

## Quelle est la meilleure méthode pour étudier *UCEM* ?

### Question :

Quelle serait la meilleure méthode pour étudier *Un Cours en Miracles* ? D'après mon expérience, les études en groupes ont peu de ressemblance avec le contenu tel qu'il est exprimé par votre Fondation, alors j'ai décidé de faire le travail seul par moi-même. Le texte devrait-il être lu d'abord avant de commencer les leçons, ou doit-on les lire ensemble ? Si je commence les leçons et que je manque plusieurs jours ou même plusieurs semaines, ai-je besoin de recommencer au début ou de reprendre là où j'ai laissé ? Est-ce que c'est important ? Je préférerais travailler avec d'autres personnes, mais la plupart de ceux avec qui j'ai parlé ne sont pas encore conscients de la nature non-dualiste du *cours*. Lorsque j'ai essayé d'expliquer cet aspect, j'ai trouvé généralement que les gens ne sont pas disposés à l'entendre et ils ont plutôt essayé de me convaincre que j'avais tort. J'ai également entendu des gens dire qu'ils aiment le *cours* parce qu'ils peuvent le combiner facilement à leur autre pratique spirituelle. Personnellement, je trouve qu'il est pratiquement impossible de faire cela avec le *cours*. Je me suis graduellement éloigné des enseignements spirituels qui autrefois me tenaient à cœur. Je commence à me demander si c'est moi qui suis confus. J'apprécierais vos conseils, svp.

### Réponse :

Si l'on s'en tient à la théorie du *cours*, il n'y a pas de méthode qui serait meilleure qu'une autre pour étudier *Un Cours en Miracles*. Il s'agit essentiellement d'un programme entrepris par l'étudiant sous la direction du Saint -Esprit ou de Jésus. L'« *entraînement est toujours très individualisé* » (**M.9.1 :5**). Jésus nous conseille d'étudier le texte très soigneusement et de ne pas aller trop vite pour ne pas nous retrouver envahis inutilement par la peur. ( **T.I. VII. 4,5**)

Il explique également qu'un « *fondement théorique comme celui que procure le texte est un cadre nécessaire pour rendre les leçons du livre d'exercices significatives.* » (**Leçons Intro. 1:1**). Il invite donc clairement ses élèves à passer du temps à lire le texte à un moment donné du processus, mais il ne dit pas lequel doit être étudié en premier. Si vous êtes confortable à étudier le texte tout en faisant les leçons, c'est donc ce que vous devriez faire.

Il conseille également de ne pas faire plus d'une leçon par jour (**Leçons Intro. 1:6**). La leçon 95, vers le milieu, pourrait être utile pour répondre à votre question sur ce qu'il faut faire si vous manquez plusieurs jours ou semaines dans votre pratique des leçons. L'instruction est de porter attention afin de reconnaître les façons pour l'ego de s'ingérer dans le processus, et de réagir à nos interruptions « *en nous pardonnant quand notre diligence fait défaut et quand nous manquons de suivre les instructions pour les exercices de l'idée du jour.* » (**Leçon 95.8 : 3**). C'est la clé. Jésus ne conserve pas trace de la ponctualité avec laquelle nous suivons les instructions du jour. Son intérêt est uniquement de nous aider à entraîner notre esprit à penser de plus en plus en termes de pardon. Il est paraît sensé toutefois de reprendre là où vous aviez laissé, plutôt que de tout recommencer.

Le *cours* ne dit rien sur les groupes. Bien des gens trouvent intéressant et utile d'étudier en groupe ; et d'autres qui ne le font pas. Cela dépend entièrement de la préférence de l'individu. Selon notre expérience, il est plus fréquent que rare, que les gens trouvent intolérable la nature sans compromis de la non-dualité, que cela suscite la peur, ce qui provoque de distordre ou de diluer le message afin de dire quelque chose que le *cours* ne dit pas, ou de le mêler à d'autres systèmes, ne rendant ainsi justice à aucun. Un des points forts du *cours* est la manière dont il intègre la théorie métaphysique de non-dualité à la pratique de vivre dans le monde.

C'est tout un défi ! Mais le *cours* nous apporte tout le soutien nécessaire dans le voyage de retour chez nous au Ciel, à l'état de parfaite Unicité.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 105