

Puis-je choisir les arts martiaux sans choisir 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 une chose 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 pour ces souffrances est que je veux me punir moi-même ?

Réponse :

Chaque fois que nous expérimentons 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 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, parce que nous sommes maintenant inconscients de choisir la douleur, un choix que nous avons fait dans nos esprits. Nous sommes désormais sans esprit, apparemment à la merci des événements et des forces à l'extérieur, piégés par des formes séparées de nous pour lesquelles nous ne voulons assumer aucune responsabilité.

Vous avez commencé à reconnaître le rôle de votre esprit dans votre propre expérience lorsque vous pratiquez 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, pour vous sentir plus puissant peut-être, 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 nécessairement, 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 décisions quant aux choses séduisantes du monde seront 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)**

Pour l'ego, cela prouve que la séparation et le péché sont réels, et qu'il y a des choses en dehors de nous qui peuvent nous influencer et nous faire souffrir. Sinon pourquoi quelqu'un choisirait-il de souffrir ?

À un niveau de l'esprit, nous croyons que souffrir est une punition de Dieu pour la poursuite égoïste de nos propres plaisirs, et à un niveau encore plus profond de l'inconscient, nous croyons que souffrir est une punition auto-infligée 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 limitation 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, notre choix pour la séparation.

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 - mais plutôt à devenir plus conscient de leur signification et de leur et 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, alors inévitablement, la douleur sera liée à ces symboles. Mais si nous sommes enclins à voir que nous investissons dans le but de douleur de l'ego et que nous réalisons que c'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 conscients de ce que nous choisissons 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 salle 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

