

## Le centre calme

*Une interview de Kenneth Wapnick Ph.D. par Susan Dugan 1<sup>er</sup> février 2010*

Traduit de l'anglais par Laurence Bonnefous

Lors d'une visite récente à la *Fondation pour Un cours en miracles* (Foundation for A Course in Miracles – FACIM) à Temecula, en Californie, pour assister à un atelier avec une amie, Deb Shelly, j'ai interviewé Kenneth Wapnick, docteur en psychologie, sans égal en sa connaissance d'*Un cours en miracles*, concernant son cheminement avec le Cours.

Je voulais savoir comment Ken percevait son rôle de transmettre le message unique du Cours, comment il voyait l'éveil, comment il évitait la particularité, comment il gérait sa célébrité et comment avait évolué sa pratique du pardon depuis ses débuts avec Helen Schucman et Bill Thetford. Ses réponses vous surprendront peut-être autant qu'elles nous ont surprises.

Je n'ai jamais rencontré un être éveillé, mais je dois dire que rien que d'être en présence de Ken était guérisseur pour toutes les deux, et cela d'une façon difficile à décrire. Il prête son attention toute entière et indéfectible et semble écouter plus profondément et attentivement que les centaines de personnes que j'ai interviewées au cours des années. Ses réponses résonnent de vérité, et c'est ce qui m'a décidé à les publier dans leur intégralité, plutôt que d'en citer quelques-unes par-ci, par-là dans un compte-rendu, comme je le fais d'habitude.

**Susan :** Comment évitez-vous de faire de votre rôle en tant qu'enseignant du Cours un rôle particulier?

**Kenneth :** En faisant la différence entre la forme et le contenu. Une phrase que j'aime beaucoup citer est celle où Jésus dit : « N'enseigne pas que je suis mort en vain ; enseigne plutôt que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi ». L'enseignement consiste à démontrer ; vous tâchez de devenir aussi libre de l'ego que possible, et alors quoi que vous fassiez sera joyeux ; que vous enseigniez le Cours, soyez mère, laviez la vaisselle, écriviez un essai ou fassiez une promenade. Il n'y a aucune différence. C'est la façon de vous éloigner de la particularité de la forme. Parce que c'est vraiment séduisant, voyez-vous, de penser que ce que je fais est important parce que j'enseigne *Un Cours en Miracles*. Eh bien, pourquoi est-ce que ce serait différent de construire un hôtel ou d'élever des enfants ou n'importe quoi d'autre ? Quand on s'écarte de la forme, le contenu demeure toujours le même.

Il y a cette très belle phrase dans le Cours à propos du centre calme. Et même si l'image n'est pas utilisée dans le Cours, elle est implicite ; si vous pensez au moyeu d'une roue, c'est ce centre calme où vous vivez, et les rayons qui en émanent représentent vos divers rôles : épouse, enseignante, mère, etc. Les rayons ne sont pas importants. Ce qui importe est que vous restiez dans ce centre calme et alors l'amour qui s'y trouve inspire tout ce que vous faites; que vous enseigniez le Cours ou que vous jouiez avec vos petits-enfants. Dans un sens tout devrait être pareil et dans la mesure où vous vous rendez compte que ça ne l'est pas, vous devez reconnaître que vous avez encore du travail à faire. C'est tout un processus.

C'est *vraiment* un piège quand la forme vous séduit et vous fait penser qu'elle *représente* quelque chose. Vous enseignez le message de Jésus en le vivant, non en le prêchant. J'ai souvent dit que vous pourriez faire un atelier merveilleux juste en lisant l'annuaire téléphonique. Si vous le lisez avec amour, cet amour est insufflé à chaque nom que vous lisez et vous l'enseignez. Il importe peu que vous soyez au clair sur la théologie et la dynamique de l'ego. N'importe qui peut l'apprendre par cœur. Mais ce n'est pas la façon de l'enseigner. Ce n'est pas ainsi qu'on apprend.

**Susan** : Il s'agit donc d'utiliser les choses qui semblent se présenter dans sa vie et de se pardonner quand on se rend compte qu'on est en train de les rendre particulières ?

