

## Comment arriver au pardon le plus vite possible ?

### Question :

Comment 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 me sens coupable. Je perds dans les deux cas, n'est-ce pas ?

### Réponse :

La clé est d'avoir conscience de la motivation dans un conflit avec une autre personne. Il s'agit de vous demander quel but vous poursuivez en dessous de cela, lorsque 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 fautive 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 pense 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. Or je peux regarder avec une grande honnêteté comment je me sens 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 :

- 1) Ma réaction envers vous n'a rien à voir avec ce que **vous** m'avez fait, mais seulement avec la culpabilité dans mon esprit.
- 2) Cette culpabilité qui m'habite est la véritable cause de mes souffrances.
- 3) Je suis toujours à la recherche d'une cible pour la projeter.

Alors 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 cadeau que je fais à quelqu'un qui ne le mérite pas et qui est non justifié lorsque j'accorde. C'est un don que je m'offre d'abord à moi, et lorsque j'accepte ce don pour moi-même, je sais automatiquement comment réagir devant vous qui avez semblé m'offenser.

Je vous offre 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 pas le feeling de ressentiment ou de perte associés au don. Bien ! Mais que se passe-t-il si je suis encore trop entêté pour le croire, et pour accepter ce qui serait dans mon propre intérêt dans une situation particulière, si je ne désire pas pardonner parce que je veux encore m'accrocher à mes reproches et à ma rancune envers vous, afin de 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, là où mon « choix » semble limité à ceci :

- 1) Vous attaquer ouvertement en guise de représailles.
- 2) Sacrifier mon droit aux représailles, faire semblant de vous aimer et feindre le « pardon » (encore une attaque).

Les deux options vont renforcer ma culpabilité si j'agis sans réaliser quelle est ma motivation sous-jacente. Ce ne sont pas 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 ou la grandeur d'âme qui me guide à faire ce que je choisis de faire avec mon ego, puisque j'ai déjà décidé à l'encontre du seul choix possible au 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 grande résistance à demander de l'aide à un Enseignant différent. Si je peux le reconnaître et ne pas me juger 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 but majeur du *cours*.

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

Question 44