

Comment choisir *ce qui a vraiment de la valeur* ?

Question :

Je cherche à calmer mon esprit et à observer ma souffrance d'un nouveau point de vue. *Un cours en Miracles* dit que ma seule fonction est le pardon, et de choisir ce qui a de la valeur. Il dit que je dois d'abord regarder ce que j'ai fait pour distinguer ce qui a de valeur de ce qui n'en a pas. Je me demande comment je dois regarder tous les drames générés par mon ego et retenir ce qui est précieux ? Je comprends que si ma seule fonction est de pardonner, alors ce qui a de la valeur vient de cette prémisse, mais je me sens piégé dans le drame et il est difficile de discerner ce qui est précieux de ce qui est sans valeur. Je cherche aussi à lâcher prise des jugements, que je commence à voir comme étant sans valeur. J'aimerais de l'aide pour être capable de m'adapter, et avoir des méditations quotidiennes pour passer à travers ce changement.

Réponse :

Oui, le *cours* nous invite regarder notre vie et nos souffrances dans une perspective complètement différente. Nos catégories et nos critères pour démêler ce qui est utile et précieux de ce qui est sans valeur dans nos vies perdent soudain leur validité en tant que prémisse fondamentale pour décider des changements. Nous faisons tout auparavant pour satisfaire nos besoins, mais nous allons maintenant renoncer à juger et c'est ce que le *cours* appelle le pardon.

Deux grandes généralisations, englobant toute chose, suivent cette nouvelle prémisse pour pouvoir décider et choisir : Il n'y a *rien* dans l'ego qui a une valeur en soi, et *tout* dans l'ego nous offre les occasions nécessaires à la pratique du pardon. Cela signifie aussi que le focus passera de l'interminable processus d'évaluer le flot incessant des événements extérieurs en termes d'impact potentiel sur notre bien-être physique, émotionnel, mental et psychologique, vers une surveillance continue de nos propres pensées afin de déterminer si elles nous aident ou non à reconnaître où se trouve notre véritable bien-être (être sans péché), état qui a déjà été garanti par Dieu.

(Leçon P.93.6,7)

En pratique, qu'est-ce que cela signifie ? Tout d'abord, cela signifie que vous ne devez rien changer dans votre vie extérieure, dans votre routine et autres activités quotidiennes, si ce n'est de commencer peut-être les leçons du livre d'exercices, si vous ne l'avez pas déjà fait.

Le livre d'exercices fournit les instructions précises et les méditations que vous demandez pour vous aider à faire le shift nécessaire pour passer de l'extérieur vers l'intérieur - ce qui est leur but. (**Leçons, introduction**) Toute autre chose dans votre vie - vos relations, votre travail, vos combats - ainsi que tous les drames de l'ego deviennent maintenant des salles de classe où vous apprenez à pratiquer le pardon. C'est en cela qu'est leur valeur, car ce sont des situations mises en place par vous, des situations sur lesquelles vous avez délibérément, mais à tort, projeté la responsabilité de déterminer ce que vous ressentez, et si cela vous rend heureux ou non. Chaque fois que vous vous retrouvez en train de juger quoi que ce soit dans votre vie, c'est parce que vous en avez fait un écran pour projeter votre culpabilité quant à la pensée de séparation, pour que cette culpabilité puisse maintenant être vue à l'extérieur de vous. Le premier pas dans le processus de pardon est donc de retirer cette projection extérieure et reconnaître que la source de la culpabilité se trouve dans votre esprit. Ensuite, avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, vous pouvez libérer la culpabilité dans la lumière du vrai pardon, puisque rien de cela n'est vrai.

Après vous avoir décrit cela, il peut être utile de reconnaître que la résistance contre ce simple processus est énorme. Aussi, ne soyez pas surpris si beaucoup de temps se passe à oublier ces pensées de correction, procédant à projeter machinalement la responsabilité de ce que vous ressentez sur tout le monde, excepté sur vous. Peu à peu, avec le temps, avec de la douceur et de la patience, vous allez prendre conscience de la façon dont vous voulez saboter le processus et vous saboter vous-même, et cela deviendra plus évident. Et le choix fait dans chaque situation, entre l'ego et le Saint-Esprit, deviendra de plus en plus évident à mesure que votre désir se développera grâce à la pratique du pardon, et en faisant l'expérience de ses joyeux effets.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 558