**Kenneth** : Oui. Rappelez-vous vos années d'école primaire. Ce dont vous vous souvenez ne sont pas les choses que les instituteurs vous ont enseignées. Vous vous souvenez des instituteurs qui étaient méchants et de ceux qui étaient aimants; vous ne vous souvenez pas vraiment comment ils vous ont enseigné à lire, à écrire, et à compter. Les instituteurs dont vous vous rappelez des années plus tard sont ceux qui étaient gentils ou cruels. Voilà ce que signifie être un enseignant – c'est ce dont vous faites la démonstration – que vous enseigniez à des enfants ou l'arithmétique. Une phrase du texte que je cite fréquemment à propos du Nouvel An est : « Rends cette année différente en faisant que tout soit pareil. » Tout *est* pareil.

**Susan** : Beaucoup de gens vous sollicitent constamment. Comment gérez-vous cela ?

**Kenneth** : Encore une fois, en me fixant seulement sur ce centre calme et en ne m'identifiant pas avec les rayons, que quelqu'un dise que c'était un bel atelier ou que c'était terrible ou ennuyeux ou que quelqu'un pose inlassablement la même question.

On me demande souvent comment j'arrive à enseigner toujours la même chose. On peut écouter des enregistrements que j'ai faits il y a 25 ans et je dis fondamentalement la même chose. J'en plaisante parfois ; je peux dire la même chose maintes et maintes fois parce que je ne m'écoute pas. Mais en réalité, c'est parce que c'est toujours pour la première fois. Alors si quelqu'un me demande quelque chose, la personne me parle toujours pour la première fois. Autrement je ne pourrais pas faire ce que je fais. Tout est pour la première fois.

Et certes, il ne faut pas prendre personnellement ce que les gens disent. On apprend cela dans les études de psychothérapie parce que les patients sont constamment en train de projeter; soit ils vous aiment, soit ils vous détestent. De toute façon cela n'a rien à voir avec vous. Quand on commence à être connu, l'astuce est de demeurer dans ce centre calme. On veut aider les gens à devenir plus heureux, paisibles et plus gentils mais ce n'est pas la façon dont on se définit soi-même. On se *définit par ce centre calme*, et quoi que quiconque fasse ou ne fasse pas, on essaye juste d'être là pour cette personne.

**Susan** : J'ai lu qu'au tout début du Cours vous, Helen et Bill ainsi que d'autres personnes demandaient d'être dirigés concrètement par Jésus ou le Saint-Esprit, par exemple comment faire connaître le Cours dans le monde. Comment votre expérience de demander l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit a-t-elle changé avec le temps?

**Kenneth** : Eh bien, à vrai dire Helen et Bill avaient l'habitude de demander de l'aide tout à fait concrète, p. ex. à quel coin de rue attendre pour faire signe à un taxi, ce qui n'est pas une mince affaire à New York. Et ils y réussissaient très bien, même aux heures de pointe ; et parfois il pleuvait. Je n'étais jamais à l'aise avec ça. Je pouvais le faire, et je le faisais, mais cela ne m'a jamais semblé très casher. Comme vous m'avez entendu dire autrefois, le supplément au Cours

*Le chant de la prière* est issu de cela. Ce qui a évolué n'est pas tant ma compréhension que ma façon d'en parler. Ce n'était pas quelque chose que je faisais avant de rencontrer Helen et Bill et il me semblait que cela ne faisait que limiter cette présence intérieure.

Dans un message que je cite fréquemment, Jésus disait à Helen qu'elle essayait de rendre son amour plus maniable. C'était une façon de le manipuler. J'ai souvent dit qu'au lieu de vous demander quelle voix vous entendez et ce qu'elle devrait vous dire, pourquoi ne pas plutôt demander d'entendre ce que vous devriez faire pour enlever les blocages afin de mieux entendre la voix. Donc, ce n'est pas que demander des choses concrètes ne soit pas valable ou ne puisse pas vous aider mais à long terme ce n'est pas où vous voulez aller. Cela vous aidera seulement à mieux vivre dans le monde. Je savais qu'Helen le savait et elle le *savait*; cela faisait juste partie de son costume.

**Susan :** Avez-vous, au commencement, confondu les niveaux ou est-ce que cela était clair pour vous dès le début?

**Kenneth :** Je pense que tout m'était clair dès le début. Je me souviens qu'une fois Helen avait demandé à Jésus pourquoi je n'avais pas de problèmes avec tout ceci et sa réponse fut qu'il n'y avait pas de temps pour ça. Et effectivement il n'y en avait pas. Je n'aurais pas pu faire ou ne pourrais faire tout ce que je fais. Ce n'était jamais un problème.

