

Si j'avais le choix, pourquoi ai-je choisi la douleur ?

Question :

J'ai pratiqué un art martial pendant longtemps et avec le temps, cela m'a causé beaucoup de douleurs. *Un Cours en Miracles* affirme que la douleur est dans l'esprit et que le corps, étant neutre, ne peut pas souffrir. C'est mon esprit qui projette la douleur sur mon corps et il n'y a que l'esprit qui en est conscient. Pourtant, puisque j'ai eu le choix, pourquoi est-ce que je n'ai pas pu choisir de pratiquer mon art sans ressentir de douleur ? Est-ce que la raison de ces souffrances est que je veux me punir moi-même ?

Réponse :

Chaque fois que nous éprouvons de la douleur par rapport à quoi que ce soit dans le monde, c'est toujours parce que cette personne, cette chose, cet événement ou cette activité représente le symbole projeté de la culpabilité douloureuse dans notre esprit. C'est notre esprit erroné qui a placé sur des symboles extérieurs, de façon trompeuse, la responsabilité de la douleur liée à la culpabilité. Nous partageons tous la même douleur dans l'esprit, mais elle est ressentie selon différents symboles pour chacun de nous. Les symboles en eux-mêmes ne sont jamais les causes de la douleur. Mais notre croyance qu'ils le sont est ce qui garde l'ego en affaires, et ce qui garde réelle la pensée de séparation, car nous sommes maintenant inconscients de choisir la douleur, un choix fait dans nos esprits. Nous sommes désormais sans esprit, apparemment à la merci des événements et des forces extérieures, piégés par des formes séparées de nous pour lesquelles nous ne voulons pas prendre la responsabilité.

Vous avez commencé à reconnaître le rôle de l'esprit dans votre propre expérience en pratiquant votre art martial. Si vous souhaitez faire une expérience différente, la première étape sera d'identifier *quel but* vous avez donné à votre expérience des arts martiaux. Pourquoi cela a-t-il de la valeur à vos yeux ? Il existe un éventail de possibilités, est-ce pour vous sentir plus puissant, plus en contrôle, plus discipliné, plus en sécurité, mieux protégé, plus en harmonie avec votre corps, etc. Chaque fois que nous accordons une valeur à quelque chose en ce monde, c'est pour des raisons d'ego. Cela n'en fait pas quelque chose de mal, mais si nous ne reconnaissons pas ces motifs d'ego, l'ego prendra le siège du conducteur à notre insu. Ce que cela veut dire, c'est que toutes nos décisions relatives aux choses séduisantes du monde sont comme un couteau à deux tranchants, c'est-à-dire qu'elles seront sources de plaisir et de douleur. **(T.19.IV.B.12 :1)**

À un certain niveau de l'esprit, nous croyons que souffrir est une punition de Dieu pour avoir poursuivi égoïstement nos propres plaisirs, et à un niveau encore plus profond de l'inconscient, nous croyons que souffrir est une punition infligée par soi-même pour expier notre attaque contre Dieu. Pourtant Jésus fait ressortir clairement qu'en réalité la douleur « *n'est pas du tout punitive. Ce n'est que l'inévitable résultat de t'être assimilé au corps, ce qui est une invitation à la douleur.* » (T.19.IV.B.12 :3,4) Autrement dit, la croyance que nous sommes séparés de l'amour est une pensée de limitations et de privation qui, par sa nature même, apporte la douleur avec elle. Notre foi en la douleur comme punition, qu'elle soit de Dieu ou la nôtre, est un écran de fumée pour couvrir la source réelle : le choix d'être séparé.

La clé est donc de ne *pas* renoncer aux expressions extérieures de l'ego, ce qui ne ferait que renforcer l'exigence de l'ego pour le sacrifice - une autre cause apparemment extérieure de douleur qu'il voudrait nous voir attribuer à Dieu. Il faudrait plutôt devenir plus conscient de leur signification et de leur but sous-jacent en tant que symboles d'ego. Si, par exemple, nous utilisons ces symboles pour appuyer notre foi en la séparation, pour renforcer notre acceptation du but de l'ego d'être un *soi* individuel ayant des intérêts séparés plutôt que des intérêts communs et partagés, alors inévitablement la douleur sera liée à ces symboles. Mais si nous sommes enclins à voir que nous sommes investis dans le but de douleur de l'ego et que nous réalisons que cela est relié à nos pensées et non aux symboles extérieurs, l'emprise inconsciente de l'ego sur notre processus décisionnel commencera à faiblir. Car une fois devenus conscients de ce que nous avons choisi dans nos esprits et pourquoi nous le faisons, nous commençons à voir plus facilement les mensonges et le comportement de l'ego. C'est alors que nous pouvons donner un autre but aux symboles de notre monde, comme votre art martial, par exemple. Ils peuvent être transformés en salles de classe du Saint-Esprit où nous allons apprendre à défaire notre culpabilité et à nous libérer de notre souffrance intérieure, plutôt que d'en faire une prison d'ego où nous continuons à renforcer notre culpabilité et à nous accrocher à la douleur, sans jamais tenir compte de sa source.

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

Question 502

