

EN FINIR AVEC NOS RÉSISTANCES À L'AMOUR

La pratique de *Un cours en miracles*

« ENDING OUR RESISTANCE TO LOVE »

Kenneth WAPNICK Ph.D.

Fondation pour *Un cours en miracles*

Préface

En juillet 2003, je suis allé à Atlanta donner un stage de quatre jours sur le thème : "Le voyage du soi de l'ego au véritable Soi," et un atelier de fin de semaine sur : "Vivre dans le monde : une prison ou une salle de classe." Avant que la semaine du stage proprement dit ne débute, Olivia Scott, mon hôte pour la semaine, me demanda de donner une conférence de deux heures pour l'un de ses cours habituels sur *Un cours en miracles*. Le groupe avait travaillé sur mon livre traitant des quatre obstacles à la paix —*Le voyage vers la maison (The Journey Home)*— et en était au chapitre 11 où je traite "La peur de la rédemption" du chapitre 13 du texte. Olivia m'a demandé si je pouvais aborder ce sujet, ce que j'ai fait. La conférence avait été enregistrée, mais d'une manière si informelle que ce n'était pas récupérable pour une diffusion publique. Mais l'une des participantes, Sandy Aycock, était en mesure d'entendre suffisamment bien pour faire une transcription de ma conférence.

Olivia m'envoya la transcription, en suggérant qu'elle devrait être mise sous forme de livre. Et j'ai été d'accord quand j'ai lu la transcription excellente et fidèle de Sandy. J'avais été impressionné par les affirmations cohérentes que contenait la conférence sur la résistance et la façon de la défaire en suivant le processus de regarder avec Jésus. En rapprochant cela avec deux articles sur le même sujet parus dans la revue *Le phare (The Lighthouse)* de notre Fondation, cela paraissait être une publication utile sur ce thème très important qui est au cœur de la pratique d'*Un cours en miracles*.

La conférence a été éditée de façon à en faciliter la lecture, et certains points ont été développés, avec quelques passages d'*Un cours en miracles* ajoutés pour illustrer la discussion. Le caractère informel de la rencontre a été toutefois conservé avec quelques unes des questions qui avaient été posées au cours de mon intervention.

Ainsi ce que vous allez lire est une discussion du thème important de la résistance à renoncer à notre propre ego, l'un des blocages centraux à notre apprentissage et à notre pratique du message de Jésus dans *Un cours en miracles*. Voici les articles du *Phare* traitant de cette question. Le premier article, "La résistance : comment on étudie *Un cours en miracles* sans réellement l'apprendre" est un développement de la contribution de Freud sur la compréhension de la résistance avec référence spécifique à l'étude d'*Un cours en miracles* seul. Le second article, *Le plongeur*, utilise le merveilleux poème de Schiller du même nom pour creuser encore plus profondément à la source de notre résistance : notre peur de regarder le système de pensée de l'ego de culpabilité et de haine, derrière lequel se trouve la véritable résistance à nous rappeler l'amour de notre Soi.

Remerciements

J'aimerais remercier Olivia Scott dont l'hospitalité gracieuse a rendu possible le déplacement à Atlanta, tout autant que pour avoir fourni thème pour le cours sur lequel est basé ce livre. Je suis reconnaissant aussi envers Sandy Aycock dont la transcription de l'enregistrement audio a servi de point de départ pour ce livre. Et finalement à Rosemarie LoSasso, notre directrice des publications de la Fondation, dont les travaux préparatoires, et l'édition de la transcription qui a suivi, ont été inestimables pour la préparation du livre définitif.

EN FINIR AVEC NOS RÉSISTANCES À L'AMOUR

Kenneth WAPNICK

Fondation pour *Un cours en miracles*

Chapitre 1 - La résistance

Je commencerai avec le thème principal du Chapitre 11 de mon livre "*Le voyage de retour à la Maison*" appelé "la peur de la rédemption". Dans ce chapitre, je parle de notre peur de l'amour en prélude à la discussion sur "la levée du voile", qui est une sous section du quatrième et dernier obstacle à la paix, "La peur de Dieu", qui est en même temps le point culminant des quatre obstacles. La section "La peur de la rédemption" du chapitre 13 du texte, se concentre sur la peur d'une manière tout à fait différente qu'aux autres endroits d'*Un cours en miracles*. On y explique pourquoi presque tous les étudiants du Cours font l'expérience du même problème : en dépit du fait qu'ils se soient engagés à suivre le message d'*Un cours en miracles* —y consacrant des mois, des années, sinon une vie entière—, ils se retrouvent encore en train de faire exactement le contraire de ce que dit Jésus. Ils jugent, se complaisent dans la particularité —que ce soit la haine particulière ou l'amour particulier— et se comportent de la même manière que tous les gens sans lien avec le Cours. La seule différence est qu'ils se sentent coupables parce qu'ils ne font pas ce qu'ils pensent que Jésus leur demande de faire. Cette section, à nouveau, se concentre sur ce problème car elle explore le cœur du thème de la *résistance*.

Une des premières découvertes de Freud, qui devint le tournant de sa théorie et de sa pratique de la psychanalyse, vint de l'observation que ses patients ne progressaient pas. Ils auraient dû progresser en direction de ce qu'il pensait qui devait arriver au fil des séances, et il ne comprenait pas pourquoi ce n'était pas le cas. Un jour à l'issue du récit d'un des rêves de sa patiente, la raison lui en est apparue. Dans le rêve sa patiente essayait de lui prouver qu'il avait tort. Cela au départ n'eut pas de sens pour Freud. Pourquoi voudrait-elle lui prouver qu'il avait tort alors qu'elle payait un bon prix pour ses séances et qu'elle fournissait beaucoup d'efforts pour son travail ? Cependant elle voulait lui prouver qu'il avait tort. Tout d'un coup il apparut à Freud, qu'en profondeur, elle tout autant que ses autres patients, ne *voulaient* pas aller mieux. Ils souhaitaient garder leurs névroses et leurs problèmes. C'est alors qu'il comprit pour la première fois le concept de *résistance*.

Jésus fait constamment référence à ce ceci dans *Un cours en miracles*. Il n'utilise pas tout le temps le mot *résistance* —la plupart du temps il ne l'utilise

pas— mais il parle du fait qu'il y a une partie de nous qui ne veut pas apprendre son Cours. Par exemple au début de la Leçon 185, "Je veux la paix de Dieu", il dit : "Dire ces mots, ce n'est rien. Mais les penser vraiment, c'est tout" (W-pI.185.1¹⁻²). N'importe qui *dirait* qu'il veut la paix de Dieu y compris une personne athée. Tout le monde veut la paix dont St Paul dit qu'elle dépasse toute compréhension (Philippiens 4,7), la paix qui nous permet d'être totalement inaffecté par ce qui se passe autour de nous, que ce soit dans le monde en général où dans notre sphère personnelle. En dépit de ce qui se passe nous voulons tous avoir l'expérience d'être détendus, en paix et aimants. Cependant on dirait que l'on fait tout ce qu'il faut pour produire exactement l'état contraire. On étudie un livre qui nous promet que si on l'étudie, en s'identifiant à son système de pensée, et si on le met en pratique, on fera l'expérience de la paix de Dieu. Et ensuite on se retrouve à faire exactement l'opposé de ce qu'il nous dit de faire. Dans "La cohérence entre moyens et fin", dans le texte (T-20.VII Titre), de même qu'à d'autres endroits, Jésus est très clair sur le fait que si nous n'employons pas le moyen du pardon qu'il nous offre, c'est parce que nous ne voulons pas la *fin*, qui est de se souvenir de Dieu. La faute n'incombe pas, pour paraphraser Cassius, aux étoiles d'*Un cours en miracles*, mais à nous-mêmes :

Nous avons beaucoup parlé des divergences entre les moyens et la fin, et de la façon dont ils doivent d'abord être accordés afin que ta relation sainte puisse t'apporter uniquement de la joie. Mais nous avons dit aussi que les moyens pour atteindre le but du Saint-Esprit viendraient de la même Source d'où vient Son but. Étant si simple et si direct, il n'y a rien dans ce cours qui ne soit cohérent. Les apparentes incohérences, ou les parties que tu trouves plus difficiles que d'autres, indiquent simplement les zones où il y a encore divergence entre les moyens et la fin. Et cela produit un grand malaise. Cela n'a pas besoin d'être. Ce cours n'exige presque rien de toi. Il est impossible d'en imaginer un qui demande si peu ou puisse offrir davantage (T-20.VII.1).

Un cours en miracles nous aide à comprendre que ce n'est pas le monde ou les gens qui nous contrarient. Nous leur *permettons* de nous contrarier. C'est de là que les résistances viennent et c'est ce qui est traité dans "La peur de la rédemption". La section est en deux parties, la première nous enseigne que notre vraie peur n'est pas celle de la crucifixion mais celle de la rédemption —que si on fait vraiment l'expérience de l'amour de Dieu, on quittera le monde

complètement pour sauter dans les bras de Notre Père. La deuxième partie est plus spécifiquement orientée sur la particularité, même si le mot lui-même n'est pas utilisé. Quand nous avons demandé une faveur particulière à Dieu et qu'Il ne nous l'a pas donnée, nous L'avons transformé à notre propre image et à notre ressemblance :

Tu étais en paix jusqu'à ce que tu demandes une faveur particulière. Et cette faveur, Dieu ne l'accorda point, car la requête Lui était étrangère, et tu ne pouvais pas demander cela d'un Père Qui aime véritablement son Fils (T-13.III.10²⁻⁴).

Dans le chapitre 16, Jésus revient sur cette croyance que Dieu ne nous a pas donné cet amour particulier que nous attendions de Lui et qu'alors nous l'avons recherché et trouvé par nos propres moyens.

C'est dans la relation particulière, née du souhait caché d'être aimé de Dieu particulièrement, que triomphe la haine de l'ego. Car la relation particulière est le renoncement à l'amour de dieu ainsi que la tentative pour assurer au soi la particularité qu'Il a refusée (T-16.V.4¹⁻²).

Ceci devint ensuite le cœur du problème : nous *croyons* que c'est arrivé alors qu'en fait ça n'est jamais arrivé du tout. À un moment donné, dans l'état de parfaite Unité, dans notre identité d'unique *Fils* de Dieu, a émergé la pensée que nous pourrions être séparé de Dieu —à laquelle plus tard le Cours se réfère comme étant la "minuscule et folle idée" (T-27.VIII.6²). Lorsque cette pensée a été prise au sérieux et expérimentée comme quelque chose de réel, nous avons commencé à nous expérimenter comme une entité séparée, avec une personnalité distincte qui pourrait se situer elle-même par rapport à Dieu. C'était le début du rêve de séparation, situation sans précédent jusqu'alors. En fait elle a toujours été sans précédent parce qu'elle ne s'est jamais réellement produite — l'impossible ne pouvait tout simplement pas arriver. Dans notre rêve, dont ce monde est l'ultime expression, il semble que l'impossible s'est réellement produit : nous avons chéri l'idée que nous avons un soi individuel, particulier et unique. Ce fut le début du problème, et défaire le problème est le but ultime. Tout ce qui est entre les deux constitue nos expériences dans ce monde.

Ces expériences son fondées sur le fait que nous convoitons une existence particulière et individuelle. Nous aimons avoir une personnalité. Même si pour

la plupart d'entre nous nous n'avons pas toujours été heureux et avons fait l'expérience de la douleur et de la souffrance tout au long de nos vies — physiquement et psychologiquement— nous nous accrochons encore à ce soi parce que c'est tout ce que nous avons. L'autre Soi n'existe pas ici. Il n'a pas d'identité séparée ni de personnalité. Il n'a rien. Il n'est qu'une partie de la Totalité de Dieu et de Son Amour.