**Susan :** Comment la pratique de la forme de pardon du Cours unique en son genre a-t-elle changé votre vie, vos relations ?

**Kenneth :** Honnêtement, je ne crois pas qu'elle l'ait fait. Je n'ai jamais été quelqu'un de coléreux. Je ne crois pas que quelque chose ait vraiment changé. Ce que le Cours m'a apporté était un contexte concret pour ce dont je faisais (déjà) l'expérience, mais ce n'était pas vraiment important. Non pas que je ne faisais pas d'erreurs, mais je n'étais ni rancunier ni me fâchais, même enfant. J'ai vécu quelques expériences avec mes parents où j'étais contrarié comme tout adolescent. Mais cela n'allait jamais très loin. Je n'ai jamais été quelqu'un qui voulait partout avoir raison ; ça n'avait pas d'importance.

**Susan :** Avez-vous vécu un « défaire » de l'ego ? Avez-vous le sentiment d'être venu en ce monde dans un état d'esprit guéri ?

**Kenneth :** J'ai vécu des situations problématiques et ai eu des problèmes comme tout le monde. Quand je pense à ma vie, je vois une différence. Mais au moment où j'ai découvert le Cours et ai commencé à le lire, c'était comme si je le lisais de l'intérieur. Bien que je n'aurais certainement pas dit les choses à la façon du Cours, j'ai compris qu'elles étaient vraies quand je les ai lues.

Je ne suis pas conscient d'un processus (avec *Un cours en miracles*). Je pense que pour moi le processus a eu lieu plus tôt. Mon plus grand maître spirituel était Beethoven. J'ai commencé à écouter sa musique au collège et ce fut mon maître. J'ai ressenti quelque chose dans sa musique dans laquelle je m'immergeais de plus en plus profondément. Dès le collège, à l'université, tout au long de mes études supérieures et au delà c'était tout à fait clair pour moi. Ce qui était plus important à mes yeux que toute autre chose dans ma vie — mes études, mon travail, mon premier mariage — était de me rapprocher de plus en plus de ce que je ressentais comme se trouvant au cœur de sa musique. Clairement, le processus c'était d'écouter sa musique encore et encore et *d'entendre quel chemin il avait parcouru*. Son ego était révolu juste à la fin de sa vie. Sa vie ne vous l'aurait pas dévoilé, mais on l'entend, particulièrement dans les derniers quatuors. À ce

stade, je voyais donc ma vie entière comme une progression dans cette musique jusqu'à ce que je me fonde en elle. Quand je l'ai entendue la première fois au collège, je savais que je n'en étais pas encore là, c'était donc là le cheminement. Ainsi j'avais déjà fait cette partie du chemin avant de découvrir le Cours. Après c'était juste une sorte de cristallisation de tout ce que je savais être vrai.

**Susan :** Qu'est-ce que ça fait d'être essentiellement en paix tout le temps ?

**Kenneth :** C'est très beau.

**Susan :** Est-ce que c'est difficile de comprendre les problèmes des autres ?

**Kenneth :** Non, pas du tout. Le premier travail professionnel que j'ai exercé et que j'aimais le plus a été de travailler avec des enfants d'âge scolaire mentalement perturbés. J'ai vraiment aimé travailler avec des patients psychotiques. Je pouvais entrer dans leur système de pensée. C'était comme pénétrer dans leurs eaux tout en gardant un pied sur la terre ferme. J'arrivais toujours à voir où ils étaient. Je pouvais les écouter, les comprendre, les aider à passer au travers et à en sortir.

Cela rend beaucoup plus empathique et compatissant parce qu'il n'y a aucun besoin qui s'impose. Et une autre chose qui est fabuleuse – car je suis vraiment très occupé – ça aide à devenir très efficace en termes de gestion du temps, car il n'y a rien qui interfère. Il n'y a pas de conflit. S'il y a des tas de papier sur mon bureau, des appels à passer, je fais simplement ce qu'il y a à faire. Souvent tout arrive en même temps.

