

Est-ce que je vous ai dit que vous êtes trop sérieuse ?

Un entretien de Kenneth Wapnick Ph.D. par Susan Dugan le 1^{er} mars 2011

Traduit de l'anglais par Laurence Bonnefous

Lorsque Kenneth Wapnick, une fois de plus, a généreusement accepté de répondre à quelques questions sur la pratique du pardon et comment regarder avec Jésus, c'est moi qui ai parlé le plus. En plus des autres caractéristiques des enseignants de Dieu mentionnées dans le manuel pour enseignants, il fait également la démonstration de l'honnêteté qui est définie dans Un cours en miracles comme de la cohérence. Ses réponses à mes questions bien trop compliquées ont été une leçon d'humilité pour moi. « Ne le prenez pas au sérieux », a-t-il répondu en réponse à chaque question. Il l'avait déjà dit auparavant et devra probablement le redire parce que nous finissons par essayer de faire de l'éveil un but, ne sourions plus avec Jésus, mais grinçons des dents avec l'ego, cherchant une fois de plus notre soi sans jamais le trouver. Merci, Ken, de nous rappeler d'arrêter de travailler si dur et de simplement sourire.

Susan : Vous dites souvent que le pardon est un processus du décideur qui regarde avec Jésus, c.-à-d. notre esprit juste. J'ai remarqué dernièrement en pratiquant le pardon que je veux en fait que Jésus regarde avec moi plutôt que de regarder avec lui.

Kenneth : Oh, mais là vous dérapez ! Et j'ai cru que vous étiez gentille.

Susan : Oh non. Je crois que j'ai besoin de revoir cela parce que c'est ce que je fais continuellement, et cela me montre combien je ne veux pas vraiment regarder. Pourriez-vous revenir sur ce processus de regarder et peut-être parler de notre tendance à nous leurrer à propos de ce que nous sommes en fait en train de faire?

Kenneth : Et bien, l'idée de regarder prend tout son sens quand vous vous rendez compte que c'est la correction du non-regard de l'ego. C'est vraiment le pain quotidien du système de pensée de l'ego parce que si vous ne regardez pas, cela veut dire que vous êtes sans esprit. Si vous regardez, vous devenez un esprit au lieu d'un corps, et si vous ne regardez pas vous ne pouvez jamais voir que l'ego n'est rien. Définir le pardon comme le fait de regarder veut dire en réalité corriger l'ego qui vous dit de ne pas regarder.

Quand vous voulez que Jésus regarde avec vous, vous voulez qu'il regarde votre corps et vos expériences en tant que figure de rêve. Regarder avec lui signifie que vous regardez le monde et le voyez comme projection d'une condition intérieure, ce qui veut dire que vous retournez dans l'esprit. C'est cela la clé. C'est pour ça que personne ne veut le faire de cette façon.

Susan : Eh bien, je veux précisément qu'il voie combien les gens me traitent mal.

Kenneth : Il ne fait que sourire. Et puis je reçois un coup de fil et quelqu'un me dit: «Vous savez ce qu'elle vient de me dire?» Et là, il éclate de rire.

Susan : Je savais que vous alliez dire ça.

Kenneth : Bien, je suis heureux de ne pas vous avoir déçue.

Susan : J'ai pratiqué le pardon dans une relation particulière chaque fois qu'il y avait un conflit et j'éprouve un profond réconfort quand je regarde avec mon esprit juste ce qui se passe, mais tôt ou tard je crois qu'on m'attaque de nouveau. Cela me décourage et probablement je m'impatiente et me demande si je vais jamais guérir complètement mon esprit en ce qui concerne cette relation.

Kenneth : C'est là où vous tombez dans le piège. À ce moment-là, vous en faites quelque chose de sérieux, de réel et d'impossible, quand la seule chose que vous devriez faire est juste de regarder votre ego et lui sourire. N'essayez pas de lâcher prise de votre ego. En plaisantant je dis parfois que Jésus déteste les gens sérieux et qu'il déteste surtout les étudiants sérieux d'*Un cours en miracles* parce que tout ce qu'ils veulent faire, c'est lâcher prise de leur ego. Et si vous voulez à tout prix vous débarrasser de votre ego, vous n'y parviendrez jamais, car l'ego n'est pas le problème.

Susan : Donc cette impatience que je ressens devrait m'indiquer que c'est cela que je suis en train de faire?

Kenneth : Exactement.

Susan : Je suis étonnée de voir à quelle vitesse je peux passer de l'esprit juste à me sentir vraiment attaquée et perdre complètement la tête. 😊 Bien que je comprenne ce que dit le Cours et que je me sois engagée à pratiquer le pardon, ça m'a l'air d'être une embuscade. Est-ce que les choses seront un jour plus faciles?

Kenneth : Oui, lorsque vous arrêterez de les prendre tellement au *sérieux*. Vous êtes si gentille, Susan, mais oh là là, que vous êtes sérieuse! C'est cela qui vous fait trébucher. Ça ne deviendra pas plus facile jusqu'à ce que vous abandonniez l'idée qu'il y a «quelque chose» qui doit devenir plus facile.

