

Association pour Un cours en miracles en France

Une philosophie spirituelle basée sur la non-dualité et le pardon



Descriptif :

Roger Walsh, docteur en médecine, est professeur en psychiatrie et philosophie à l'Université de Californie d'Irvine aux USA, et chercheur dans le domaine de la spiritualité et de la psychologie. Il est l'auteur de onze livres sur la spiritualité, dont un avec Ken Wilber. Il présente, dans cet article, une évaluation brève du livre Un cours en miracles, dans un effort de déterminer si le livre est ce qu'il prétend être, notamment, un ensemble de pratiques offrant une voie efficace vers l'éveil. Sa conclusion est positive.

Une évaluation d'Un cours en miracles par Roger Walsh, docteur en médecine, docteur en philosophie

Traduit de l'anglais par Laurence Bonnefous

Un Cours en miracles – quel nom curieux!

Mais s'il y avait une seule occasion de ne pas juger un livre par sa couverture, ce serait peut-être celle-là. Car malgré son titre curieux et ses origines, des centaines de milliers, sinon des millions de personnes, partout dans le monde étudient le Cours, et trouvent qu'il répond largement, non seulement à leurs soifs intellectuelles, mais aussi à leurs plus profondes aspirations spirituelles. D'éminents penseurs, tels Glen Olds, ancien président de Kent University (USA), Willis Harman, ancien professeur en ingénierie à Stanford University (USA), et Ken Wilber, l'un des plus grands philosophes et chercheur en matière de religion – ont décrit le Cours en termes très positifs, et l'ont comparé favorablement aux grandes traditions contemplatives mondiales.

Alors, qu'est-ce qu'*Un Cours en miracles* ? D'une part, c'est tout simplement un ensemble de livres au titre curieux. D'autre part, c'est une discipline spirituelle composée d'un système de pensée méthodique et d'un ensemble de pratiques qui prétend offrir une voie efficace et satisfaisante vers l'éveil.

C'est une belle affirmation ! En fait, c'est peut être l'une des plus remarquables affirmations que l'on peut faire : prétendre fournir une discipline capable de guider les étudiants vers l'objectif ultime de la vie et des grandes religions du monde : le but de l'illumination, la libération, le moksa, wu, fanâ, Ruah ha-kodesh, l'expiation, le satori ou le salut.

Évaluation du Cours

Cela soulève une question évidente : comment pouvons-nous évaluer cette affirmation ? L'approche la plus simple serait tout simplement de demander aux étudiants du Cours. Cependant, ce n'est guère une méthode valide ou fiable. Après tout, un coup d'œil à tout journal ou livre de l'histoire démontre d'une manière par trop évidente qu'il n'y a guère de sottise philosophique ou de bêtise spirituelle qui n'attirent certaines personnes, voire un grand nombre de personnes.

Alors, comment pouvons-nous évaluer avec précision la valeur, la validité, l'authenticité, l'efficacité, la légitimité et les engagements du Cours ? Ce sont des questions qui occuperont probablement étudiants, universitaires et chercheurs pendant des décennies. Mais que dire

de ceux d'entre nous qui voudraient des réponses maintenant, même si, temporairement ce ne sont que des amorces de réponses ?

Une approche consiste à comparer les pratiques et le système de pensée du Cours à ceux des grandes traditions spirituelles, et notamment ce qu'ils ont en commun en termes de pratiques et de sagesse. Par exemple, en regardant les pratiques du Cours, nous pourrions nous demander, « dans quelle mesure contiennent-elles les pratiques centrales et essentielles communes aux grandes traditions spirituelles du monde ? »

Il semble y avoir sept pratiques que chacune des grandes traditions religieuses du monde considère comme centrales et essentielles pour tous ceux qui s'éveillent à leur véritable nature et à leur plus haut potentiel. 1 Ces pratiques sont:

1. Rediriger notre motivation de nos besoins matériels et égocentriques vers des buts altruistes, transpersonnels et transcendants.
2. Transformer nos émotions en réduisant les émotions douloureuses et destructrices, comme la peur, la haine et la jalousie, tout en cultivant les émotions bénéfiques et positives, telles que l'amour, la compassion et la joie.
3. Favoriser un mode de vie éthique.
4. Calmer et concentrer l'esprit.
5. Affiner la conscience et développer la vision sacrée.
6. Cultiver la sagesse.
7. Être au service des autres et être généreux.

