

Il est difficile de renoncer aux blâmes après mon divorce

Question :

Une des expériences qui m'ont menée à *Un Cours en Miracles* est la séparation et le divorce. Même si j'essaie d'apporter ma leçon quotidienne du *cours* avec moi tout au long de la journée, je m'apitoie sur moi-même encore très souvent. Je remets ce que je ressens au Saint-Esprit aussitôt que je me rends compte de ce que je fais, mais parfois je ne suis pas capable de trouver la paix pendant un certain temps, parfois même plusieurs jours. Cela ne se produit qu'avec tout ce qui tourne autour de mon ex-mari, tandis que tout le reste vient sous contrôle très facilement. Avez-vous des suggestions ?

Réponse :

Remettre vos sentiments au Saint-Esprit consiste vraiment à regarder en premier à quel point vous ne voulez pas décrocher et libérer l'autre personne de vos reproches. Et si vous trouvez que vous n'êtes pas capable de bouger là-dessus, alors reconnaissez-le en toute honnêteté, sans vous juger vous-même d'aucune façon. Cela vous aiderait énormément, car alors vous ne seriez pas en lutte contre vous-même, ou en train de prétendre que vous pardonnez alors que vous ne voulez pas vraiment pardonner. Vous accepter où vous êtes sans vous juger, c'est un réel progrès car vous apprenez que la « minuscule idée folle » n'a eu aucun effet sur la réalité. Et c'est ce que nous essayons tous d'apprendre.

Il est certain cependant, comme le confirme votre expérience, que vous ne pourrez jamais être en paix tant que vous maintiendrez de la rancœur. Donc, si vous prenez cela en considération chaque fois que vous sentez ne pas pouvoir lâcher prise de la victimisation ou de ce que vous ressentez, vous serez capable de vous rappeler ce qu'il vous en coûte de vouloir avoir raison. Le processus consiste alors à être totalement honnête avec vous-même, le Saint-Esprit ou Jésus, sans vous juger et en étant consciente du prix à payer pour le non-pardon. La vérité de votre réalité comme Christ ne change jamais, mais votre expérience et votre prise de conscience de cette paix et de cet amour sont bloquées par les reproches et les blâmes.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 367