

Comment sortir d'une vie de solitude douloureuse ?

Question :

J'ai été perturbée toute ma vie par des émotions douloureuses. Je n'ai pas été aimée et j'ai appris à éviter les gens pour ne pas être rejetée. J'arrive à présent dans la cinquantaine, je me sens seule, et je ne sais pas comment faire pour connecter avec les gens. J'étudie et je pratique *Un Cours en Miracles*, et j'apprends que je peux me libérer de ce misérable ego à n'importe quel moment. Je me sens si seule, et le cours dit que je peux avoir la paix au lieu de cela. Qu'est-ce qu'il veut que j'entende ? Que voudrait-il que je fasse ? Qu'est-ce que je ne vois pas ?

Réponse :

Jésus nous enseigne à tous que nous pouvons être en paix, indépendamment de nos limitations. Ainsi, il dit dans le manuel, « *ne désespère pas, donc, à cause des limitations. C'est ta fonction d'en échapper, mais non d'en être dépourvues.* » (M.26.4 :1,2) Échapper aux limitations ne veut pas dire de leur donner le pouvoir de nous priver de la paix intérieure toujours présente dans nos esprits divisés. Si nous suivons la partie ego de notre esprit, nous verrons nos limitations comme une prison, nous irons nous comparer aux autres pour aboutir dans les mâchoires douloureuses du jugement. Toutefois, en choisissant contre l'ego, nous verrons nos limitations comme une salle de classe. Et en prenant la lumière de l'Esprit au lieu de la noirceur de l'ego, nous pourrions concevoir un peu de compassion pour nous et les autres, et apprendre comment sourire doucement à l'ego et à ne pas le prendre aussi sérieusement qu'auparavant.

La clé est d'être capable de faire la distinction entre la *forme* et le *contenu*. Quoique ce soit qui est relié au corps, incluant les conditions émotionnelles, est du domaine de la *forme*. Le *contenu*, c'est la décision que vous prenez dans votre esprit de comment vous allez interpréter la forme : si vous choisissez l'ego/noirceur pour interpréter ce qui se passe, vous aurez comme résultat des sentiments de victimisation, culpabilité, jugement, colère, haine du corps et désespoir. Si vous choisissez la partie lumière/Esprit, vous aurez comme résultat la patience, la compassion et la bienveillance pour vous et les autres. De plus en faisant ce choix, il devient plus facile d'accepter que le monde et le corps servent le curriculum utilisé par Jésus ou le Saint-Esprit (symboles de la présence de l'amour en chacun de nous) pour guérir notre esprit de ses pensées de séparation/péché/culpabilité/peur.

Vous n'avez pas parlé de demander l'assistance d'un thérapeute. Cela n'entrerait pas en conflit avec votre pratique du *cours* et pourrait. En fait cela pourrait vous aider à vous libérer de l'utilisation que fait l'ego de vos limitations.

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

Question 1004