La Solitude

Par Gerrit Gielen

La solitude est l'un des principaux problèmes de notre temps. Beaucoup de gens se sentent seuls, incompris, et non reconnus par les autres. Et ce ne sont pas seulement les personnes âgées ; même les gens qui ont une famille et une vie professionnelle intense se sentent souvent seuls. Malgré toute l'activité autour de nous, il peut y avoir quelque chose en nous qui ne se sent pas reconnu. Une partie importante de nous n'est alors pas reliée au monde, aux personnes qui nous entourent.

Les causes intérieures de la solitude

En tant qu'être humain, vous possédez deux parts principales : une part masculine et une part féminine. La part masculine (l'homme intérieur) s'occupe du sentiment d'être «moi», une force qui vous distingue, vous montre comme étant différent des autres. Dans la part féminine (la femme intérieure) réside la capacité de se connecter. Que vous soyez né homme ou femme, en tant qu'être humain, vous êtes complet. Cependant, ce n'est pas ce qu'on nous a enseigné ; dès l'enfance, on apprend que l'on est un garçon ou une fille. C'est la façon dont nous sommes élevés et il s'ensuit que nous sommes censés nous comporter en conséquence. Ainsi, nous devenons aliénés d'une partie de nous-même en nous identifiant soit à la part masculine, soit à la part féminine.

Si vous vous identifiez à la part masculine, vous êtes alors seul parce que la part en vous qui est capable de se connecter, la part féminine, n'est pas reconnue. Si vous vous identifiez à la part féminine, vous vous connectez trop fortement aux autres et vous pouvez vous perdre dans les relations. Il y a alors un sentiment de solitude parce que vous n'êtes plus conscient de votre propre «moi». Vous perdez le sens de qui vous êtes en tant qu'individu.

La solitude est d'abord et avant tout un problème intérieur : on n'arrive pas à ressentir une partie de soi-même. Nous pouvons ne pas sentir suffisamment notre propre "je", un problème que les femmes rencontrent souvent, ou nous pouvons ne pas sentir la part qui est capable de se connecter avec d'autres, un problème que beaucoup d'hommes ont. C'est pourquoi vous voyez souvent des hommes qui se sentent seuls lorsqu'ils n'ont pas de relations. Ils ne sont pas suffisamment en contact avec leur femme intérieure - l'aspect qui s'occupe d'avoir de bonnes relations avec d'autres êtres humains - de sorte qu'ils sont en fait incapables d'avoir une vraie relation. Les femmes se sentent souvent seules lorsqu'elles vivent en couple, parce qu'elles ne se sentent pas comprises et reconnues par leur partenaire. Il manque quelque chose, car lorsqu'une femme ne ressent pas son propre homme intérieur, elle ne se voit pas en totalité. Dans son aptitude à fusionner avec l'autre personne, elle perd quelque chose : elle-même. Nous voyons alors une femme qui semble parfaitement en phase avec son mari, mais qui se sent malgré tout malheureuse. Et parce qu'elle ne se connecte pas à sa propre énergie masculine, elle ne peut pas trouver de solution à son dilemme. Elle va donc se plaindre et attendre que son mari remédie à son malheur. Son mari, cependant, ne peut pas résoudre son problème et commence à se fermer de plus en plus à sa femme malheureuse et pleine de reproches. Cela crée une spirale destructrice dans leur relation.

La solitude comme vision du monde

La solitude nous donne le sentiment de vivre dans un monde sans vrais amis, sans personne qui nous comprenne ; un monde où nous sommes seuls. Le danger est alors que nous voyions cela comme

quelque chose d'immuable, que c'est comme cela que le monde est. Dans la littérature et la philosophie, nous trouvons toutes sortes d'affirmations apparemment profondes qui confirment cela. Quelques-unes des plus connues sont : "On vit comme on rêve : seul" et "L'enfer, c'est les autres".

Si nous faisons nôtres ces déclarations et trouvons confirmation dans les philosophies sous-jacentes, nous commençons à considérer notre solitude comme une vérité inévitable. La solitude devient une vision du monde, une croyance. Nous ne croyons plus à un dieu aimant, ni à un lien intérieur avec nos compagnons humains. Nous sommes seuls dans l'univers.

