

## « Le Bonheur coule dans un mouvement circulaire »

**Susan Dugan**

Traduit de l'anglais par Laurence Bonnefous

Susan Dugan est étudiante et enseignante d'*Un cours en miracles* aux Etats Unis. Son site [www.foraysinforgiveness.com](http://www.foraysinforgiveness.com) et ses livres *Extraordinary Ordinary Forgiveness* et *Forgiveness Offers Everything I Want* (en anglais) nous amènent à travers sa vie quotidienne, privée et professionnelle au cœur de la pratique du Pardon du Cours. Ses articles sont à la fois drôles et émouvants et permettent de mettre en évidence les similitudes qui nous rassemblent sur le chemin de l'étude d'*Un cours en miracles* et de son application au quotidien, aussi bien dans les difficultés que dans le réconfort que nous offre notre Enseignant intérieur de Pardon. L'extrait suivant, traduit avec son accord, est tiré de son deuxième livre *Forgiveness Offers Everything I Want*.

\*\*\*\*\*

*Bienvenue chez vous, Jim Dugan*, dit l'Irlandais au bureau des douanes à Dublin, joues rouges et boniments de rigueur, en tamponnant le passeport de mon père ce qui fit rosir papa de joie jusqu'aux orteils, ravi de mettre enfin le pied sur le sol sacré de la patrie. Son moment de parfait bonheur s'étendit généreusement à nous tous, jusqu'à ce que nous entendions la même phrase adressée à un monsieur quelques pas derrière nous et que nous réalisions qu'elle était employée couramment pour saluer les Américains d'un certain âge ayant des noms de famille irlandais.

Pourtant, sur l'échelle de l'ego de un à dix, le voyage obtint un dix, terni seulement par les nausées de ma fille de quatre ans à l'époque, sur la banquette arrière de ce qui passait pour un van dans la République d'Irlande de l'époque.

Dans ce van, nous, Américains stéréotypés, avions entassés quatre adultes, une enfant, et une embarrassante profusion de bagages, que les propriétaires de notre maison d'hôtes à Dublin avaient heureusement proposé de stocker en partie alors que nous reprenions la route pour des contrées plus rurales à Killarney et à Cork, sur la piste des farfadets et des ancêtres Dugan ; le détail de la lignée de mon père étant en grande partie inconnu, malgré des hypothèses fantaisistes autour d'une pinte de bière.

Notre premier voyage à l'île d'Émeraude avec mes parents quand notre fille était petite, plane dans ma mémoire comme l'un des plus beaux et des plus présents moments de ma vie. Être immergée dans une variété apparemment infinie de nuances de ma couleur préférée, entrevoir des visages dans des portes qui ressemblaient à la mienne, visiter d'anciens cercles de pierres druidiques et des abbayes romantiques en ruine... Tout cela fit surgir en moi un profond sentiment d'appartenance.

Je me délectais la journée des histoires de longues persécutions aux mains des Anglais souvent célébrées par des chansons exubérantes et irrésistibles, cuisinant des moules et des légumes pour ma famille la nuit sur un poêle dans notre maison de location où nous brûlions de la vraie tourbe pour nous chauffer, tout comme nos ancêtres. Tout le monde s'entendait.

Pendant ce voyage, notre fille apprit à sauter, à jouer de la flûte irlandaise et au poker. Je me suis pliée en quatre et j'ai embrassé la pierre de Blarney\*, convaincue malgré le battage

média que je trouverais enfin l'inspiration. \* (Ndlr : La Pierre de l'éloquence ou Pierre de Blarney est une pierre qui est intégrée aux créneaux du château de Blarney, en Irlande. Selon la légende, le fait d'embrasser la pierre en ayant la tête en bas donnerait le don de l'éloquence.)

Dans le groupe hebdomadaire d'Un cours en miracles dans lequel j'enseigne, nous avons beaucoup parlé du bonheur. En tant qu'étudiants du Cours, il semble souvent plus facile d'identifier la culpabilité niée dans notre esprit (en rapport avec notre conviction d'être séparés de notre source unie et aimante) en observant nos projections négatives, car elles sont nombreuses.

