

## Je désire pardonner et lâcher prise de la haine

### Question :

Durant trois semaines, j'ai suivi les instructions de votre atelier « *Règles pour la décision* ». Le but quotidien de la dernière semaine était d'apprendre le pardon, mais je ne comprends pas « à qui pardonner » et « quoi leur pardonner ». Quels sont les obstacles qui m'empêchent de faire l'expérience de l'amour vrai ? J'ai appris qu'une haine très profonde m'habite. Je ne croyais pas qu'il y avait tant de haine en moi, jusqu'à ce que je commence à analyser mes pensées et mes remarques sur les autres, et que je me rende compte que la plupart étaient fondées sur la haine. Je suis arrivé à me pardonner, et je crois que je peux pardonner aux autres comme je l'ai fait pour moi-même. Quels conseils ou commentaires pourriez-vous me donner pour m'aider ? Mon instinct est d'effacer cette lettre parce que tout est basé sur l'ego. Qu'est-ce que tout cela signifie ?

### Réponse :

Comme l'indique votre expérience, la première étape pour pardonner est de reconnaître la haine qui imprègne le système de pensée de l'ego, et reconnaître comment elle s'exprime dans notre vie et dans nos relations. Choisir d'apprendre à pardonner vous a conduit là où le pardon doit se faire, *en vous*. Le processus implique de regarder honnêtement vos pensées et vos jugements comme vous l'avez fait, puis de voir qu'ils sont l'effet du choix dans votre esprit d'être séparé de Dieu (et donc de tous vos frères). Bien que nous nous jugions comme pécheurs pour cela et que nous nous sentions coupables, *Un Cours en Miracles* nous dit que nous avons tort et que nous avons besoin d'une correction. Il nous est demandé de donner ces jugements au Saint-Esprit pour qu'Il les transforme. Donc, nous pardonnons à nos frères ce qu'ils n'ont pas fait, parce que tout ce dont nous les accusons est une projection de notre propre culpabilité : « *Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait.* » (T.17.III.1 :5)

Nous nous pardonnons également ce que nous n'avons pas fait car ni la séparation ni la culpabilité n'est réelle. Les obstacles qui empêchent de faire l'expérience de l'amour sont faits de toutes les croyances que nous détenons sur nous-mêmes : pécheurs, coupables, petit *soi* vivant dans un corps et méritant d'être punis par Dieu. La pratique des enseignements du *cours* nous amène à reconnaître ces croyances dans un premier temps, puis de remettre en question leur validité et constater le coût énorme ; perdre la paix, être inconscient de notre Identité, et s'empêcher d'expérimenter l'amour.

Lorsque la souffrance liée au fait de s'accrocher à la haine et de croire à la culpabilité devient plus intense, nous sommes mieux disposés à laisser aller. C'est alors que la vérité de qui nous sommes revient à notre conscience :  
« *Quand chaque concept a été mis en doute et en question, et reconnu comme n'étant fondé sur aucune hypothèse qui tiendrait à la lumière, alors la vérité est laissée libre d'entrer en son sanctuaire, propre et libre de culpabilité.* » (T.31.V.17.5) La partie de l'esprit qui s'accroche à la croyance en la séparation résiste à tout effort pour défaire cette croyance. Votre décision de comprendre et de pratiquer le pardon menace le système de pensée de l'ego, ce qui explique votre « tentation » d'effacer votre question. Heureusement, vous avez su résister à la tentation.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 368