

Mon ex me manque, je me demande si nos esprits sont 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 au Saint-Esprit. 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 vous, 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 - en dehors 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 et celui du Saint-Esprit. Ainsi, lorsque Jésus parle d'esprit joint, il ne veut pas dire que votre esprit séparé, le soi individuel que vous pensez être, est joint à l'esprit séparé d'un autre soi individuel dans ce rêve. Au contraire, il dit que tous les esprits sont joints dans la réalité, puisque nous provenons tous de la même source, et que nous partageons tous le même système de pensée. Nous avons tous le même pouvoir d'avoir des pensées d'ego de péché/culpabilité/peur ou des pensées d'amour/pardon du Saint-Esprit, inspiré par le souvenir de l'Amour de Dieu qui englobe et embrasse tout.

Le *cours* ne dit pas qu'il faut lutter afin de ne pas voir l'autre dans un corps, ou de cesser de projeter sur lui vos pensées d'amour particulier. Il enseigne plutôt de demander au Saint-Esprit de vous aider à regarder avec Lui vos pensées troublantes sans les juger. De cette façon, vous pouvez doucement apprendre à vous accepter, même quand vous êtes dans un état dépressif ou un état d'obsession, de nostalgie, etc. À mesure que vous le faites, votre esprit devient un lieu de plus en plus joyeux et bienfaisant, ce qui se reflète 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 en vous, et non quelque chose que vous avez besoin que l'autre vous donne.

Une dernière remarque ici : le *cours* offre une voie de transformation de notre esprit, ce qui amène finalement à un sens beaucoup plus grand de paix et de bonheur que ce que nous avons déjà connu. Or 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, et 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 mène instantanément du désespoir à la joie. Comme étudiant du *cours*, nous devons nous attendre à des périodes difficiles à mesure que nous « *remettons en question chaque valeur que [nous] avons.* »
(T.24. in.2 :2)

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

Question 1315