Le nombre de ces pratiques dans une tradition pourrait donc servir à son évaluation. Par exemple, dans sa forme initiale, le Confucianisme a offert un merveilleux enseignement centré autour de l'éthique, de la sagesse et de la prévenance envers les autres. Cependant, d'autres pratiques, comme calmer et concentrer l'esprit, lui faisait défaut. Il constituait donc une philosophie de vie de grande valeur, mais pas encore une discipline spirituelle pleinement efficace. Des siècles plus tard, il fusionna avec le taoïsme et le bouddhisme pour devenir le Néoconfucianisme, une tradition spirituelle pleine et authentique d'une immense valeur et d'une grande influence.

Comment alors évaluer *Un Cours en Miracles* sur ces sept pratiques ? Brièvement, il semble toutes les englober :

1. Il attache une grande importance à la motivation. En fait, il déclare que le premier et principal rôle de l'enseignant est d'inspirer une réorientation de motivation. Il souligne certes l'importance de réduire à la fois les besoins égocentriques et l'aversion, et de retirer nos désirs des « jouets et babioles du monde » pour aller vers des buts spirituels plus sains. Et il suggère que nous fassions ceci à la fois pour notre propre intérêt mais aussi celui des autres.

2. La transformation des émotions est au cœur du Cours. Il critique acerbement les dangers qui se cachent dans les émotions telles que la peur, la culpabilité et la colère, offre de multiples exercices pour les libérer, et contient également une multitude d'exercices pour cultiver l'amour, la joie et la compassion.

3. Au niveau de la dimension éthique il se classe également bien. Il souligne que tout comportement, et même toute pensée, doit s'éloigner de plus en plus de l'égoïsme et de l'attaque de l'autre, au profit d'aimer et servir son prochain comme un seul Soi. Certes, le Cours serait d'accord avec l'affirmation selon laquelle « Le fondement ...de toute spiritualité authentique est une éthique universelle. » 2

4. Le Cours reconnaît l'importance de cultiver la concentration et le calme. Il peint le douloureux portrait de notre état d'agitation mental habituel et suggère qu' « un esprit tranquille n'est pas un petit don. » Un de ses principaux objectifs est la réalisation de la « paix de Dieu », qui, selon Saint-Paul et Le Cours, « dépasse la compréhension. » 3 Une de ses principales leçons, et aussi l'une des plus évocatrices pour certaines personnes, déclare : « Je veux la paix de Dieu. »

5. Le Cours met aussi l'accent sur l'importance d'améliorer la perception. Il suggère que cette amélioration peut atteindre des degrés considérables, nous amenant à nous considérer, ainsi que les autres, comme Christ et enfants de Dieu, et reconnaissant le monde comme une salle de classe pour notre éveil. Le Cours qualifie cette vision transcendantale de « voir avec les yeux du Christ » ou « vision » et cette vision a des analogies évidentes avec « l'œil de l'âme », de Platon « l'œil du Tao », du Taoïsme « l'œil du cœur » du Soufisme et « la perception pure » du bouddhisme tibétain. 4,1

6. « Acquiérez de la sagesse, acquiérez de la raison ; n'oubliez pas » encourage la Torah juive (Proverbes, 4:5). Nous pouvons définir la sagesse comme à la fois une profonde compréhension et des aptitudes pratiques pour répondre aux défis existentiels majeurs de la vie. Le Cours vise très explicitement à favoriser la sagesse, et explore tous les grands défis existentiels, comme le sens et le but, la maladie et la souffrance, la solitude et la mort.

Il recommande d'abord de les regarder de façon constante et de voir le montant de souffrance qu'ils engendrent, une recommandation que tout bon thérapeute peut faire. Mais il en vient ensuite à faire une autre recommandation spécifiquement spirituelle. Il suggère que la stratégie optimale est de s'éveiller de l'identité souffrante fondée sur l'ego au Soi transcendant qui est témoin de cette souffrance, sans s'y identifier ni en être affecté. En cela, comme dans d'autres endroits, le Cours offre une bonne psychologie, mais il va aussi bien au-delà de la psychologie.

7. Le composant final et en quelque sorte, point d'orgue des sept pratiques, est de favoriser d'être au service aux autres.