Susan : Ainsi le problème, c'est toujours l'impression de devoir le faire correctement.

Kenneth : Tout à fait.

Susan : C'est une habitude dont il est difficile de se débarrasser.

Kenneth : Oui, ça l'est. Mais l'idée, c'est de prendre les choses à la légère. Comme je le dis tout le temps, le problème n'était pas la minuscule et folle idée, mais que le Fils de Dieu ait oublié d'en rire. Le problème n'est pas quelque chose qui fait partie de l'ego; le problème est que nous l'avons pris au sérieux.

Susan : Donc, quand nous voyons que nous le prenons au sérieux, la réponse est de regarder avec Jésus qui ne fait que sourire?

Kenneth : Oui, c'est cela ce que signifie regarder avec Jésus. Et il sourit de la sottise que quelqu'un ait jamais pu croire que c'était important, ce qui est ridicule.

Susan : Alors il ne faudrait pas se joindre à une attaque venant de l'ego, juste laisser passer?

Kenneth : Laisser passer, ce qui ne veut pas forcément dire ne pas réagir sur le plan du comportement, mais plutôt que vous n'êtes pas contrariée par l'attaque et ne voulez pas y changer quelque chose.

Susan : Et on ne devrait pas se fâcher avec soi-même quand on est contrarié.

Kenneth : Oui, tout à fait.

Susan : J'ai remarqué que je me plains souvent de toutes les exigences extérieures qui me prennent du temps et qui semblent m'empêcher de passer de bons moments avec Jésus. Ça me fait rire parce que bien que je comprenne qu'*Un cours en miracles* est un chemin qui se fait par les relations, je veux quand même me retirer des relations et être uniquement avec mon esprit juste, avec Jésus. Est-ce que je suis une très mauvaise étudiante à cause de cela ?

Kenneth : Ça fait de vous une très mauvaise étudiante seulement si vous ne riez pas de vous-même.

Susan : Parce que cela veut dire qu'en fait j'essaie de contourner le curriculum, n'est-ce pas? Donc, il vaut mieux ne pas le faire?

Kenneth : Sauf si vous voulez que je me fâche avec vous. Jésus rira de vous et je crierai et hurlerai après vous.

Susan : C'est simplement le désir d'avoir un peu de temps entre les leçons de pardon pour respirer. Parce que parfois, il semble n'y avoir que ce déluge des leçons qui arrivent et qui ne s'arrêtent jamais.

Kenneth : Henri Nouwen (un prêtre et auteur de renommée internationale) a dit quelque chose dans ce sens: je n'ai cessé d'être interrompu dans mon travail et je me suis alors rendu compte que ces interruptions étaient mon travail. Donc, si vous voulez passer du temps avec Jésus, voyez-le en chacun; voilà la réponse.

Susan : Je crains quelquefois qu'une leçon de pardon vraiment catastrophique se profile à l'horizon. Je sais qu'il n'y a pas de hiérarchie d'illusions, mais parfois il me semble que les leçons deviennent plus difficiles.

Kenneth : Il est vrai que les leçons deviennent plus difficiles parce que vous êtes de plus en plus consciencieuse. Il s'agit de problématiques venant de l'ego que vous avez tenu à l'écart (en général inconsciemment) ; maintenant vous dites qu'à moins de regarder toutes ces taches noires vous ne pouvez pas y arriver. Ainsi, ce

sont celles-ci avec lesquelles la plus grande peur et culpabilité sont associées ; c'est pourquoi nous les trouvons plus difficiles.

Susan : Elles doivent donc toutes monter à la surface, et ce sont justement celles que nous craignons le plus?

Kenneth : Oui. Au début nous disons à Jésus, je regarderai celle-ci avec toi et celle-là aussi, mais pour cette autre, je ne sais pas. Au bout d'un moment vous vous dites, eh bien, je ferais mieux de commencer à regarder cette dernière parce qu'elle commence vraiment à être un problème.

Susan : J'étais récemment dans l'avion pour Denver, et il y avait des turbulences ; tout d'un coup j'ai remarqué que je demandais qu'un Jésus incarné me tienne la main pour me protéger. Je sais que vous dites que nous devrions devenir adultes en tant qu'étudiants du Cours au lieu de compter sur Jésus, parce qu'autrement nous n'arriverons jamais à voir que nous ne faisons qu'un avec lui. Mais quand j'ai vraiment peur j'ai encore besoin de cette idée d'une main à tenir. Est-ce que ça va?

Kenneth : Oui bien sûr. Vous êtes vraiment trop sévère avec vous-même. Est-ce que je vous ai dit que vous êtes trop sérieuse? Faites ce que vous avez à faire chaque jour, soyez aussi normale que possible et essayez de ne pas prendre votre ego ou l'ego des autres trop au sérieux. Soyez patiente avec vous-même. Soyez douce avec vous-même. Regarder avec Jésus veut en fait dire sourire avec la même douceur et sagesse que lui. Voilà ce que cela signifie. Il ne prend *rien* ici au sérieux parce qu'il n'y a rien ici. Et quand vous prenez quelque chose au sérieux, surtout s'il s'agit du Cours, vous êtes complètement à côté de la plaque.

