

## **Soyez doux avec vous-même**

Une conversation de Susan Dugan avec Ken Wapnick

du 27 février 2012

*J'ai eu la chance de pouvoir parler avec Kenneth Wapnick récemment alors que je participais à un atelier à la Fondation pour Un Cours en Miracles (FACIM) à Temecula, en Californie. Bon nombre de mes questions découlaient de l'écoute de 2 des nouveaux ensembles de CD de Ken : "On Death and Dying" (« Sur la mort et mourir »), et "Cast no One Out" (« Ne chassez personne »; anglais seulement, [www.facim.org](http://www.facim.org)), mais aussi de ma pratique à tout moment du pardon exceptionnel du Cours dans l'école de ma vie. Comme toujours, la générosité, la cohérence, la patience et la douceur de Ken illuminent ses réponses. J'espère qu'elles vous inspireront et vous aideront autant que moi.*

**Susan** : J'ai écouté votre ensemble de CD sur la mort et j'ai quelques questions par rapport à cela. Je crois connaître les réponses à la plupart d'entre elles, mais le Cours m'a appris à remettre en question tout ce que je pense savoir, à toujours m'assurer que je sais quel enseignant intérieur je suis vraiment en train d'écouter. Pour commencer, si la mort n'est pas une fin ou une délivrance, est-il possible de s'éveiller entre deux vies ou avons-nous besoin d'un corps pour le faire ?

**Kenneth** : On doit toujours revenir à l'idée de base que le corps est dans l'esprit. Tout est dans l'esprit, que l'on soit incarné ou désincarné ; cela ne change rien parce que le processus est toujours le même : on passe de l'esprit faux à l'esprit juste.

**Susan** : Mais il semble que nous utilisons la forme pour retourner à l'esprit. Donc, après avoir quitté ce corps, entre deux vies, quelle que soit la manière dont cela fonctionne, qu'est-ce qui me motiverait à choisir l'esprit juste ? Car dans le pardon du Cours, nous utilisons les contrariétés que nous percevons apparemment « à l'extérieur » pour retourner à l'esprit et regarder nos illusions avec Jésus ou le Saint-Esprit. Mais si nous n'avons pas de corps, comment cela pourrait-il fonctionner ?

**Kenneth** : C'est une bonne question. Mais ce n'est pas la bonne question parce que l'on n'est jamais dans le corps. C'est pour cela que d'une certaine façon, c'est une question piège, une question égoïque. Donc, des questions en rapport avec ce qui se passe quand on meurt, quand on est entre deux vies, ne signifient en fait rien parce que l'on n'est jamais dans le corps. Ça se passe toujours au niveau de l'esprit. Vous connaissez la phrase dans le Cours : « Toute pensée produit une forme à un certain niveau » (T-2.VI.9:14).

Il y a donc toujours une certaine forme parce que les pensées dans l'esprit sont toujours projetées ou étendues. Mais nous avons une vue très limitée qui se base essentiellement sur la prémisse : je suis un être humain. Je fais mes leçons. Je vis, je meurs, je vais quelque part et ensuite je dois revenir dans un corps. Mais ce n'est pas du tout ainsi que cela se passe. Et puis le temps n'est pas linéaire ; c'est aussi un problème. Votre question présuppose la linéarité du temps et ça ne fonctionne pas ainsi.

Essayer de comprendre cela d'une perspective humaine est donc très dur. Je cite souvent le passage du début du chapitre 17 : « Penses-tu que tu peux porter la vérité au fantasme et apprendre ce que signifie la vérité du point de vue des illusions ? » (T-17.I.5:1). On ne peut pas comprendre la vérité du point de vue du fantasme ; on ne peut pas comprendre la non-dualité du point de vue de la dualité ; on ne peut pas comprendre l'esprit du point de vue du corps. C'est ce que de telles questions essaient de faire sauf que c'est pour ça qu'elles ne fonctionnent pas. Il n'y a pas d'explication satisfaisante et c'est pour ça que les questions continuent à être posées.

