

RESSENTIMENTS

Pourquoi se faire mal deux fois?

Le mot ressentiment est dérivé d'une racine latine qui veut dire "ressentir", "sentir de nouveau". Quelqu'un vous a trompé, mis des bâtons dans les roues, ou vous a blessé, et en faisant du ressentiment vous ressentez de nouveau les injures. Vous vous blessez de nouveau. Une personne qui a de la rancune est "semblable à quelqu'un qui, s'étant coupé une main en manipulant un couteau, se revanche en se poignardant l'autre main".

La meilleure façon d'éviter cette mutilation volontaire est d'appliquer, du moment que quelqu'un vous blesse, ce que j'appelle la "médecine spirituelle". Guérissez votre ressentiment immédiatement avant qu'il ne commence à s'ulcérer. Demandez-vous: qu'est-ce que je fais de mal? Est-ce que mon «ennemi» est plus malade que moi? Essayez d'être calme. Si quelqu'un vous blesse soyez raisonnable: pensez. Maintenant, pourquoi agirait-il ainsi? Il doit y avoir une raison. Je vais essayer de trouver pourquoi et enlever la raison, afin que s'établissent de bons rapports entre nous.

Si vous permettez que le ressentiment que vous avez contre une personne vous rende amer, la guérison deviendra plus difficile. Dans ce cas-là,

vous serez peut-être obligé de drainer la plaie, Parlez de votre grief à un autre membre A.A, ami. Ou bien exprimez-vous librement dans une lettre adressée à vous-même et ensuite détruisez-la. Ayant fait cela, vous serez sur la voie de la guérison. Il s'agit d'oublier complètement la personne qui vous a offensé. Alors seulement à ce moment-là, comme de raison. le ressentiment est réellement disparu.

Cela ne peut se produire si vous vous cramponnez à l'idée que vous avez tous les droits d'être rancunier. Vous ne pouvez réussir également si vous ne vous intéressez pas au bien-être et au succès de l'autre personne. Cela aide de penser profondément et d'essayer de comprendre les problèmes des autres.

Si nous pouvions lire les histoires secrètes de nos ennemis, nous trouverions dans la vie de chaque homme assez de souffrances et: de peines pour désarmer toute haine, Alors pourquoi vous faire du mal deux fois? Évitez les ressentiments.

C. F. G.