Ça rend la vie plus facile. On arrive à faire tellement plus. Et ça permet d'être plus compatissant parce qu'on peut vraiment entendre la souffrance des gens, aller jusqu'au cœur de leur douleur et aider sans que rien n'interfère.

**Susan :** Je suis étudiante du Cours depuis relativement peu de temps et commence seulement à l'enseigner. Je suis toute joyeuse et présente en écrivant, en enseignant ou juste en passant beaucoup de temps avec le Cours. Et puis, quelque chose semble surgir de nulle part et je me sens mal aimée et peu aimante. Mon estime de soi dégringole et je suis complètement déboussolée. Pouvez-vous expliquer ce contrecoup de l'ego ?

**Kenneth :** Je pense que c'est un exemple d'une expérience tout à fait commune que presque chacun vit indépendamment de son chemin spirituel. Lorsque vous vous appliquez de plus en plus à lâcher prise de votre ego, la partie en vous qui s'identifie à lui est terrifiée. Jésus dit : Quand tu prends ma main lors de ce voyage, l'ego riposte. Dans le même passage il dit : « Je passe avant toi parce que je suis au-delà de l'ego. » Prends donc ma main, parce que tu veux transcender l'ego. Ainsi, une partie de vous croit encore être Susan et toutes choses qui la constituent, et bien qu'elles ne soient pas toutes agréables, vous êtes à l'aise avec elles. Ainsi ça devient terrifiant et c'est à ce moment là que l'amour se change en haine, la paix se transforme en peur et vous commencez à vous attaquer vous-même ou à attaquer quelqu'un d'autre.

Il est très important de saisir cela et de comprendre aussi qu'en travaillant avec le Cours, vous devez avoir un grand respect pour l'ego, c'est à dire pour votre propre identification à l'ego. Parce que si vous ne l'avez pas, vous aurez de désagréables surprises. J'enseigne, j'écris et je me sens si gentil et aimant et bang ... j'attrape un coup sur la tête. Après un certain temps ça ne devrait plus être surprenant. Quand cela se produit vous dites : oh, voilà ce qui vient de se passer, c'est ainsi qu'agit l'ego.

Vous savez, c'est juste un livre. Les livres sont anodins, un livre n'est rien. C'est quand vous le

prenez au sérieux que vous avez un problème. Vous ne devriez pas rejeter votre ego. Vous devriez le respecter sans lui donner un pouvoir qu'il ne possède pas.

**Susan :** Certains enseignants d'« Un cours en miracles » disent qu'ils sont éveillés. Y a-t-il un danger inhérent à cela?

**Kenneth :** Je pense que généralement les gens qui sont vraiment éveillés n'en parlent pas. Je me méfie un peu de ceux qui disent l'être. Pourquoi le prétendraient-ils, au fait ? On laisse juste sa vie parler pour soi. Je ne crois pas que Jésus ait dit qu'il était illuminé. Cela ne signifie pas que quelqu'un ne puisse être éveillé quand il dit l'être, mais en règle générale il aurait tendance à ne pas en parler.

On perd facilement de vue le processus en se fixant sur l'éveil. Déclarer être éveillé incite plutôt à la particularité et engendre la séparation. C'est simple : vous faites ce que vous faites tout en étant consciente du fait que nous sommes tous pareils. Concentrez-vous sur le processus, autrement vous sautez des étapes.

**Susan :** Que diriez-vous aux étudiants/enseignants du Cours qui croient pouvoir éprouver la paix de l'esprit (dans le sens de retourner directement à l'Unité de Dieu) sans pratiquer le pardon du Cours dans leurs relations ?

**Kenneth :** Quand on lit le Cours, il est évident qu'il s'agit d'un processus qui demande beaucoup de travail assidu et qu'on doit le pratiquer, pratiquer et pratiquer encore. Je me méfierais de gens qui prétendent être illuminés ainsi que de ceux qui proclament pouvoir se relier directement à leur esprit juste. Je dirais que dans 99,999 pour-cent des cas, c'est du déni. Je ne veux pas dire que cela ne peut pas fonctionner de temps en temps, mais à moins d'être libre de l'ego on ne peut pas le faire et si on l'est, on n'a pas besoin du pardon. Le Cours montre clairement que c'est un processus et qu'il faut le pratiquer. Nous sommes dans un monde du temps. Je me méfie de ceux qui disent ne pas devoir faire face à l'ego parce qu'en disant cela, ils l'ont déjà rendu réel en disant qu'ils ne veulent pas lui faire face.