On peut seulement le comprendre d'un point de vue d'au-dessus du champ de bataille où il n'y a pas de temps et l'on se rend compte que tout est dans l'esprit. Et puisqu'il n'y a pas de temps, à n'importe quel moment, c'est toujours une question de qui l'on choisit comme enseignant : l'ego ou le Saint-Esprit ? Donc, dans cette perspective, on ne peut apporter de réponse et c'est pour ça que ces questions sont toujours difficiles.

**Susan** : J'en ai également quelques-unes de ce genre. ☺

**Kenneth** : Ça, c'est en ordre.

**Susan** : Bien, parce qu'en voici une autre. Il y a beaucoup de passages dans le Cours où Jésus parle concrètement du corps et de la guérison du corps comme s'il était réel. Et hier dans un des cours donnés par un membre de votre équipe, il a été dit implicitement que s'il n'y avait pas de culpabilité dans l'esprit nous ne pourrions pas vieillir et nous pourrions faire l'expérience d'un corps guéri. Donc, si c'était ce qui aidait le plus notre corps dans la condition où nous croyons être, pourrions-nous réellement connaître la guérison de notre corps ?

**Kenneth** : Vous ne pouvez pas ; c'est la même chose.

**Susan** : Parce que la non-dualité du Cours s'effondre quand on essaie de l'amener dans la dualité ?

**Kenneth** : Oui, elle s'effondre complètement. Ce dont vous parlez est aussi un exemple des rares passages qui conseillent de demander de l'aide concrète au Saint-Esprit. « *Le chant de la prière* » répond à cela. Il y a des passages qui semblent laisser sous-entendre que le corps est guéri, comme au début du texte où il est dit que les miracles sont des choses que l'on fait. Il parle d'accomplir des miracles. Eh bien, cela va à l'encontre *de tout* ce que le Cours enseigne. La plus grande partie du livre préconise exactement le contraire : vous ne demandez pas d'aide pour ici dans le monde, les miracles ne font rien, et le corps n'est pas guéri parce qu'il n'est pas malade.

Il y a des passages dans le Cours qui répondent à tout le monde, peu importe où l'on se trouve sur l'échelle. C'est la seule façon dont on peut le comprendre. Parce qu'autrement le Cours se contredirait vraiment. Mais ce n'est pas le cas si on le lit comme on ferait la lecture d'un grand poème. (Je vais tenir une conférence sur ce sujet dans le courant de l'année.) On ne peut pas le lire intellectuellement. Il ne se contredit pas lorsque l'on comprend le contenu et que l'on comprend où un passage s'inscrit dans un contexte plus large et qu'on admet l'idée qu'il y a quelque chose dans le Cours qui répond aux étudiants, quel que soit leur niveau.

**Susan** : Bon ; est-ce que ça veut dire que l'on ferait l'expérience de la guérison ou de la non-guérison du corps d'une manière qui, à ce stade, n'accentuerait pas la peur et qui serait d'une plus grande aide à notre cheminement spirituel ?

**Kenneth** : Oui, absolument ! Dans le chapitre 2, Jésus explique que quand on est affaibli par la peur le miracle semble menaçant, ce qui veut dire que la guérison de l'esprit semble menaçante. On a alors besoin de passer par un compromis. Aussi longtemps qu'on pense être un corps, on prend soin de son corps, peu importe la forme qui convient. Mais à un certain moment on doit se rendre compte que cela n'a rien à voir avec le corps. Seulement, comme nous sommes tant identifiés au corps, d'entendre dire que le corps est guéri peut être une aide. Bien souvent le corps n'est pas guéri, mais l'esprit peut être guéri. On doit donc toujours considérer des passages individuels dans le contexte plus large du Cours et ne pas détacher les choses de leur contexte.