Les gens qui ne perçoivent pas la femme en eux embrassent une vision du monde dans laquelle la femme - l'énergie aimante de la connexion - n'existe pas. Quiconque ose rejeter cette image cynique est considéré comme naïf. La conviction est qu'un jour viendra où ceux qui sont si "crédules" connaîtront la vérité. L'énorme force de conviction de ce genre de pessimisme est qu'il apparait comme profond. Nous arrivons à croire que les hommes et les femmes sont très différents et ne se comprendront jamais vraiment ; que chaque relation est en réalité un projet sans espoir : les hommes sont de Mars et les femmes sont de Vénus. Alors qu'en réalité, les deux viennent du Soleil.

Comment une telle vision du monde nous affecte-t-elle ? Comme toute vision du monde rigide, elle nie la réalité vivante ; elle bloque le flux de la vie. La conscience aspire toujours à croître ; le flux naturel de la vie cherche toujours des solutions. Tout comme le corps, l'esprit essaie de se soigner. Ce processus naturel de guérison est bloqué lorsque nous considérons comme vérité absolue ces croyances négatives qui considèrent la solitude humaine comme inévitable. Nous nous enfermons dans une prison que nous avons-nous-même construite, dont les barreaux sont faits de nos croyances. Ces croyances sont considérées comme des vérités absolues et rendent impossible toute forme de bonheur et de croissance. Et, bien sûr, nous allons être plus malheureux que jamais, et ce malheur confirme à nouveau notre vision "profonde" du monde ; à savoir que l'univers est un lieu infiniment vide, sombre et froid, sans espoir.

Le résultat final est la dépression. Bien sûr, la dépression possède d'autres causes, mais une cause commune en est le fait de ne pas voir une partie de nous-mêmes et de construire un mur de pensées négatives autour de cette partie. Faire cela nous amène à la conviction que la part que nous recherchons n'existe pas.

La guérison intérieure

Si nous voulons voir la fin de ce genre de dilemme, nous devrons d'abord regarder en nous et nous demander : «Quelle est la part de moi que je nie et que je refuse de reconnaître ? » Vous pouvez par exemple aborder cette question de la manière suivante. Imaginez que vous êtes un homme et qu'avoir une femme, une partenaire de vie, vous manque. Fantasmer sur une telle femme n'est probablement pas si difficile ; vous le faites peut-être déjà assez souvent. Et oui, faire cela ne relève que du fantasme ; cependant, c'est votre fantasme. Et cela signifie que la femme est aussi en vous ; la femme dont vous rêvez est en vous. Si cette puissance féminine ne résidait pas en vous, vous ne pourriez jamais avoir des fantasmes à ce sujet. Vous ne pourriez jamais imaginer cette femme belle, sensible et pleine d'empathie qui dit toujours des choses sensées et emplies de sagesse ; qui vous comprend totalement et qui est toujours tellement aimante. Que vous dit-elle ? Écoutez-la un moment.

Pensez à cette femme régulièrement, même lorsque vous travaillez, ou lorsque vous parlez à des gens, ou lorsque vous êtes avec des amis. Comment cette femme vous voit-elle ? Lui permettez-vous d'être là ? Qu'est-ce qui la rend heureuse ? Essayez de sentir ce qu'elle ressent. Peu à peu, vous remarquerez que les sentiments de cette femme sont vos sentiments, alors laissez-les s'exprimer. Vous allez commencer à vous sentir plus entier et beaucoup plus riche. Le sentiment de solitude sera moins fort.

Vous allez commencer à rayonner cette plus grande abondance. Vous serez plus attirant pour les autres ; les femmes se sentiront plus appréciées et comprises par vous. En tant qu'homme, vous ne verrez plus les femmes comme des créatures étranges venues d'une autre planète, mais comme des personnes semblables à vous, avec les mêmes peurs et les mêmes incertitudes. Les hommes qui n'ont pas une bonne connexion avec leur femme intérieure n'ont souvent aucune idée de la fragilité et de la sensibilité des femmes, des êtres humains en fait. Un signe certain d'une mauvaise connexion avec votre femme intérieure est que vous avez de la difficulté à voir les femmes comme des personnes - des personnes qui ont des peurs, des préoccupations, des désirs et des rêves. L'énorme inégalité entre les hommes et les femmes, qui existe toujours dans de nombreux endroits du monde, est simplement le résultat du fait que les hommes sont incapables de considérer une femme comme un être humain. La conscience de la femme intérieure conduit également progressivement à une perception différente du monde qui vous entoure : l'unité intérieure de tout est reconnue et ressentie.