Alors que la plupart d'entre nous, si tant est qu'il y en ait, n'arrivent jamais à être en contact avec cette pensée originale d'être séparé de Dieu, nous pouvons certainement appréhender la pensée d'un soi personnel. Si vous êtes honnête, vous reconnaîtrez une partie de vous prend grand plaisir dans vos problèmes — les blessures du passé, les abus, la victimisation, l'abandon, la trahison. Aussi douloureuses ces expériences soient-elles, elles nous définissent et nous procurent une identité. Elles définissent qui nous sommes en tant qu'adultes. Nous avons survécus à la petite enfance, à l'enfance et en particulier à l'adolescence, en développant un soi qui nous a appris à nous adapter au monde qui ne remplit pas toujours nos besoins et ne nous donne pas toujours ce que l'on veut. Nous avons appris très jeunes comment développer un soi particulier et une identité qui puisse s'adapter et survivre à l'impression de menace constante. C'est ce soi que maintenant nous chérissons et que nous essayons de garder quel qu'en soit le prix.

Chérir nos concepts de soi est le but caché de cette section, "La peur de la rédemption", et cela éclaire la raison pour laquelle nous avons autant de difficultés avec le Cours, si nous le comprenons réellement pour ce qu'il est. Quand les gens *n'ont pas* de difficulté avec lui, c'est très souvent parce qu'ils l'ont réécrit sans même s'en rendre compte. Ils croient, par exemple, qu'*Un cours en miracles* ne veut pas dire *littéralement* que le monde est une illusion et que nous le quitterons un jour. Ils croient que seule notre peine est illusoire et que si on pratique réellement le Cours, Jésus nous aidera à vivre plus heureux dans ce monde. C'est après tout ce que secrètement nous voulons. On veut avoir notre part de gâteau d'ego, la manger, et l'apprécier par-dessus le marché ! Nous voulons être sauvés ; nous voulons avoir l'expérience de Jésus et de l'Amour du Ciel ; mais nous voulons qu'elle soit dans le contexte de nos rêves de séparation et de particularité. Nous ne réalisons pas que suivre *Un cours en miracles* signifie faire des pas pour sortir du rêve, en se dirigeant vers où se trouve Jésus, et, à la fin, nous réveiller complètement du rêve.

Ce que le monde a fait avec Jésus à travers les siècles et ce que nous essayons encore de faire à travers ce Cours, c'est de l'amener lui et son message dans le

rêve d'une telle manière que nous serait enseignée la façon de pouvoir garder notre soi —mais un soi heureux, paisible et comblé. Quand finalement nous en venons à reconnaître que Jésus nous enseigne que ce soi, aussi, est une illusion et que le but ultime de l'avoir comme enseignant, est tel que nous avons à vouloir quitter entièrement le monde, alors la peur et l'anxiété commencent à augmenter. C'est notre peur de la rédemption. Nous préférerions de beaucoup vivre avec un Dieu de crucifixion, précisément comme le christianisme l'a fait —que ce soit le Dieu de la théologie, un Dieu personnel, ou un Dieu de souffrance— plutôt que laisser tout cela de côté et juste être avec le Dieu Qui réellement nous rachète par Sa Voix nous rappelant que rien n'est arrivé. C'est cela la peur, et c'est là que notre résistance est logée —le voile final du manque de pardon, pour utiliser l'image de la glorieuse section finale, "Les obstacles à la paix" (T-19.IV-D). Quand on passe à travers ce voile notre soi disparaît comme Jésus le décrit joyeusement :

Ensemble nous disparaîtrons dans la Présence au-delà du voile, non pour nous perdre mais nous trouver ; non pour être vus mais connus (T-19.IV-D.19¹).

Être connu, ce qui dans *Un cours en miracles* est le Ciel, signifie qu'il n'y a pas de soi. Ainsi quand nous traversons le voile final avec Jésus, nous disparaissions dans la présence de Dieu et dans la présence du Christ, notre vrai Soi. Nous ne sommes plus vus en tant que soi individuel, car voir —ou percevoir— fait parti du monde illusoire dans lequel ce soi individuel, séparé, et spécial vit.

L'idée de notre disparition nous laisse paralysés de terreur. Et Jésus décrit ce qui arrive alors que nous nous tenons devant le voile final :

Et maintenant tu te tiens terrorisé devant ce que tu avais juré de ne jamais regarder. Tu baisses les yeux en te souvenant de la promesse faite à tes "amis". La "beauté" du péché, l'attrait délicat de la culpabilité, la "sainte" image cireuse de la mort, et la peur de la vengeance de l'ego que tu avais juré par le sang de ne pas désertter, tous surgissent et t'enjoignent de ne pas lever les yeux. Car tu te rends compte que si tu regardes cela et laisse le voile être levé, ils disparaîtront à jamais. Tous tes "amis", tes "protecteurs" et ta "demeure" disparaîtront. Tu ne te souviendras de rien dont tu te souviens maintenant (T-19.IV-D.6).

Au lieu de regarder à travers le voile et de voir la Lumière, puis de disparaître alors en elle, nous baissions les yeux, en nous souvenant de notre promesse à nos "amis". Ce qui nous incite à baisser nos yeux est la *résistance* : notre réaction à la peur de perdre notre identité, notre soi. Dans le passage suivant extrait de la brochure sur la *Psychothérapie*, Jésus parle de la résistance comme un moyen qu'utilise l'ego pour se protéger lui-même de la véritable croissance, en substituant sa propre définition, ce qui, bien sûr, signifie conserver notre soi individuel et le voir grandir en taille et en sentiment d'importance. Pendant tout ce temps, évidemment, le seul changement qui s'est produit est une identification plus profonde avec l'ombre de culpabilité de l'ego :

Le patient espère apprendre comment en arriver aux changements qu'il désire sans changer son concept de soi de façon significative...

Le soi qu'il voit est son dieu et il cherche seulement à mieux le servir.

La "résistance" est sa (celle de l'ego) façon de voir les choses, son interprétation du progrès et de la croissance. Ces interprétations seront nécessairement fausses parce qu'elles sont délirantes. Les changements que l'ego cherche à faire ne sont pas réellement des changements. Ce ne sont que des ombres plus profondes ou peut-être différentes variétés de nuages (P-2.in.3^{3,6} ; I.2^{4,7}).

Alors que nous cheminons rapidement, nous rapprochant de plus en plus de notre choix, notre peur et notre anxiété s'intensifient. Il y a une petite voix à l'intérieur, non pas la petite voix tranquille du Saint-Esprit, mais la petite voix tranquille de l'ego, —sauf qu'elle ne semble pas très petite et qu'elle n'est pas très tranquille— qui hurle dans nos oreilles : "te souviens-tu de ce que je t'ai dit ? Fais un pas de plus avec ce type Jésus, fais un pas de plus sur ce chemin du pardon, fais un pas de plus vers le fait de mettre de côté ton passé et tes rancœurs, et tu disparaîtras. Mais pas dans le Cœur de Dieu. Tu disparaîtras dans les méandres de l'oubli. Tu seras anéanti". C'est alors que la peur émerge et que nous baissions les yeux, et nous nous souvenons de la promesse à nos amis. La maladie apparaît, la colère, les rancœurs, les blessures du passé, et les fantasmes de la particularité surgissent dans nos consciences. Toutes ces choses qui nous ont sauvés dans la passé réapparaissent et viennent à notre "secours".

Il est très utile d'être conscient de cela car quand cela arrive, et cela arrivera inévitablement, vous ne devriez pas vous sentir coupable ou perturbé. Vous direz

simplement : "C'est ce que le livre a dit qu'il arriverait, et ce que Jésus a dit qu'il arriverait. Toutefois, je ne devrais pas être surpris maintenant que ça arrive, et par-dessus tout je ne devrais pas me sentir coupable. Après tout, j'ai un esprit divisé. Il y a le côté de mon esprit juste qui désire ardemment revenir à la maison, qui s'est engagé dans ce Cours et qui le travaille avec diligence, l'étudiant et par-dessus tout le mettant en pratique. Mais il y a aussi le côté de mon esprit faux qui continue à s'identifier à mon ego, et à mon soi particulier et individuel. Je ne devrais pas être surpris que de temps en temps le soi de ce faux esprit relève sa vilaine tête et commence à chuchoter ses mensonges doucereux à propos de la colère et des rancœurs, de la peur et de la haine, du manque et de la douleur. Vous apprenez à répondre à votre ego de la manière suivante : "Oh oui, bien sûr, c'est ça. Je sais qui tu es et je n'ai plus à avoir peur et à me sentir coupable." Apprendre à ne pas avoir peur de l'ego est ce qui provoque sa disparition progressive.

Ce qui aide aussi lors de la poursuite de votre chemin est de vous souvenir que vous ne perdez pas votre soi immédiatement. Vous commencez en substituant un soi plus heureux à un soi malheureux. Vous apprenez à devenir plus joyeux, paisible, gentil et doux ; moins en colère, anxieux, effrayé, et déprimé. Ce sont les rêves heureux dont parle *Un cours en miracles*. Mais ceux-là ne vous emmènent qu'à la moitié de l'échelle, ce n'est pas le but ultime. Le véritable but est d'arriver au sommet qui est le monde réel. Ce qui vous y emmène est la reconnaissance que même le rêve heureux est un rêve ; même cette scène dans le rêve heureux est illusoire. Même si je suis moins en colère et moins anxieux qu'auparavant, plus paisible et plus gentil, je ne me suis pas encore identifié à la paix de Dieu. Ce sont des étapes importantes pour atteindre la paix ; mais ce n'est la paix ultime. Voilà pourquoi il y a quatre obstacles à la paix. Le quatrième et dernier obstacle est de traverser le dernier voile, qui, finalement, n'est même pas une traversée. Le voile tout simplement se dissout. Mais vous devez reconnaître que la peur s'accroît alors que vous vous rapprochez de plus en plus de ce voile final et de votre résistance à le traverser. Vous commencez à soupçonner qu'*Un cours en miracles* en dit plus que ce que vous ne pensiez. Il ne s'agit pas d'un voyage vers un rêve plus heureux. C'est un voyage de retour à la *maison*.

Chapitre 2 - Explorer la résistance

Q : Quand on rencontre la résistance, reste-t- on avec elle ?

R : Oui, quand vous rencontrez votre résistance vous en prenez conscience aussi totalement que possible. Freud a dit que l'un des éléments clefs d'un traitement réussi est d'amener la personne à devenir plus consciente de sa résistance. Les similitudes entre Freud et *Un cours en miracles* sont époustouflantes, autant en théorie qu'en pratique. Tout ce que vous avez besoin de faire est de prendre conscience de la résistance et de vous dire «Oh, voilà où je me dirige une fois encore. Évidemment j'ai un esprit divisé. Quoi d'autre de neuf ?» Dans un sens, cette attitude d'indifférence et de nonchalance vous permettra de finalement la dépasser.

La pire chose que vous puissiez faire, et la dernière chose que vous devriez faire, serait de lutter contre votre peur. Ne résistez pas à la résistance ; soyez-en simplement conscient. Dans «Les règles pour la décision» au chapitre 30, dans la toute première règle Jésus dit : «*Ne lutte pas contre toi-même*» (T-30.I.1⁷).

