

Le cours fonctionne vraiment, si vous y travaillez et ☺

Un entretien de Kenneth Wapnick Ph.D. par Susan Dugan le 25 novembre 2010

Traduit de l'anglais par Laurence Bonnefous

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 – www.facim.org) qui depuis 2001 se trouve à Temecula, en Californie, et au sein de laquelle il a enseigné jusqu'à sa mort en décembre 2013. Il est aussi auteur de nombreux livres sur le Cours.

Dans la conversation suivante, Kenneth Wapnick a répondu généreusement à mes questions sur la pratique quotidienne du pardon, la peur et la résistance qui surgissent sur notre chemin vers notre demeure, et comment conserver notre foi et notre concentration pour être gentil, doux et patient avec nous-mêmes et les autres étudiants du Cours, tout en apprenant à ☺ avec notre enseignant intérieur à tout ce que nous utilisons encore pour repousser l'amour-

Susan : Récemment, je me suis retrouvée avec beaucoup de peur en ce qui concerne ce Cours ; j'étais bloquée et me suis jugée pour cela. Vous m'avez dit de me souvenir de ne pas le prendre au sérieux. Comment pouvons-nous être sérieux dans la pratique quotidienne du pardon et en même temps ne pas le prendre au sérieux ?

Kenneth : Eh bien, la pratique quotidienne consiste en effet à ne pas le prendre au sérieux. Le principe est bien décrit à la fin du chapitre 27 : « Dans l'éternité, où tout est un, s'est glissée une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s'est pas souvenu de rire » (T27.VIII.6:2). Le problème n'est pas l'ego – c'est-à-dire aucun des problèmes que quiconque pense avoir – ou la difficulté qu'on pense rencontrer avec le Cours. C'est la réaction qui pose problème. Toute l'idée de ne pas le prendre au sérieux ou d'apprendre à en rire ne veut pas dire le minimiser, le nier ou faire croire que cela ne s'est pas produit, mais reconnaître que le problème n'est jamais la forme. Le problème, c'est toujours la décision de l'esprit.

Quoique vous fassiez dans la journée, que cela ait un rapport avec le Cours ou que cela concerne autre chose dans votre vie, la clé est toujours de le rapporter au décideur dans l'esprit. Le problème n'est pas l'ego ou la façon dont il s'exprime en pensée ou en comportement, ce n'est pas ce qui se trouve dans la case de l'esprit faux, car comment une illusion pourrait-elle être un problème ? Ce que le Cours appelle le Saint-Esprit, qui n'est en fait que notre pensée de l'esprit juste ou notre santé d'esprit, n'est pas la réponse non plus. La réponse se trouve dans le fait de

choisir l'esprit juste, tout comme le problème réside dans le *choix* de l'ego. C'est là que les étudiants s'embrouillent vraiment.

La clé est de tout ramener au pouvoir de choisir de l'esprit, et non de le ramener à Jésus ou au Saint-Esprit comme à un personnage magique. Le problème est simplement le choix entre vouloir rester dans le rêve ou s'en éveiller. Ainsi, même si quelqu'un éprouve des difficultés avec le Cours, avec une relation, une maladie ou quelque chose qui se passe dans le monde, ce n'est pas ce que cela semble être. Le problème n'est jamais à l'extérieur. La pratique consiste toujours à ramener le problème à l'esprit d'où nous l'avons projeté.

Susan : Bien, voici donc une question moins sérieuse : dans bon nombre de vos CD, vous plaisantez en disant que Jésus ne peut pas supporter les étudiants du Cours.

Kenneth (en riant) : Vous ne pouvez pas lui en vouloir, n'est-ce pas ?

Susan : Pas vraiment. Quelles sont donc les caractéristiques des étudiants *d'Un cours en miracles* qui l'ennuient le plus ?

