

Comment parvient-on à se pardonner à soi-même ?

Question :

Comment arrive-t-on à se pardonner à soi-même ? J'ai un copain qui est en prison et qui commence l'étude du *cours*. Il est en prison pour avoir agressé sa petite amie. Il affirme qu'il apprend à pardonner aux autres mais qu'il n'arrive pas à se pardonner à lui-même. Il est en colère et il a honte. Je peux voir ses actions comme un « appel à l'amour », une erreur à corriger et non un péché qui exige une punition. Il est sans doute une victime devenue agresseur à son tour, et il continue à revivre son passé dans le présent. Je lui dirais de lâcher prise : « Frère, choisis à nouveau... » Mais pourrais-je me le dire à moi-même ?

J'ai souffert de dépression majeure une grande partie de ma vie, et la culpabilité est une compagne très familière. Les accusations de mon ego semblent écrasantes lorsque je fais quelque chose de mal. Je suis conscient que je projette ma culpabilité sur les autres, et je sais qu'il est inutile de me blâmer et de m'accuser moi-même lorsque je les juge. Mais qu'arrive-t-il si j'ai vraiment blessé quelqu'un d'une façon ou de l'autre ? Je pourrais essayer de faire amende honorable, puis passer à autre chose, mais je ne crois pas que mon ego me laisserait partir si facilement. Je semble capable de relâcher ma culpabilité uniquement si j'éprouve de la douleur pour la durée de temps que me dicte mon ego. Je sais qu'il doit y avoir « une autre façon. »

Pourquoi suis-je capable d'aimer les autres et suis-je si peu aimant envers moi-même ? Pour couronner le tout, je cherche dans la toxicomanie une façon d'obtenir un peu de soulagement à la douleur de la culpabilité, mais ensuite je me sens coupable de me livrer à la toxicomanie. J'ai besoin d'un moyen pour en sortir. Est-ce que nous projetons la culpabilité autant sur nous-mêmes que sur les autres ? Je sais que j'en viendrai à comprendre pourquoi je ne m'aime pas, et même pourquoi je me hais tellement parfois. J'ai encore beaucoup à apprendre. Il est paradoxal que, comme mon ami en prison s'efforce de se pardonner à lui-même, je vis dans ma propre prison, essayant de faire la même chose.

Réponse :

Il semble effectivement qu'à mesure que nous apprenons à libérer les autres des projections de notre propre culpabilité, nous nous sentions souvent coincés dans notre propre culpabilité. Jésus nous dit que : « *Quand le blâme est retiré du dehors, il y a une forte tendance à le nourrir au dedans* » (T.11.IV.4 :5).

Puis, il poursuit en disant : « *Il est difficile au début de se rendre compte que c'est exactement la même chose, car il n'y a aucune distinction entre le dehors et le dedans* » (4: 6), puis, « *Le blâme doit être défait, et non vu ailleurs.* » (5: 3). Alors comment y arriver ?

La question que vous soulevez, comment quelqu'un se pardonne-t-il à lui-même, est une bonne question, mais en réalité c'est une fausse question. Nous sommes encore tellement identifiés à notre ego, nous ne pouvons pas, du moins par nous-mêmes, nous pardonner (c'est-à-dire de nous-mêmes, dans l'état d'ego). C'est pourquoi nous avons besoin de Jésus ou de l'Esprit Saint, ou de n'importe quel autre symbole d'amour et d'acceptation avec qui nous nous sentons à l'aise, pour regarder avec nous notre « péché ». Nous avons besoin de quelqu'un à l'extérieur de notre système de pensée totalement axé sur la culpabilité, quelqu'un qui connaît la vérité au sujet de qui nous sommes vraiment, quelqu'un à qui nous pouvons remettre notre culpabilité, une fois que nous l'avons vue, que nous avons reconnu son objectif, et ce qu'elle nous coûte.

Nous croyons être des corps en mesure de blesser, et que nous pouvons être blessés les uns par les autres. Jésus sait que nous sommes totalement esprit, le Fils innocent de Dieu, incapable d'attaquer. Nous ne le croyons pas. En fait, nous ne voulons pas le croire parce que nous voulons encore que la séparation et notre individualité soit réelles. C'est pourquoi le processus de pardon doit impliquer de se joindre à quelqu'un ou à quelque chose à l'extérieur de nous, par exemple Jésus, qui connaît que la séparation, l'attaque et la culpabilité ne sont pas réelles. Nous sommes incapables de faire cette prise de conscience par nous-mêmes, par définition.

L'ego, comme vous en faites l'expérience, nous dit que nous devons expier nos péchés par la souffrance et les sacrifices. Mais cela ne fait que renforcer notre conviction que notre culpabilité est réelle et que Dieu est un Dieu de punition, qui cherche à se venger pour nos péchés très réels. Toutes nos tentatives pour nous libérer en expiant ne sont que des formes de magie qui ne parviennent pas à régler le problème réel dans notre esprit. Nous devons comprendre que le problème n'est pas la culpabilité que nous vivons parce que nous avons transgressé des règles ici. Ces supposés « péchés » ne sont que des distractions délibérées, qui servent à garder notre attention ici dans le monde, toujours en train de chercher des solutions magiques pour nous libérer de notre culpabilité (p. ex. faire amende honorable) ou pour éviter de l'éprouver (p. ex. la toxicomanie).

Mais cela ne fait que nous empêcher de regarder plus profondément dans notre esprit, là où se trouve la source réelle de notre douleur et de notre culpabilité (et celles des autres). Nous croyons que non seulement nous nous sommes séparés de notre Source aimante, mais que nous avons voulu tuer Dieu, et détruire l'Amour pour devenir un *soi* autonome et indépendant.

Toutefois, si nous pouvions nous joindre à un reflet de cet Amour, comme Jésus ou l'Esprit Saint, pour regarder nos autoaccusations avec leur Présence aimante à nos côtés, nous pourrions réaliser à un certain niveau que nous n'avons pas détruit l'Amour. Dans cette prise de conscience, le pardon réel pour ce qui n'est jamais arrivé est possible, dissipant toute culpabilité et nous libérant de notre prison auto-imposée. Et alors n'importe quelle action ou comportement, le cas échéant, qui pourrait aider à guérir, passera à travers nous, tout simplement.

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

Question 7