**Susan** : Donc, en tant qu'étudiant lisant de tels passages, on n'a besoin que de se rappeler la métaphysique du Cours ; s'il n'y a pas de corps et pas de monde, alors ce n'est pas réellement possible parce qu'il n'y a pas de guérison dans le monde.

**Kenneth** : C'est juste. C'est une métaphore écrite à un niveau que l'on peut accepter sans être effrayé où que l'on en soit.

**Susan** : Il n'est jamais question d'accomplir littéralement des miracles dans la forme ?

**Kenneth** : Non, ce n'est pas le propos du Cours et c'est évident qu'il ne s'agit pas de ça. Mais au début (et dans certains passages ultérieurs), il en est question. C'est pourquoi j'utilise constamment l'image d'une symphonie. Un très grand chef d'orchestre garde la totalité de la symphonie à l'esprit. Alors il dirige chacun des différents passages de façon à ce qu'ils contribuent à l'ensemble. Mais il ne perd jamais de vue la portée de l'ensemble de la symphonie.

On doit bien comprendre le propos de l'ensemble du Cours et ensuite la façon dont des passages particuliers s'intègrent à lui. On s'aperçoit alors que certains passages sont là pour faire de l'effet. Certains ont été utilisés pour parler aux étudiants là où ils pensent être ; c'est comme si nous étions en quelque sorte conduits vers le haut d'une échelle. Quand on comprend l'ensemble de la symphonie du Cours, alors on ne se fait plus piéger parce que l'on a compris que le monde est une illusion, que le corps est dans l'esprit et que l'esprit n'est pas dans le corps. Comment un corps peut-il être guéri quand nous lisons à maintes reprises dans le Cours que le corps n'est pas malade ? Mais des passages sortis de leur contexte semblent suggérer cela. Il est donc vraiment important de comprendre l'ensemble.

**Susan** : Regarder le corps comme une preuve de la guérison de l'esprit est alors une retraite vers la peur ?

**Kenneth** : Oui, et rendre le corps réel et essayer de prouver que le Cours a tort exprime cette retraite vers la peur. Si mon corps est réel – qu'il soit malade ou guéri – le Cours a tort et j'ai raison. C'est en quelque sorte le courant sous-jacent à ce que la plupart des étudiants font avec le Cours. C'est une façon subtile de prouver que le Cours a tort.

**Susan** : Toutefois, cela fait presque partie du parcours ?

**Kenneth** : Oh oui ; ça fait partie intégrante du parcours. Mais simplement savoir que c'est ce que vous faites aide à poursuivre votre parcours, à être conscient que c'est votre ego qui fait cela. Ce n'est pas que c'est terrible ou que votre ego est mauvais. Mais bien évidemment il va résister et il va essayer de transiger et d'amener Dieu dans le monde. Mais si vous savez que vous le faites, cela vous fait en quelque sorte avancer.

**Susan** : Beaucoup d'entre nous étudiants du Cours semblent faire ces détours et retournent vers la dualité. On peut très bien connaître le Cours et avoir l'air d'être très avancé dans son voyage de retour, et puis soudain on essaie à nouveau de ramener le Cours dans le monde.

**Kenneth** : C'est seulement la peur. Soyez gentille. Comme je l'ai dit ce matin, Jésus a dit à Helen en réponse à sa détresse à cause de ce que certains enseignants faisaient déjà avec le Cours : « Ne prends pas le chemin d'autrui comme tien, mais tu ne devrais pas non plus le juger. » Les étudiants prennent peur et ils essaient de compromettre la pureté de l'enseignement du Cours.

**Susan** : Ça aide beaucoup – merci.

Le Cours dit « Regarde-moi, frère, par ta main je meurs » (T-27.I.4:6) en parlant de la façon dont nous utilisons inconsciemment la maladie pour punir les autres et les culpabiliser. Mais c'est aussi une façon de garder notre propre culpabilité, de nous punir nous-mêmes ? C'est la même chose que je me venge contre un autre corps ou contre le corps que je pense être ?