Kenneth : Et bien, c'est leur sérieux. Je dis aussi quelquefois que si vous lisez les évangiles il n'y est jamais mentionné que Jésus ait ri ni qu'il ait souri. Il y est décrit comme quelqu'un qui s'est fâché et a pleuré. En définitive le Jésus de la Bible n'est pas le Jésus du Cours. Le Jésus du Cours sourit toujours. Dans un sens, c'est cela le problème. Quand je parle un peu en plaisantant du sérieux des étudiants du Cours, c'est leur sérieux qui les fait juger les autres, d'autres étudiants et d'autres enseignants du Cours. C'est ce qui leur fait dire des choses si peu gentilles à des malades comme : « La maladie est une défense contre la vérité » – des choses qui sont souvent si insensibles.

J'ai probablement cité cette seule phrase à propos de ne pas s'être souvenu d'en rire plus que toute autre dans le texte en trente-cinq ans d'enseignement parce que c'est vraiment cela le problème. Je dis aussi que le péché, la séparation, l'ego ne peuvent pas être le problème, car comment une illusion peut-elle être un problème ? Si les étudiants pouvaient reconnaître cela, l'appliquer et le généraliser à toutes choses durant leur journée, tout changerait. C'est cela que veut dire la phrase « ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde » (T-21.in.1:7). Comment un monde inexistant peut-il être le problème ?

L'erreur qu'on fait parfois après que j'ai dit quelque chose de semblable est qu'on devient quelqu'un d'insensible qui ne prête attention à rien, mais ce n'est pas du tout ce que cela signifie. Vraiment *connaître* que le monde n'existe pas permet d'être le plus bienveillant, sensible, attentionné et aimable imaginable parce qu'on n'est attaché à rien, et c'est ainsi que l'amour coule automatiquement à travers soi et prend la forme qui aide le plus. Cela ne signifie pas qu'on n'entre plus en relation avec les autres, mais on le fait sans besoin ou particularité et seulement avec amour.

Susan : Alors quand on regarde les résultats d'élections, par exemple, on pourrait avoir de la vraie compassion.

Kenneth : Évidemment on peut regarder combien tout le monde prend ça au sérieux, y compris les commentateurs, et se rendre compte que tout le monde ment et que tout le monde est pareil indépendamment du côté où on se place, ce qui explique pourquoi rien ne change jamais.

Susan : Beaucoup d'étudiants du Cours éprouvent un vrai sens de perte lorsqu'ils commencent à reconnaître les pics d'adrénaline passagers de l'ego comme étant des défenses contre l'Amour éternel qui englobe tout ce qu'ils sont, et qu'ils acceptent que le monde auquel nous croyions complètement auparavant n'a aucune valeur. Pouvez-vous nous parler de cette phase ?

Kenneth : Eh bien, une autre source de confusion pour ceux qui travaillent avec le Cours est la confusion entre corps et esprit. Aussi longtemps que vous vous identifiez à un corps, il est impossible de travailler avec le Cours et de ne pas avoir un sentiment de perte, car Jésus dit maintes et maintes fois que vous n'êtes pas un corps. Votre corps ne pense pas et ne ressent pas ; il ne vit pas, ne meurt pas. Comment, en lisant cela en vous identifiant à un corps individuel, ne pourriez-vous pas ressentir une sensation de perte et croire que d'une manière ou d'une autre le Cours vous enlève quelque chose ? Bien sûr il ne vous enlève pas quelque chose ; il vous montre simplement que ce que vous pensiez être était une illusion.

