**Un Cours en Miracles**

**Les 1386 questions - réponses en français**

**Traduction de l’anglais non approuvée**

**par la Fondation pour la paix intérieure**

**A usage privé uniquement**

**Volume 1 : Les questions n° 1 à 388**

**1 - Le langage chrétien du Cours**

**Q/** Il semble qu'à un moment donné, toutes les théologies convergent, et ce faisant, elles laissent derrière elles leur propre forme pour devenir la pure Vérité. Cela me rend perplexe parce que cela implique que la forme chrétienne que le Cours utilise est (excusez-moi) sans importance et temporaire. Le sachant, je me vois moi-même devenir parfois impatient avec l’anthropomorphisme continuellement utilisé dans le Texte et je souhaiterais qu’il soit plus direct. Inutile de dire que cela empêche ma progression personnelle, quoique cela ne change rien à ma révérence. Selon votre expérience, est-ce un phénomène courant ? Est-ce que cela disparaîtra avec le temps ? Est-ce simplement une stratégie de l’ego ? Comment gérer cela ?

**R/** Le contexte chrétien du Cours a été un problème pour les élèves dès le tout début, et ils ont soulevé la même importante question que vous. Afin de résumer et développer légèrement votre question, pourquoi un message universel devrait-il avoir été transmis dans un cadre religieux si concret ? Et est-ce que cela ne va pas engendrer inévitablement encore plus de séparation, tout en niant l'universalité de la religion précise ?

En effet, le langage chrétien d’*Un cours en miracles*, sans mentionner la présence de Jésus tout au long du livre, peut poser un énorme défi pour bon nombre d'étudiants. Si leur ego cherche un moyen pour invalider le matériel ou pour ériger des obstacles à l'apprentissage, Jésus et le christianisme peuvent devenir des alliés très utiles dans cette bataille contre la vérité. D'autre part, avoir recours à l'aide du Saint-Esprit peut présenter une leçon différente pour apprendre joyeusement à pardonner notre particularité.

Tandis qu'on ne voudrait nullement restreindre *Un cours en miracles* à un groupe culturel particulier, on peut néanmoins dire que dans l'ensemble, il est dirigé vers un public occidental. Sa langue anglophone, ses expressions culturelles et les éléments freudiens, platoniciens et shakespeariens s'adressent tous à un lecteur qui est à l'aise dans la tradition occidentale. Et on peut certainement dire que l'influence prédominante dans le monde occidental des 2000 dernières années a été le christianisme, Jésus en étant clairement la figure dominante, soit comme symbole de l'amour du Ciel, ou comme symbole de l’amour particulier (ou de la haine particulière) de l'ego. Il n’y a donc pas un seul étudiant occidental, qu’il soit chrétien, juif, agnostique ou athée qui, d'une manière ou d'une autre, n'ait pas été influencé par Jésus ou par les religions qui se sont développées en son nom. Ainsi le cadre chrétien d’*Un cours en miracles* offre une occasion toute naturelle pour les étudiants de pratiquer le pardon pour leurs expériences passées.

En fin de compte, bien entendu, tous les symboles distincts disparaîtront dans l'Unité de Dieu. Mais jusqu'à l'arrivée de ce jour, nous avons besoin du concret pour les petits pas de pardon que nous faisons pour atteindre la réalité non-duelle se situant au-delà de tous les concepts dualistes et au-delà de tous les symboles. Comme on lit dans le livre d’exercices : "**Dieu fera ce dernier pas Lui-même. Ne Lui refuse pas les petits pas qu’Il te demande de faire vers Lui**" **L-I.193.136-7**. Ainsi, les anthropomorphismes chrétiens reflètent notre propre point de vue anthropomorphique de nous-mêmes, car en vérité nous ne sommes ni des corps ni des personnes particulières, mais des pensées non humaines dans l'esprit. Toutefois, tant que nous nous identifions avec la personne concrète dont nous voyons l'image tous les matins dans le miroir de notre salle de bains, nous aurons besoin d'un programme d'apprentissage qui utilise des symboles concrets pour nous rejoindre *dans la condition où nous pensons être* **T-25.I.74**. Le christianisme nous offre l'un de ces ensembles de symboles. Et pour cette possibilité qu’il nous offre, nous devrions tous être reconnaissants.

