

## Je me sens coupable d'avoir des douleurs et des maux

### Question :

J'étudie avec application *Un Cours en Miracles* depuis une bonne douzaine d'années et je trouve que c'est le chemin spirituel le plus approprié pour moi. Penser à Jésus et à ses enseignements fait partie intégrante de ma vie, une façon de me pardonner consciemment et de pardonner aux autres aussi bien sûr. J'accepte pleinement que toutes les douleurs soient une forme de manque de pardon : « *Il est certain que toute détresse ne paraît pas être autre chose qu'un manque de pardon.* » (**Leçon 193.4 :1**) Je pratique sur une base presque continuelle et absolument sans forcer, et je le fais en parallèle avec tout ce qui peut me tenir occupé dans ma vie. Je souffre pourtant de divers maux, douleurs et autres qui se produisent à un niveau qui me fait remettre en question l'efficacité de ma pratique, mon seul choix étant alors la bonne vieille magie, généralement un analgésique. Même si, au cours d'une attaque, je répète ardemment une maxime comme « *Je ne suis pas un corps. Je suis libre. Je suis encore tel que Dieu m'a créé* » (**Leçon 220**), cela ne semble pas très efficace. Est-ce que, fondamentalement, il y aurait une très grande peur inconsciente de la guérison, ou est-ce l'ego qui me mène par le bout du nez, me laissant croire que je me suis pardonné bien plus que je ne l'ai fait en réalité ?

### Réponse :

On voit que vous essayez donc très fort. Or il est important également d'être doux et patient envers soi-même. Il serait utile ne pas évaluer vos progrès sur la base des symptômes que vous ressentez dans le corps. Il est vrai que les maux et les douleurs révèlent toujours des zones non guéries dans l'esprit. En ce sens-là, il est utile d'y faire attention, mais non comme un critère permettant de juger votre pratique du pardon, si vous réussissez ou échouez le *cours*. Oui, il y a toujours de la peur et de la culpabilité enfouies dans votre esprit subconscient, et oui l'ego voudra toujours vous tromper sur vos progrès, mais aussi sur vos manques de progrès (**T.18.V.1 :5, 6**). Tout cela est à prévoir tant que vous êtes identifié au corps qui porte le nom auquel vous répondez, car vous voir comme un corps signifie que vous croyez encore que la séparation et la culpabilité sont réelles et vous pensez encore que vous avez besoin de vous défendre contre la culpabilité, ce qui est le but desservi par le corps.

La douleur apparente dans le corps est là pour vous distraire de sa source réelle dans l'esprit. Alors, si vous désirez rétablir la connexion dans votre esprit et vous relier à la cause : le manque de pardon, alors c'est tout ce que vous avez vraiment besoin de faire. S'il existe un analgésique qui semble soulager vos douleurs, de grâce continuez à l'utiliser. Ce n'est pas l'ultime guérison ? Sachez que Jésus n'est pas là pour vous juger pour ce que vous voyez vous-même comme votre propre faiblesse et votre incapacité à pleinement pardonner. Prendre des médicaments est une façon plus douce et plus aimante de traiter votre douleur que de tenter de vous convaincre que la douleur n'est pas réelle, en utilisant des phrases du *cours* comme des affirmations pour faire taire l'ego et recouvrir ce que vous pensez toujours à votre sujet : c'est-à-dire que vous êtes un corps. Il est toujours plus utile d'entrer simplement en contact avec ce que vous croyez encore, et pourquoi vous le croyez, sachant que, comme vous le suggérez, c'est seulement la peur qui vous maintient dans ces fausses croyances. En reconnaissant la peur et en y faisant face, vous ferez votre part dans la guérison.

Pour un autre regard sur des problèmes liés aux questions que vous soulevez, vous voudrez peut-être consulter la question 128.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 142