**Kenneth** : Oui.

**Susan** : Dans les mêmes CD, vous mentionnez souvent la phrase « Rien d'aussi aveuglant que la perception de la forme » (T-22.III.6:7). Quelqu'un peut être en train de mourir d'une maladie en phase terminale et quand même être parfaitement en paix et dans l'esprit juste. De même, au sein d'une relation conflictuelle où l'on pratique le pardon et ne voit pas d'amélioration dans la forme, on peut tout de même ressentir la paix ; psychologiquement parlant, serait-ce exactement la même idée ?

**Kenneth** : Oui.

**Susan** : Donc, on ne devrait jamais prendre la forme comme preuve d'une quelconque guérison ?

**Kenneth** : Non.

**Susan** : J'ai aussi écouté votre ensemble de CD "*Cast no One Out*" (« *Ne chassez personne* ») avec toute la thématique « Pensez aux autres » que vous préconisez. J'ai rencontré beaucoup de résistance à cela. Je croyais que je savais de quoi vous parliez, mais j'ai continuellement constaté dans mes leçons à quel point je ne voulais pas penser à eux ; je veux penser à moi. Puis vous avez dit de penser à eux, mais de ne pas se laisser marcher sur les pieds. Et mon âme féministe voudrait préciser que toute ma vie on m'a appris (comme à de nombreuses femmes) à m'occuper des autres et je suis enfin en train de surmonter cela, et voilà que c'est reparti. Donc, comment fait-on cela sans se laisser marcher sur les pieds ou trahir le féminisme ?

**Kenneth** : L'idée de penser aux autres corrige l'ego qui veut toujours qu'il s'agisse de moi. Vous savez : l'idée que vous avez ce quelque chose de particulier ; j'en ai besoin, je vais l'obtenir de vous alors je le fais le gentil, désintéressé et compréhensif, mais en fait je suis en train de vous dévorer et de vous séduire par n'importe quel moyen afin d'obtenir ce que je veux de vous. Voilà ce qu'est la particularité. Donc, dire de penser à eux corrige cela et n'a rien à voir avec le fait de se laisser marcher sur les pieds ou de ne pas se sentir important. C'est seulement une question de ne pas vous sentir importante en tant qu'ego.

Donc, ce qui aide c'est qu'au lieu de toujours penser à combler mes propres besoins, je pense à vous. Au lieu de fixer mon attention sur moi, je fixe mon attention sur vous. Je crois que j'ai aussi dit dans cette conférence que si je pense à vous il s'ensuit qu'en fait je pense à *nous*. Ce n'est pas une question de l'un ou de l'autre. Si je pense vraiment à vous – ce qui signifie que je corrige le fait de me centrer sur moi et de considérer que vous existez seulement pour satisfaire mes besoins – je vous perçois comme une personne. Et je perçois que vous et moi sommes les mêmes. De cette façon je le fais pour nous.

**Susan** : Je le fais pour la guérison de notre même esprit.

**Kenneth** : Oui, c'est ne pas nous percevoir comme étant séparés. Mais on doit commencer là où on est, alors on commence tous dans une relation où l'on considère qu'il ne s'agit que de moi. Même si on se laisse marcher sur les pieds dans une relation on y obtient quand même quelque chose. Parce que c'est ainsi que l'on garde la relation. Donc en un sens, ça part d'une position où je ne me vois pas non plus comme un ego plein de manques ou un ego nécessaire ; je me vois comme un esprit juste qui fais l'expérience de l'amour – c'est ce que veut dire penser à l'autre. Ce n'est pas seulement une

correction de mon égocentrisme et de mon égoïsme, mais ça représente aussi un changement où je me vois comme quelqu'un qui est capable d'être attentionné et aimant.