**2 - La pratique de rituels religieux**

**Q/** En tant qu’étudiant relativement nouveau dans le Cours, les rituels que j’utilisais dans la pratique de mon éducation religieuse me manquent à présent. Y-a-t-il des choses qu'un étudiant pourrait faire, sans toutefois aller à l’encontre des enseignements du Cours ?

**R/** Il est vrai qu'il n'existe aucun rituel dans *Un cours en miracles*, puisqu’il se concentre toujours sur le changement dans notre *esprit*, et non sur notre *comportement*. Toutefois, il n’y a certainement rien de "mal" à ce que les étudiants qui le désirent, pratiquent ce qui favorise leur croissance spirituelle en suivant le Cours. Il existe très très peu de *tu dois* ou *tu ne dois pas* dans le curriculum. Comme il nous est dit dans le Manuel : "**Le curriculum est hautement individualisé**" **M-29.26**, et donc les étudiants feraient bien de se laisser guider par le Saint-Esprit.

La seule mise en garde serait de ne pas adopter de rituels susceptibles de devenir un substitut au travail intérieur. Comme Jésus déclare dans le livre d’exercices "**Le rituel n'est pas ce que nous visons et cela irait à l'encontre de notre but**" **L-I.Rév.III.in.24**, et ensuite dans le Manuel : "**Les routines comme telles sont dangereuses, parce qu’elles deviennent facilement des dieux elles-mêmes et mettent en péril les buts mêmes pour lesquels elles ont été montées**" **M-16.25**.

**3 - Les différents niveaux de signification du Cours**

**Q/** Dans mon type de travail, le degré de respect des détails et de la précision fait toute la différence entre ce qui est perçu comme un travail d’amateur et un travail professionnel. Pourtant, un certain nombre d’étudiants du Cours m’ont dit que le genre de travail que je fais n'est pas important dans l'ordre général des choses, et que je devrais simplement "lâcher prise" lorsqu'il s'agit de gérer la qualité du produit fini. Je suis perplexe. Pourriez-vous s'il vous plaît m'aider à comprendre ce qui m'échappe ?

**R/** Ce qui vous échappe, c'est que certains étudiants du Cours souffrent de ce que nous appelons la "confusion des niveaux." Cette erreur commune confond les enseignements métaphysiques du Cours – Niveau 1 – avec la partie du Cours qui traite uniquement du rêve illusoire – Niveau 2. Dans votre question, le Niveau 1 est représenté par l'"ordre général des choses" c'est-à-dire que"***Rien d’irréel n’existe***" **T-in.23** et le Niveau 2 est représenté par vous et votre type de travail, c'est-à-dire un corps qui vit dans un monde contrôlé par des normes du bien et du mal. Tant que vous croyez être dans ce monde, il est important de faire de votre mieux dans tous les rôles que vous avez choisis. Vos rôles précis constituent la classe que le Saint-Esprit peut utiliser pour vous enseigner le pardon. Sans ces rôles précis, nous ne pourrions jamais nous rendre à Celui Qui est entièrement au-delà du monde. Toutefois, c'est libérateur de savoir que, ultimement, le travail que vous faites n'a aucune importance. Ce qui importe, c'est avec qui vous le faites. Et vous pourrez dire avec qui vous avez travaillé selon que vous êtes en paix ou anxieux.

**4 - Concilier la guerre contre le terrorisme et les enseignements du Cours**

**Q/** Après avoir lu votre article dans *Lighthouse/Le phare* intitulé *Le* *11 Septembre 2001 et ses répercussions* (décembre 2001), je me demande si un étudiant du Cours peut mener une guerre contre les terroristes et de ne pas être sur le véritable champ de bataille avec l'ego mais avec Jésus à la place ?

**R/** Oui, en principe c’est possible puisqu’*Un cours en miracles* n'est pas un cours sur le comportement, mais plutôt un cours sur le changement de notre façon de penser, ou mieux encore, avec qui nous pensons. Croire autre chose voudrait dire qu'il y a une situation dans le monde qui ne peut pas être utilisée par le Saint-Esprit ou Jésus comme une occasion pour nous d’apprendre le pardon.