Même dans un sens plus large, il est impossible de travailler avec le Cours sans reconnaître ce qu'est la particularité. La particularité est notre identité ; nous nous identifions au besoin d'avoir tout le temps besoin de quelque chose, à notre amour particulier, à notre haine particulière. Le Cours révèle en fait ce qu'il en est. Et donc je pense que c'est presque impossible qu'une étudiante sérieuse ou un étudiant sérieux ne souffre pas d'un sens de perte et de sacrifice, suivi d'un ressentiment, lorsqu'elle ou il travaille avec le Cours un certain nombre d'années. Dans un autre contexte – mais il s'agit de la même chose – il y a eu des étudiants qui, au fil des années, m'ont accusé de leur enlever Jésus parce que je souligne que le Jésus du Cours n'est pas celui de la Bible, ce Père Noël magique à qui vous remettez vos problèmes sans faire aucun travail personnel. Il n'est pas cette personne qui guérit les problèmes dans le monde ; alors les étudiants ont un sentiment de perte puisque le Dieu, le Jésus qu'ils ont priés n'est pas le Jésus ou le Dieu du Cours. Au fond, ce qu'ils ressentent comme une perte est en fait la perte de leur particularité. Mais encore une fois, il s'agit de la question : suis-je un esprit ou un corps ? Si je *choisis* de me voir comme un corps, un sens de perte et de sacrifice est inévitable.

Susan : Comme dans la cinquième étape du *Développement de la confiance* où il est question qu'il faut beaucoup de temps pour abandonner cette particularité et que nous devrions être patients avec nous-mêmes ?

Kenneth : Eh bien, ce n'est pas ce qui y est expliqué expressément, mais oui. Pour atteindre la sixième étape il faut accepter le fait que son soi n'a véritablement aucune valeur, et c'est cela qui prend beaucoup de temps. Le Cours est censé être pris littéralement en ce sens que son but est de

nous aider à nous éveiller du rêve. Vous ne pouvez pas vous en éveiller tant que vous pensez encore être un personnage de rêve, à savoir un corps ; vous pouvez seulement vous éveiller quand vous vous rendez compte que vous êtes le rêveur, à savoir l'esprit. Vous êtes l'esprit qui peut choisir de s'éveiller ou pas.

Vous savez que vous avez réellement progressé avec ce Cours quand vous reconnaissez que le toi à qui s'adresse le Cours est le décideur dans l'esprit et non la personne que vous pensez être. C'est un changement qualitatif. Mais c'est vraiment difficile à retenir parce que nous le lisons comme une personne avec des yeux qui croient voir et un cerveau qui pense penser. Le changement de reconnaître que je ne suis pas un corps est tellement important — c'est pourquoi les phrases « Je ne suis pas un corps. Je suis libre » apparaissent plus souvent que toute autre phrase dans le livre d'exercices. Nous ne nous en rendons pas compte parce que c'est comme s'il y avait un mur qui sépare ce que nous savons intellectuellement de ce que nous percevons. Ainsi nous pouvons lire et croire les mots que le monde est une illusion, que le corps n'est pas réel et que je ne suis pas vraiment ici, et en même temps faire l'expérience que nous sommes bien des personnes. C'est cela qui prend beaucoup de temps ; perdre notre croyance en notre identité.

Susan : Dans l'article d'un de vos récents *Lighthouse* (*Le Phare* – publication trimestrielle de la FACIM) — « Une disposition d'esprit héroïque » – vous décrivez la tendance qu'ont les étudiants du Cours « de croire avec arrogance avoir atteint sa magnitude » quand ils n'ont même pas encore fait le travail quotidien de pardonner. Pouvez-vous donner un exemple concret de comment ceci pourrait se manifester dans le comportement d'un étudiant du Cours ?

Kenneth : Cela revient à une de vos questions précédentes. Dans un sens vous finissez par devenir très critique et à manquer de bonté. Car si vous faites vraiment votre travail quotidien, vous minimiserez votre ego, ce qui signifie que vous reconnaîtrez que tout le monde est pareil, et vous aurez de la compassion pour tout le monde parce que vous ressentirez la douleur en chacun. Quand vous ne le faites pas et pensez avoir accompli quelque chose quand en fait il n'en est rien, cela signifie que l'ego est toujours bien vivant, mais enterré. Et quand il est enterré, il se projette au-dehors et vous finirez par séparer, juger, attaquer, et simplement manquer de bonté.

