

Comment défaire ma haine envers quelqu'un ?

Question :

J'ai de la difficulté avec le pardon. Je sais que la haine que je ressens pour une personne est une projection de la culpabilité et de la haine que je retiens contre moi-même dans mon esprit, et je sais aussi que nous faisons tous les deux partie d'un ensemble plus vaste. Je suis conscient que cette situation me permet de voir la haine dans mon propre esprit. J'ai demandé à Jésus de m'aider à le voir différemment, mais rien ne se passe. J'ai ensuite demandé pour qu'il m'aide avec ma résistance à le voir différemment et parfois il y a un changement, mais la haine revient plus tard. Cette haine est comme un rocher dans mon cœur. Je peux sentir ma résistance à y renoncer. Je sais que ce processus prend du temps et je continue à y travailler, mais en attendant j'ai du mal à contenir ma haine et mon hostilité à l'égard de cette personne au niveau de la forme. À l'aide !

Réponse :

Vous avez une bonne compréhension intellectuelle d'au moins une partie du processus, mais il y a une autre étape à tenir compte. Vous continuez à demander de l'aide pour changer votre perception de cette personne, mais ce n'est pas là qu'est le véritable problème. Le changement pour lequel il serait souhaitable de recevoir de l'aide concerne d'abord la perception de vous-même. La haine que vous continuez à projeter en dehors de vous sur cette personne est essentiellement dirigée contre vous. Mais jusqu'à ce que vous vous autorisiez à le reconnaître et à l'accepter, vous allez continuer à diriger la haine au-dehors et vous ne serez pas disposé à voir l'autre différemment.

Une fois que vous avez reconnu que le problème et la culpabilité sont dans votre propre esprit, l'autre aura servi le but du Saint-Esprit qui est de vous guider à rentrer en vous, et vous ne serez plus concerné par elle. Vous vous détestez *vous-même* à cause de ce que vous vous accusez de faire. Vous croyez avoir attaqué et détruit l'amour pour les intérêts de votre petit *soi*, ce qui vous a laissé seul, abandonné, sans espoir et privé de l'amour. Et c'est pour traiter avec cette haine de soi que vous avez vraiment besoin d'aide. Vous tourner vers la présence de l'amour en vous, vers Jésus ou le Saint-Esprit comme symboles *d'Un Cours en miracles*, est ce qui commencera à défaire votre accusation et votre auto-condamnation.

Car comment pourriez-vous avoir détruit l'amour s'il demeure encore en vous ? Et donc, en vous joignant à cet amour, vous commencerez à remettre en question la justification de cette haine de vous-même pour avoir détruit l'amour. C'est pour faire ce changement de perception que vous avez besoin d'aide, vous ne pouvez pas le faire seul par vous-même. Et quand la haine dans votre propre esprit commence à se dissoudre, vous n'avez plus besoin de la projeter sur les autres.

Finalement, vous verrez ceux qui sont à l'extérieur de vous comme étant aussi mal pris que vous l'étiez lorsqu'ils tentent de projeter leur propre haine en dehors d'eux-mêmes. Mais plutôt que de réagir à partir de la culpabilité en vous, si vous en êtes guéri, vous ne pourrez que répondre avec douceur, compassion et gentillesse. Si vous manquez de chercher en vous, vous ne traiterez pas avec la source de votre résistance à vous libérer de votre jugement et de votre auto-condamnation. Voici quelle est la clé : tout ce que vous voyez à l'intérieur de vous, vous le voyez à l'extérieur. Donc votre objectif de changement nécessite seulement d'aller à l'intérieur.

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

Question 213