Si l'on considère qu'il faut deux personnes chacune jointe à l'ego pour créer un champ de bataille, le fait qu'une personne choisirait de penser avec Jésus éliminerait le champ de bataille. À ce moment-là celle-ci ne ferait pas la guerre, mais plutôt, pour paraphraser le Texte, à fixer une limite à l'aptitude de quelqu’un à "**malcréer**" **T-2.III.33**. Comme il est affirmé dans l'article : "Il y a moyen de faire cesser l’agression, que ce soit au niveau individuel ou sur le plan mondial, qui peut être ferme et résolu, et pourtant encore bienveillante." Cette *façon*, c’est de se joindre à Jésus. Avec Jésus à nos côtés, nous verrions les terroristes comme étant terrifiés, plutôt que mauvais. Reconnaissant leur appel à l'aide et à l'amour, nous accomplirions toute action ou inaction, dans la direction vers laquelle l’amour de Jésus nous guiderait.

**5 - L'utilisation d'un genre de langage précis**

**Q/** Qu'en est-il donc de l'utilisation généralisée d'un langage de genre masculin ? Jusqu’à présent je n'ai pas rencontré une seule référence à 50 % de la population mondiale. Ou bien les femmes ne sont-elles qu’une illusion de plus ? J'aime encore le Cours, mais cette affaire du genre dans le langage me dérange.

**R/** Cette question ressemble à la 10ème question publiée par les éditions Octave dans "*Questions et réponses sur Un cours en miracles*" de Gloria et Kenneth Wapnick. Une réponse de ce livre, légèrement modifiée, est que Jésus ne pratique pas l'art du "politiquement correct." Au contraire, son Cours est écrit avec le matériel linguistique de la tradition judéo-chrétienne, dominée par des hommes et il utilise le langage biblique patriarcal sur lequel repose cette tradition. Par conséquent, le Cours se conforme à cette culture religieuse en utilisant des termes exclusivement masculins. Jésus lui-même parle de son utilisation du langage axé sur l’ego : "**Ce cours reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin… Il utilise des mots, lesquels sont symboliques et ne peuvent exprimer ce qui se trouve au-delà des symboles**" **C-in.31, 3**.

Donc il est clair que la *signification* de l'emploi de ce langage dans le Cours se situe ailleurs. Tandis que la *forme* des mots du Cours est la même que celle de la tradition occidentale vieille de deux mille cinq cents ans, son *contenu* est exactement le contraire. Ceci fournit un bon exemple d'un principe énoncé deux fois dans le Texte, à savoir que le Saint-Esprit ne nous enlève pas nos relations particulières (la *forme*), mais au contraire qu’Il les transforme (en changeant leur but, le *contenu*) **T-17.IV.23-6**, **T-18.II.6**. Par conséquent le lecteur a une merveilleuse occasion de pratiquer le pardon en voyant remonter à sa conscience, grâce au langage "sexiste" du Cours, toute sorte de pensées de jugement enfouies dans l’inconscient, de sorte qu'elles puissent maintenant être regardées différemment avec l'aide du Saint-Esprit. De cette façon, une relation de haine (ou d'amour) particulière avec les autorités patriarcales – religieuses ou laïques – peut être transformée en une relation sainte, la relation ayant maintenant pour but le pardon et la paix, au lieu du jugement et de l'attaque.

De la même manière, nous pouvons comprendre l'utilisation par le Cours du terme *Fils de Dieu*. Depuis deux mille ans, il a été exclusivement utilisé dans la théologie chrétienne pour représenter *seulement* Jésus, l’*unique* Fils engendré par le Dieu de la Bible, et la deuxième personne de la Trinité. En outre la particularité de Jésus a été accentuée par Saint-Paul qui a relégué le reste de l'humanité au statut de "fils adoptifs" de Dieu (Galates 4, 4). Pour mettre l’accent sur le point qu'il est notre égal, Jésus, dans *Un cours en miracles,* utilise le terme même qui jusque-là avait exclu tout le monde, sauf lui. Or maintenant, il désigne *tout* le monde : les enfants de Dieu qui croient encore qu'ils sont des corps et séparés de leur Source et donc différents de lui. Et même, plus précisément, le terme *Fils de Dieu* désigne les étudiants qui lisent et étudient *Un cours en miracles*, ce qui n'a clairement aucun rapport avec leur genre.

