

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

### Question :

Selon vous, quelle est 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 faut-il 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 vu qu'en général 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 avec 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* lui-même, il n'y a pas de méthode meilleure qu'une autre pour étudier *Un Cours en Miracles*. C'est essentiellement un programme qui est entrepris par l'étudiant sous la direction du Saint-Esprit ou de Jésus et « *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 de deux 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.

Jésus conseille également de ne pas faire plus d'une leçon par jour (**Leçons Intro 1.6**). La leçon 95 pourrait être utile pour répondre à votre question sur ce qu'il faut faire si vous manquez la pratique des leçons pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines.

L'instruction est de porter attention afin de reconnaître comment l'ego s'ingère dans le processus, et réagir aux 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 garde pas la trace de la ponctualité avec laquelle nous suivons les instructions du jour. Son intérêt vise uniquement à nous aider à entraîner notre esprit à penser de plus en plus en termes de pardon. Il paraît sensé toutefois de reprendre où vous étiez rendu plutôt que de tout recommencer.

Le *cours* ne dit rien sur les groupes. Plusieurs personnes trouvent intéressant et utile d'étudier en groupe, et d'autres 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 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 sa manière d'intégrer la théorie métaphysique de non-dualité à la pratique de vivre dans le monde. C'est un défi ! Mais le *cours* nous apporte tout le soutien nécessaire dans notre voyage de retour chez nous au Ciel, à l'état de parfaite Unité.

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

Question 105