

# Un cours en miracles en France

Association de la loi 1901

*Cet article, extrait de notre newsletter de septembre 2014, nous rappelle que le retour à la vie quotidienne après la pause estivale peut se faire dans la douceur et dans le calme. **Un cours en miracles** nous donne des clés essentielles pour transformer ce qui pourrait être un moment de stress en une opportunité de progresser vers la vérité d'une profonde paix intérieure.*

## **Retour à la « vie normale » : le malaise du mois de septembre -**

Nous « connaissons tous la chanson », au mois de septembre, c'est le grand retour à la vie 'normale' après la grande pause de l'été. Si la reprise peut parfois sembler difficile, c'est parce que la baisse d'activité, pendant les mois de juillet et août, peut être importante, de plusieurs points de vue. Outre-mer, les anglophones ont une certaine difficulté à apprécier notre penchant francophone pour cette troisième mi-temps estivale, cette mise en attente de nos occupations ordinaires, ce ralentissement programmé. Pour eux, ça semble si, ben ..., 'peu économique' !

Mais il y a en effet quelque chose de formidable dans l'idée de mettre de côté toutes nos priorités quotidiennes pour pouvoir apprécier la vie autrement. Nous continuons nos activités familières, mais il y a une qualité différente, une façon plus posée et réfléchie chez nous, comme si nous résistions à l'idée de nous stresser autant que pendant l'année scolaire. Quelque part, l'été nous autorise à ne pas prendre les choses tout à fait aussi sérieusement. Nous méritons une pause du stress ordinaire de la vie. C'est ça, la magie de l'été français. Et nous espérons que vous avez profité des deux mois passés pour apprécier cette parenthèse dans la vie, pour toucher une qualité plus profonde de l'existence.

\* \* \* \* \*

Mais maintenant, c'est septembre ! Quelque chose en nous se raidit et se prépare pour la bataille. L'année de travail recommence, avec sa mesure de stress, de projets à démarrer, de résolutions, de dates à cocher et d'obligations à reprendre.

Et nous sommes là pour vous rappeler de vous détendre. Notre travail intérieur nous attend toujours, et la paix nous accompagnera même quand l'extérieur semble prendre le dessus. Comme l'eau de mer ou le vent de montagne, une présence douce et rafraîchissante berce notre existence – à chaque instant. Prenez le temps, dans votre journée affairée, de respirer, juste un bref instant, et vous vous souviendrez que *vous n'êtes pas seul*. Comment l'Amour pourrait-il nous abandonner ? Seulement dans un rêve, mais jamais en réalité.

Pour ceux qui suivent l'enseignement d'*Un cours en miracles*, le stress du mois de septembre contient une leçon cachée et teintée d'or : nous pouvons enfin apprendre que « nous ne sommes jamais dérangés pour les raisons auxquelles nous pensons » (un rappel à la leçon 5). Il se passe toujours *autre chose* sur un arrière plan. La tension en nous était présente *avant* que nous prenions nos vacances, continuait en nous *pendant* nos vacances, quoique bien

cachée, et maintenant nous redevons conscients de notre condition mentale familière. Ceci ne veut pas dire que ce malaise est justifié ou inévitable – au contraire. Cette tension et ce stress ont une origine qui n'est pas dans nos affaires extérieures. En retrouvant sa vraie source, nous pouvons défaire le stress et retrouver le calme.

Le malaise du mois de septembre est purement le résultat de notre croyance persistante que nous sommes exclus de la présence de l'Amour. Rien de ce qui se passe dans nos vies quotidiennes ne peut être comparé avec les dégâts occasionnés dans notre esprit par une telle idée. Mais rien ne peut être aussi erroné que de croire que l'Amour n'est plus là pour nous. Pourtant, nous trouvons justement très difficile de nous détacher de cette expérience de stress.

La Paix nous demande simplement d'ouvrir les bras et de nous laisser entourer par cette Bonté tranquille et généreuse, mais nous avons tant de mal à le faire ! Pourquoi ? Parce qu'à l'instant où nous nous ouvrons à cet Amour, nous devenons 'Un' avec Lui. Il n'y a plus tout à fait le même sentiment de 'nous' dans cette Douceur infinie. Et une partie folle de nous a peur de relâcher et de se trouver acceptée dans cette vaste expérience de paix. *Que faire ?*

Nous nous rappelons alors à nouveau qu'*il ne peut rien y avoir à craindre à approcher l'Amour*. C'est un message que nous devons nous répéter tous les jours. Il n'y a rien à craindre maintenant. Et la meilleure façon de pratiquer cette ouverture est par *notre ouverture aux autres*. Oui, c'est ça : les mêmes personnes qui semblaient nous causer du stress pendant notre reprise du mois de septembre, ce sont elles, la clé dans notre reprise de la paix intérieure.

L'Amour, nous le retrouverons, oui, mais reflété maintenant *dans l'esprit des autres*. Nous avons accusé d'autres personnes – à tort – de nous avoir enlevé la paix de notre esprit. (« C'est lui qui m'a agacé aujourd'hui et qui m'a enlevé ma paix intérieure ! ») Personne n'est capable de briser notre lien avec cette présence immuable et indestructible en nous – ceci est le message remarquable d'*Un cours en miracles*. Nous nous souvenons de ce lien incassable, malgré les problèmes et les défis de la rentrée, et nous tournons nos pensées vers la Sérénité silencieuse toujours présente.

Un silence apaisant nous entoure. Il est là. *L'entendez-vous ?*

Les problèmes avec les nouveaux rythmes scolaires, les collègues qui sont toujours en mode ralenti quand il faut travailler, les délais qui s'accumulent, les décisions importantes à prendre et les gens qui vous demandent toujours plus...

Juste un bref instant, touchez maintenant ce Calme silencieux qui demeure en vous.  
*Allez-y...*

### **Méditation : Toute peur est passée et seul l'amour est ici.**

Toute peur est passée, parce que sa source a disparu, et toutes ses pensées ont disparu avec elle. L'amour demeure le seul état présent, dont la Source est ici pour toujours et à jamais. Le monde peut-il sembler clair et radieux, sûr et accueillant, avec toutes mes erreurs passées qui l'oppressent et me montrent des formes distordues de la peur ? Or dans le présent, l'amour est évident et ses effets sont apparents. Le monde entier respire, reflet de sa sainte lumière, et je perçois un monde enfin pardonné. (WpII.293.1:1-5)