Ce terme est donc délibérément utilisé pour aider à corriger deux mille ans de ce qu'*Un cours en miracles* considère comme une distorsion du message fondamental de Jésus par le christianisme, et dans ce cas particulier, l'égalité parfaite et l'unité de la Filialité de Dieu. Ainsi Jésus se présente lui-même dans le Cours comme n'étant pas différent de qui que ce soit dans la réalité (bien qu'il soit certainement différent de nous dans le temps). Donc, pour l'affirmer à nouveau, le même terme – *Fils de Dieu* – qui était utilisé uniquement pour Jésus, est maintenant utilisé pour nous tous. En outre, le terme est également utilisé pour désigner le Christ, la Création de Dieu d’avant la séparation, Son seul Fils. Encore une fois, nous voyons l'utilisation de la même *forme* que dans le christianisme traditionnel, mais avec un *contenu* totalement différent. L'expression *Fils de Dieu* peut aussi être facilement comprise comme synonyme d'*enfant*, un terme qui est également souvent utilisé dans le Cours.

La réinterprétation de *Fils de Dieu* de l'exclusivité à l'inclusion absolue est cruciale pour le système de pensée du Cours. À cause de cette raison que Jésus a d'utiliser ce terme, les étudiants – les hommes comme les femmes – devraient être vigilants contre la tentation de *changer* le langage "offensif" du Cours. Tandis que cette pratique est compréhensible, elle sert à saper l'un des objectifs pédagogiques de Jésus. Il serait beaucoup plus conforme aux enseignements d'*Un cours en miracles* de laisser la forme telle qu’elle est, et de changer d’esprit à la place. Dans ces circonstances, on pourrait bien paraphraser la fameuse phrase du Texte : "Par conséquent, ne cherche pas à changer le [cours], mais choisis de changer ton esprit au sujet du [cours]" **T-21.in.17**. Par conséquent, puisque la forme du Cours ne sera pas modifiée, il serait sage que les étudiants d'utilisent leurs réactions comme une leçon par laquelle ils peuvent apprendre à pardonner, non seulement à Jésus, à Helen ou à *Un cours en miracles* lui-même, mais aussi à tous ceux qui, dans le passé (ou le présent), ont été perçus comme les traitant, eux ou d'autres personnes, de façon injuste.

Une dernière remarque concernant la question du langage masculin dans le Cours : il y a depuis longtemps une convention grammaticale voulant que les pronoms renvoyant à un substantif neutre, comme "quelqu’un," ou "personne," prennent la forme masculine "il." Manifestement, puisqu'un enseignement central d'*Un cours en miracles* est que nous ne sommes pas des corps, la question, une fois de plus, est simplement une question de forme ou de style.

**6 *-* Le caractère unique du Cours comme voie spirituelle**

**Q/** Pourriez-vous expliquer en quoi le Cours est différent de toutes les autres voies spirituelles ? J'ai étudié d’autres enseignements non-dualistes, mais ils semblent toujours revenir au Cours.

**R/** Premièrement, par non-dualité, nous voulons dire qu'*Un cours en miracles* ne reconnaît qu'une seule dimension de la réalité – l’esprit et l'état d'unité parfaite auxquels le Cours se réfère comme étant le domaine de la connaissance. Toute autre chose – le monde dualiste de la séparation et de la perception, de la forme et de la matière, des idées et des concepts – est illusion, et donc n’existe pas réellement.