**Susan** : Quoique l'autre semble faire ?

**Kenneth** : Oui. Voici ce dont il s'agit : plutôt que de me centrer sur moi à cause d'un si grand manque en moi que je devais combler jusqu'à présent, voir que je n'en ai pas besoin. Cela me libère pour penser à vous.

**Susan** : Ça veut donc aussi dire tourner la page sur le passé dans sa relation. Vivre chaque moment dans la relation sans besoin. J'ai ressenti un véritable changement dans une relation particulière houleuse où les choses empiraient de plus en plus et je suis parvenue à un point où j'ai simplement lâché prise des problèmes passés et je l'ai traité comme un ami ou quelqu'un de qui je n'attendais rien. Et il semblait y avoir un véritable changement ; je sentais que d'une certaine façon tout était vraiment en ordre. Nous étions tous les deux du même côté. Le faire pour nous, je présume, comme vous l'avez mentionné plus tôt.

**Kenneth** : Très bien !

**Susan** : Une autre question est de savoir que faire dans une relation conflictuelle lorsque l'on sent le besoin insistant égoïque de prendre une décision dans la forme, quelle qu'elle soit. C'est l'expérience que j'ai vécue récemment où je demandais sans cesse à voir avec mon esprit juste que le problème est mon choix inconscient d'accuser l'autre personne d'être responsable de mon manque de paix. Mais je demandais aussi de la clarté quant à ce que je devais faire dans la forme, même si je sais que ça ne concerne jamais véritablement la forme. Je n'ai pas obtenu de réponse en termes de forme. Ce que j'ai obtenu, c'est ce dont je parlais tout à l'heure. Simplement être gentille à chaque instant et traiter l'autre comme un ami. Je suis donc arrivée au point de comprendre que si je suis dans mon esprit juste et que je n'ai toujours pas de réponse, je ne fais rien. Je pourrais faire quelque chose, mais je ne dois pas. Est-ce que c'est correct ?

**Kenneth** : Oui, absolument, Susan. C'est une bonne règle de base – à moins que ce soit impossible en raison des circonstances – de ne rien faire si vous n'êtes pas sûre de quoi faire. Essayez simplement d'aller dans votre esprit juste, comme vous l'avez dit, et lorsque le moment sera venu, quoi que cela veuille dire, vous saurez quoi faire. Et peut-être vous ne faites rien, ce qui est aussi une décision. Parfois il est impossible de ne pas agir, mais là encore vous pouvez le faire avec le plus de justesse d'esprit possible. En quelque sorte, au même moment où vous devez prêter attention à la décision au niveau de la forme, vous comprenez aussi que vous pouvez être en paix quoiqu'il arrive. C'est ce que vous devriez toujours tâcher de faire, et ne pas donner au monde le pouvoir de toucher à cette paix. Ensuite, ayez confiance que la réponse viendra. L'important ne devrait pas être ce que fait le corps, mais quel enseignant vous choisissez dans votre esprit.

**Susan** : Alors, si ça se passe en ce moment, c'est simplement mon curriculum et une occasion d'apprendre ce que je tiens vraiment à connaître ?

**Kenneth** : Oui, on dirait que c'est une leçon réellement palpable et importante. Donc, vous tâchez d'être fidèle à votre enseignant ce qui signifie que vous voulez être en paix, et cela veut dire que vous ne voulez pas justifier votre colère ou votre culpabilité.

**Susan** : Dans le chapitre 17, la section « La relation guérie », Jésus nous dit de laisser le Saint-Esprit nous guider dans notre relation. Mais il continue en disant qu'une fois que l'on fait cela, la relation risque d'être très perturbée, car alors elle ne cadre plus avec son but initial qui était de prouver qu'on est séparés. La question se pose : comment avoir confiance que tout va bien quand tout semble s'écrouler ? Il y a des étudiants dans mes cours qui posent cette question, et de la façon dont ils le décrivent je sens qu'ils ne semblent pas encore avoir fait l'instant saint et n'ont

pas connaissance de l'Amour éternellement présent et du fait que la paix attend toujours de l'autre côté. Je ne me rappelle pas comment j'ai eu cette confiance sauf qu'il me semblait qu'il devait y avoir une meilleure façon d'interagir ici que j'étais prête à trouver. Mais comment peut-on avoir cette patience quand on ne sait pas encore qu'il y a quelque chose d'autre qui attend dans l'esprit et qui offre tout ce qu'on veut vraiment ?