« Les meilleurs d'entre vous, » enseignait Mahomet, « sont ceux qui sont les bienfaiteurs des autres. » 5 C'est de toute évidence un des points forts du Cours. Il souligne à plusieurs reprises que les pratiques spirituelles ne sont pas faites pour nous seuls, parce qu'en fait, nous ne sommes pas seuls, ou même séparés. En fait, essayer de pratiquer le Cours pour notre propre bénéfice exclusif c'est adhérer et renforcer l'illusion de la séparation. Au contraire, le Cours souligne qu'être attentif aux autres est à la fois un moyen, et une expression d'éveil et de reconnaissance de notre véritable identité. En fait, il va encore plus loin, préconisant que nous aspirons explicitement à pratiquer et à nous éveiller dans l'intérêt de tous. Les étudiants en religions comparées reconnaîtront qu'il s'agit d'une reformulation contemporaine de l'idéal bouddhiste bodhisattva. Cela pourrait bien être l'idéal le plus élevé jamais conçu par l'esprit humain. Car quel but, quelle aspiration pourrait être plus altruiste, plus globale, et plus sublime que d'avoir pour but de nous réaliser et de nous éveiller nous-mêmes afin de servir au mieux l'éveil et le bien-être de tous ?

Bien que le Cours partage cet idéal de bodhisattva avec le Bouddhisme, il offre aussi des perspectives et des pratiques uniques pour l'atteindre. Plus précisément, son objectif principal est la guérison et l'optimisation de nos relations, dans le but de vraiment aimer les

autres comme notre Soi. Cet accent mis sur la transformation de nos relations avec nos pairs, et les nombreuses pratiques qu'il propose pour le faire, sont sans comparaison avec tout autre tradition spirituelle, et participent probablement au large intérêt qu'il suscite.

Un Cours en Miracles semble donc viser les objectifs spirituels les plus élevés et inclure les sept pratiques centrales et essentielles pour les atteindre. Cependant cela soulève d'autres questions : dans quelle mesure est-il efficace pour aider les gens à réaliser ces objectifs ? A combien de personnes s'adresse son message, dans quel délai et dans quel degré de profondeur est-ce qu'il les transforme ? Et comment le comparer à d'autres traditions spirituelles à ce propos ? Nous n'avons pas encore de données précises et rien d'autre que des témoignages pour répondre à ces questions cruciales. Voici un terrain de recherche fertile pour les futurs chercheurs.

A quel point Un Cours en Miracles est perfectionné ?

Consulter la section religion et spiritualité de n'importe quelle librairie peut être une expérience inquiétante. Tant de livres populaires offrent des systèmes de pensées simplistes, des disciplines sans aucune discipline, et pratiquement rien en termes de pratiques authentiques. La superficialité se vend.

Est-ce également le cas d'Un Cours en Miracles ? Serait-ce la raison pour laquelle il est si remarquablement populaire ? La réponse à cette question semble claire, et c'est un « Non » catégorique. Non, les pratiques qu'il propose sont loin d'être minimales. Et comme décrit précédemment, sont méthodiques, rigoureuses et comprennent les sept pratiques centrales.

Et le système de pensée du Cours est tout sauf superficiel. Dans le contenu, c'est une reformulation de la philosophie éternelle, ce que nous pourrions appeler la sophia commonalis - le tronc commun de la sagesse et de la philosophie au cœur des grandes religions du monde. En outre, il propose également une version de ce que Ken Wilber appelle la « Psychologia perennis » - la compréhension mutuelle de la nature et du fonctionnement de l'esprit.

Non seulement le Cours propose une version de la philosophie pérenne et de la psychologie pérenne, mais il en offre une version très sophistiquée.

Cependant, nous pouvons prendre ce que dit le Cours du pardon comme un exemple utile, car le pardon est probablement la pratique sur laquelle le Cours met le plus l'accent. Ayant maintenant consacré trente ans à la recherche en matière de traditions religieuses et spirituelles du monde, je peux dire que je n'ai rien trouvé qui corresponde à une analyse aussi sophistiquée que celle du Cours de la valeur et des mécanismes sous-jacents du pardon. Chaque tradition a ses propres forces, et un des points forts du Cours est sa compréhension parfaite du pardon, alliée à ses nombreuses pratiques pour le favoriser.

Dangers, Pièges et Cultes

Une question potentiellement douloureuse à se poser pour toute tradition spirituelle est celle-ci : « dans quelle mesure est-elle susceptible d'être mal utilisée ? » Après tout, il n'existe pas d'idéal si élevé, de tradition si vénérable, de texte si transcendant, qu'il ne puisse être utilisé à mauvais escient. 7 Quelle est la probabilité de mal utiliser le Cours ? Par exemple, le Cours est-il une secte, ou pourrait-il le devenir ?