**Susan :** Lors des ateliers, les étudiants vous posent fréquemment des questions concernant leurs relations et les problèmes de leur vie personnelle. Le cheminement du Cours semble être celui d'apporter ces questions à notre enseignant intérieur et aimant. Y a-t-il un danger que les étudiants deviennent dépendants de réponses venant de l'extérieur, de vous ?

**Kenneth :** Oui, bien sûr que c'est un danger. Je pense que c'est valable dans la mesure où je ne l'encourage pas et ne m'identifie pas à cela, mais il me semble qu'un certain nombre de réponses est utile les premiers temps, tout comme un enfant au début dépend de ses parents. Un enfant ne grandira pas, ni n'apprendra s'il n'est pas dépendant de ses parents. Mais à un moment donné les parents doivent laisser aller l'enfant, sinon des difficultés surgissent. Je suis tout à fait conscient de tout cela ayant été thérapeute pendant de nombreuses années.

Les gens projettent aisément le bon et le mauvais sur moi, mais je n'encouragerais pas la dépendance de qui que ce soit. Je dirais sans doute à certaines personnes : Si je peux vous aider, pourquoi ne me le demandez-vous pas ? En effet, il y a une phrase dans le Cours voulant que le but de tout enseignant soit de progressivement ne plus être nécessaire. Vous ne voudriez pas que les gens dépendent de vous une fois qu'ils sont en mesure de se débrouiller par eux-mêmes. C'est un danger, mais je ne pense pas que ce soit un problème.

**Susan :** Devez-vous fixer des limites avec vos élèves ? Si c'est le cas, quand et comment ?

**Kenneth :** Là, il n'y a pas de juste ou faux. Parfois c'est vraiment nécessaire de poser des limites très strictes et d'autres où on peut les laisser faire. Avec certaines personnes, fixer une limite ne serait pas utile. Avec d'autres, je le fais. Vous devez sentir quand c'est aimant et quand ça ne l'est pas. Quelquefois être ferme est la chose la plus aimante ; d'autres fois, ça ne l'est pas. C'est la même chose avec les enfants. Quelquefois, quand un enfant fait quelque chose, vous laissez passer ; d'autres fois vous devez être très clair. C'est difficile à savoir sans le ressentir de l'intérieur. Mais si vous commencez à vous sentir harcelé alors vous devriez poser des limites parce qu'autrement vous aurez un sentiment de sacrifice et ça n'aide pas. Si vous ne pouvez pas donner librement, ne donnez pas.

**Susan :** Donc en principe votre conseil pour ceux qui commencent à enseigner c'est simplement d'être autant que possible une présence douce et aimante et d'essayer d'écarter l'ego du chemin afin de pouvoir entendre ce qui aiderait le plus ?

**Kenneth :** Oui. Mais l'humilité excessive pose aussi un problème. Si vous avez la capacité d'aider les gens et que vous ne le faites pas, ce n'est pas serviable. Si vous avez des informations, du savoir-faire ou quelque chose en vous en tant que personne qui pourrait aider, le retenir sous prétexte d'être comme l'autre, cela ne serait pas vrai au niveau de la forme, bien que ce soit vrai au niveau du contenu. Ce serait ridicule et peu aimable de refuser d'aider quelqu'un. L'idée c'est de ne pas vous identifier à ce rôle, comme nous en avons parlé plus tôt. Voilà la clé. Vous ne vous identifiez pas à ce que vous faites ou à ce que l'on dit de vous, vous vous identifiez à l'amour que vous ressentez dans ce centre calme. C'est là que vous devriez vouloir toujours demeurer et c'est de là que vous laissez émaner les rayons.

***NOTE:** Kenneth Wapnick, qui détenait un doctorat en Psychologie clinique, s'est dévoué à Un cours en miracles depuis 1973 et a travaillé étroitement avec le scribe du Cours Helen Schucman et son collaborateur William Thetford pour préparer le manuscrit final. Il était président et cofondateur, avec sa femme Gloria, de la Fondation pour Un cours en miracles (Foundation for A Course in Miracles – FACIM – [www.facim.org](http://www.facim.org)) qui se trouve à Temecula en Californie.*