Ce non-dualisme est ce qu'on retrouve dans les grands enseignements de l'hindouisme et du bouddhisme, mais rarement en occident. Ce qui rend *Un cours en miracles* unique en tant que système spirituel – qu'il soit ancien et contemporain – c'est que cette métaphysique non-dualiste y est intégrée ainsi qu'également une psychologie sophistiquée, largement basée sur les idées de Freud et de ses disciples. Cela signifie essentiellement que lorsque Jésus nous enseigne dans le Cours que le monde est une illusion et rien de plus qu'un rêve en *dehors de* l'Esprit de Dieu, il nous incite en même temps à pratiquer nos leçons quotidiennes de pardon, et à porter soigneusement notre attention sur nos expériences quotidiennes *ici.* La clé de cette intégration se trouve dans l'accent qui, dans le Cours, est mis sur le *but*. L'introduction de cette idée distingue *Un cours en miracles* des autres chemins spirituels. Le Cours enseigne non seulement que le monde est une illusion, mais qu'il est une illusion calculée, son but étant de faire un monde de corps totalement axé sur la résolution d'innombrables problèmes physiques et psychologiques qui nous assaillent quotidiennement et demandent notre attention et des solutions. De cette façon l'*esprit*, la véritable source de nos problèmes, est gardé caché et soustrait à notre conscience.

En plus, *Un cours en miracles* est unique parmi les spiritualités en ce sens qu'il insiste pour que nous examinions l'ego – *notre côté obscur* – comme un moyen d'aller au-delà, vers la lumière. Son accent n’est donc pas mis sur la vérité, mais plutôt sur la suppression du système de pensée de l'ego de culpabilité, de peur et d'attaque, ce qui permettra à la lumière de la vérité de briller. Comme Jésus l’enseigne dans un passage significatif : "**Ta tâche n’est pas de chercher l’amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux**" **T-16.IV.61-2**.

**7 - Se pardonner à soi-même**

**Q/** Comment se pardonne-t-on à soi-même ? J'ai un correspondant qui est en prison et qui a commencé l’étude du Cours il y a peu de temps. Il est en prison pour avoir agressé sa petite amie. Il dit qu'il apprend à pardonner aux autres, mais pas à lui-même. Il est en colère et a honte de lui-même pour l'avoir blessée. J'arrive à voir ses actions comme un "appel à l'amour," une erreur à corriger et non un péché qui exige une punition. Sans aucun doute, il est une victime devenue agresseur, et maintenant il revit cela continuellement. Je lui dirais de lâcher prise : "Frère, choisis à nouveau." Mais pourrais-je me le dire à moi-même ? J'ai souffert de dépression une grande partie de ma vie, et la culpabilité est une compagne que je connais bien. Les accusations de mon ego semblent m'écraser lorsque je fais des fautes. Je le vois quand je projette ma culpabilité sur les autres, et je sais qu'il est inutile de me blâmer et de m’accuser moi-même lorsque je juge les autres. Mais qu’en serait-il si j'avais vraiment blessé quelqu'un d'une façon ou d'une autre ? Je pourrais essayer de réparer le tort, puis passer à autre chose, mais je ne crois pas que mon ego me laisserait me tirer d'affaire si facilement. Je semble pouvoir me délivrer de ma culpabilité uniquement si j’éprouve de la douleur pour la durée de temps que me dicte mon ego. Je sais qu’il doit y avoir "une autre voie." Pourquoi puis-je faire preuve de bonté envers les autres mais suis mesquin à mon égard ? Pour couronner le tout, je cherche une façon de soulager un peu la douleur de la culpabilité dans l'addiction, mais ensuite je me sens coupable de ma dépendance. J'ai besoin d'un moyen pour m'en sortir. Pouvons-nous projeter la culpabilité autant sur nous-mêmes que sur les autres ? Je sais que j’en viendrai à comprendre pourquoi je ne m'aime pas moi-même, et même pourquoi je me hais parfois. J’ai encore à apprendre. Il est paradoxal que, tandis que mon ami en prison s'efforce de se pardonner à lui-même, je me trouve dans ma propre prison et essaye de faire la même chose.

**R/** Il semble effectivement qu’à mesure que nous apprenons à délivrer les autres des projections de notre propre culpabilité, nous nous retrouvions coincés avec la culpabilité en nous-mêmes. Jésus nous dit que : "**lorsque le blâme est retiré du dehors, il y a une forte tendance à le nourrir au-dedans**" **T-11.IV.45**. Puis, il poursuit en disant : "Il est difficile au début de se rendre compte que c'est exactement la même chose, car il n'y a aucune distinction entre le dedans et le dehors" **T-11.IV.46**, et puis, "**Le blâme doit être défait, et non vu ailleurs**" **T-11.IV.53**.Alors comment y arriver ?

