

L'Avent :

Se préparer pour accueillir l'Unité

La pratique de la philosophie spirituelle d'*Un cours en miracles*

En ce temps de l'Avent, selon la tradition chrétienne, nous nous préparons à la naissance de Jésus. A une époque plus ancienne, c'était un temps de pénitence, de jeûne et de sobriété. Plus récemment, l'Eglise a insisté sur les notions d'attente joyeuse et d'espérance qui caractérisent ce moment de l'année pour les croyants. Mais le mois précédant Noël se résume bien souvent à des préparatifs de fêtes de fin d'année, des projets de repas ou de vacances et des achats de cadeaux. Comment retrouver la signification de cette tradition millénaire afin de la vivre de manière authentique ?

Le livre *Un cours en miracles* enseigne une philosophie hautement spirituelle, qui utilise la terminologie chrétienne et réinterprète les symboles du christianisme pour délivrer un message d'amour, de pardon et d'unité. A la lumière de ce livre, l'Avent prend une signification particulière puisque, selon cette philosophie, **nous sommes tous collectivement cet esprit du Christ**, Jésus n'étant pas, pour *Un cours en miracles*, le seul être à incarner le Christ mais seulement un homme qui s'est souvenu de cette vérité présente en nous tous. Noël symbolise donc la naissance de cet esprit exceptionnel dans le cœur de *chacun*.

Selon *Un cours en miracles*, l'humanité dans son ensemble est issue d'un seul et unique Esprit, le Christ, où siègent l'Amour et la Paix de Dieu. Mais maintenant, un voile d'oubli cache cette vérité à la conscience de l'homme. Dans les ténèbres, loin de la lumière de notre Réalité, chacun se sent séparé et différent des autres, apeuré et méfiant, et cherche à se défendre et à satisfaire ses besoins, même aux dépens d'autrui. Pourtant, le souhait le plus cher de chacun, sans qu'il le sache, est **de se souvenir de sa Réalité majestueuse**, le Christ, ce qui restaurera dans son esprit la totalité de l'amour et de la joie du Ciel.

La naissance symbolique qui a lieu à la fin du mois de décembre concerne donc toute personne qui suit un chemin spirituel. Nous pouvons nous préparer à cet événement en nous rappelant l'importance du Christ pour nous. Cette Unité à laquelle nous appartenons tous nous appelle à nous souvenir de notre Réalité parfaite, où chacun est relié à tous les autres dans l'Amour. Pour cela, nous pouvons nous entraîner, pendant ce mois de décembre, à **observer avec vigilance chaque pensée qui réfute l'intégrité de cette unité**. Chaque pensée de jugement ou de critique, de petitesse ou de privation et même chaque pensée de blessure et de souffrance, a pour effet de nous

séparer des autres, de nous priver de l'Esprit du Christ et de nous enchaîner davantage aux expériences malheureuses.

Malgré les événements tragiques et les conditions déplorables de ce monde, il existe pourtant une partie de notre conscience qui ne souffre pas. Elle se trouve au-delà de nos pensées et de notre vécu ordinaire, dans une partie reculée de notre esprit, mais néanmoins toujours accessible. Le fait d'insister sur nos malheurs, notre insatisfaction, nos blessures et nos contrariétés occulte cette dimension de notre conscience, alors qu'elle recèle justement tout ce que nous cherchons véritablement. La paix et la joie du Ciel nous accueillent dans le silence de notre esprit, quand il se calme et se tourne vers l'intérieur. Nous y retrouvons, enfin, la *quiétude du Christ*.

Pour nous aider, *Un cours en miracles* nous rappelle que nous sommes accompagnés. Le Saint-Esprit, cette présence de paix qui demeure toujours en nous, attend simplement que nous Lui apportions toutes nos blessures et toute notre souffrance. Dans cet endroit intérieur de paix, nous entendrons également la voix de Jésus, celle qui a dicté *Un cours en miracles* à son scribe, Helen Schucman pour livrer ce message de paix au monde. Dans ce voyage de retour à notre véritable Identité, **nous sommes puissamment entourés** et n'avons qu'à tourner notre attention vers ces Présences sublimes pour trouver la force et la confiance d'affronter l'obscurité présente en nous.

Durant les quelques jours qui nous séparent de Noël, pensons à demander à nos grands Compagnons qu'ils nous aident à rester vigilants, à remplacer toute pensée de ressentiment, de colère, de peur et de souffrance par le souvenir de notre Réalité resplendissante. L'Esprit d'Unité du Christ est notre véritable Identité, partagée par tous les êtres sur terre. **La signification de Noël est le rappel de cette sainteté et de cette perfection**, au-delà de toutes nos erreurs et de tous nos oublis. Jésus n'est pas venu pour exalter sa propre gloire mais pour nous rappeler la nôtre. Ressentons sa présence, en nous souvenant de cette perfection en nous et en la voyant dans les yeux de chacun.

Bernard Groom, auteur-conférencier

Un cours en miracles© est un livre de psychologie et de philosophie spirituelles. Il présente une vision unique du monde et de l'esprit, retranscrite dans un langage poétique. Il utilise des symboles chrétiens mais son but est de transmettre la sagesse universelle de la non-dualité. La pratique utilise une forme particulière de pardon et d'observation de l'esprit, pour accéder à une connaissance innée de l'Amour parfait, abstrait et intemporel.