Vous savez que je parle et écris sur la bonté plus que sur n'importe quel terme ces derniers temps parce que tout le monde oublie la simple politesse ; juste être bon. J'ai écrit un article et fait un atelier sur une phrase attribuée à Philo d'Alexandrie : « *Soyez bon, car chaque personne que vous rencontrez mène un dur combat* ». Et quand vous vous rendez compte que tout le monde mène un dur combat, alors vous vous rendez compte que nous avons tous le même esprit divisé. Mais quand vous pensez avoir compris le Cours sans que ce soit le cas, c'est de l'arrogance de penser être sans ego. Alors l'ego demeure enterré, ainsi que la culpabilité.

J'ai souligné que ce qui a mal tourné dans le christianisme depuis 2100 ans, c'est que les chrétiens pensent que le seul fait de proclamer le Seigneur Jésus-Christ en tant que Seigneur et sauveur les rend libres. Mais ils n'ont pas conscience de leur propre culpabilité et de leur système

de pensée basé sur l'ego, alors ils continuent à projeter, et c'est pourquoi les chrétiens finissent par être exactement comme les étudiants du Cours quand ils ne font pas leur travail. Ils sont très satisfaits d'eux-mêmes et finissent par condamner et juger tout le monde. Si vous ne faites pas face à votre ego, sur lequel vous devez travailler quotidiennement en l'exposant et en choisissant contre lui, il reste là. Vous pensez être sans ego, et pourtant votre ego est vivant et bien portant. Vous n'êtes pas conscient de le choisir continuellement, ce qui signifie que vous le projetterez inévitablement, et alors vous ne ferez pas preuve de bonté. Et vous ne vous rendrez pas compte que chacun en ce monde souffre parce que le monde n'est pas leur demeure.

Susan : Dans ce même article vous parlez de « l'humilité d'avoir tort » qui semble être la vraie ouverture d'esprit ou la condition préalable au pardon. D'un moment à l'autre je me surprends à ne pas être gentille, voulant m'accrocher à ma particularité, et alors je décide de nouveau que ce n'est pas ce que je veux vraiment. Je veux voir mon innocence en autrui.

Kenneth : Bon. Vous avez cité cet article concernant le fait de bien vouloir avouer avoir tort et pour cela, apprendre à être joyeuse et apprendre que le Cours est le moyen de parvenir à l'éveil et au retour chez soi. Alors vous devriez en effet être joyeuse parce que chaque jour vous rapproche de votre but. Apprendre consiste à exposer son ego. Si vous avez si peur de commettre une erreur et voulez être parfaite, vous n'apprendrez pas. Il y a encore toute cette tension, cette anxiété et cette fausse croyance de penser que vous y êtes arrivée quand vous n'y êtes pas. Dans un sens lorsque vous vous surprenez à porter des jugements sur autrui, cela devrait être une chose heureuse parce votre ego est exposé, et c'est ce qui permet à la guérison de se produire. C'est toute l'importance de la phrase : « *Préfères-tu avoir raison ou être heureux ?* » (T-29.VII.1 :9) La façon dont vous pouvez être heureuse est d'avoir tort et apprendre de l'erreur. Mais si vous voulez avoir raison, vous penserez que vous avez accompli quelque chose quand ce n'est pas le cas, et alors vous vous rendrez malheureuse ainsi que tout votre entourage.

Susan : Les étudiants du Cours répètent souvent des énoncés comme « Je suis tel que Dieu m'a créé », mais je trouve que cela ne fonctionne pas pour moi. Y a-t-il un danger inhérent lorsque les étudiants du Cours essaient d'embrasser leur « magnitude » au niveau de la Vérité plutôt que de se concentrer seulement sur le pardon de leur attirance vers la particularité de l'ego ?

