



Un cours en miracles en France

Association de la loi 1901

Introduction : *L'atelier d'une journée, que nous avons organisé pendant l'été 2012, était intitulé « De la Colère à l'Innocence ». Ma mère, curieuse sur le sujet, a demandé une explication de base destinée aux non-initiés car elle n'est pas une étudiante d'UCEM. J'espère que vous apprécierez ce petit article que j'ai tiré de la lettre que je lui ai adressée. Il résume des principes clés du Cours d'une façon synthétique, adaptés à l'écouté de ceux qui ne sont pas des étudiants du Cours.*

Chère maman,

En ce qui concerne l'atelier, oui, le sujet était de la « Colère à l'Innocence ». Il me faudrait un peu de temps pour noter tous les principes mais je vais essayer ici de résumer cela.

Les principes de base :

L'Amour est une constante dans la réalité et dans l'éternité. C'est le principe immuable, inébranlable derrière chaque chose malgré les apparences de douleur, de souffrance, de manque et de tragédie. Cet Amour n'est pas de ce monde, mais indépendant de lui, c'est pourquoi il est perpétuellement présent. Il ne dépend d'aucune condition de ce monde.

Je ne demande pas aux gens d'accepter cela pour vrai, mais si quelque chose en eux résonne à l'énoncé de cette idée, ou si les gens sont disposés à croire qu'elle pourrait être vraie, alors nous pouvons aller de l'avant. Sinon le reste n'aurait absolument aucun sens. Ce n'est pas un problème, cela signifie juste que cette voie n'est pas pour eux. Accepter que l'Amour pourrait probablement être une constante venant de quelque part au-delà de ce monde est le point de départ et la base de cette philosophie.

S'il est vrai que l'Amour est une constante, alors chaque fois que nous ne sommes pas en contact avec cet Amour, ce n'est pas parce qu'Il est absent, mais parce que quelque chose le cache de notre conscience.

Nous pourrions être tentés de croire que ce qui le soustrait de notre vue est dans le monde, dans l'état de nos corps ou dans les actes ou paroles de quelqu'un d'autre. Mais si l'Amour est une expérience constamment disponible, alors il doit être accessible continuellement, quelle que soit notre situation de vie.

Cela signifie qu'il doit y avoir un obstacle à l'intérieur de nous, et non pas à l'extérieur.

En fait, chaque fois que cet Amour n'est pas présent dans notre conscience et dans notre expérience (ce qui est le cas la plupart du temps) c'est parce que quelque chose en nous prend la décision de ne pas en être conscient. Cette partie de nous, une partie très inconsciente dont nous sommes totalement ignorants, est ce que nous appelons simplement le « décideur ».

Le décideur a le choix entre deux possibilités. Soit il choisit « l'esprit juste » et retourne vers l'Amour, ou il choisit « l'esprit faux » dans lequel l'Amour est absent et la douleur semble être réelle (évidemment, parce que l'Amour est absent). Ce sont les deux seuls vrais choix que nous avons en termes d'expérimenter nos vies et le monde : l'esprit juste et l'Amour, la sécurité, le confort, etc ; l'esprit faux et la séparation d'avec l'Amour, et donc la douleur, la peur, la solitude, la vulnérabilité, etc.

Maintenant ce qui est étrange, c'est qu'une fois que le décideur a choisi d'ignorer l'Amour, il doit justifier sa décision, il doit expliquer *pourquoi* l'Amour n'est pas présent dans sa conscience. Il ne veut pas savoir qu'il a diligemment choisi de refuser la présence de l'Amour, et donc il invente une autre histoire.

L'explication de l'esprit faux pour le non-Amour auquel nous faisons face, c'est que ce sont d'autres personnes et d'autres choses qui nous l'ont enlevé, et non pas nous qui avons décidé de nous en éloigner. Toute notre colère, notre haine, le jugement et la condamnation viennent de là. C'est « la faute des autres » si nous ne ressentons pas l'amour. C'est la condition et l'expérience constante dans l'esprit faux.

Ainsi, lorsque nous nous réveillons le matin et que nous ne ressentons pas la merveilleuse étreinte de l'Amour éternel qui nous entoure à l'intérieur et autour de nous, alors nous pouvons être sûrs que nous sommes dans l'esprit faux. Ce n'est pas une sorte de « péché » ou de « crime », mais cela va nous apporter de l'insatisfaction pendant la journée. Nous allons trouver automatiquement ce que nous considérons comme des explications bien « raisonnables » pour justifier pourquoi nous ne ressentons pas ce sentiment d'Amour dans nos cœurs.

Et quand M. Dupond nous coupe la priorité à l'intersection en allant travailler, quand la vendeuse à la boulangerie ne dit pas bonjour et se contente de balancer nos gâteaux sur le comptoir et quand notre partenaire est grognon et nous dit combien nous ne sommes pas responsables à l'égard de quelque chose, alors notre bon vieil ego entre en jeu, saute de joie et crie : « je l'ai trouvé, je l'ai trouvé. C'est TOI !! Tu es la raison pour laquelle je ne ressens plus l'étreinte chaleureuse de l'Amour dans mon cœur ! Ok, mon Dieu, va le chercher. C'est lui ! Envoie ce salaud en enfer ! Regarde comme je souffre. »

Et tout ce temps-là, le fait que l'Amour n'est plus dans notre conscience n'a absolument rien à voir avec l'autre personne.

