

## Etape 5 : « Choix »

### Quel choix suis-je décidé à faire maintenant ?

#### **Récapitulatif**

Nous avons fait un parcours formidable jusqu'ici. Nous avons appris que la meilleure façon de retourner vers notre réalité unie est de confronter notre instance d'être ces êtres séparés et différents. Nous renforçons notre réalité séparée et malheureuse chaque fois que nous jugeons les autres et que nous nous différencions d'eux : voilà tout le message d'*Un cours en miracles*. Quand nous remettons en question nos jugements, nous défaisons automatiquement notre choix de quitter notre réalité spirituelle. Cette remise en question de toutes nos perceptions et de nos pensées est le *pardon*, la thérapie d'auto-guérison enseignée par *Un cours en miracles*.

#### **La cinquième étape**

Au cours de cette étape, nous regardons l'ensemble de notre travail effectué dans cette série d'ateliers jusqu'alors, et nous nous posons maintenant la question évidente :

« *Est-ce que je veux continuer avec ma perception actuelle de la situation qui me contrarie profondément ou est-ce que je veux vivre l'instant de guérison (le miracle/le pardon) qu'un changement de ma perception va engendrer ?* » Pensant à quelqu'un qui vous a contrarié ou chagriné, nous revoyons ainsi :

*Etape 1 : Quoi*

Ce que je suis réellement en train de faire quand je suis en colère et triste et quand je blâme ;

*Etape 2 : Pourquoi*

Quelle est la vraie raison de ma contrariété, pourquoi est-ce que j'insiste autant sur les défauts des autres, sur leur culpabilité, et sur mon mal-être ou mon irritation ?

*Etape 3 : Coût*

Qu'est-ce que ça me fait, le fait de garder toutes ces rancœurs, ce ressentiment, ce jugement ?

*Etape 4 : Similitude*

Comment cette personne est identique à moi, et comment suis-je comme elle (lui) ?

#### **L'invitation...**

Il y a une invitation juste devant nous, à relâcher notre perception figée de la personne dans notre esprit. Nous ne pouvons pas continuer à blâmer et à culpabiliser l'autre et rester indemne. Nous sommes *complices* dans cette contrariété : nous avons *choisi* d'avoir mal. *L'Amour est présent*. La douleur était uniquement *notre choix*, tout d'abord dans l'esprit, puis projetée ensuite à l'extérieur sur les autres. Pourquoi ? Nous avons insisté sur notre douleur pour protéger notre petite identité faible et souffrante au lieu de reconnaître notre magnifique Identité, invulnérable et paisible.

#### **Noter ici vos pensées par rapport à cette étape.**

1. Quel est votre sentiment en lisant ces lignes ? Ressentez-vous une difficulté à faire ces étapes ?
2. Ressentez-vous une difficulté à admettre votre responsabilité par rapport à votre gêne ?
3. Ressentez-vous un manque d'envie de déculpabiliser l'autre, de déclarer que l'autre ne vous a pas vraiment affecté ? Ressentez-vous toujours de la colère, de la frustration envers eux ?

#### **La résistance : notre peur de l'Amour**

Il est tout à fait normal d'éprouver des difficultés à relâcher nos jugements. Nous sommes tous extrêmement investis dans notre particularité/individualité ; nous avons très peur de notre vraie réalité spirituelle et unie au-delà de notre individualité séparée. Ce chemin nous demande simplement de *devenir conscients* de notre choix de rester en dehors de l'Amour en gardant nos jugements et nos besoins particuliers. Puis, nous nous rendons compte de *notre peur* de faire le choix de l'Amour, et nous ne nous jugeons pas. Nous développons ainsi de la patience et de la tendresse pour nous-mêmes et pour tous les autres par la même occasion.