Kenneth : Prenons la métaphore de l'échelle. Dans le Cours il est question de plusieurs niveaux différents ; les passages qui reflètent en fait ce qui se trouve en haut de l'échelle comme « *Je suis tel que Dieu m'a créé* » nous rappellent où nous allons et notre but qui est de nous éveiller du rêve. Il ne s'agit pas de vivre un rêve plus heureux ici, mais de se réveiller. En même temps il y a tous les passages qui font référence à cela comme étant un processus et au travail que cela implique ; le livre d'exercices entier ne porte que là-dessus. Et à la fin du livre d'exercices nous lisons : « *Ce cours est un commencement et non une fin* ». Il faut donc comprendre les différents niveaux ou les barreaux de l'échelle dont il est question dans le Cours.

Quand quelqu'un prend un énoncé tel que « *Je suis tel que Dieu m'a créé* » et saute les échelons jusqu'au sommet, il pense que cela va vraiment lui permettre d'éviter le travail quotidien.

Quelque chose que je souligne toujours, c'est que l'unité du Christ et du Ciel n'est pas ce que nous éprouvons ici. La façon dont nous sommes créés en tant qu'esprit est parfaite unité, mais le reflet de l'unité parfaite dans le monde est la similitude, et c'est là où est le travail. Si je me rends compte que nous sommes tous pareils et garde cela à l'esprit, je ne peux juger personne parce que juger ne fait que différencier, séparer et attaquer. Alors la façon de me souvenir que je suis tel que Dieu m'a créé et de me réveiller du rêve, c'est de m'exercer tous les jours à comprendre combien nous sommes tous pareils et que par conséquent aucune pensée d'attaque n'est jamais justifiée.

Et vous avez tout à fait raison : vous n'allez pas du premier barreau de l'échelle à celui tout en haut. Ceux qui pensent l'avoir fait nient la culpabilité dans l'esprit, la projettent au-dehors et manquent de bonté, ce qui n'est qu'une autre forme de particularité. Mais s'ils font le travail quotidien qui consiste à refléter l'unité parfaite en apprenant à voir tout le monde comme étant pareil, c'est ce qu'est le pardon et c'est ce qui vous fera grimper en haut de l'échelle. Plus haut vous parvenez sur l'échelle, plus vous vous rendez compte que nous sommes tous pareils et que l'attaque est impossible. Comment pourriez-vous vous attaquer vous-même ? C'est cette similitude – le fait que le pardon inclut tout – qui est le cœur de la pratique. Tout le monde mène la même dure bataille et si la Filialité est une en réalité, alors ce qui vous éveille c'est de reconnaître que vous êtes aussi pareil dans l'illusion. Personne ne peut être exclu de votre pardon.

Je dis quelquefois que si on commençait à la première page du texte et lisait les trois livres en prenant note de chaque passage où les mots « tout » et « chaque » apparaissent littéralement ou en tant qu'idée, on serait étonné. C'est l'intégralité de la vision du Cours qui en fait ce qu'il est.

Susan : En pratiquant le pardon jour après jour avec tout ce qui m'arrive, je me suis aperçue que certaines choses et certaines personnes dans ma vie qui autrefois déclenchaient un conflit ne le font plus désormais, comme si elles étaient guéries sans aucun effort direct de ma part. À l'inverse, il semble que j'aie des conflits avec des gens ou dans des domaines complètement nouveaux dans lesquels je n'ai jamais eu aucun problème au préalable. Que se passe-t-il ?

Kenneth : Eh bien, la première partie de ce que vous avez dit — que tout d'un coup une rancœur disparaît — et surtout la deuxième partie — être soudain contrariée par quelqu'un contre qui vous n'aviez aucune rancœur auparavant — sont en fait la pile et face du même processus. Dans la première partie, quand vous continuez à travailler pour défaire la culpabilité et le manque de pardon de vous-même, il se généralise. Ainsi, vous n'avez pas à pardonner à chaque personne parce qu'elles sont toutes pareilles. Nous lisons dans le Cours que derrière chaque frère se tiennent des milliers d'autres et derrière chacun de ceux-là, encore un millier. C'est comme un effet domino. Donc quand vous travaillez vraiment sur quelques problèmes majeurs et pouvez lâcher prise de ces rancœurs, cela se généralise nécessairement. Ainsi, soudainement, la rancœur que vous aviez contre quelqu'un a disparu, parce que la culpabilité inconsciente a disparu. Mais ce n'est pas toute la culpabilité qui a disparu. Vous n'êtes plus fâchée contre la personne A, mais il y a encore de la culpabilité et tout d'un coup cette culpabilité est projetée sur la personne B avec laquelle vous n'avez jamais eu de problème auparavant.