Ne lutte pas contre la peur. Ne lutte pas contre l'ego. Quand tu le fais, tu le rends réel. Il y a une ligne magnifique dans la bible : «Ne résiste pas au mal» (Matthieu 5, 39). Selon la perspective d'*Un cours en miracles*, quand vous résistez au mal vous le rendez réel, et par conséquent le renforcez. Tant que vous combattez l'agression par l'agression ou l'attaque par l'attaque —que vous le fassiez personnellement ou en tant que chef d'état— vous ne trouverez jamais la paix. Jamais. C'est pourquoi il n'y aura jamais la paix au Moyen-Orient, en Afrique, dans le sous-continent indien, ou nulle part ailleurs. C'est toujours la haine combattant la haine, l'agression combattant l'agression, avec les deux adversaires convaincus que leurs combats sont justifiés. Le système de pensée de haine —qui au final est le système de pensée de séparation et d'attaque— est constamment renforcé. Comment pouvez-vous défaire quelque chose que vous êtes continuellement en train de renforcer ? Le moyen de l'affaiblir est de prendre du recul et de l'observer. Réagir le rend réel ; l'observer avec douceur le défait. Il y a une section cruciale à la fin du chapitre 23 appelé «Au-dessus du champ de bataille», qui vient peu après «Les lois du chaos», le cœur et l'âme du traitement du système de l'ego par le Cours. Être au-dessus du champ de bataille signifie s'élever au-delà du corps —pas littéralement, bien sûr— être avec Jésus *dans votre esprit*, regardant d'un point élevé le champ de bataille de la

particularité et des corps dans le monde. Vous observez le champ de bataille et vous ne faites rien d'autre.

Deux lignes que je cite fréquemment illustrent ce processus. La première est liée au pardon et l'autre au miracle, qui sont virtuellement identiques. Les deux citations sont dans la seconde partie du Manuel pour étudiants. Dans le résumé sur le pardon, Jésus affirme que le pardon «est calme, et tranquillement ne fait rien... Il regarde simplement, attend et ne juge pas» (W-pII.1.4¹⁻³). C'est une description magnifique qui résume l'essence d'*Un cours en miracles*. L'attente consiste à être patient jusqu'à ce que j'aie moins peur. Je regarde la résistance et ne fais rien. Je ne la juge pas, mais l'observe simplement.

La même idée est exprimée dans le résumé sur le miracle, ou Jésus dit que le miracle «regarde simplement la dévastation, et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux» (W-pII.13.1³). C'est une autre description magnifique : *le miracle regarde simplement la dévastation*. Il ne regarde pas l'amour, la lumière, ou la paix. Il ne regarde pas le Christ ni le Ciel. Il regarde simplement la dévastation, laquelle comporte deux niveaux. Premièrement, la dévastation dans le monde — la peine et la souffrance à la fois sur le plan international et sur le plan personnel. Ce niveau vient de la projection de la dévastation dans nos esprits, qui représente le second niveau. Nos esprits sont torturés par la culpabilité, sans parler de la peur que Dieu nous détruise parce que nous avons détruit le Ciel. Le miracle observe cette dévastation et ne fait rien. C'est simplement pour nous rappeler à l'esprit que ce que nous regardons est faux. C'est le choix de la partie de notre esprit qui prend les décisions de se joindre au Saint-Esprit dans le miracle du pardon, consistant à regarder calmement sans jugement.

Le miracle, ou le pardon, regarde la résistance. Il regarde notre identification à notre soi, notre peur de l'amour et du pardon, notre haine, notre mesquinerie, notre égoïsme, notre colère, notre dépression, et nos scénarios de victimisation. Il regarde tout cela et s'arrête. Il «regarde, et attend et ne juge pas» il regarde et nous rappelle que rien de tout cela n'a eu d'effet sur la réalité. Notre résistance à l'amour de Dieu ne L'a pas changé. Notre résistance à l'éveil de notre vrai Soi ne L'a pas changé. Rien ne s'est passé.

La *culpabilité* au sujet de notre résistance est le problème. La culpabilité en ce qui concerne notre décision de quitter l'Amour, que nous l'ayons fait ontologiquement au début, ou que nous le fassions ici et maintenant est le

problème. *Un cours en miracles* nous dit que la culpabilité nous rend aveugle et insane :

La culpabilité te rend aveugle car tant que tu vois en toi la moindre tache de culpabilité, tu ne vois pas la lumière. Et quand tu la projettes, le monde semble enténébré, enveloppé dans ta culpabilité. Tu jettes sur lui un voile de ténèbres et tu ne peux pas le voir parce que tu ne peux pas regarder au-dedans (T-13.IX.7¹⁻³).

Car tu dois apprendre que la culpabilité est toujours totalement insane, et sans raison (T-13.X.6³).

La culpabilité dit que vous avez péché. Vous vous êtes séparés de l'amour et par conséquent vous êtes un pécheur qui mérite d'être puni. Mais si vous prenez du recul avec Jésus et si vous regardez ce qui se passe dans votre esprit —c'est ce que veut dire avoir une relation avec lui ou le Saint-Esprit— vous finissez par sourire gentiment en vous disant «N'est ce pas idiot ! » C'est la signification de cette affirmation à la fin du chapitre 27 du texte :

Avec un rire doux, le Saint-Esprit perçoit la cause et ne regarde pas les effets... Il t'enjoint de Lui porter chaque terrible effet afin qu'ensemble Vous regardiez sa sottise cause, et que tu en rires avec lui un moment... Et tu quitteras l'instant saint avec ton rire et celui de ton frère joints au Sien (T-27.VIII.9^{1, 3, 8}).

C'est le rire doux qui vient lorsque l'on regarde votre résistance à la vérité, réalisant comme c'est idiot de préférer la particularité à l'Amour de Dieu. La prochaine étape est de vous pardonner quand vous ressentez le besoin de faire quelque chose à ce sujet. Vous vous pardonnez quand vous commencez à vous sentir coupable de résister à l'amour.

Q : Que se passe-t-il quand la résistance vient sous forme de douleur ? Vous en êtes conscient et vous prenez des médicaments, ce qui est de la magie. Est-ce la même chose ?

R : C'est exactement la même chose. Bien sûr vous prenez des médicaments quand vous allez mal et évidemment vous appelez un ami si vous êtes seul. Vous faites ce qui va diminuer votre douleur. Mais n'appelez pas cela le salut. Appelez cela de la magie, mais pardonnez-vous de l'utiliser. Après tout, faire *quoique ce soit* dans le monde est de la magie. Le livre *Le voyage vers la maison*, est de la magie parce que vous croyiez qu'il a quelque chose que vous n'avez pas. Le

livre dont parle ce livre, *Un cours en miracles*, est de la magie. Vous pardonnez d'utiliser la magie est la même chose que vous pardonner de préférer le soi magique de l'ego au vrai Soi de Dieu. Si nous étions totalement sains d'esprit nous pourrions nous guérir simplement en nous souvenant de notre Source. Mais si nous pouvions faire ça facilement nous ne serions pas ici. Nous n'aurions certainement pas besoin d'*Un cours en miracles*. Alors pardonnez-vous de penser que vous êtes encore un corps avec des besoins, et que vous ressentez encore la souffrance et le plaisir physiques. Cela ne fait pas de vous une mauvaise personne. Cela fait de vous une personne démente.

Voir cela sans juger vous ou les autres qui utilisez peut-être la magie est l'essence de la guérison. C'est comme cela que le Saint Esprit prendrait quelque chose dont le but est de rendre l'ego réel —la douleur par exemple— et de le transformer en un instrument de pardon. Vous pouvez apprendre à observer les choix de votre ego, à être malade émotionnellement ou physiquement et ensuite votre choix pour rechercher une aide à cette maladie sous forme de magie. Vous pouvez alors apprendre à vous rappeler que ces choix n'ont eu aucun effet sur la réalité. Vous regardez la dévastation de vos choix —la dévastation de votre magie— et vous vous rappelez que ce que vous voyez est faux et n'a eu aucun effet sur la vérité.

C'est pourquoi j'insiste continuellement sur le fait qu'il n'y a rien dans *Un cours en miracles* au sujet du comportement. Il n'y a rien dans ce Cours qui vous dirait que quoi que ce soit que vous fassiez ou non est bien ou mal. *Un cours en miracles* porte uniquement sur le changement de votre esprit, ce qui signifie changer d'enseignant. Quand vous choisissez Jésus —et vous le ferez de plus en plus— vous marcherez avec un gentil sourire sur votre visage. Même lorsque vous passerez par des expériences d'ego et même si des gens autour de vous passent par les leurs, il y aura ce gentil sourire qui n'autorisera pas la décision de l'ego à devenir encore plus réelle que ce que vous en avez déjà fait. Vous ne le renforcerez pas. Vous vous contenterez de l'observer. Cela ne peut être répété trop souvent.

D'autre part, soyez vigilant à la tentation d'utiliser «regardez votre ego avec Jésus» comme un moyen d'être complaisant avec votre ego. C'est une tentation commune. Vous finissez par dire : «C'est ok si je suis en colère contre toi et si je te hais, parce que j'observe cela avec Jésus. C'est OK si je prends ce couteau et te poignarde, parce que j'observe cela avec Jésus. Au moins je sais que je fais une projection quand j'enfonce la lame dans ton cœur.» Malheureusement, j'ai

entendu beaucoup de ces histoires d'horreur, pas à propos de gens qui en poignent d'autres, mais à propos des distorsions des gens sur la signification *d'observer avec Jésus*. C'est devenu un moyen d'être complaisants avec leurs ego, tout en étant pas honnêtes avec eux-mêmes lorsqu'ils manquent de reconnaître qu'ils aiment leur colère et leur particularité.

Inhérente au fait d'observer votre ego avec Jésus, il y a la comparaison de deux états : l'état de l'ego dans lequel vous êtes et l'état que vous abandonnez en choisissant l'ego. En d'autres termes, si je garde avec colère du ressentiment contre vous, je ne fais pas l'expérience de la paix de Dieu ni ne puis en faire l'expérience si je donne libre cours ou me délecte dans ma relation particulière avec vous. Il est important d'inclure cette étape dans votre cheminement, parce que si vous ne faites pas l'expérience du prix que cela vous coûte d'être dans votre ego, vous ne serez pas motivés pour y renoncer. Vous pouvez devenir expert dans le fait de regarder votre ego avec Jésus, mais dans cinquante ans vous découvrirez malheureusement que vous êtes encore dans votre ego. C'est inévitable si vous ne vous êtes pas autorisé à ressentir la douleur fulgurante qui résulte d'avoir repoussé son amour et sa paix, en acceptant à leur place le "piètre substitut" de la particularité de l'ego décrit dans *Un cours en miracles* (T-16.IV.8⁴).

Autant que possible, prenez conscience de ces deux états. Comparez l'état fallacieux de paix de l'ego à la véritable paix de Jésus. Vous pourrez les distinguer parce que dans la paix de Jésus personne n'est exclu : chacun est une partie de lui. Dans la paix de l'ego seuls sont autorisés les braves types, seulement ceux qui comblent vos besoins. C'est une manière infaillible de voir en quoi ils diffèrent. Même lorsque vous choisissez l'ego —lorsque vous aimez en excluant et en haïssant— vous pouvez être conscient que vous êtes tellement dément que vous choisissez contre la paix de Dieu en disant à Jésus que vous ne voulez pas de son amour à vos côtés. Si vous pouviez au moins regarder ce que vous êtes en train de faire et à ce à quoi vous renoncez, vous le feriez revenir par la porte de service, car regarder sans jugement signifie regarder avec lui. J'ai dit dans le passé que jusqu'à ce que vous deveniez réellement écœurés par votre ego, vous ne pourrez jamais être motivés pour y renoncer. Mais ça ne veut pas dire que vous devez devenir masochistes —le but n'est pas de souffrir et d'être malade. De façon réaliste, cependant, la seule chose qui vous motivera vraiment à renoncer à votre ego est d'être totalement rendu malade par lui, devenant

pleinement conscient de la souffrance qui résulte du choix de la haine et de la séparation. C'est la signification de ces lignes qui apparaissent tôt dans le texte :

La tolérance à la douleur peut être grande, mais elle n'est pas sans limite. Tôt ou tard chacun finit par reconnaître, même très vaguement, qu'il doit y avoir une meilleure voie (T-2.III.3⁵⁻⁶).

Un autre passage pertinent se trouve au début de «L'apprenant heureux», où Jésus dit que le Saint-Esprit a besoin de vous pour être conscients de votre misère :

Toi qui es fermement dévoué à la misère, tu dois d'abord reconnaître que tu es misérable et non heureux. Le Saint-Esprit ne peut pas enseigner sans ce contraste, car tu crois que la misère est le bonheur (T-14.II.1²⁻³).