Pour répondre à cette question, nous devons d'abord regarder exactement ce qu'est une secte. Une secte est une organisation avec un pouvoir hiérarchique et autoritaire, extérieur à l'individu confié à un chef ou à des dirigeants. Elle considère généralement ses membres comme particuliers et supérieurs aux autres. Elle impose une adhésion rigide à son système

de croyances et à ses normes en matière de comportement dont elle limite toute remise en cause, souvent elle limite l'accès à des opinions et des croyances contraires. Enfin, il est facile d'en faire partie mais difficile de sortir.

Un Cours en Miracles représente quasiment l'inverse. Il n'existe ni adhésion à une organisation, ni hiérarchie de pouvoir. Il n'y a aucune autorité extérieure à qui obéir ; en fait, il suggère que la plus haute autorité est en nous. L'accès à d'autres points de vue, de même que les questions ne sont pas limités, il n'y a aucune méthode d'application, et il considère tous les pratiquants – étudiants du Cours ou pas – comme d'identiques enfants de Dieu égaux. Enfin, il est extrêmement facile d'en sortir juste en fermant le livre. Toute personne qui croit qu'*Un Cours en Miracles* est une secte ne sait probablement pas grand-chose sur le Cours ou sur les sectes, ou sur les deux.

Cela ne veut pas dire que le Cours ne pourrait jamais être utilisé à mauvais escient par des groupes sectaires, mais que peu de choses dans le Cours lui-même justifieraient un tel mésusage. De même, le Cours semble bien se classer dans des tests classiques de la santé et la pathologie dans des traditions spirituelles, telles que la Typologie Anthony et le modèle spectrum de Ken Wilber. 8 Ainsi, le Cours paraît être un chemin franchement sûr et peu risqué.

Résumé

Quelles conclusions pouvons-nous tirer de l'examen de toutes ces questions ? *Un Cours en Miracles* représente une nouvelle discipline spirituelle qui utilise le langage chrétien pour exprimer la philosophie, la psychologie et les pratiques éternelles d'une façon étonnamment méthodique, sophistiquée et convaincante. Il s'adresse à un grand nombre de personnes, mais certainement pas en atténuant son message ou ses pratiques. En fait, il offre à la fois un système de pensée très sophistiqué et un ensemble éminemment pratique d'exercices. Vous pouvez ne pas être d'accord avec *Un Cours en miracles* et vous pouvez décider que ce n'est pas votre chemin. Toutefois, on peut en déduire que c'est un document des plus impressionnants et une voie efficace qui mérite que des étudiants et des chercheurs s'y penchent sérieusement, et que les nombreuses personnes dans le monde qui le pratiquent en bénéficient probablement pour elles-mêmes et pour les autres.

Roger Walsh, M.D., Ph.D. diplômé de l'Université de Queensland en Australie en psychologie, physiologie, neurosciences et médecine, est venu aux États-Unis en tant qu'étudiant Fulbright. Il est maintenant à l'Université de Californie à Irvine, où il est professeur de psychiatrie, de philosophie et d'anthropologie ainsi que professeur dans le cursus d'études religieuses.

Références

1. Walsh, R. (1999) *Spiritualité essentielle : Les sept pratiques centrales pour éveiller le cœur et l'esprit*. New York : John Wiley & Sons.
2. Feuerstein, G. (1989). *Yoga : La technologie de l'extase*. New York : Tarcher / Putnam.
- 3 Saint-Paul, Philippiens : 04:37, Bible, Revised Standard Version
4. Smith, H. (1993). *Eduquer l'intellect : En ouvrant l'œil du cœur*. Dans L. Rouner (ed). *Sur l'éducation*. University of Notre Dame Press.
5. Angha, N. (1995). *Délivrance : mots du Prophète Mahomet*. San Rafael, CA : Association internationale du soufisme Publications.
6. Wilber, K. (2000). *Le spectre de la conscience*. Les œuvres complètes de Ken Wilber, Vol. I. Boston : Shambhala

7. Trungpa, Chogyam. (1975). Coupant à travers le matérialisme spirituel. Boston : Shambhala
8. Anthony, D., Ecker, B. & Wilber, K. (Eds.). (1987). Choix spirituels : Le problème de la reconnaissance des chemins authentiques pour la transformation de New York : Paragon.