**Kenneth** : C'est une question de foi, et dans cette section on lit « Voici le temps de la foi » (T-17.V.6:1). En fait ça veut dire avoir foi dans le processus. Parfois, je dis aux étudiants qui traversent une période agitée que c'est comme être sur un bateau lors d'un orage, alors on passe simplement par l'orage et a confiance que le bateau ne chavirera pas ; ça ira. Laissez-vous simplement porter par les vagues et vous atteindrez une mer calme ; ayez simplement confiance en cela.

Ce qui aide, au moins intellectuellement, c'est de comprendre que c'est un parcours, un parcours dans l'esprit. Et bien que des choses arrivent dans le monde, le point d'ancrage est réellement que tout se passe dans l'esprit et que je pourrais voir la paix au lieu de cela. Simplement se laisser porter par les vagues et avoir confiance que le bateau ne coulera pas ; si vous voulez pousser plus loin la métaphore : faites confiance au capitaine du bateau, ce genre de choses. Parce que quand on traverse une crise – qu'elle soit conjugale, professionnelle ou liée à des problèmes de santé – cela passe au premier plan. Ça aide de savoir au moins quelque part que ça semble être ici à l'extérieur, mais le véritable drame se déroule dans l'esprit et on pourrait être paisible même malgré tout ce qui se passe.

**Susan** : Même si la guerre que je semble ressentir entre mes soi opposés fait rage ?

**Kenneth** : Les guerres extérieures concernent votre perception. Donc ce que vous devriez faire, c'est comprendre qu'il y a aussi le calme dans votre esprit. Vous connaissez la phrase « Tu n'es pas deux soi en conflit » (T-16.III.6:1). Vous semblez l'être, nous semblons tous l'être, et c'est ce qui est projeté. Mais nous ne sommes pas deux soi en conflit. Apprendre cela c'est l'objet de tout le parcours. Donc, on peut apprendre à traverser une crise conjugale, une crise financière, une crise professionnelle, des problèmes de santé et cependant être en paix et ne pas considérer la loi des corps comme un ennemi. On la regarde du point de vue de l'esprit et non de celui du corps. C'est comme ce que j'ai dit ce matin et que je dis toujours : vous ne pouvez pas lire ce Cours en tant que corps parce que vous comprendrez tout de travers. C'est inévitable que nous le fassions, mais cela ne le rend pas juste. Vous ne comprendrez pas ce qu'il veut dire.

**Susan** : Donc, on continue simplement à regarder et à demander.

**Kenneth** : Et à ne pas faire confiance à ces pensées et sentiments à moins qu'ils ne soient totalement paisibles et que la paix embrasse tout le monde.

**Susan** : Vous parlez souvent de l'importance primordiale de voir l'horrible nature du monde, et je me suis perfectionnée à cet égard.

**Kenneth** : Vous devez le voir, mais sans lui donner du pouvoir.

**Susan** : Bien. Mais hier vous parliez aussi de la section sur le « Développement de la confiance » dans le manuel pour enseignants ; il y est question du quatrième stade paisible que j'ai apparemment soit sauté, soit pas encore atteint, suivi du cinquième stade où tout part en vrille.

**Kenneth** : Ce n'est pas linéaire.

**Susan** : D'accord. Mais il semble que j'ai passé très peu de temps dans ce quatrième stade et un laps de temps disproportionné dans le cinquième stade. D'où ma question : combien de nuits obscures de l'âme faut-il pour guérir mon esprit ? Je sais que c'est l'ego qui parle, mais ça semble parfois être interminable.