Les attaques que nous percevons comme provenant de l'extérieur du corps apparemment séparé que nous avons choisi d'« habiter », de défendre et de justifier, proviennent de l'esprit ego ayant constamment pour objectif de prouver sa plus grande innocence aux dépens d'une plus grande culpabilité de l'autre. Quand nous commençons à adopter le pardon du Cours, il semble souvent plus facile d'apprendre que toutes nos émotions négatives sont des drapeaux rouges montrant que nous avons choisi l'ego comme enseignant intérieur et que nous devons choisir à nouveau pour le Saint Esprit /esprit juste, si nous voulons faire l'expérience de la paix intérieure.

Il peut sembler beaucoup plus difficile d'accepter également que les expériences agréables auxquelles nous nous accrochons dans ce monde et auxquelles nous accordons la capacité de nous rendre heureux sont également des défenses contre la vérité.

Bien que cela soit inconscient, les deux sont intentionnellement fabriquées par l'ego pour nous empêcher de retourner à notre esprit juste ; pour nous empêcher de reconnaître que ce qui passe pour du plaisir et de la douleur dans ce monde est une illusion, une projection littérale d'un esprit devenu fou par la conviction en sa culpabilité, déterminé à tout prix à prouver son existence aux dépens de Dieu tout en niant sa responsabilité. Plus nous blâmons quelqu'un ou quelque chose hors de l'esprit pour nos problèmes, plus nous semblons innocents. La plupart des étudiants du Cours peuvent comprendre cela, au moins intellectuellement.

Mais cette notion est plus complexe à saisir: plus nous tenons quelque chose d'extérieur pour responsable de notre bonheur, plus nous faisons de ce monde illusoire une réalité et moins nous sommes motivés à choisir à nouveau pour le réconfort inébranlable, global et éternel qui nous attend dans notre esprit juste. Immersés dans notre plaisir éphémère et exclusif, notre esprit divisé semble une fois de plus fusionner sans difficultés avec l'ego et nous oublions tout sur l'esprit décideur qui peut choisir à nouveau pour quelque chose de réel en dehors du rêve. Nous achetons même l'argument de l'ego en accordant une plus grande valeur à quelque chose d'exclusif comme l'identification grisante à notre patrimoine culturel qu'à quelque chose d'éternellement aimant et uni.

Et comme les plaisirs se font rares en ce monde mortel, ce bonheur fugace est tellement précieux que, de façon poignante et larmoyante, notre esprit-fixé-sur-l'ego n'en a jamais assez. Au cours des dernières décennies des manuels et des ateliers ont prôné comment générer, célébrer, attirer et maintenir le bonheur terrestre, nous invitant souvent à nous souvenir clairement d'une époque où nous étions extrêmement heureux, et à nous concentrer sur nos souvenirs sensoriels afin de la recréer.

Que faisiez-vous? Avec qui étiez-vous? Comment vous sentiez-vous? L'idée est à la fois d'en identifier les composants afin que vous puissiez continuer à les vivre et les développer dans

vos sentiments, et d'identifier le sentiment, de sorte que vous puissiez le ressusciter lorsque dans l'existence quotidienne, les événements moins heureux pointent leurs têtes hideuses dans votre état, mis à part ça, idyllique. Cette technique peut nous aider à accentuer nos sentiments positifs et minimiser les négatifs, mais elle ne sera d'aucune utilité pour nous aider à nous éveiller à la vérité de notre nature, invulnérable et infiniment paisible en dehors de ce rêve d'intérêts opposés créé par un esprit divisé terrifié afin de se défendre contre une vérité qui, pense-t-il l'anéantirait.

Le problème avec les expériences positives (comme toutes les relations particulières) ici en ce rêve d'exil loin de l'unité parfaite et aimante, est la façon dont nous leur accordons le pouvoir de limiter l'amour à travers l'exclusivité. Une fois nos besoins temporairement satisfaits par les autres, choisis pour justifier et défendre notre histoire et sans aucun souvenir de la magnificence que nous croyons avoir perdue, nous n'avons pas envie de choisir à nouveau pour la partie de notre esprit qui nous permet de découvrir la véritable grandeur de notre plénitude aimante. Au cours de ce voyage en Irlande, je n'ai pas une seule fois songé qu'il devait y avoir une autre (meilleure) façon d'être en relation dans ce monde, comme l'avait fait le célèbre Bill Thetford (collaborateur initial du Cours) en préambule à la dictée d'Un cours en miracles.