Bien sûr, vous pouvez faire le même exercice si vous êtes une femme. Imaginez votre homme intérieur. Faites-en un chevalier fort et courageux avec un cœur poétique et sensible ; un homme donc qui, contrairement à beaucoup d'hommes dans votre entourage, est bien connecté à sa femme intérieure : ses sentiments. Immédiatement, vous allez vous rendre compte que vous pouvez fantasmer sur un homme idéal parce que cet homme est en vous, il fait partie de votre énergie d'âme. C'est la part qui n'a pas été autorisée, parce que vous en êtes venue à croire que vous êtes une fille et qu'il n'est pas bon pour une fille d'agir d'une façon masculine. Peut-être que vous avez cru au cours de votre vie que les hommes sont mauvais, violents et agressifs, et que tout ce qui est masculin en vous doit être supprimé. Dire non, mettre des limites, vous défendre, tout cela est mauvais ; il est donc bon de toujours donner de vous-même, d'être souple, de dire "oui" aux autres. Et si vous vous affirmez et montrez votre côté masculin, vous vous sentez toujours coupable après, comme si vous aviez cédé à quelque chose de mal.

Le secret de l'énergie féminine est d'être capable de vraiment dire «oui» à l'autre personne avec amour. Le secret de l'énergie masculine est, avec ce même amour, de pouvoir dire «oui» à vous-même.

Pendant un moment, sentez le chevalier à l'intérieur. Il est fort, peut fixer des limites, s'affirmer, et dire «non» si nécessaire. Comment fait-il donc cela ? Quel est son secret ? Les femmes pensent souvent que, pour avoir une position aussi forte, le pouvoir est nécessaire, mais ce n'est pas le cas. Ces qualités sont une conséquence naturelle de la capacité à vous dire «oui» avec amour. Au moment où vous vous dites «oui» à vous-même, vous créez des limites de manière naturelle et évidente. Cela ne demande alors aucune force pour dire "non".

Utilisez votre pouvoir féminin pour vous connecter au chevalier et pour en faire l'expérience entièrement depuis lui-même. Vous découvrirez presque immédiatement un amour et une estime de

soi très naturels. Et de cet amour de soi nait un désir de se manifester, de vous faire connaitre : le désir de faire des choses. Avec ce sentiment de pouvoir dire «non» à des choses qui ne vous conviennent pas, vous devenez quelqu'un de facile et naturel.

Pourquoi, en tant que femme, êtes- vous si facilement blessée par quelque chose que quelqu'un dit ? Souvent, il s'agit de quelques commentaires stupides qui ne sont pas destinés à faire mal. La réponse en est le manque d'amour de soi. Ce manque d'amour de soi entraîne un doute intérieur continu qui nous déstabilise à la moindre remarque. Connectez-vous à votre homme intérieur - votre amour de soi - et vous vous retrouverez beaucoup moins facilement déstabilisée. Les commentaires stupides des autres ne signifient rien face au flux interne et continu d'amour qu'une bonne connexion à l'énergie masculine vous apporte. Poser des limites, en disant «non» lorsqu'il est question de respect et d'amour pour vous-même, va alors de soi.

Le doute !

Si nous nous sentons seuls, nous désirons être avec d'autres êtres humains. Cependant, si nous voulons trouver cette connexion, nous devons d'abord apprendre à nous considérer nous-même comme des êtres humains. Et tout comme une personne a un côté droit et un côté gauche, intérieurement, elle a un côté masculin et un côté féminin. Ce n'est que lorsque nous acceptons les deux côtés que nous mettons fin à la solitude.

Comment pouvons-nous faire cela? Nous commençons par avoir des doutes. Tant que nous nous en tenons à des croyances qui rendent le bonheur et la plénitude impossible, nous resterons malheureux. Ce n'est que lorsque nous serons désireux de remettre en question les croyances qui nous rendent malheureux qu'il y aura une ouverture pour le changement.

