

## Exemples de pratique du pardon au quotidien

### Question :

*Un Cours en Miracles* semble suggérer que nous devrions surveiller nos pensées à chaque jour. Pourriez-vous donner quelques exemples pour nous montrer comment mettre en pratique le pardon sur une base quotidienne ?

### Réponse :

En général, pratiquer le pardon consiste à regarder vos pensées d'ego sans juger, en étant de plus en plus conscient du prix à payer pour garder ces pensées d'ego/esprit insane. Les types de pensées que Jésus vous invite à regarder sont les pensées qui jugent ou de condamnent ; par ex. les pensées de colère, de rage, de contrariété, les pensées de vulnérabilité, de victimisation, peur, culpabilité, anxiété, dépression, les pensées d'amour particulier ou de haine particulière, ainsi que toutes pensées spécifiques qui vous gardent séparé des autres. Les leçons dans le livre d'exercices donnent des instructions spécifiques sur la façon de rechercher ces pensées dans votre esprit, puis quoi faire une fois que vous en avez pris connaissance. Cela varie selon le thème de la leçon du jour. Voici quelques exemples :

(1) Si vous êtes en colère ou agacé par quelqu'un, vous pourriez simplement vous rappeler que votre colère n'est pas lié aux raisons que vous pensez : « *Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense* » (**Leçon 5**), puis poursuivre en vous disant : « J'ai de nouveau rejeté l'amour de Jésus, je me suis jugé moi-même pour cela. J'ai ressenti de la culpabilité, et ensuite plutôt que de sourire devant de telles sottises, j'ai écouté mon ego et j'ai projeté ma culpabilité sur X. C'est pourquoi je ressens ce sentiment de colère. Qu'importe ce qu'a pu faire cette personne, ma colère n'est qu'une interprétation. Maintenant j'ai le choix, je peux simplement demander de l'aide pour renoncer à ma culpabilité et voir que nous avons des intérêts communs, ou je peux continuer à blâmer cette personne pour m'avoir bouleversé et sentir que ma colère est justifiée. Si je choisis de continuer à juger et à blâmer, c'est ok. Je ne me sentirai ni en paix ni heureux en le faisant, mais cela ne me rend pas pécheur ou indigne de l'Amour du Ciel. »

Dans la leçon 134, Jésus nous demande de « *considérer brièvement toutes les mauvaises choses tu as pensé de la personne à qui s'adresse ta colère, et demande-toi : « Est-ce que je me condamnerais pour avoir fait cela ? »* »

**(Leçon 134.15 :3)**

(2) Si vous vous sentez anxieux ou si vous avez peur concernant votre propre bien-être ou celui d'un être cher (p. ex., des problèmes physiques, psychologiques, financiers, ou toute forme de victimisation), demandez l'aide du Saint-Esprit ou de Jésus pour voir le problème comme il est, et non comme vous l'avez configuré. **(T.27.VII.2 :2)** Autrement dit, vous pourriez vous rappeler que vous êtes encore en train de regarder les choses à travers les yeux de l'ego, lesquels sont programmés pour voir d'innocentes victimes. Car si vous aviez choisi le Saint-Esprit ou Jésus comme enseignant, vous ne seriez pas anxieux ou effrayé, indépendamment de ce qui se passe, car la perception est toujours une interprétation. Le miracle « *regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux.* » **(Leçon P II. 13.1 :3)**. Vous regardez donc la dévastation, vous ne refusez pas ce que voient vos yeux (ce qui serait du déni), vous ne niez pas comment vous vous sentez, mais soudain vous vous rappelez que vous avez choisi de demander à l'ego au lieu de Jésus pour interpréter ce que vous percevez. Un merveilleux moyen pour y arriver est décrit dans le dernier paragraphe du chapitre 5 dans le texte, qui se termine par une série d'instructions. Jésus nous demande de penser à ces instructions chaque fois que nous ne sommes pas entièrement joyeux.

Et ça commence ainsi : « *J'ai dû prendre la mauvaise décision parce que je ne suis pas en paix.* » **(T.5.VII.6)** Le pardon implique toujours d'admettre que nous sommes dans l'erreur et que nous désirons faire un choix différent. Nous n'avons pas à faire obligatoirement l'autre choix ; mais au moins, nous devons reconnaître que nous avons tort sur notre façon de voir les choses. Lorsque notre peur diminuera, nous allons volontiers et rapidement faire le bon choix, dès que nous aurons pris conscience que notre façon de penser est insane.

(3) Si vous êtes pris dans une relation particulière, vous sentant totalement dépendant d'une chose ou d'une personne, que vous êtes terrifié à l'idée d'être sans cette source de réconfort, de plaisir, d'assurance, de compagnie, etc., alors une fois de plus, vous pouvez commencer le processus en étant honnête sur ce qui se passe. Jésus nous demande d'être totalement honnêtes avec nous et avec lui : « *Surveille attentivement et vois ce que tu demandes réellement. Sois très honnête avec toi-même sur ce point, car nous ne devons rien nous cacher l'un à l'autre.* » **(T.4.III.8 :1,2)**. L'honnêteté entrant dans votre conscience, vous êtes en mesure de reconnaître que vous n'êtes pas encore prêt à accepter l'amour de Jésus dans votre esprit comme étant votre seule réalité.

Vous êtes donc ouvert à quelque chose en dehors de votre esprit, quelque chose pour répondre aux manques que vous ressentez et pour combler vos besoins comme vous les avez définis. Ne pas vous juger pour cela vous aidera à avancer dans le processus de défaire votre culpabilité.

Être absolument honnête avec vous-même quant au but de votre relation avec l'autre, ou avec l'objet de vos plaisirs, ou des conditions de votre vie, est une partie essentielle du processus du pardon. Lorsque vous centrez votre attention sur le *but* de la relation, vous contribuez à vous préparer pour le passage du but de l'ego à *celui* du Saint-Esprit, dès que vous êtes prêt à demander Son aide.

Autrement dit, vous vous voyez à présent comme un être limité et nécessaire, non pas tel que Dieu vous a créé. Vous rencontrez donc cette personne, vous prenez cette substance, etc., pour répondre à vos besoins, ce qui est une attaque. Par cette attaque, la séparation est renforcée et répond au but de l'ego. Chaque fois que vous vous identifiez à l'ego parce que vous avez trop peur de l'Amour de Dieu, c'est ce que vous faites. Or cela ne fait pas de vous un pécheur, et l'Amour du Ciel ne peut jamais être changé par nos folies.

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

Question 206