

Comment arriver à pardonner le plus vite possible ?

Question :

Comment dois-je agir dans le monde de la forme quand vient le temps de pardonner une situation ? Si j'agis avec amour, mais sans vraiment ressentir d'amour, je n'aurai que du ressentiment. Si j'agis selon mes sentiments vrais, je ressens de la culpabilité. Je perds dans les deux cas, n'est-ce pas ?

Réponse :

La clé est de toujours prendre conscience de la motivation dans un conflit avec une autre personne, de vous demander quel but vous poursuivez en dessous de cela, quand vous semblez lutter contre votre manière d'agir ou de réagir. « *Ce que tu fais vient de ce que tu penses* » (T.2.VI.2 :7). Comme Jésus fait remarquer : « *C'est seulement à ce niveau que tu peux exercer un choix... Il est futile de croire que de contrôler les conséquences de la pensée fausse puisse mener à la guérison... Ce n'est pas de conduite mais d'esprit que tu dois changer, et ça, c'est affaire de désir... Le changement ne signifie rien au niveau du symptôme, où il ne peut pas opérer* » (2:6 ; 3:1,4,7).

Nous sommes des créatures entêtées, peu enclines au pardon, même si c'est la chose la plus naturelle au monde. Or le monde est un endroit qui n'est pas naturel, et donc nous résistons à ce qui serait vraiment le mieux et le plus utile pour *nous-mêmes*. Tant que je penserai entretemps qu'agir avec amour envers les autres est une lubie charitable que j'accorde à quelqu'un en dehors de moi, et qui ne le mérite pas (Leçon 126.4 :1), je serai offusqué de ne pas avoir obtenu justice si je sens que vous m'avez traité injustement. Mais je peux honnêtement examiner comment je me sentirai après une attaque de blâmes et de reproches contre vous et ainsi devenir plus ouvert à une solution d'esprit juste. Si je peux commencer à reconnaître que ma réaction envers vous n'a rien à voir avec ce que **vous** m'avez fait, mais seulement avec la culpabilité dans mon esprit, la vraie cause de mes souffrances, et que je suis toujours à la recherche d'une cible pour la projeter, je serai en mesure d'y penser par deux fois avant de renforcer cette culpabilité dans mon propre esprit par une attaque manifestée contre vous. Le pardon n'est pas un don non mérité et non justifié que j'accorde à quelqu'un. C'est un don que je m'offre d'abord à moi-même. Lorsque j'accepte ce don pour moi-même, je sais automatiquement comment réagir devant vous qui avez semblé m'offenser, vous offrant le même don que j'ai simplement accepté pour moi-même, sous la forme que vous serez le mieux capable d'accepter. Et je n'aurai aucun sentiment de ressentiment ou de perte, associé au don.

Ok, mais que se passe-t-il si je suis encore trop entêté pour le croire, et pour accepter ce qui est dans mon intérêt dans une situation particulière, si je ne désire pas pardonner parce que je veux encore m'accrocher à mes reproches et ma rancune contre vous, pour pouvoir continuer à croire que la culpabilité est en vous et non en moi ?

Eh bien ! Je voudrais au moins être en mesure de reconnaître que je suis encore identifié à mon ego, où mon « choix » semble limité à 1) vous attaquer ouvertement en guise de représailles ou bien 2) sacrifier mon droit aux représailles dans un spectacle d'« amour » qui feint le « pardon » (encore une attaque). Les deux options viendront renforcer ma culpabilité si j'agis sans prendre conscience de ma motivation sous-jacente. Ce ne sont pas vraiment deux choix différents, au niveau du contenu. Par conséquent, il devient à présent très important d'être au moins honnête avec moi-même et de reconnaître que ce n'est pas la gentillesse, la justice, ni la grandeur d'âme qui me guide à faire ce que je choisis de faire finalement avec mon ego, puisque j'ai déjà décidé contre le seul choix à un niveau qui peut vraiment m'aider. C'est ma propre peur de l'amour et de la douce paix tranquille qui accompagne le lâcher prise des représailles et de la rancœur, qui se trouve derrière ma résistance à demander de l'aide à un Enseignant différent. Si je peux le reconnaître et ne pas me juger moi-même pour cela, au moins je vais réduire la culpabilité que je suis en train de renforcer dans mon propre esprit quand je continue à m'identifier à mon ego. Et ça, c'est toujours un objectif du *cours*.

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

Question 44