L'Amour est toujours là. Nous avons simplement choisi de ne pas Le voir, et de croire ensuite que nous avons trouvé la raison pour laquelle il n'est plus présent. Une partie inconsciente de nous était activement à l'affût - oui, à l'affût - de M. Dupond, quel qu'il soit, pour s'assurer que nous pourrions lui mettre nos sentiments de contrariété sur le dos.

Et pendant ce temps, tout le monde fait exactement, précisément la même chose.

Chacun de ceux qui ont également choisi de ressentir que l'Amour n'est pas parfaitement présent dans l'espace de leur esprit est également à la recherche de quelqu'un sur qui mettre le blâme pour leur misère et leur mauvais choix. Et puis vous passez par hasard, et BAM ! Soudain, il ou elle passe un moment difficile avec vous et vous vous demandez, c'est quoi ce micmac Bon sang, je n'ai rien à voir avec leur problème.

Et c'est de là que vient leur besoin d'être fâché contre vous, de leur malheureux choix interne, totalement inconscient.

Et leur choix est exactement le même que le vôtre.

La seule façon de commencer à transformer la colère en innocence est de commencer à voir :

1. D'où viennent leurs mauvais choix : du mauvais choix inconscient à l'origine de faire l'expérience d'une séparation intérieure de l'Amour permanent ;

2. Notre similitude parfaite avec eux, en ce sens que nous faisons exactement comme eux. Nous sommes parfaitement identiques dans notre mauvais choix pour la séparation et l'esprit faux, et enfin :

3. Que tout cela est juste une série de mauvais choix qui a commencé par un mauvais choix initial de se séparer de l'Amour, un choix extrêmement stupide, mais malgré tout un choix qui n'a pas du tout de conséquences réellement importantes. L'Amour est encore parfaitement intact tout autour de nous et dans nos esprits. Notre refus de nous en souvenir, de le voir, de le ressentir, de le reconnaître, de le connaître, ne l'a pas le moins du monde amoindri ni éradiqué.

C'est avec ce dernier point que la perception de l'innocence entre en jeu. La cause de la colère est le sentiment d'avoir fait quelque chose de honteux ayant entraîné la disparition de l'Amour (une sorte de sentiment profond de malaise ou de culpabilité), ce qui nous motive à trouver les autres responsables de notre problème.

La solution est de se rappeler qu'il n'y a aucune justification à ce sentiment de honte, de culpabilité et de séparation d'avec l'Amour, et donc aucune raison de colère, parce que l'Amour est encore parfaitement présent : nous sommes parfaitement innocents de toute pensée d'avoir porté atteinte à l'Amour de quelque manière que ce soit.

C'est, en résumé, la structure, la méthodologie et la psychologie d'Un Cours en Miracles. Toute notre colère est simplement la projection sur les autres de notre propre sentiment de culpabilité d'une séparation (inconsciente) d'avec l'Amour, séparation qui n'existe pas. L'innocence est vraie parce que l'Amour est intact, et donc la colère est injustifiée.

Une fois que nous commençons à nous retourner vers la réelle et active présence de l'Amour dans nos esprits, notre colère devient de plus en plus faible et finit éventuellement par disparaître. Nous devenons incapables de ressentir de la colère tout simplement parce qu'il n'y a plus rien à l'intérieur qui se sent mal, trahi, en colère ou en manque à cause de ce que quelqu'un d'autre a dit ou fait. Ça devient ridicule de se fâcher, parce que l'Amour demeure toujours fermement dans notre conscience, même quand les gens disent et font des choses totalement folles, irresponsables et injustes.

L'innocence, la nôtre et la leur, reste juste là en suspens, en face de nous. Ce sont juste des individus incroyablement confus, et c'est tout - comme nous quand nous faisons la même erreur. Ce ne sont pas des individus « mauvais » ou « pécheurs » juste des individus totalement confus. Des innocents. Peut-être des individus dangereux au niveau du monde ici, et dans ce cas, il faut mettre un terme à leur dangerosité. Mais alors, nous ne le faisons pas avec colère, mais seulement avec raison. Il est raisonnable d'empêcher les gens de nuire aux autres et à eux-mêmes.

Alors voilà. J'espère que ça te donne quelque matière à réflexion pour ta journée.

*Je t'embrasse très fort,
Bernard*

P.S. Un petit mot de fin... Ce processus est beaucoup plus difficile à faire que ça n'y paraît! C'est parce qu'une partie de nous ne veut désespérément PAS se retourner vers l'Amour. Et c'est pourquoi cette partie de nos esprits trouve le processus si fou. Il ne semble juste pas possible que l'Amour soit présent à certains moments quand certaines personnes font des choses déraisonnables, stupides, égoïstes et dangereuses. C'est parce que notre ego ne veut désespérément pas reconnaître que l'Amour peut être présent EN DEPIT de ce qu'ils font. Mais c'est une autre histoire pour la prochaine fois peut-être ...