchant avec soin dans l'esprit les jugements qui empêchent la mémoire de Dieu de revenir à notre conscience. Si nous sommes disposés à les questionner, à voir ces jugements comme le reflet d'un choix de l'esprit, nous ouvrons la porte au Saint-Esprit qui nous en délivrera. La culpabilité est donc diminuée et éventuellement réduite à néant, ainsi que la souffrance qui en est l'effet : *« Porte donc toutes formes de souffrance à Celui Qui connaît que chacune est comme les autres. Il ne voit pas de différences où nulle n'existe, et Il t'enseignera comment chacune est causée. Aucune n'a une cause différente de toutes les autres, et elles sont toutes aussi facilement défaites par une seule leçon réellement apprise. Le salut est un secret que tu n'as caché qu'à toi-même. » (T.27.VIII.12 :1,2,3,4)*

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

Question 1219