Susan : C'est vraiment un piège, prendre le Cours trop au sérieux.

Kenneth : Oh mon dieu, c'est le pire des pièges. C'est la raison pour laquelle il y a des renvois du christianisme qui dégorgent sur le Cours; c'est ce qui se passe déjà.

Susan : Oui. Je voulais vous poser la question à propos de la prolifération de versions reçues par dictée intérieure, abrégées, nouvelles et améliorées d'*Un cours en miracles* qui apparaissent continuellement. Je n'en ai regardé aucune parce que j'ai trouvé ce chemin après de longues recherches, et je ne crois pas qu'il puisse y avoir un chemin plus rapide, plus simple ou plus aimant que le Cours.

Kenneth : Je trouve que c'est tout à fait vrai.

Susan : Pouvez-vous parler de toute ces impulsions à améliorer la perfection?

Kenneth : C'est ce que fait l'ego. Nous avons essayé de réécrire le Ciel tout au début et nous essayons encore de le faire. Si le Cours est un reflet de la vérité de Dieu et de l'amour du Ciel, ce qu'il est, alors on va essayer de le réécrire également. Et ce n'est qu'une autre forme de pensée magique dont il est question

dans le manuel pour enseignants. Il ne s'agit pas de s'en offusquer, parce que c'est ce qu'on fait, et ce n'est pas grave si on le fait.

Susan : Vous dites souvent qu'il n'est pas nécessaire d'enseigner *Un cours en miracles*, mais est-ce que c'est faux d'enseigner le Cours?

Kenneth : Non, il me semble que c'est ce que je fais. Il s'agit juste de ne pas s'identifier avec votre rôle d'enseignante et aussi de savoir qu'enseigner vraiment le Cours, c'est démontrer ce qu'il enseigne; l'enseignement formel est simplement une autre façon d'en faire la démonstration. Et c'est avec cela que vous devriez vous identifier. Si enseigner devient tout à coup une chose sérieuse, vous pouvez être sûre que vous êtes tombée dans le piège. Il suffit juste de ne pas le prendre au sérieux, c'est tout.

Ce qui est vraiment important quand on pratique ou enseigne le Cours, c'est de ne pas y travailler. Si vous y travaillez, vous n'y arriverez jamais. Ce que vous devriez donc faire, c'est de ne pas y travailler à longueur de journée, ce qui veut dire ne pas travailler votre ego, ni celui de quelqu'un d'autre, ni votre réaction à l'ego de quelqu'un d'autre; continuez simplement à demander à Jésus qu'il vous aide de vous souvenir de sourire. La fin du Chapitre 27 (La guérison du rêve) est magnifique parce qu'elle montre combien c'est important de sourire et de rire. Cependant, quand vous le lisez, lisez-le *sérieusement*. ☺

Un Cours en Miracles 27.VIII (Le « héros » du rêve, texte p.629)

« À quel point es-tu désireux d'échapper aux effets de tous les rêves que le monde a jamais faits? Est-ce ton souhait de ne laisser aucun rêve t'apparaître comme la cause de ce que tu fais? Alors regardons simplement le commencement du rêve, car la partie que tu vois n'est que la seconde partie, dont la cause réside dans la première. Il n'en est pas un dormant et rêvant dans le monde qui se souviennent de son attaque contre lui-même. Nul ne croit qu'il y eut réellement un temps où il ne connaissait rien du corps et n'aurait jamais pu concevoir que ce monde fût réel. Il aurait vu aussitôt que ces idées sont une seule illusion, trop ridicule pour ne pas en rire. Comme elles paraissent sérieuses maintenant ! Et nul ne peut se souvenir d'un temps où elles auraient rencontré le rire et l'incrédulité. Nous pouvons nous en souvenir, pour peu que nous regardions directement leur cause. Et nous verrons des motifs de rire, et non une cause de peur » (T-27-VIII.5, italiques ajoutées).

Cet article a été traduit de l'anglais par Laurence Bonnefous, qui tient particulièrement à remercier Franchita Cattani pour son aide.

Kenneth Wapnick, 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.

Pour plus d'information sur Kenneth Wapnick, visitez la page « [Kenneth Wapnick](#) » sur le site uncoursenmiraclesenfrance.com.

Susan Dugan est étudiante et enseignante d'*Un cours en miracles* aux Etats Unis. Son site www.foraysinforiveness.com et ses livres *Extraordinary Ordinary Forgiveness* et *Forgiveness Offers Everything I Want* (en anglais) nous amènent à travers sa vie quotidienne, privée et professionnelle au cœur de la pratique du Pardon du Cours. Ses articles sont à la fois drôles et émouvants et permettent de mettre en évidence les similitudes qui nous unissent sur le chemin de l'étude d'*Un cours en miracles* et de son application au quotidien, aussi bien dans les difficultés que dans le réconfort que nous offre notre Enseignant intérieur du pardon.