

## Qu'est-ce que je fais maintenant que j'ai « fini » le cours ?

### Question :

J'ai presque terminé le livre d'exercices et j'achève de lire le texte *d'Un Cours en Miracles*. Même si je vois à présent une énorme différence dans mon niveau de paix et de perception par rapport à lorsque j'ai commencé, je me rends compte que lire au complet le texte et le manuel pour enseignants, ainsi que passer au travers toutes les leçons, n'est pas la fin du travail avec le *cours*. Mais je ne sais plus où aller à partir de là. Est-ce que je dois recommencer au début du texte ? Ou est-ce que je dois simplement méditer et écouter le Saint-Esprit ? Que dois-je faire pour arriver à me réaliser et accepter pleinement l'Expiation ?

### Réponse :

L'épilogue du livre d'exercices est d'accord avec vous : « *Ce cours est un commencement et non une fin.* » (**Leçons Épilogue 1.1**). Accepter l'Expiation est un processus qui nécessite un entraînement de l'esprit, et c'est le but des leçons. (**Leçon Intro. 1:4**). Comme pour n'importe quel autre programme de formation, la patience et la persévérance serviront à en assurer le progrès. Une fois compris les principes du pardon, leur efficacité se révèle dans leur application à chaque situation, chaque événement et chaque relation dans votre vie. Tant qu'il y a quelque chose qui provoque des formes d'inquiétude ou de détresse, peu importe si cela semble signifiant ou insignifiant, il est nécessaire de pardonner. Ce qui suit la lecture initiale du *cours* est une vie de pratique, pratique et encore pratique. Puisque nous sommes si profondément attachés à nos identités de corps, et par conséquent au système de pensée de l'ego, cela, en effet prendra du temps et des efforts pour entraîner nos esprits à penser avec le Saint-Esprit. On nous rappelle fréquemment dans le *cours* que notre résistance à l'apprentissage des enseignements est considérable. À cet égard, nous pouvons étendre le message de la leçon 44 à n'importe quel enseignement du *cours* : «...*Il se peut que tu rencontres une forte résistance. La raison en est très simple. Lorsque tu t'exerces de cette façon, tu laisses derrière toi tout ce que tu crois maintenant, et toutes les pensées que tu as inventées. À proprement parler, cela est la délivrance de l'enfer. Or perçu par les yeux de l'ego, c'est une perte d'identité et une descente en enfer.* » (**Leçon PI.44.5 :2,3,4,5,6**) Notre pratique exige donc une soigneuse attention et une grande vigilance dans la surveillance de chaque pensée de jugements dans nos esprits, avec le désir de les laisser être transformés par le Saint-Esprit, ce qui est la façon de les défaire.

Bien qu'il n'y ait pas de pratiques structurées établies pour y arriver, une fois que le livre d'exercices a été complété, n'importe quelle instruction offerte est en mesure de servir d'exercice utile. Certes, il serait bon de faire quelque chose qui vous aide à « rester centré » sur vos pensées ; des moments de détente, de méditation, de relecture de certaines parties du *cours*. Il est utile de relire plusieurs fois le texte, parce que ses subtilités se révèlent et s'éclaircissent seulement au fur et à mesure que nos couches de culpabilité ont été enlevées grâce à la pratique quotidienne du pardon. À mesure que vous devenez plus familier avec les leçons du livre d'exercices, elles vous reviennent à l'esprit dans le courant de la journée. Cependant leur efficacité se trouve exclusivement dans votre désir de les appliquer aux situations ou à toute relation dans laquelle vous vous trouvez. C'est cette application concrète dans chacune des relations et dans chaque événement de la vie quotidienne, qui constitue le véritable travail d'un étudiant du *cours*. Et pour le répéter encore une fois, cela prend de la pratique, de la patience et de la persévérance. Revoir de temps à autre les instructions dans l'introduction au livre d'exercices peut s'avérer également utile : « ...*Ne te permets pas de faire des exceptions dans l'application des idées que contient le livre d'exercices, et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien de plus que cela n'est requis.* » (**Leçons Introduction 9 :4,5**)

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

Question 408