Ce qui est époustouflant à propos de cela, c'est que la section traite de l'apprenant *heureux*, ce qui veut dire que vous ne pouvez pas être un apprenant *heureux* tant que vous n'avez pas commencé par réaliser combien vous êtes misérable. Si vous êtes heureux, paisible, et satisfait de votre vie, *Un cours en miracles* n'est pas pour vous. Il y a beaucoup d'autres voies spirituelles, en particulier des voies contemporaines, qui confirmeraient cela. Celui-ci cependant est un Cours dont le but est de vous enseigner combien vous êtes misérables dans le monde, identifié au système de pensée de l'ego. Autrement vous n'auriez aucune motivation pour le quitter. Si le monde fonctionne pour vous, alors pourquoi voudriez-vous regarder votre ego ? Pourquoi voudriez-vous regarder votre culpabilité et votre haine ?

Vous *allez* être motivé, cependant, si vous êtes conscients que de choisir la maladie, la séparation, et la particularité —le principe *de l'un ou l'autre* : l'un gagne et l'autre perd— vous rend anxieux et mal à l'aise, et vous apporte de la souffrance. Seulement dans la mesure où vous expérimenterez l'horreur et la souffrance de votre décision, vous serez motivé pour dire : «il *doit* y avoir une autre voie.» Cela veut réellement dire : «Il doit y avoir un autre enseignant dans mon esprit avec un autre système de pensée, parce que celui que je suis ne marche pas.» Tant que vous pensez que cela fonctionne, *Un cours en miracles* n'est pas pour vous et vous n'en n'avez pas besoin. Vous pouvez l'aimer parce qu'il dit de belles choses admirablement, mais vous ne retirez pas du Cours ce qu'il offre : une voie pour sortir du rêve, et non une voie pour le consolider.

Q : Une fois que vous êtes face à cela, il me semble qu'il y a une mince ligne de démarcation entre «n'est-ce pas horrible» et utiliser cela comme prétexte pour poursuivre son chemin, pouvez-vous développer cet aspect ?

R : Chacun souhaite qu'il y ait une formule détaillée et précise à suivre, mais malheureusement il n'y en a pas d'autre que de faire confiance que l'expérimentation de la souffrance générée par le fait de rester avec votre ego vous aidera à le surmonter. Cela est l'essentiel. Il a plusieurs passages épouvantables d'*Un cours en miracles* qui décrivent l'horreur de l'ego. Il parle de haine et de meurtre ; de jeter votre frère dans un précipice, de chair arrachée de l'os (T-24.V.4). Il parle des «chiens affamés de la peur» (T-19.IV.A.15⁶) qui «dans leur quête sauvage du péché... se jettent sur la première chose vivante qui leur tombe sous les yeux et la rapportent hurlante à leur maître, pour être dévorée" (T-19.IV.A.12⁷). Il décrit la relation particulière comme un triomphe sur Dieu (T-16.V.10¹). Ce ne sont pas seulement des mots vides. Ils sont délibérément utilisés pour vous aider à contacter le meurtrier en vous.

Réfléchir à ce que signifie être dans un corps met les pendules à l'heure même plus énergiquement (comme si c'était nécessaire !). Prenez du recul et pour un moment soyez l'homme légendaire de Mars. Regarde ce qu'est un corps et comment il vit : sa vie est soutenue par le meurtre. Pensez-y, nous ne pouvons pas exister sans une respiration. Et quand nous le faisons nous dévorons des milliers de micro-organismes; nous ne pouvons pas faire un pas ou prendre notre voiture sans détruire des millions de millions de micro-organismes, et pas seulement des micro-organismes, mais les fourmis et les autres insectes aussi. Quand nous mangeons nous dévorons quelque chose qui ne nous appartient pas, et quelque chose qui était auparavant vivant. Que ce soit une pomme de terre, une carotte, du poisson, du poulet, ou du bœuf, nous mangeons quelque chose qui a été vivant. Nous ne faisons pas attention ! Les végétariens disent souvent qu'ils ne veulent pas manger de viande ou même du poisson car il s'agit d'organismes précédemment vivants. C'est vrai, mais cela vaut aussi pour une carotte. Il n'y a pas de hiérarchie dans les illusions, contrairement à la première loi du chaos de l'ego, affirmant que cette hiérarchie *existe*. Habituellement nous ne réfléchissons pas à deux fois avant de prendre une inspiration, de marcher, ou de manger quelque chose, et le but ici n'est certainement pas de faire que vous vous sentiez coupable, parce que vous respirez, mangez, buvez, ou vous déplacez. Mais le but est de réaliser que le corps, dans lequel vous pensez vivre, est basé sur du meurtre. Vous ne pouvez exister sans tuer quelque chose d'autre.

De plus comment pouvons-nous avoir les maisons dans lesquelles nous vivons, sans l'industrie du bois qui abat des arbres ?

Mais comme vous le suggérez, vous pourriez facilement tomber dans le piège de vous complaire dans votre ego, vous délectant en lui si vous dites «N'est-ce pas horrible,», sans vous autoriser à en *sentir* les effets. Votre ego pourrait vous rendre malade, comme je l'ai dit fréquemment. *Un cours en miracles* dit que «Ce qui n'est pas amour est meurtre» (T-23.IV.1¹⁰) et que l'amour n'est pas possible ici (T-4.III.4⁶). C'est vraiment terrible quand vous grattez la surface et découvrez que dessous cette personne aimante, gentille, prévenante, sensible et aidante que vous pensez être, il y a un Hitler, un monstre qui légitime le meurtre justifié par l'argument tuer ou être tué ! Comme Freud le disait à sa fille Anna au cours de l'une de leurs promenades dans Vienne :

Tu vois ces jolies maisons avec leurs jolies façades ? Les choses ne sont pas nécessairement si charmantes derrière les façades. Il en va de même avec les êtres humains également (*Anna Freud : A biography*, Élisabeth Young-Bruehl [Summit Books, 1988, New York] p. 52).

Un doux euphémisme, assurément !

Quelqu'un a commenté plus tôt sa découverte troublante pendant son cours de gymnastique. Elle s'est inscrite récemment au gymnase pensant y travailler sur son corps, juste pour découvrir qu'elle allait en réalité travailler sur son ego. Elle a réalisé que le travail corporel était seulement un prétexte pour changer son ego. Elle voulait se tenir sur son tapis et juger ; et tout ce qu'elle pouvait voir était de la haine partout. Elle voyait son ego dans toute son horreur, ruisselant de haine et de méchanceté. C'était son esprit qui était la véritable gymnastique.

Mais vous devez être également vigilant pour l'autre côté tout autant. Voir ce contenu horrible à l'intérieur, et y réagir comme s'il était réel. L'ego est incroyablement subtil. S'il ne peut pas vous empêcher d'étudier le Cours, il se joindra à vous dans son étude. C'est un expert en la matière ! Par conséquent, il est parfois conseillé d'avoir une personne extérieure pour vous aider, quelqu'un qui pourra vous refléter une façon de voir équilibrée de manière à ce que vous ne basculiez pas de l'autre côté. C'est très difficile de le faire par vous-même, parce que l'ego est si insaisissable. Notre peur de perdre notre individualité, notre soi particulier est si intense que nous pourrions facilement tomber dans le piège de rendre l'ego réel —en le rationalisant ou en le mettant par terre. Nous avons certainement besoin de l'aide intérieure, mais parfois notre ambivalence à

l'égard de cette aide intérieure interfère tellement que nous avons alors besoin tout autant d'une source d'aide extérieure — sous toutes sortes de formes qui pourraient nous aider à parcourir le chemin. Nous pourrions alors avoir une main extérieure et intérieure pour nous tenir.

Vous pouvez rester honnête envers vous-mêmes et être vigilant à ces pièges de l'ego en surveillant votre esprit vis-à-vis de tout jugement. Si vous vous réveillez le matin vous sentant rempli de bonheur, en pensant que vous avez pardonné à tout le monde, vous devriez être très méfiant. Si c'était facile vous ne seriez pas ici — à moins que vous ne soyez avancé spirituellement, auquel cas vous n'auriez pas besoin d'*Un cours en miracles*. Le Cours n'est pas pour les personnes spirituellement avancées. Il s'adresse à des gens qui sont comme des petits enfants dans le domaine de la spiritualité. Si vous croyez que vous avez pardonné à tout le monde, et que vous n'avez plus aucune pensée de jugement ou de particularité, il y a de très fortes chances que vous déniez quelque chose.

J'ai l'habitude de dire souvent quand je démarre un enseignement qu'une bonne préparation pour aborder *Un cours en miracles* c'est d'avoir déjà été sur un chemin spirituel et/ou d'être passé par une forme ou une autre de psychothérapie. Ce qui peut fournir, au minimum, un regard appréciable sur l'ego. Les étudiants minimisaient l'ego dans les premières années particulièrement, mais cela a quand même toujours continué à se produire depuis. Les gens ne veulent pas négocier avec leurs cotés sombres. Ils concluent en disant que tout est merveilleux : je demande l'aide du Saint-Esprit et Il me dit quoi commander au restaurant ; Il pardonne tout un chacun pour moi, et ainsi j'aime tout le monde. Si votre expérience personnelle vous a donné un regard correct sur votre ego, vous serez prudents devant de telles ruses.

Encore une fois, je pense que vous devez être très suspicieux à votre rencontre si vous vous réveillez tout d'un coup un matin dans un état de béatitude. C'est beaucoup beaucoup plus sain de se réveiller consumé de haine, et ensuite de réaliser que vous vous étiez réveillés tous les autres matins consumé de haine mais que vous l'ignoriez. Vous pensiez que vous sentiez de l'amour, de la gentillesse ou portiez de l'intérêt pour les autres. Ou peut-être pensiez-vous seulement que c'était un mauvais jour, ou une indigestion du repas pris le soir précédent. Vous ne réalisiez pas qu'il s'agissait de haine.

Un assez grand nombre de personnes tout au long de ces années m'ont dit, se sentant consternées et déçues, que plus leur étude d'*Un cours en miracles*

avançait, plus les choses semblaient empirer du point de vue de leur ego. En général je pense que c'est inévitable. Toutefois, le Cours nous aide à réaliser que les choses n'ont pas réellement empiré —elles étaient déjà pires ! Nous ne savions tout simplement pas combien les choses étaient horriblement mauvaises. Nous étions toujours misérables mais nous ne le savions pas. L'utilité d'*Un cours en miracles* repose sur le lever du voile pour que nous puissions commencer à regarder à l'intérieur. La première chose que nous voyons, toutefois, n'est pas l'Amour de Dieu, mais la haine de l'ego —haine de soi, culpabilité, tension et anxiété. Avant cela, nous étions pleins de béatitude en avançant dans nos vies. Peut-être nous avons fondé une famille, fait de l'argent, eu du plaisir —faisant toutes les choses normales que les gens font et veulent faire. Nous n'étions pas conscients que tout ce dans quoi nous étions impliqués nous faisait fuir l'Amour de Dieu, ce qui veut dire réellement fuir notre culpabilité. Maintenant nous réalisons soudainement ce que sont vos vies, et nous n'aimons pas ce que nous voyons.

Dans un sens, je préfère entendre les gens me dire qu'à l'étude d'*Un cours en miracles* les choses sont terribles, plutôt que d'entendre que celui-ci a changé leurs vies et que chaque chose est absolument formidable. Quand les gens me disent cela, je commence à m'inquiéter. Non pas que je ne sois pas heureux du bonheur des gens, mais j'aimerais les voir *vraiment* heureux, plutôt que d'être dans le déni, ce qui se passe en réalité. *Un cours en miracles* défait un tel déni. Vous ne pouvez pas défaire un problème dont vous n'êtes pas conscient, comme je l'ai souligné. Vous devez le regarder. Et le regarder est très douloureux, comme nous le lisons dans le texte :

Lorsqu'on regarde la relation particulière, il est d'abord nécessaire de se rendre compte qu'elle comporte énormément de douleur. ²L'anxiété, le désespoir, la culpabilité et l'attaque y entrent tous, entrecoupés de périodes où ils semblent avoir disparu (T-16.V.1¹⁻²).

