

Ma vie n'est faite que de souffrance et de solitude

Question :

J'ai décroché de la famille assez jeune, je ne semblais pas pouvoir être heureux dans ce milieu ni embarquer dans leur vie. Je n'ai jamais été assez motivé pour aller plus loin que me suffire à moi-même. Même si les autres, mes frères et sœurs et mes parents réussissent bien leur vie, moi, je n'y ai jamais crû assez pour m'y investir. Je vois le temps qui passe et je me sens tellement isolé et impuissant à modifier ma solitude qu'il m'arrive assez souvent de vouloir mourir. Rien ne me stimule ou me passionne comme les autres autour de moi. Dans mes quarante-cinq ans de vie, j'ai échoué dans à peu près tout ce que j'ai essayé. C'est comme si un genre de maladie mentale et de troubles émotifs m'habite et déteint sur ma vie et je n'ai pas beaucoup d'espoir de pouvoir sortir de cet enfer. Mais je sais au moins une chose : c'est seulement avec l'ego que j'ai monté tout cela. Or dans le *cours*, il est dit que je pourrais voir la paix au lieu de cela (leçon 34), puisque tout est une question de perceptions vraies ou fausses, Cette leçon dit que ne suis pas ce misérable ego, et que je peux remplacer mes sentiments de dépression, d'anxiété et d'inquiétude par la paix. Je sais tout cela intellectuellement, mais ça ne change pas grand chose et ça n'arrête pas la souffrance. Pouvez-vous m'orienter dans la bonne voie ? J'aimerais essayer d'accepter de l'aide à un autre niveau et enfin connaître un peu de paix.

Réponse :

Ce sera peut-être un réconfort et une consolation de savoir que vous n'êtes pas seul dans cet état. La douleur que vous décrivez est l'inévitable expérience que fait tous et chacun dans le monde lorsque l'esprit choisit de croire que la séparation de l'Unité est possible et qu'elle s'est produite. L'angoisse et le stress douloureux sont souvent niés, recouverts et cachés, mais ils sont le fait universel de tous ceux qui ont cette fausse croyance qu'ils sont séparés. La souffrance liée à la séparation ne peut être écartée parce qu'on comprend intellectuellement d'où elle vient, comme il est enseigné dans les écoles de métaphysique, comme celle d'*UCEM*. En fait, utiliser les principes du *cours* pour tenter de sortir des affres de la douleur ne fait qu'exacerber le problème. Les enseignements du *cours* visent d'abord à les appliquer avec la plus grande douceur, à commencer par s'accepter soi-même avec bienveillance, peu importe à quoi ressemblent les bagages de l'ego dans la vie de quelqu'un. Le message de pardon du *cours* est que la pensée de séparation n'est pas un péché, qu'importe la forme que cela peut avoir pris.

Il enseigne que nul n'est pécheur parce qu'il est venu chercher ici ce qui ne peut pas se trouver ici. Le *cours* reconnaît les sentiments douloureux qu'engendre la séparation lorsqu'il dit dans le livre d'exercices : « *Tu penses que tu es la demeure du mal, des ténèbres et du péché. Tu penses que si quiconque pouvait voir la vérité à ton sujet, il éprouverait de la répulsion et reculerait devant toi comme devant un serpent venimeux. Tu penses que si ce qui est vrai à ton sujet t'était révélé, tu serais frappé d'une horreur si intense que tu te précipiterais pour te donner la mort, continuant de vivre après avoir vu que cela est impossible.* » (**Leçon 93.1 :1,2,3**) Notez qu'il ne dit pas que *certain*s d'entre vous *peuvent* penser cela. Chacun le pense et le croit de façon inconsciente. Ces termes s'appliquent aussi bien à ceux qui se reconnaissent comme des échecs ambulants qu'à ceux qui se prennent pour de grands succès selon les termes du monde. Tout le monde possède cette pensée secrète (et parfois pas si secrète que ça) sur eux-mêmes. Les mots-clés dans cette instruction sont : « *...vous pensez être...* ». L'enseignement ne dit pas que nous sommes cela, mais il reconnaît, sans juger, que c'est ainsi que nous nous percevons. Il s'agit d'une distinction et d'un passage très importants. Nous trouvons dans ce passage la reconnaissance de l'état dans lequel nous semblons nous trouver, accepter cet état est vu comme étant notre expérience, et plus important encore, il n'y a pas de jugement à cet égard.

