

Difficile de pratiquer le pardon comme *UCEM* l'enseigne

Question :

J'ai beaucoup de difficulté à pratiquer le pardon comme *Un Cours en miracles* l'enseigne. J'ai lu et relu les questions relatives au pardon et je comprends que la raison pour laquelle je n'y arrive pas est que je suis malheureux. Je continue à demander de l'aide pour lâcher prise de mes sentiments de colère, mais mon esprit retourne sans cesse à une certaine personne et je commence à ressentir à nouveau la colère qui monte. Je veux vraiment lâcher prise et cesser de penser à la situation et à la personne.

Réponse :

Ce n'est ni doux ni utile d'essayer de vous forcer à cesser de penser à quelque chose ou de forcer l'arrêt de la colère : « *Ne lutte pas contre toi-même* » nous rappelle Jésus (**T.30.I.1 :7**) à sa façon typiquement douce de nous guider. Vous feriez plus de progrès à vous dire simplement et honnêtement que vous refusez de pardonner à cette personne, puis de vous pardonner de ne pas vouloir pardonner, sachant que Jésus ne vous en aime pas moins pour autant. Acceptez simplement où vous êtes en ce moment sans en faire une grosse affaire.

L'ego essaie toujours de vous avoir d'une manière ou d'une autre, et l'une des ses tactiques favorites consiste à vous encourager à vous taper dessus lorsque vous trouvez le pardon impossible. Le résultat final est que l'ego reste en affaire et que vous restez en conflit. Un jour, le coût de retenir ces blâmes deviendra assez douloureux pour que vous envisagiez de lâcher prise. Et même là, il ne sera pas nécessaire de laisser aller, vous n'aurez qu'à regarder à quel point vous seriez plus serein et en paix à la pensée de l'avoir fait. L'ego soulèvera toutes sortes de raisons pour justifier de continuer à condamner l'autre personne. Mais en fin de compte, votre attirance pour l'amour et la paix en présence de Jésus permettra aux reproches de simplement se dissiper. Et vous serez reconnaissant de voir combien vous aviez tort de blâmer cette personne et vous-même. Vous serez en paix.

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

Question 472