Dans un sens, c'est probablement bon signe. À nouveau vous ne voulez pas que les gens souffrent, mais si la souffrance était déjà là mais n'était tout simplement pas perçue, ce n'est pas bon non plus. Dans un sens, le remède peut sembler être pire que le problème, mais l'inconfort est seulement temporaire.

Quand vous deviendrez capable de commencer à sourire, vous prendrez de moins en moins au sérieux les ténèbres. La lumière s'élèvera de plus en plus et vous commencerez à vous sentir mieux. Mais vous ne serez pas motivés pour

prendre la main de Jésus et regarder les ténèbres jusqu'à ce que vous sentiez vraiment la souffrance. C'est l'objectif ici. Ce monde est un endroit horrible — carrément horrible. Une ligne dans le livre d'exercices décrit ce monde comme un endroit "aride et poussiéreux où des créatures affamées et assoiffées viennent mourir" (W-pII.13.5¹). En fait ce n'est pas une image très jolie. Il nous est dit aussi que ce monde n'est pas notre maison — Nous sommes étrangers ici (W-pI.182.4³). Même si nous n'avons pas tué notre Père, nous ne sommes pas si sûrs, qu'Il voudrait nous accueillir à nouveau. Nous ne savons même pas où se trouve le retour. *C'est horrible !* Jésus dit à la fin du texte, que nous errons dans ce monde «incertain et seul, et dans une constante frayeur" (T-31.VIII.7¹). Être en contact avec cela est difficilement agréable. Mais c'est le seul moyen d'obtenir l'Amour qui est juste de l'autre côté. Dans ce sens, le processus qui consiste à regarder cela en vaut certainement la peine.

Toutefois, *Un cours en miracles* n'a pas pour but de faire du monde un meilleur endroit ni d'améliorer notre vie par quelques moyens extérieurs que ce soit. Le Cours améliore notre vie en nous aidant à réaliser qu'il y a une vie intérieure — et nous n'avons même pas à savoir ce qu'elle est au départ. Tout ce que nous avons besoin de savoir c'est que la façon d'en arriver là est de laisser partir nos rancœurs, notre particularité, et nos jugements. Encore une fois c'est aidant de devenir conscient de comment est réellement pénible notre vie ici. Rappelez vous le passage que nous avons lu sur «L'apprenant heureux» : le Saint-Esprit a besoin que nous reconnaissions comment nous sommes «fermement dévoués à la misère» (T-14.II.1²). Il ne peut pas nous enseigner sans que nous reconnaissions que nous sommes misérables et malheureux. Nous avons fabriqué notre existence misérable dans ce monde à partir d'un potentiel de bonheur. Nous croyons que l'idéal est d'être heureux et que cela peut réellement se produire ici. Mais nous échouons à regarder que la vie en ce monde est réellement misérable, et ne changera jamais dans la forme. Ce qui change est que le *but* que nous nous sommes assignés pour notre vie ici : le pardon à la place du jugement, le réveil à la place du sommeil.

Dans un chapitre vers le début du texte Jésus nous dit que nous ne pouvons pas connaître la différence entre la souffrance et la joie (T-7.X. 8⁶), et dans le chapitre suivant il dit que nous ne connaissons pas la différence entre l'emprisonnement et la liberté (T-8.II). À nouveau, puisque nous avons confondu la misère et la joie, Jésus a à nous dire que nous sommes complètement misérables. Essentiellement il nous dit : "je sais que vous êtes misérables parce

que vous pensez que vous êtes ici dans un corps qui vous sépare de votre Soi et du soi de qui que ce soit d'autre, et par-dessus tout de Dieu. Comment pourriez-vous être heureux ici, dans un état qui est exactement l'inverse du Ciel, un état de parfait Amour et de paix ?" Réfléter l'Unité du Ciel dans ce monde est le but pratique d' *Un cours en miracles* : voir chacun ici comme étant le même. Cela met fin au jugement de l'ego. Si tout le monde est pareil, personne n'est particulier. Et tout le monde est pareil parce que nous sommes tous également insanes et misérables, mais aussi nous sommes tous également sains.

L'idée est de regarder à l'intérieur et de dire : «Maintenant finalement je commence à piger de quelle façon je suis haineux, et combien je me suis identifié à mon ego.» C'est cela l'apprenant heureux. Souvenez-vous — «L'apprenant heureux» concerne l'apprentissage de combien nous sommes misérables. L'une des définitions opérationnelles que je donne pour que vous soyez dans votre esprit juste —ce qui veut dire de demander de l'aide au Saint-Esprit ou à Jésus— est d'être dans votre esprit faux sans le juger. Gardez en tête que le rêve heureux, le Saint-Esprit et l'expiation sont tous des réponses à l'ego. Ils sont la *correction* de l'ego, et ne sont rien par eux-mêmes. La seule vérité positive est l'Amour de Dieu. Ce qui est connu comme de l'amour ici est la correction du Saint-Esprit pour l'ego. Il ne peut pas avoir d'expression directe. Sans l'ego la fonction de pardon du Saint-Esprit disparaît, et Lui aussi :

⁶Et tu seras avec lui quand le temps sera terminé et que plus une trace ne restera des rêves de dépit dans lesquels tu danses sur la grêle mélodie de la mort. ⁷Car à sa place l'hymne à Dieu est entendu un petit moment. ⁸Et puis la Voix a disparu, non plus pour prendre forme mais pour retourner à l'éternel sans-forme de Dieu (C-6.5⁶⁻⁸).

Ainsi, être dans le rêve heureux c'est être dans votre esprit faux et avoir les attaques habituelles de l'ego, mais les utiliser comme un moyen de regarder : apprendre à vous pardonner vous-même d'avoir choisi l'opposé de l'amour, parce que vous avez choisi l'opposé de l'amour à l'instant original. Ça ne veut pas dire que vous vous réveillez en étant heureux et en paix, ça pourrait vouloir dire se réveiller en étant anxieux, peureux, coupable et particulier, mais maintenant en voyant cela comme votre salle de classe. À partir de maintenant, au moins, vous savez que vous avez un enseignant qui vous instruira correctement. Vous apprenez que ceci est un curriculum que *vous* avez écrit, constitué de toutes vos relations particulières. Vous ne devez plus avoir à les dénier, à vous sentir coupable, ou à prétendre qu'elles sont formidables, et ainsi vous n'êtes plus

apeuré par la souffrance impliquée par leur expérimentation pour les choses remplies de culpabilité qu'elles sont réellement.

C'est aidant d'être conscient que le processus de pardon implique la traversée des ténèbres, qui, par définition, n'est pas agréable. *Un cours en miracles* nous dit que le Saint-Esprit nous guidera pour franchir le cercle de la peur et que Dieu est de l'autre côté (T18.IX.3⁷⁻⁹). Mais vous ne pouvez atteindre Dieu de l'autre côté à moins que vous ne traversiez le cercle de la peur. Je me souviens d'une image que ma femme Gloria a eue une fois. Elle parlait de ne pas être capable de quitter le monde de la forme pour le monde sans forme —qui est Dieu— sans traverser le pont de la désolation. Ce qu'elle voulait dire était clair. Vous pouvez atteindre le sans-forme uniquement en examinant la désolation du système de pensée de l'ego —le pont vous mène à la maison. Ce n'est pas agréable. Le grand mystique Saint Jean de la Croix est l'auteur de la phrase évocatrice «la sombre nuit de l'âme» qui décrit la souffrance émotionnelle comme partie intégrante du voyage de retour à la maison. Vous ne pouvez atteindre le sommet de la montagne, selon l'image qu'il utilisait, à moins que vous ne commenciez d'abord par l'escalader —la nuit noire de l'observation de notre propre ego.

Un cours en miracles est en total accord avec cet aspect du chemin spirituel enseignant que vous devez traverser l'ego. À ce moment-là le processus est extrêmement pénible, mais ce qui vous donne courage, force et espoir de prévaloir est de réaliser que c'est une partie incontournable du processus, et par dessus tout, que vous n'avez pas à traverser cela seul. C'est la valeur de la relation avec Jésus, thème de notre prochain chapitre.

Chapitre 3 – Le rôle de Jésus

Traverser le pont de la désolation serait impossible sans la main aimante et douce à laquelle nous nous accrochons et qui nous guide à travers les nuages de la culpabilité, comme le dit Jésus dans le livre d'exercices :

²Essaie de dépasser les nuages par n'importe quel moyen qui te plaît. ³Si cela t'aide, pense que je te tiens par la main et que je te conduis. ⁴Et je t'assure que cela ne sera pas un vain fantasme (W-pI.70.9²⁻⁴).

Ainsi vous cheminez ensemble main dans la main, tenant une lampe pour chercher dans l'obscurité —et cette obscurité peut être terrifiante. Nous avons fait un monde de lumière —solaire et électrique— pour illuminer notre monde, mais tout ceci est illusoire : une tentative d'éclairer un monde obscurci par la culpabilité. Nous le faisons à l'extérieur, mais cela symbolise nos futiles tentatives d'éclairer notre monde intérieur d'obscurité —la haine et la peur.

La culpabilité n'est pas merveilleuse, mais ce qui *est* merveilleux c'est que vous pouvez amener vos pensées de haine dans la salle de classe, et avoir un professeur différent qui les interprétera pour vous. Maintenant vous êtes devenus un apprenant heureux, parce que vous êtes réellement en train d'apprendre quelque chose. Il est vain d'aller à l'école si vous sentez que vous savez déjà tout. Il est vain d'avoir Jésus comme enseignant si vous ne pensez pas qu'il a quelque chose à vous enseigner. Il ne peut pas vous enseigner sans vos relations particulières, parce qu'elles constituent le curriculum. Il n'arpente pas la salle de classe en vous faisant la leçon à partir d'un livre de textes. *Vous* lui offrez le matériel d'enseignement —votre vie— et il vous enseigne à partir de là. Il vous fait la lecture de *votre* livre, et vous enseigne qu'il y a une autre façon de regarder votre vie et vos relations. Cette approche va vous apprendre non pas comment tuer ou manipuler l'autre personne, ni comment réparer le monde; elle vous apprendra comment vous regarder vous-même. C'est cela la raison d'être dans la salle de classe de Jésus.

Quand vous vous réveillez le matin, réalisez que vous êtes en classe pour *désapprendre* ce que votre ego vous a enseigné. Il se peut même que ce soit une salle de classe très difficile aujourd'hui. Peut-être avez-vous un rendez-vous avec un docteur qui vous donnera les résultats de tests qui détermineront si vous allez vivre ou mourir. Ou peut-être vous rencontrerez votre patron au travail, et il vous dira qu'il pense que vous êtes formidable et que vous méritez une

augmentation, ou bien qu'il va vous licencier. Peut-être que vous avez un rendez-vous avec une personne très importante et il ou elle pourrait vous aimer ou vous dire que la relation est terminée. Avec votre nouvel enseignant, peu importe ce qui arrive, cela peut être un jour heureux grâce aux leçons que vous apprendrez.

Q : C'est vraiment dur de rentrer en contact avec la croyance que vous avez tué Dieu à moins que vous expérimentiez d'abord cela au niveau du monde où vous l'avez projetée. Si vous pouvez réellement accepter que le meurtrier que vous voyez dehors c'est vous, alors cela correspond aussi au fait que vous pensez réellement —à un niveau inconscient— que vous avez tué Dieu. Et une fois que vous faites face au meurtrier en vous, qu'en faites-vous ?