Je veux dire, qu'est ce qui pourrait être mieux que ça? Le problème avec les « hauts » ce sont les « bas » inévitables. Rien ici ne dure. Ni le voyage idyllique en Irlande. Ni la petite fille sautant à côté de moi en jouant de la flûte irlandaise, ni le sentiment que je ressens quand je médite, ni la force et la santé du corps, ni les corps des gens que j'aime.

Les expériences positives offrent au mieux de mesquines substitutions à l'état d'amour véritable qui nous attend lorsque nous choisissons de pardonner, avec notre esprit juste qui n'a jamais pris notre imagination au sérieux, notre investissement dans les différences destinées à prouver le mensonge de la séparation. Un Cours en Miracles ne nous supplie pas de juger ou d'éviter le plaisir dans le monde. Mais il nous invite à remettre en question son objectif et à commencer à observer avec l'aide de notre esprit juste comment sa poursuite nous entraîne autant vers un état d'amnésie du pouvoir de décision de notre esprit que le fait de chercher à prouver notre innocence au dépens des autres.

Le Cours ne nous demande pas de "sacrifier" nos plaisirs, seulement de voir nettement leur objectif avec la partie de notre esprit qui peut voir clairement. Si nous voulons un jour trouver le bonheur sans culpabilité qui n'accuse personne, n'exclut personne, dure éternellement, et ne nous décevra jamais, nous devons apprendre à observer avec notre tendre enseignant intérieur à quel point nous nous accrochons au fait d'attribuer notre état d'esprit interne à des facteurs externes.

Comme la leçon 66 : « Mon bonheur et ma fonction ne font qu'un. » nous le rappelle : « ... Pense aussi aux nombreuses formes que l'illusion de ta fonction a prises dans ton esprit, et aux nombreuses façons dont tu as essayé de trouver le salut avec l'ego pour guide. L'as-tu trouvé ? Étais-tu heureux ? T'ont-elles apporté la paix ? Nous avons besoin d'une grande honnêteté aujourd'hui. Souviens-toi honnêtement des résultats et demande-toi aussi s'il a jamais été raisonnable d'attendre le bonheur de quoi que ce soit que l'ego ait jamais proposé. Or l'ego est la seule alternative à la Voix du Saint-Esprit. »

Nous savons tous comment trouver du plaisir dans ce monde et il n'y a rien de mal à le faire. Le problème est de confondre le plaisir émotionnel, sensoriel, fugace avec le bonheur éternel

stable que nous pensons avoir échangé contre cette existence limitée d'individualité. Le problème vient de dépenser notre énergie à maximiser le plaisir et minimiser la douleur et de nous leurrer en croyant que jouer dans l'illusion, améliorer le rêve, peut satisfaire le désir profond de revenir à la conscience de notre foyer aimant que nous partageons tous. J'aime toujours voyager, mais je reconnaiss de plus en plus ce plaisir comme une évasion / une façon de m'éloigner de la guérison de mon esprit. Et c'est ce qu'il peut devenir, si je ne perçois pas ce plaisir, en me rappelant consciemment que mon esprit peut choisir, comme simplement une autre expression de l'illusion offrant la possibilité de pardonner. Il n'est pas et ne sera jamais un substitut à ce que je veux vraiment.

Une partie de notre esprit qui nous a suivis dans le rêve reste capable d'honnêteté face à tout ce qui, selon nous peut nous blesser ou nous aider. Alors que nous apprenons à regarder honnêtement avec elle, nous commençons à faire l'expérience d'une paix d'esprit complètement indépendante des hauts et des bas de ce monde et du besoin de masquer notre culpabilité pour un crime qui ne s'est jamais produit.

Comme nous continuons à pratiquer le pardon, nous commençons à goûter à une paix qui s'étend jusqu'à inclure tout le monde et toute chose. Une paix complète, infinie qui, quand nous avons appris toutes nos leçons de pardon dans la salle de classe de nos vies, nous invite à fouler le sol de la mère patrie que nous n'avons jamais quitté en vérité et accueille tout le monde à la maison.