**Kenneth** : Les six stades sont censés donner aux étudiants juste une idée de ce qu'est le processus de lâcher prise. Il ne s'agit donc pas de six stades distincts que l'on accomplit, et c'est fini. Le dernier stade est le monde réel, mais avant celui-là on fait en quelque sorte des va-et-vient. Les trois premiers stades décrivent comment apprendre à lâcher prise, le quatrième stade est plutôt paisible et dans le cinquième stade tout part en effet en vrille quand on comprend ce que cela veut vraiment dire.

**Susan** : À propos du soi que l'on voit dans le miroir ?

**Kenneth** : C'est ça. Mais tout cela est circulaire, nous tournons continuellement en rond à l'intérieur de ces stades ; les six stades donnent une idée de ce à quoi ressemble le processus ; lâcher prise de tout, penser que l'on a fait du bon travail, et puis soudain se rendre compte que ce dont on doit réellement lâcher prise, c'est soi-même.

**Susan** : Après avoir surmonté ma contrariété à votre rencontre à cause de votre enseignement concernant « Pensez aux autres », il m'a vraiment beaucoup aidé et je pense que j'ai réussi à pratiquer de plus en plus la bonté à chaque instant, à renoncer à mon état nécessaire ; j'ai eu beaucoup d'occasions de l'appliquer à de nombreuses situations différentes, ce qui m'a aidé à voir que tout est la même chose. Il y a eu des gens qui apparemment me demandaient certaines choses, et j'ai constaté que ma première réaction était toujours de ne pas vouloir faire ce qu'ils me demandaient, que je ne souhaitais pas que les choses se déroulent de cette façon-là. Mais ensuite j'ai demandé à voir avec la justesse d'esprit et j'ai vu que ce n'était pas grand-chose. Pourquoi avais-je besoin que cela se passe comme je le souhaitais au détriment de ma paix intérieure ? Ce que je vois maintenant, c'est mon attachement à la croyance dans la méchanceté secrète de Susan. Comme beaucoup d'étudiants, j'ai tellement plus de mal à être gentille envers moi-même, à me pardonner. Avez-vous des conseils pour cela ?

**Kenneth** : N'arrêtez pas ce que vous faites. Ayez foi en ce que vous faites et dans le processus. Je suis sûr de l'avoir aussi dit dernièrement, mais soyez douce et patiente à votre égard. Vous ne faites pas preuve de douceur à votre égard, c'est un de vos gros handicaps.

**Susan** : Je sens que c'est plus facile de faire l'expérience de mon innocence quand j'enseigne le Cours ou quand j'écris à propos du Cours, mais pas souvent entre les deux.

**Kenneth** : Voilà la réponse : amener dans tous les domaines de votre vie, et en particulier vos relations, ce que vous savez être vrai quand vous enseignez et écrivez. Seulement, vous ne faites pas preuve de gentillesse à votre égard, ce qui est votre problème majeur. Et donc, constatez que oui, bien sûr que la peur est là. Tâchez de ne pas vous couper ou vous dissocier de ce que vous savez et ressentez être vrai quand vous enseignez et écrivez ; voilà ce que vous devriez apprendre à ne pas faire. Et vous apprenez à ne pas le faire simplement en le voulant et en devenant davantage consciente en présence de quelqu'un que vous voulez vraiment apprendre à incarner dans cette relation la vérité que vous savez être vraie quand vous enseignez et écrivez. Et soyez aussi douce que possible envers vous-même quand vous l'apprenez.

*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](http://www.facim.org)) qui depuis 2001 se trouvait à Temecula, en Californie, où il y a enseigné jusqu'à sa mort en décembre 2013. La Fondation a déménagé à Henderson, Nevada, en été 2018. Kenneth Wapnick est aussi auteur de nombreux livres sur le Cours (dont on trouve des traductions chez Amazon.fr).*