R : Rien. C'est la clé, comme je l'ai expliqué. Tout ce que nous faisons au début comme un seul Fils est de tuer Dieu parce qu'il ne nous a pas donné ce que nous voulions. Nous L'avons dévoré psychologiquement en nous appropriant Son Soi créateur. En croyant en l'horreur que nous avons effectivement commise qui pour nous était un acte carrément pécheur (quoique manifestement impossible), nous rendons réel le problème de péché inexistant, et nous devenons accablés par la haine de nous-mêmes et la culpabilité. Notre douleur à ce sujet devient si insoutenable, que nous n'avons pas d'autre recours psychologique que de nier le fait que nous sommes accablés par la culpabilité, de nous en éloigner, de fabriquer un monde et un corps, dissimulant de ce fait, non seulement la culpabilité, mais l'esprit lui-même. C'est le but.

Et ainsi nous n'avons pas à rentrer en contact avec cette pensée originale de vouloir tuer Dieu. Il suffit d'être conscient de la façon dont vous voulez tuer les gens avec qui vous vivez, travaillez, ou grandissez. C'est la même chose. C'est la beauté d'*Un cours en miracles* comme chemin spirituel. Vous n'avez pas du tout à négocier avec Dieu. Vous avez seulement besoin de négociez avec un représentant de Dieu —votre partenaire d'amour particulier ou de haine particulière, passé, présent ou futur. Ceux-ci représentent votre père, que vous percevez à la fois à partir de votre esprit juste et à partir de votre esprit faux. La façon de voir Dieu à partir de l'esprit juste est qu'Il est l'Auteur de la vie. La façon de Le voir à partir de l'esprit faux est qu'Il veut nous détruire. Une fois encore, ce n'est pas nécessaire, ni faisable, de traiter avec la moindre de ces pensées parce qu'elles sont totalement enfouies. Mais la partie voilée de ces pensées est dans chacune de nos relations :

²Or ce que tu vois comme les dons que ton frère offre [que ce soit le cadeau d'épines : la haine et l'attaque, ou le cadeau des lys : le pardon] représente les dons que tu rêves que ton Père te fait (T-27.VII.16²).

En résumé : je n'ai pas à négocier avec Dieu, seulement avec *toi*. Si, avec l'aide de Jésus, je peux défaire ma particularité avec toi —ma haine particulière et mon amour particulier— je défais toutes les interférences entre moi et Dieu, car elles sont une. Quand je termine mon chemin, Jésus m'enseigne joyeusement que la mémoire de Dieu point en mon esprit et que Dieu se penche et m'attire à Lui (voir, par exemple, T-7.I.6-7). Ainsi, la façon d'apprendre à pardonner à Dieu et à L'aimer est de te pardonner.

Au niveau individuel, nous entrevoyons cela chaque fois que nous voyons nos ego en action, et qu'alors nous réagissons en disant : "je ne veux pas regarder cela". Nous réactualisons ainsi le moment ontologique ou comme un seul Fils nous avons tous dit : "je ne veux pas regarder cela." Le corps que nous avons fait comme une défense a des yeux qui regardent à l'extérieur, mais pas à l'intérieur. Notre appareil sensoriel a été fait pour ne pas regarder à l'intérieur l'esprit, mais seulement pour regarder à l'extérieur nos corps et ceux des autres. Pourquoi ? Parce que nous sommes terrifiés de regarder en nos esprits : "**³Très fort, l'ego te dit de ne pas regarder au-dedans, car si tu le fais ton regard se posera sur le péché et Dieu te frappera de cécité,**" comme l'explique Jésus dans "**La peur de regarder au-dedans**" (T-21.IV.2³). Ainsi, acceptant la solution de l'ego face à notre terreur, nous avons inventé un monde dans lequel nous n'aurions jamais à regarder à l'intérieur notre esprit et où nous aurions à négocier seulement avec des corps —les nôtres et celui de monde. Accessoirement, c'est la raison pour laquelle nous avons inventé des microscopes et des télescopes.

Nous arrivons à l'essentiel de notre travail pratique avec *Un cours en miracles* et devenons conscients de l'horreur de notre ego. La tentation est de s'en détourner et de s'en enfuir. Ne le faites pas ! C'est cela dont traite en totalité la relation avec Jésus. Il ne s'agit pas de réparer le rêve —gagner à la loterie, bénéficier d'une relation ou d'une amélioration physique. Il ne s'agit pas du tout de quoi que ce soit du genre sinon regarder notre ego sans peur ni culpabilité. C'est la façon de le défaire, et c'est pour cela que nous avons besoin de Jésus.

La part difficile de ce Cours c'est d'apprendre à rester avec votre ego sans tomber dans le piège de le fuir, de s'y complaire, de lui construire un autel ou de l'ignorer. Tout ce que Jésus nous demande de faire c'est de le regarder avec lui et de dire : «C'est réellement dément. C'est du meurtre et non de l'amour. Dieu

merci je commence à réaliser que j'ai un autre choix. Mais je commence aussi à comprendre cette partie de moi qui ne veut pas faire cet autre choix. Si je procédais à *ma* façon je resterais avec mon ego, mais avec moins de douleur.» On pourrait dire que c'est une forme d'auto-analyse. Vous devenez de plus en plus conscients de tout ce qui relève de votre ego. Mais vous restez avec lui. En plus de cela vous le rendez réel, et il restera votre identité.

Krishnamurti parlait de rester avec la douleur. Il ne voulait pas dire cela dans un sens masochiste, bien sûr, mais dans le même sens qu'*Un cours en miracles* quand il parle de la douleur comme couverture de la peur, et au-delà de la peur est l'amour. Krishnamurti parlait d'aller au delà de toute pensée vers l'amour. Le Cours nous apprend à rester avec la douleur de l'ego parce qu'en dessous c'est la peur de l'amour de Dieu. C'est pourquoi développer une relation avec Jésus veut dire apprendre à ne plus avoir autant peur de rester avec la souffrance de votre ego, au point que vous voudriez retourner dans les bras de vos "amis" : la haine, la maladie, la dépression, l'anxiété, la particularité. Avec Jésus toujours à vos côtés, vous offrant la vision que vous acceptez maintenant, la peur disparaît dans la lumière de la vérité.

Mais une autre strate de résistance peut bien alors surgir à ce stade : la peur de l'amour. Une fois que vous n'aimez plus la façon dont vous vous sentez, et que vous ne voulez plus traverser cette terre avec la peur, la culpabilité et la haine — que ce soit celles des autres ou les vôtres— la question commence à poindre : "qu'est ce que je gagne à garder cette haine ? *Qu'est ce que je perdrais si je la laissais aller ?*" C'est là que la peur de l'amour fait surface très rapidement. Puis d'autres pensées se succèdent et nous commençons à reculer : "Je ne sais pas si je veux cela. Je ne sais pas si je veux passer une journée ou même une simple matinée sans juger quelqu'un. Qu'est-ce qui se passerait si je conduisais ma voiture ou si je rejoignais mon club de gym en ne jugeant plus personne ? Qu'est-ce qui se passerait si je faisais la queue au supermarché en ne jugeant plus ce qu'il y a dans le caddie de chacun, ou la personne à la caisse, ou le fait que l'écrêteau indique clairement moins de dix articles et que cette personne en a treize ? Qu'est-ce qui se passerait si je faisais la queue au supermarché et étais totalement en paix ? Qu'est-ce qui se passerait si je conduisais ma voiture sans agresser personne ? Qu'est-ce qui se passerait si je vivais avec ma famille et si je n'avais aucune pensée méchante envers quiconque ?"

Se rendre compte de ces anxiétés nous aide à réaliser combien nous sommes identifiés à la particularité, à la culpabilité, au jugement, à la critique et à la haine. À un certain point nous avons besoin de nous permettre d'expérimenter

combien nous nous sentons misérables de cheminer avec tant de jugement. Nous sommes si habitués à juger et à trouver des imperfections, que ce soit à propos de quelque chose que nous pensons être sérieux et important ou au contraire à propos de quelque chose de banal. C'est tellement une partie de notre culture de haïr les autres, spécialement ceux qui sont jugés comme différents. Le problème est que nous pensons qu'il nous est demandé de le faire, comme la chanson *Pacifique sud* [*South Pacific*] l'exprime. Il ne nous est *pas* demandé de le faire. Nous venons au monde avec cela, aussi bien qu'avec l'ingéniosité dans la façon de nous en défaire —comment faire pour faire croire que nous faisons quelque chose d'autre.

Nous venons aussi au monde avec la culpabilité. Elle vient sous une multitude de formes, mais il n'y a seulement une culpabilité et tout le monde l'a. Ensuite nous laissons toujours les choses se dérouler de la même façon, étant toujours confrontés au même problème. La démence tragique est que nous sommes tellement identifiés à cette culpabilité qu'elle est comme notre ADN. Ce n'est pas quelque chose dont nous pouvons nous débarrasser sous la douche. C'est la trame même de notre existence. C'est pourquoi précédemment j'ai signalé qu'il était aidant de regarder le cannibalisme du corps. Il ne peut pas exister sans cannibaliser et tuer chaque chose autour de nous. C'est pourquoi la pensée de l'ego elle-même est cannibale. Nous sommes tous coupables à propos de cette pensée —qu'il s'agisse de quelque chose de banal ou de gargantuesque : j'ai été réprimandé durant ma petite enfance et c'est un gigantesque problème avec lequel je dois négocier, ou je deviens furieux parce qu'une certaine personne ne m'a pas dit bonjour. C'est toujours pareil.

C'est un processus parce que nous négocions avec les racines même de notre existence. Comme je viens de le dire, si nous laissons aller notre haine et notre particularité, nous ne saurons plus qui nous sommes. Il y a un passage dans "**Concept de soi versus Soi**" qui concerne directement cette peur :

⁶Il n'est pas d'énoncé que le monde ait plus peur d'entendre que celui-ci :

⁷
Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même (T31.V.17⁶⁻⁷).

C'est notre peur. Pour nous, c'est la négation totale de notre soi. Mais ce n'est réellement rien d'autre que la disparition d'un soi qui n'a jamais existé en premier lieu. À nouveau, peu importe que je sois contrarié par quelque chose de banal ou

bien par quelque chose qui a eu un énorme impact dans ma vie personnelle. Tout est pareil. **"Tu deviendras de plus en plus conscient qu'une pointe minime d'irritation n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur"** (W-pI.21.2⁵). Il s'agit d'un processus car ses racines sont incorporées dans qui je crois être. C'est la même chose que de prendre un couteau et couper un bras. C'était *mon* bras. C'est l'impression que cela donne. Ma haine, ma particularité, ma haine de moi sont ce que je suis. Que serais-je sans elles ?

Nos vies sont définies par des séries de défenses que nous avons érigées contre le soi qui a été traumatisé. La naissance est un trauma, être un enfant est un trauma, tout est un trauma, parce que nos besoins ne sont jamais totalement comblés de la façon dont nous voudrions qu'ils le soient. Nous passons toutes nos vies à négocier avec un monde qui n'est pas là pour nous —au moins pas totalement, ni tout le temps. Nous nous débrouillons avec cette souffrance en érigeant des défenses, mais ensuite ces défenses *deviennent* nous. C'est comme si vous portiez la même chemise chaque jour de votre vie. Au bout d'un certain temps, elle commence à devenir comme une greffe sur votre peau parce que vous ne l'enlevez plus du tout. Vous ne pouvez plus dire où votre chemise s'arrête et où votre peau commence. Elle devient qui vous êtes. Vos défenses sont comme cela. Elles sont comme quelque chose dont nous nous vêtons. Notre particularité n'est pas seulement notre mode opératoire dans le monde, mais elle devient notre identité. C'est pourquoi le processus est si difficile. En réalité, nous ne nous dépouillons de rien : c'est un voyage sans distance (T-8.VI.9⁷). Cependant dans notre expérience dans le monde, c'est tout. C'est notre véritable soi.