C'est l'une des nombreuses façons pour Jésus (symbole d'amour et de non-jugement en nous) de nous fournir un modèle d'apprentissage. Il fait lui-même ce qu'il nous demande de faire : il regarde sincèrement comment nous nous sentons vraiment, il accepte que c'est ce que nous ressentons, et il ne juge pas ces sentiments comme si c'était péché. L'angoisse douloureuse ne vient pas réellement parce qu'on se voit comme un échec dans le monde, mais elle vient de juger cet échec comme s'il était la preuve que vous êtes un misérable pécheur qui mérite de mourir. C'est toujours *l'interprétation* d'une situation qui lui donne sa signification, et c'est l'interprétation que le *cours* nous demande de remettre en question, Car c'est la façon de déterminer si nous avons choisi de penser avec l'ego (noirceur) qui remplit notre vie avec le conflit, ou avec l'esprit juste (lumière) qui la remplit avec la paix. Trouver la paix demande le désir d'échanger la mal perception de l'ego contre la perception juste de l'Esprit lumineux qui nous habite, ce qui implique le désir de renoncer à l'interprétation de l'ego. Le saint Esprit définit une norme pour le succès et l'échec, une norme qui vient en opposition directe avec ce qu'enseigne l'ego. Le monde nous bombarde de messages que nous pouvons et que nous devons trouver le bonheur dans le monde.

Notre succès sera mesuré selon que l'on obtient ou non le bonheur tel que définit par les diktats du monde. Les jugements que l'ont maintient contre nous sont fondés sur cette croyance. Or le *cours* enseigne que ce système de croyance est défaillant, qu'il repose sur la croyance que non seulement la séparation s'est produite, mais qu'elle est un succès retentissant. L'ego voit la détresse mentale et morale comme un échec, mais le Saint-Esprit la considère, ainsi que tous les autres aspects de nos vies, comme une salle de classe dans laquelle il nous est demandé de réinterpréter toute chose selon Son message. Il nous enseigne que la maladie dont nous souffrons tous se trouve dans l'esprit qui croit qu'il est dans un corps qui souffre émotionnellement et psychologiquement, étant identifié à la pensée de séparation.

Le problème n'est pas que nous croyons des choses monstrueuses sur nous-mêmes. Le problème est que nous croyons qu'elles sont vraies, que nous les prenons au sérieux, et encore plus significatif, que nous les jugeons comme des péchés, avec la culpabilité et la peur inconsciente qui vont suivre cette fausse croyance. L'ego veut nous faire croire qu'une personne atteinte de maladie mentale est plus en enfer que l'autre qui est équilibrée au niveau émotif. L'enfer est l'enfer. Pendant que le monde offre divers diachylons de différents types, nous donnant l'illusion qu'ils soulagent la douleur de la séparation, aucun ne contribue à la véritable guérison. Une vie mondaine réussie n'apporte pas la guérison. La détresse émotionnelle ne l'empêche pas. La seule façon de vous diriger vers la paix est d'accepter que ce que vous croyez à votre sujet n'est pas vrai, puis de mettre votre foi dans la pratique du pardon, comme l'enseigne le *cours* : « *N'aie foi qu'en cette seule chose et cela suffira : Dieu veut que tu sois au Ciel, et rien ne peut t'en garder loin, ni lui de toi. Tes plus folles mal perceptions, tes bizarres imaginations, tes plus noirs cauchemars, ne signifient rien. Ils ne prévaudront point contre la paix que Dieu veut pour toi.* » (T.13.XI.7 :1,2,3)

Si la douleur et la misère de votre vie vous ont porté vers des enseignements spirituels, elles auront servi un but utile. Il ne vous reste plus qu'à choisir d'accepter l'espoir qu'ils vous offrent, en faisant le premier pas qui consiste à reconnaître que l'esprit qui a choisi la dévastation a aussi le pouvoir de faire un choix différent. Puisque l'ego vous a fait échouer, vous avez maintenant la possibilité de réussir en poursuivant un autre curriculum en gardant un esprit ouvert. Tout ce que cela requiert, c'est que vous estimiez que vous vous êtes peut-être trompé sur ce que vous êtes, peut-être que vous n'êtes pas un échec désespéré, et peut-être que le Saint-Esprit en vous a raison.

Vous vous êtes déjà placé sur la bonne voie en cherchant le message du *cours*. Par conséquent « *Tu n'es plus entièrement insane, et tu n'es plus seul.* » (T.17.VII.10 :2) et cela en soi n'est pas qu'un mince réconfort.

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

Question 1001