

Le pardon semble défaire la douleur et la fatigue

Question :

Je travaille sur un chantier de construction, et le fait de pratiquer le pardon au travail semble m'aider à défaire la douleur et la frustration liées en grande partie à ce genre de travail. En fait, je peux aller travailler plus sereinement. Au lieu de sentir qu'il faut que je m'attaque agressivement à cette journée et me battre avec l'ouvrage et les matériaux, le travail se fait maintenant de façon plus paisible, une étape à la fois, et je suis très reconnaissant pour cet important changement. Un autre problème, qui semble être provoqué par mes activités toutefois, c'est le problème de fatigue, de faim et de douleurs physiques régulières, et je me demande dans quelle mesure le pardon pourrait m'aider là-dessus. La douleur, la faim et le besoin de repos et de sommeil sont des besoins tout à fait normaux, de simples sous-produits de mon activité. Mais puisque tout en ce monde reflète ce qui se passe dans l'esprit, si tous les besoins/réactions du corps sont la manifestation de la culpabilité à un certain niveau, alors j'imagine que je devrais être en mesure de faire quelque chose à ce sujet. Suis-je sur une mauvaise piste ? Si je vois ces symptômes physiques comme des manifestations de la culpabilité ontologique, alors je pourrais concevoir d'être encore plus en paix dans mon activité quotidienne, que cela se traduise en changements physiques ou non – n'est-ce pas ? Suis-je sur la bonne voie en supposant que « quoi que ce soit » qui suscite en moi une réaction émotionnelle, physique ou mentale est un signe de culpabilité que je dois pardonner, puisque dans le *monde réel*, il n'y a aucune réaction qui puisse exister s'il n'y a pas de « soi » réel ? Dans l'affirmative, cela me donnerait encore plus à travailler pendant que je suis sur le chantier.

Et une autre petite question. Je suis rarement en contact avec d'autres gens puisque je travaille seul et que je vis dans une région isolée du pays. Et donc je me demande si je peux faire le processus du pardon pleinement puisque nous sommes supposés avoir des rencontres avec les autres et bien sûr cela n'arrive pas dans ma vie. Je voudrais que cela se produise et je voudrais être avec des gens, mais ce n'est pas ce qui se passe pour moi en ce moment. Le pardon peut néanmoins être complété, puisque tous les esprits sont joints, n'est-ce pas ?

Réponse :

Partout où vous semblez vous trouver, c'est votre salle de classe, et, rassurez-vous, c'est là où se feront vos leçons.

Votre situation particulière, malgré l'isolement physique, vous offre donc encore des possibilités de pratiquer le pardon, comme vous le mentionnez. La douleur physique indique sûrement qu'il reste une pensée non guérie, une projection de culpabilité dans l'esprit. Par conséquent, c'est une excellente suggestion que vous avez d'utiliser ces symptômes comme un rappel d'aller en vous-même. Le but (focus) de votre pratique selon *Un Cours en Miracles*, est de libérer la culpabilité, non de soulager les douleurs corporelles - bien qu'il est possible que le soulagement soit un effet du pardon. Les réactions « normales » du corps comme la faim et la fatigue, indiquent simplement que vous êtes encore identifié au corps, ce qui sera le cas pour chacun de nous jusqu'à la toute fin de notre processus individuel d'Expiation. De même, observant derrière votre épaule dans un miroir ce que vous croyez être vous, vous devez encore croire que vous avez besoin d'une défense contre la culpabilité enfouie dans votre esprit. Il peut donc être utile de se rappeler que le corps, une fois rendu réel dans notre expérience, devient simplement une chose neutre (**Leçon PI.294**). Toutes ses fonctions normales, y compris le besoin de manger et de dormir, sont simplement des limitations qui semblent être là pour accompagner l'expérience corporelle.

Ce qui détermine la signification du corps est le but que nous lui donnons (**T.26.VIII.3 :7**). Pour vous, cela pourrait être une fructueuse réflexion à cet égard, et plus précisément, comment voyez-vous vos relations avec autrui ? Leur corps n'a pas à être présent pour « rencontrer » vos frères et sœurs en esprit puisqu'en réalité, c'est l'esprit est le lieu de toutes les rencontres, avec toutes les leçons de pardon qui les accompagnent. Pendant tout ce temps passé seul avec vous-même, en profitez-vous pour penser aux gens dans votre vie, famille, amis, connaissances, à la fois au passé et au présent ? Et quelle est la nature de ces pensées ? Existe-t-il encore des blâmes, irritations, soucis, inquiétudes et autres, en relation avec autrui, qui vous viennent à l'esprit ? Y a-t-il des sentiments d'amour ou de haine particulière qui seraient associés à certains d'entre eux ? Il s'agirait de projections de votre propre culpabilité et donc des occasions de regarder en vous afin de reconnaître et libérer la culpabilité enfouie.

Désirer utiliser tout ce que nous présente l'ego (toujours là par notre propre choix !) est tout ce que Jésus demande de chacun de nous. Chacune de vos réactions, comme vous dites, offre une autre occasion de choisir à nouveau et cela, à tous les niveaux. Un passage du livre d'exercices décrit de façon très claire le type de changement dont vous faites allusion, et qui ne deviendra permanent qu'à la fin de notre voyage de retour à la maison.

Mais il y aura quelques insights en chemin, puis une plus longue période de temps à vivre cette expérience, dans ces moments où nous avons suspendu toutes pensées de jugement et d'attaque : « *Maintenant le corps est guéri, parce que la source de la maladie [l'esprit] a été rendue accessible au soulagement. Et tu reconnaîtras que tu t'es bien exercé à ceci : le corps ne devrait rien ressentir du tout. Si tu as réussi, il n'y aura pas de sensation ni de malaise ni de bien-être, ni de douleur ni de plaisir. Il n'y a pas du tout de réponse dans l'esprit à ce que fait le corps. Son utilité demeure, et rien de plus.* »

« *Tu ne te rends peut-être pas compte que cela enlève les limites que tu as imposées au corps par les buts que tu lui as donnés. Lorsque ceux-ci sont mis de côté, la force du corps sera toujours suffisante pour remplir tous les buts véritablement utiles. La santé du corps est pleinement garantie, parce qu'il n'est pas limité par le temps, par le climat ou la fatigue, par le manger et le boire, ni par aucune des lois auxquelles tu l'as soumis auparavant. Tu n'as pas besoin de faire quoi que ce soit maintenant pour le rendre sain, car la maladie est devenue impossible.* » (Leçon **PI.136 :17,18**)

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 915