Q : Puisque cette chose que nous croyons être est totalement une défense, alors il n'y a rien ici excepté toutes ces couches de défenses.

R : Oui, mais cela ne veut pas dire que vous devez vous débarrasser de vos défenses pour progresser. La valeur et la beauté d'une relation avec Jésus dans votre esprit vient du fait qu'elle transcende complètement ces défenses. La relation n'est pas réellement avec une personne. La relation symbolise votre (celle du preneur de décision) choix de vous identifier avec une présence dans votre esprit qui est encore vous, mais qui est au-delà de ces couches de défenses. C'est une partie du processus de dés-identification avec le système de pensée de l'ego de particularité et de haine, qui est initié par votre choix de regarder avec Jésus toutes les pensées de votre ego.

C'est pourquoi développer une relation avec Jésus ou le Saint-Esprit est une partie intrinsèque d'*Un cours en miracles*. Vous développez une relation avec le soi de l'esprit juste qui est vous, mais pas le soi que vous croyez être. Quand vous prenez de la distance vis à vis de ce soi et regardez votre ego avec Jésus — ces innombrables couches— vous ne vous sentirez plus sans aide et sans espoir et vous comprendrez qu'il y a un autre soi. Vous n'avez pas à changer ce soi. En

fait vous *ne pouvez pas* changer ce soi, parce que c'est ce qu'est le corps. Mais vous pouvez prendre du recul et le regarder depuis l'extérieur de ce système de pensée. Plus vous pouvez faire cela —jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, année après année— plus vous affaiblirez votre identification à ce soi et renforcerez votre ultime identification à votre vrai Soi.

Le principe qui vous permet de faire cela est de *regarder votre ego sans jugement*. Je ne dirais jamais cela trop souvent. Vous regardez ce soi de particularité et dites : "Mon Dieu, j'ai toujours procédé ainsi. Je voulais l'amour et l'attention de ma mère et de mon père, et je n'en ai jamais eu assez. Et puis mon frère et ma sœur sont arrivés sur ces entrefaites, et celui-ci et cet autre, et toutes sortes de choses terribles me sont arrivées. J'ai vécu ainsi toute ma vie, et maintenant je peux voir ce que je fais dans ma famille actuelle, dans mon cercle d'amis, et avec mes collègues de travail. Je vois comment je négocie avec mon corps qui vieillit, et je vois comment je réagis aux autres corps dans le monde et aux actualités. Je vois que c'est toujours la même chose."

Ainsi vous regardez votre ego avec Jésus et devenez conscient de l'insanité de son système de pensée, mais depuis l'extérieur de ce système de pensée. Si vous pouviez regarder sans culpabilité, jugement, ou peur, vous l'affaiblirez de façon significative. C'est le processus. Brusquement vous serez rempli d'espoir. Il n'y a aucun espoir dans le monde. Il n'y a aucun espoir avec le monde de l'ego de votre esprit. La haine est la haine. Habillez là comme vous voulez. La haine est la haine, la terreur est la terreur, la culpabilité est la culpabilité. Cela ne change jamais —cela change de forme, mais l'essence ne change jamais. Mais vous n'avez pas à la changer, puisqu'il y a maintenant une position à l'extérieur d'elle, au-dessus du champ de bataille, d'où vous pouvez regarder en bas et dire : "Oui, c'est dément, voilà tout ce que c'est."

Q : En demandant de l'aide à Jésus, j'ai conscience que je lui demande uniquement parce que je veux me soulager de ma souffrance.

R : Qu'y a-t-il de mal à cela ? Pourquoi d'autre voudriez-vous lui faire appel ? Vous ne l'aimez pas. Aucun de ceux qui viennent en ce monde ne l'aime. Jésus n'est pas fier : il vous attrapera comme il pourra. Il sait que le seul moyen de vous avoir est de vous aider à vous sentir mieux, parce que la douleur est trop grande. À un certain moment, tel un théoricien en pédagogie, il dit qu'il vous enseigne à associer la douleur à l'ego, et le bonheur au fait de le laisser aller :

5. Comment peux-tu enseigner à quelqu'un la valeur d'une chose qu'il a délibérément jetée ? ²Il a dû la jeter parce qu'il ne l'estimait pas. ³T u p e u x seulement lui montrer combien il est misérable sans elle, puis l'amener lentement de plus en plus près afin qu'il apprenne combien sa misère diminue à mesure qu'il s'en approche. ⁴Cela lui enseigne à associer sa misère avec son absence, et l'opposé de la misère avec sa présence. ⁵Petit à petit elle devient désirable tandis qu'il change d'esprit sur sa valeur. ⁶Je

t'enseigne à associer la misère avec l'ego et la joie avec le pur-esprit. ⁷Tu t'es enseigné l'opposé. ⁸Tu es encore libre de choisir, mais peux-tu vraiment vouloir les récompenses de l'ego en présence des récompenses de Dieu ? (T-4.VI.5).

C'est la façon de distinguer entre punition et récompense. Comme les psychologues l'ont confirmé depuis des décennies de recherches, un animal apprendra beaucoup plus rapidement lorsqu'il est récompensé que lorsqu'il est puni. Nous apprenons à travers des punitions, mais nettement moins rapidement qu'avec des récompenses. Donc Jésus nous enseigne à associer punitions et ego et récompenses avec lui. La seule raison pour laquelle nous voudrions lui demander de l'aide est que nous nous sentons mieux quand nous le faisons. Notre douleur diminue quand nous demandons son aide pour poser un regard différent sur nos relations. Ne vous illusionnez pas en pensant que si vous demandez de l'aide à Jésus c'est parce que vous l'aimez. Si vous l'aimiez vraiment vous n'auriez pas besoin de lui demander de l'aide. Vous détourner de son amour est la source de votre culpabilité, qui est l'origine du fait que vous soyez ici. Vous ne saurez pas vraiment ce que veut dire l'aimer jusqu'à ce que l'ego s'en aille.

Une autre façon d'exprimer ceci est de dire que vous ne pouvez pas aimer quelqu'un que vous percevez comme différent de vous. En suivant les lois du chaos, je dois croire que si quelqu'un est différent de moi c'est parce que cette personne a quelque chose qui me manque, et doit l'avoir acquise en me la volant. Dans le monde occidental, Jésus est le plus grand symbole de quelqu'un qui a ce que nous n'avons pas. Il a l'amour de Dieu. Nous ne l'avons pas. St Paul était très clair à ce sujet quand il enseignait que nous étions des citoyens de seconde classe, les fils adoptifs de Dieu (Galates 4,5; Éphésiens 1,5), tandis que Jésus était en première classe, le seul bien-aimé de son Père. Tout enfant d'une famille qui n'est pas le premier né sait cela. Non seulement Jésus est le seul fils bien-aimé de Dieu, mais en plus il est innocent et totalement bon. Mais nos ego voudraient que nous en tirions la conclusion qu'il nous a volé cette innocence et cette bonté, et donc qu'il a mérité ce qui lui est arrivé au Calvaire. C'est notre "raisonnement" insane, l'incarnation des lois du chaos. Jésus se réfère spécialement à cette insanité de projeter nos prétendus péchés sur lui, et ensuite de le punir pour eux. Cela est pourquoi il a besoin que nous lui pardonnions, sans quoi nous serions incapables d'accepter son aide :

17. Je suis le bienvenu dans l'état de grâce, ce qui signifie que tu m'as enfin pardonné. ²Car j'étais devenu le symbole de ton péché, et ainsi il fallait que je meure à ta place. ³Pour l'ego, le péché signifie la mort, et ainsi l'expiation s'accomplit par le meurtre. ⁴Le salut est considéré comme un moyen par lequel le Fils de Dieu fut tué à ta place (T-19.IV-A.17¹⁻⁴).

6. Laisse-moi être pour toi le symbole de la fin de la culpabilité, et regarde ton frère comme tu me regarderais. ²Pardonne-moi tous les péchés que tu penses que le Fils de Dieu a commis. ³À la lumière de ton pardon, il se rappellera qui il est et il oubliera ce qui n'a jamais été. ⁴Je te demande pardon, car si tu es coupable, je dois l'être aussi. ⁵Mais si j'ai surmonté la culpabilité et vaincu le monde, tu étais avec moi. ⁶Voudrais-tu voir en moi le symbole de la culpabilité ou de la fin de la culpabilité, tout en te souvenant que ce que je signifie pour toi, tu le vois en toi-même ? (T-19.IV-B.6).

Aussi longtemps que vous percevrez Jésus différent de vous —et nous le faisons évidemment tous – vous ne pourrez pas l'aimer. Vous ne pouvez aimer en ce monde aucune personne que vous croyez différente de vous d'une façon que vous avez jugée être significative. C'est pourquoi, bien sûr vous allez demander à Jésus de vous aider, non pas parce que vous l'aimez, mais peut être parce que vous *voulez* l'aimer. Vous êtes conscients que vous ne pouvez l'aimer et que vous ne pouvez certainement pas expérimenter son amour aussi longtemps que vous nourrirez de la haine et des rancœurs. Mais la douleur de la haine et de la rancœur, et la douleur d'être sans amour vous motiveront à lui demander de vous aider à regarder les obstacles à cet amour : les différentes formes de particularité. Comme nous le disions plus tôt, unis à Jésus vous tenez la lampe et vous vous mettez en marche pour regarder non pas en direction de la béatitude du Ciel, mais dans les entrailles de l'enfer, et dans le cloaque des pensées de votre ego. Pratiquer une telle observation est l'objectif du Cours sur terre et le moyen de notre retour au Royaume des Cieux.

Chapitre 4 – Le rôle d' *Un Cours en Miracles*

C'est important de noter que que l'ego ne change jamais. Il est 100% haine et meurtre. Sur l'autre côté, le Saint-Esprit est 100% amour. Il ne change jamais. Son système de pensée est pardon, guérison, paix, et l'amour ne change jamais. Les 2 sont totalement présents en chacun: 100% haine 100% amour. Cela ne diminue pas; vous ne pouvez y échapper ? . Ce qui change c'est la quantité de temps que vous passerez sur chaque côté. C'est une erreur de penser que vous pouvez réduire le côté haine. C'est 100% - comme du granit solide. Il n'y a pas d'outil suffisamment puissant pour faire quelque chose d'un mur de granit de 100 % haine et meurtre. Ce que vous faites c'est de passer de moins en moins de temps à l'identifier, et de plus en plus de temps à identifier à la Correction, le Saint-Esprit. C'est le sens de la progression de ce Cours. Aussi, être identifié au Saint-Esprit veut dire de regarder l'ego sans juger. Tandis que vous réaliserez, comme dit *Un Cours en Miracles*, que le mur de granit n'est pas solide - c'est un fin voile qui n'a pas le pouvoir de bloquer la lumière. Notre perception change, mais l'ego ne change pas: la haine c'est la haine, le meurtre c'est le meurtre. La séparation d'avec Dieu était un acte d'homicide céleste: nous croyions avoir détruit Dieu, et ce monde renaît de ses cendres? . C'est la ligne du bas? . Ce qui change n'est pas notre ego; ce qui change c'est sa perception. Notre perception changera graduellement à mesure que nous apprenons à ne pas le prendre au sérieux, ce qui veut dire que nous apprenons à lui donner de moins en moins de pouvoir sur nous. Pour cela, c'est uniquement la croyance de notre esprit en l'ego qui lui a donné du pouvoir:

« *N'aie pas peur de l'ego.* ²Il dépend de ton esprit; et de même que tu l'as fait en croyant en lui, de même tu peux le dissiper en lui retirant ta croyance. »
(T-7.VIII5;1-2)

le but d' *Un Cours en Miracles* n'est pas d'être sans ego, le but est de ne pas nous sentir coupable à propos de notre décision contre le Saint-Esprit et pour l'ego.