Vous pouvez faire une visualisation facile. Imaginez qu'une belle étoile brille au-dessus de votre tête : une source d'amour sans fin et inconditionnel. Cette étoile est votre âme : la part intemporelle et éternelle de vous-même. La lumière de cette étoile descend en vous et quand cela se produit, la lumière se divise. Une partie de la lumière devient une femme, et elle dit : «J'aime la vie qui m'entoure : toutes les personnes, les animaux, les plantes et la Terre elle-même». Une autre partie de la lumière devient un homme, et il dit : «Je m'aime, et l'amour que je ressens pour moi-même me donne force et respect, me donne le désir de l'aventure et de la jouissance de la vie». Dites ces déclarations à haute voix pour vous-même.

Imaginez que l'homme et la femme voyagent ensemble. L'homme cherche de nouvelles aventures, de nouveaux endroits à explorer. Partout où ils vont, ils rencontrent de nouvelles personnes et toutes sortes d'autres êtres, parfois des formes de vie miraculeuses, de sorte que l'amour de la femme peut couler sans fin. Ensemble, ils traversent la vie. Un pas est fait du côté masculin, de l'amour de soi, où vous vous permettez tout : nouvelles expériences, aventures et rencontres. Ensuite, un autre pas est fait du côté féminin où votre amour commence à couler vers le nouvel environnement et tout ce qui s'y trouve : d'autres personnes, des terres inconnues, un monde nouveau.

Lorsque vous ferez cet exercice, vous ressentirez sûrement toutes sortes de résistance. Ce sont vos anciennes croyances, alors regardez à nouveau ces croyances. Pourquoi êtes-vous tellement sûr d'elles ? Jusqu'à quel point sont-elles objectives ? Comment ces croyances peuvent-elles vous servir

alors qu'elles vous rendent si malheureux ? Si vous examinez attentivement ces croyances, vous constaterez que derrière elles, il y a le point de départ : le déni d'amour. Nous avons embrassé les idées de notre culture selon lesquelles l'amour est une illusion, une auto-illusion fondée sur des instincts biologiques égoïstes ; par exemple, que vous aimez vos enfants et votre partenaire uniquement parce que vos gènes veulent se reproduire.

Nous ne savons pas comment un atome se constitue ; nous ne savons pas comment l'univers fonctionne ; nous ne savons pas comment les êtres humains sont faits. Si, comme certains scientifiques le pensent, tout est réductible à un ensemble de formules mathématiques - la théorie du tout - alors il n'y a pas de place dans l'univers pour l'amour, ni pour la subjectivité, pour l'expérience intérieure. Il n'y a pas de place pour l'humain, en tant qu'être vivant conscient. Dans une telle vision du monde, les êtres humains ne sont que des robots désensibilisés.

Les personnes en bonne santé mentale ont des doutes. Douter est humain, mais il semble que les gens traitent souvent les doutes de manière non logique. Imaginez ceci : voilà une personne très pauvre qui vit dans une cabane délabrée. Elle a beaucoup de charges et pas d'argent pour acheter de la nourriture. Mais dans la cabane se trouve un vieux coffre qui appartenait à un ancêtre éloigné. La rumeur dit que ce parent lointain a trouvé de l'or et l'a mis dans le coffre. Peut-être que cette histoire est vraie, peut-être pas. Qu'est-ce qui est logique? 1) L'histoire peut être vraie, il est donc logique de regarder dans le coffre, et il se peut que tous ses soucis soient finis ; ou 2) l'histoire peut ne pas être vraie, donc il est logique pour lui de ne pas regarder dans le coffre, avec la croyance fixe que ses problèmes continueront.

Bien sûr, la première version est logique. En cas de doute, c'est rationnel de donner une chance au positif. Dans la pratique, cependant, ce n'est pas ce que beaucoup de gens font. Ils agissent de façon illogique à cause de leurs doutes en n'accordant pas de chance au positif : ils ne regardent pas dans le coffre. La guérison commence avec le doute, mais c'est également le doute qui peut nous empêcher de guérir réellement. Donc, donnez une chance à la conséquence logique de ce doute : regardez à l'intérieur du coffre. C'est normal de douter, mais donnez une chance au positif, donnez une chance à l'amour, donnez-vous une chance.

Source *http://www.jeshua.net/articles/article12.htm*

Traduction Jeanne Ménoret - https://surlechemindelumiere.wordpress.com