Cela montre que de toute façon le problème n'était jamais la personne A ou la personne B. C'est là qu'il faut comprendre la métaphysique du Cours, à savoir qu'il n'y a personne au-dehors. La culpabilité atterrira donc juste là où c'est le mieux pour votre ego. Vous n'êtes non seulement jamais contrarié pour la raison à laquelle vous pensez, vous n'êtes jamais fâché pour la raison à laquelle vous pensez et vous n'êtes jamais fâché contre la personne à laquelle vous pensez, parce que cela n'a rien à voir avec la personne. En faisant votre travail quotidien, en pardonnant de plus en plus et en lâchant prise de votre propre manque de pardon, la haine contre les gens que vous pensiez détester disparaît tout à coup parce que la culpabilité n'est plus là. Mais s'il y a toujours de la culpabilité cachée, elle peut facilement trouver une autre cible. Tout cela vous aide à vous rendre compte que le problème n'est jamais l'extérieur.

Susan : Et les endroits où la culpabilité peut apparaître semblent être sans nombre.

Kenneth : Cela n'en finit jamais aussi longtemps qu'il y a encore de la culpabilité.

Susan : Mais elle finit par être réduite quand on pardonne lors de ses leçons quotidiennes ce qui est en face de soi. Est-ce cela la part du processus ?

Kenneth : Oui. Mais vous n'avez pas besoin de savoir ce qui se passe, parce que de toute façon c'est inconscient. Chaque fois où vous vous rendez compte que vous êtes en colère, souvenez-vous que « je ne suis jamais contrariée pour la raison à laquelle je pense ». Je dis parfois que les seules deux leçons que vous avez vraiment besoin de maîtriser sont les leçons 5 et 34 : « Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense » et : « Je pourrais voir la paix au lieu de cela ». Cela ramène le problème à l'esprit et on se rappelle que la paix est une décision. Aussi longtemps qu'on fait cela, des effets merveilleux se produisent qu'on n'a même pas besoin de comprendre.

Susan : J'aime ce Cours. Le pardon m'a si souvent vraiment réconfortée et je vous suis très reconnaissante de m'aider à comprendre la pratique. Cela m'a aidé à voir tout comme étant le même problème et m'a rendue beaucoup plus tolérante en général. Mais je suis encore sur le chemin, j'ai encore souvent peur de perdre cette identité particulière, sa valeur est ambivalente pour moi, et je suis parfois terrifiée de perdre mes relations particulières tout en observant que je repousse l'amour humain. Pouvez-vous donner quelque conseil pour garder la foi à ceux d'entre nous qui se trouvent quelque part au milieu trouble de ce chemin de retour chez nous ? En d'autres termes, Ken, pourriez-vous nous donner quelques paroles d'encouragement ?

Kenneth : Eh bien, le processus fonctionne vraiment et on se sent beaucoup mieux. Je dis parfois aux étudiants de simplement s'occuper de la page qu'ils ont devant eux, de ne pas se soucier du reste de la musique, de travailler avec ce à quoi ils sont confrontés (qui est directement devant eux) et d'avoir confiance qu'il y a un amour en eux dont ils choisissent de se rapprocher de plus en plus. S'ils travaillent vraiment jour après jour à simplement voir leurs projections provenant de l'ego, alors la récompense est incommensurable. C'est vraiment incompréhensible combien c'est merveilleux, et à chaque fois on se sent beaucoup mieux. Le Cours fonctionne vraiment, si on y

travaille, il ne faut donc pas arrêter. La clé est d'y travailler avec un doux sourire et non pas avec tout ce sérieux.