Il y a une ligne très importante dans le manuel qui dit, « Ne désespère pas, donc, à cause des limitations. ²C'est ta fonction d'en échapper, mais non d'en être dépourvu. » (M-26.4:1-2). Jésus dit la même chose dans le chapitre sur « le petit désir/ ou petite bonne volonté » dans le texte:

« Ne te fie pas à tes bonnes intentions. ²Elles ne suffisent pas. ³Mais fie-toi implicitement à ton désir, peu importe quoi d'autre pourrait y entrer. ⁴Concentre-toi seulement sur cela, et ne sois pas troublé parce que des ombres l'entourent. ⁵C'est pour cela que tu es venu. ⁶Si tu pouvais venir sans elles, tu n'aurais pas besoin de l'instant saint. (T-18.IV.2:1-6)

il dit que notre fonction n'est pas d'être parfait, de ne pas être sans les ombres de haine et culpabilité. Notre fonction est de s'échapper du fardeau de culpabilité que nous plaçons au-dessus de nous-mêmes. C'est une très importante distinction. « Votre fonction est de leur échapper mais pas être sans elles. » dans ce monde, dans ce rêve, vous ne vous attendez pas à être sans votre culpabilité, votre haine ou vos impulsions de meurtre, mais plutôt pour échapper au fardeau du jugement que vous placez au-dessus d'elles.

Nous sommes tous stupéfaits par l'ombre originelle, laquelle nous prive de la lumière de Dieu. C'est pourquoi l'ombre est: la privation? De lumière. Nous nous sentions accablés par la culpabilité, et courions loin et nous nous cachions dans le monde, amenant la culpabilité avec nous sans savoir ce que nous avons fait. C'est pourquoi nous venons: à cause des ombres. Mais nous pouvons apprendre – ce que *Un cours en Miracles* nous aide à faire – ne pas être impressionnés par les ombres. Nous pouvons apprendre à ne pas être impressionnés par notre haine, spécialité, et jugements. C'est comme cela que commence le pronostic de l'équilibre en passant plus de temps avec Jésus et moins de temps avec l'ego.

Q: je me sens désireux d'aimer plus. Mais je ressens plus de peur sur son acceptation et ma vraie Identité que de me résoudre avec l'ego au lieu de d'avancer avec l'amour?. Je reviens en arrière et ainsi de suite. Pouvez vous m'indiquer pour accepter l'aide de Jésus? Je n'ai pas l'air d'atteindre ce chemin.

A: soyez conscients qu'il s'agit de la moitié de la bataille. L'autre moitié est d'apprendre à regarder cela en vous sans vous sentir coupable, essayant de tricher, ou d'essayer de faire quelque chose pour cela. Etre conscient malgré toutes questions ou tous problèmes que vous avez, votre réelle sous-jacente peur c'est que vous ne voulez pas être en présence de cet amour, est une information intéressante. Si les gens voulaient réellement être en présence de l'amour, il n'y aurait pas de monde. Ils n'auraient pas besoin de *Un cours en Miracles*. Ce qui vous garde dans le trouble c'est de sentir de la culpabilité de cela et de vous accuser de trahir Jésus ou de trahir l'amour, au lieu de juste dire : « oui bien sur j'ai peur de cet amour. J'aime être moi. » être capable d'observer votre décision de pousser l'amour ailleurs parce que vous avez peur de lui sans vous juger c'est seulement ce que vous avez à faire. Etre patient, gentil, et doux avec vous-même. C'est ce que « la Peur de la Rédemption » nous dit: « Tu n'as pas réellement peur de la crucifixion. ¹¹Ta réelle terreur est de la rédemption. » (T-13.III.1:10-11). C'est un chapitre merveilleux dans la façon de décrire notre peur de l'Amour de Dieu. Dans l'Amour de Dieu personne n'existe. Il n'y a personne. C'est pour cela que nous en avons peur.

Vous n'avez pas à confronter cette peur. Ce que vous avez à faire est d'autoriser graduellement de plus en plus de monde à rentrer dans votre vie - pas physiquement ou extérieurement – mais dans votre *esprit*, sans jugement. Et cela inclus vous-mêmes. Soyez conscient de comment vous voulez exclure certaines personnes. Même si vous n'avez pas expérimenté cela dans votre vie, visionner

un film, ou regarder les dernières actualités. Chacun a un point de vue sur l'Irak, Israël et la Palestine, l'Inde, le Pakistan, et le Cachemire, l'Amérique latine, ou l'Afrique. Chacun a un point de vue sur quelque chose dans le monde ou sur la politique américaine. Regarder les actualités et regarder comme nos boutons sont activés. Vous haïrez et jugerez les gens, et percevrez les autres comme de « bons gars ». C'est assez. Ne vous jugez pas de faire comme cela, mais soyez conscient que vous dites qu'ils sont assurés d'être membres de la filialité du Fils plus? que vous ????. cela ne veut pas dire que vous devez être d'accord avec tout le monde, ou que vous ne pouvez avoir un avis politique, social ou économique. Mais quand votre point de vue commence à écarter les autres, et vous sentez de l'antipathie personnelle contre certaines personnes ou groupes, cela indiquera que vous avez peur de l'Amour de Dieu.

Dans l'Amour de Dieu il n'y a pas de différences. Vous ne devez pas savoir comment est l' Unité du Paradis. En fait, comme Jésus dit dans un passage du Chapitre 25, « Tout cela tient compte du temps et du lieu comme s'ils étaient distincts, car tant que tu penses qu'une partie de toi est séparée, le concept d'une Unité jointe en ne faisant qu' Un est in-signifiant. » (T-25.I.7:1). Personne n'a réellement d'indice sur ce qu'est le concept «d'une Unité jointe en ne faisant qu'Un est insignifiant. ». ça sonne joli mais ce ne veut réellement rien dire pour nous. Nous n'avons pas forcément à en connaître le sens, mais nous pouvons apprendre quelles différences de perceptions ne sont jamais justifiées. Nous sommes tous à première vue différents – race, religion, origine naturelle?, genre, age, taille, etc, - mais ces différences ne font pas la différence. Nous naissons avec le même ego insane, qui est une défense contre la connaissance que nous sommes une part de Dieu. C'est un des thèmes central de *Un cours en Miracles* que nous sommes tous les mêmes avec un esprit juste et un esprit faux. L'esprit faux de chacun est le même; L'esprit juste de chacun est le même; et chacun a le même pouvoir de choisir entre les deux. Le reste est une illusion. À la fin, l'esprit fractionné? est une illusion, aussi. Tout autre chose dans ce monde, comme une perception, est sans fondement et sans justification. Encore, regardez comme vous excluez certaines personnes, et ensuite observer cela sans juger.

Néanmoins, la résistance à cela serait énorme. Aussi longtemps que vous vous expérimentez être ici, et que vous êtes sur que l'image que vous voyez dans le miroir de la salle de bain chaque matin est vous - même si pouvez ne pas aimer ce que vous voyiez – c'est insane de penser que vous croirez que chacun est pareil?. Aussi longtemps que vous vous identifiez à votre corps, vous devez aussi vous identifier avec le système de pensée qui a fabriqué ce corps; un système de pensée de jugement, particularité, haine, et avant toute chose, de séparation. ? si vous regardez les actualités et êtes totalement en paix et vous sentez en amour avec chacun, vous pourriez vous dire à vous-mêmes : « je suis un menteur ».

Autorisez vous à avoir des jugements. Autorisez vous à regarder les dernières actualités de Washington, et puis avoir un jugement définitif sur ce que vous avez entendu. Autorisez-vous à être totalement investi dans votre point de vue – que juste le votre est valide, et que qui que ce soit n'est pas d'accord avec vous est un pur mystère. Puis regardez ce jugement – celui ou Jésus vient ? - sans vous jugez vous-mêmes. Vous êtes plus à l'aise de commencer avec la supposition que vous êtes sans coeur, cruel, une bête cruelle, que d'assumer être un enfant saint de Dieu qui aime chacun. Vous êtes beaucoup, beaucoup mieux de commencer avec l'idée que si vous êtes dans ce corps, vous êtes un meurtrier. Pas seulement que vous êtes un meurtrier, vous étiez un meurtrier, et vous serez toujours un meurtrier, parce que vous aimez être droit? . Vous aimez exister. Vous aimez être un corps.

Au début de *Un cours en Miracles* Jésus dit que ce Cours ne vous apprendra pas le sens de l'amour, parce que l'amour ne peut être enseigné. C'est un Cours en aide pour enlever les blocages sur la conscience de la présence de l'amour

« ⁶*Le cours ne vise pas à enseigner la signification de l'amour, car cela est au-delà de ce qui peut s'enseigner.* ⁷*Toutefois, il vise à enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour, qui est ton héritage naturel.* » (T-in.1:6-7). Encore et encore il dit ceci est un Cours en *défaire*. L'expiation, correction, salut, le miracle, pardon – tous pour défaire. L'ego parle le premier et est toujours faux; l' Esprit Saint est la Réponse. Il ne peut y avoir une réponse à moins que le problème sont d'abord reconnu. Les réponses résolvent les problèmes. Comment la réponse serait bonne si le problème n'est pas connu.? Les premières leçons du livre d'exercices sont très claires à propos de cela. *Un cours en Miracles* nous aide à identifier le problème, que nous amenons à la réponse; amener l'illusion à la vérité, l'obscurité à la lumière. Comment pouvons-nous amener l'obscurité, l'illusion, et le problème à la lumière, à la vérité, et répondre si nous n'avons pas connaissance que nous avons un problème, le laisser le seul où il est?

Avant que nous pouvons expérimenter l'amour et la paix comme réponse, nous avons tout d'abord à comprendre et expérimenter la douleur et la laideur du problème, qu'est la haine. C'est pourquoi, nous avons besoin de nous donner la permission de hair, juger, trouver des défauts, et critiquer, d'avoir une vie remplie de spécialité avec de l'amour particulier et des partenaires de haine particulière. Ne rien faire de plus. Juste regarder le problème. C'est ce que Jésus nous a dit : « Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. ²Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. ³Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. » (T-11.V.1:3). *Ensemble*. Il ne peut pas le faire, et Je ne peux pas le faire; mais ma demande vers lui est une lampe qui regarde l'obscurité de l'ego. Encore une fois c'est le *procédé d'observer* l'obscurité de

l'ego qui la (le?) dissipe. C'est le message et la pratique de *Un cours en Miracles*, c'est la réponse de Jésus à votre appel à l'amour, une réponse qui défait en douceur votre résistance à l'amour.

Chapitre 5 – Conclusion

En guise de fin je lirais le poème « l'étranger lumineux » tiré de « *les cadeaux de Dieu* ». C'est un poème qui reflète la relation amour-haine d'Hélène avec Jésus, plus que amour-peur. Elle décrit comment elle essaie de le mettre dehors, craintive de son amour. C'est pourquoi je discute de ce poème dans le chapitre, « la Peur de la Rédemption » dans *le voyage vers la maison*. L'ambivalence d' Hélène avec Jésus réfléchit vraiment toutes nos relations et spécialement, notre relation à lui: l'amour, la haine et la peur que si nous écoutons sa voix, prenons sa main, et laissons son amour en nos coeurs, toute chose change. Le seul moyen de protéger notre soi de chaque changement significatif est de nous protéger de lui. Ensuite notre résistance au pardon est réfléchi en notre résistance à *Un cours en Miracles* et à Jésus lui-même. Cependant les bonnes nouvelles, reflétant l'original des Bonnes Nouvelles de l' Expiation, sont que notre tentative de garder son amour à distance est proche de zéro. À la fin, « **L'attraction de l'amour pour l'amour** » (T-12.VIII) prouve qu'elle est plus forte que l'attraction de la culpabilité pour la peur. « L'étranger lumineux » parle aussi à et pour chacun de nous tous, comme rappel à notre résistance à l'amour de Jésus qui tombera après « ce doux appel »,et nous nous rappellerons son amour et trouverons notre Soi.