

Mon ex me manque énormément. Nos esprits sont-ils joints ?

Question :

J'ai récemment remis une relation particulière au Saint-Esprit. C'est survenu après que mon amoureux m'ait déclaré que je lui causais trop d'angoisse. Je connais les enseignements du *cours*, et je comprends mal pourquoi la relation n'est pas devenue petit à petit « belle et joyeuse », ne serait-ce que dans mon esprit. Cela me cause toujours autant de chagrin, et je pense à cet homme jour et nuit. J'essaie de mon mieux de ne pas le voir comme un corps et de ne pas projeter sur lui mes pensées d'« amour particulier », mais cela ne semble pas rendre les choses plus faciles pour moi. Où est l'erreur ? Il n'y a pas grand-chose de plus à faire, sinon prier pour lui et remettre la relation à l'Esprit Saint. Quand le *cours* dit que nos esprits sont joints, est-ce que cela ne signifie pas que nous devrions penser la même chose, être sur la même longueur d'onde ? Je suis très confuse.

Réponse :

Pour sortir de votre confusion, vous devez comprendre un fait important sur *Un Cours en Miracles*. Le *cours* ne s'adresse pas à vous comme la personne que vous pensez être dans ce rêve. À la place, Jésus parle à la partie de vous qui prend la décision dans l'esprit - à l'extérieur de l'illusion du temps et de l'espace. C'est la partie de votre esprit qui a le pouvoir de choisir entre le système de pensée de l'ego ou le système de pensée de l'Esprit Saint. Ainsi, lorsqu'il dit que les esprits sont joints, cela ne veut pas dire que votre esprit individuel est joint avec l'esprit individuel d'un autre dans ce monde. Au contraire, cela signifie que tous les esprits sont joints en réalité, puisque nous provenons tous de la même source, et partageons tous le même système de pensée. Nous avons tous la capacité d'avoir des pensées d'ego de péché, de culpabilité et de peur, ou des pensées d'amour et de pardon du Saint-Esprit, inspiré par le souvenir de l'Amour de Dieu englobant tout.

Le *cours* ne vous demande pas de lutter pour ne pas voir l'autre comme un corps, ou de cesser de lui projeter vos pensées d'amour particulier. Il vous conseille plutôt de demander au Saint-Esprit de vous aider simplement à regarder vos pensées troublantes sans les juger. De cette façon, vous pouvez doucement apprendre à vous accepter vous-même, même lorsque vous êtes dans un état d'obsession, de nostalgie, de dépression, et ainsi de suite. À mesure que vous faites cela, votre esprit devient un endroit de plus en plus joyeux et bienfaisant, ce qui se reflète alors dans votre *expérience* lorsque vous êtes en relation.

Cela ne veut pas dire que vous allez toujours obtenir des autres ce que vous pensez vouloir au niveau de la forme. Mais vous allez commencer à être plus heureuse et plus paisible indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur de vous, parce que vous savez que l'amour que vous cherchez est à l'intérieur de vous, et non quelque chose que vous avez besoin de l'autre.

Et une dernière remarque : le *cours* offre une voie de transformation de notre esprit, ce qui peut nous conduire finalement à un sens beaucoup plus grand de paix et de bonheur que ce que nous avons déjà connu. Cependant, c'est un processus très progressif, un processus qui, en raison de notre peur et de notre résistance, peut sembler parfois nous rendre encore plus craintif, plus confus, parfois même plus déprimé. Pour cette raison, il est important de ne pas voir l'application des principes du *cours* à nos problèmes comme une solution rapide, qui nous mènera instantanément du désespoir à la joie. En tant qu'étudiant du *cours*, nous avons besoin de nous attendre à des périodes difficiles à mesure que nous « *remettons en question chaque valeur que [nous] détenons* » (T.24. in.2 :2).

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

Question 1315