La question que vous soulevez, "comment se pardonner à soi-même ?" est une bonne question, mais en fait ce n’est pas la bonne question. Nous sommes encore tellement identifiés à notre ego, que nous ne pouvons pas nous pardonner, du moins pas par nous-mêmes, (c'est-à-dire tout seuls, ce qui veut dire étant dans l'état d'ego). C'est pourquoi nous avons besoin de Jésus ou du Saint-Esprit, ou de n’importe quel autre symbole d'amour et d'acceptation avec lequel nous nous sentons à l'aise, afin qu'ils regardent nos "péchés" avec nous. Nous avons besoin de quelqu’un à l'extérieur de notre système de pensée, qui est basé sur la culpabilité, quelqu’un qui connaît la vérité de qui nous sommes vraiment et à qui nous pouvons remettre notre culpabilité, une fois que nous l’avons découverte et avons reconnu son but et son coût. Nous croyons être des corps qui peuvent blesser et être blessés les uns par les autres. Jésus sait que nous sommes esprit, le Fils innocent de Dieu qui est incapable d'attaquer. Nous ne le croyons pas. En fait, nous ne voulons pas le croire parce que nous voulons encore que la séparation et notre propre individualité soient réelles. C’est pourquoi le processus de pardon implique nécessairement que nous nous joignons à quelqu'un ou à quelque chose à l'extérieur de nous, tel que Jésus qui sait que la séparation, l'attaque et la culpabilité ne sont pas réelles. Nous sommes incapables, par définition, de nous en rendre compte par nous-mêmes.

L'ego, comme nous en faisons l’expérience, nous dit que nous devons expier nos péchés par la souffrance et les sacrifices. Mais cela ne fait que renforcer notre croyance que notre culpabilité est réelle et que Dieu est un Dieu qui punit et cherche à se venger à cause de nos péchés très réels. Toutes nos tentatives de nous délivrer par l'expiation ne sont que des formes de magie qui ne s'occupent pas du vrai problème dans notre esprit. Il faut comprendre que le problème n'est pas la culpabilité dont nous croyons faire l'expérience à cause de nos transgressions dans le monde. Ces "péchés" ne sont en fait que des distractions délibérées, qui servent le but de garder notre attention ici dans le monde, de chercher des solutions magiques pour nous délivrer de notre culpabilité (par exemple par réparation du tort) ou d'éviter de l’éprouver (par exemple par une addiction). Mais tout cela ne fait que nous empêcher de regarder plus profondément dans notre esprit, là où se trouve la source réelle de notre douleur et de notre culpabilité (et celles de tous les autres) – la croyance que non seulement nous nous sommes séparés de notre Source aimante, mais que nous étions prêts à Le tuer, détruire l’Amour, devenir autonome. Toutefois, si nous pouvons nous joindre à un reflet de cet Amour, tel que Jésus ou le Saint-Esprit et regarder comme nous nous accusons nous-mêmes avec leur présence aimante à nos côtés, nous allons finir par nous rendre compte à un certain niveau que nous n'avons pas détruit l’Amour. En reconnaissant cela, le vrai pardon – de ce qui n'est jamais arrivé – est possible et dissipe toute culpabilité et nous délivre de notre prison auto-imposée. Alors, le cas échéant, quelque action ou comportements qui aidera et guérira le mieux en réponse à nos soi-disant transgressions contre autrui dans le monde coulera tout simplement de source.

**8 - Regarder le monde sans jugement**

**Q/** Lorsque nous essayons de regarder notre ego, devrions-nous voir les problèmes du monde sans jugement, ou devrions-nous seulement réaliser que nous avons choisi l'ego? Ou est-ce la même chose ?

**R/** Votre question présuppose que quelqu’un pourrait choisir l'ego et regarder sans jugement, ce qui n'est possible que si l'on est dans le déni. L'ego ne connait quele jugement lequel est fondé sur l'erreur fondamentale de rendre l'erreur réelle. Ce que vous devriez faire, c'est de vivre votre vie en étant attentif à ce que vous pensez et à la façon dont vous vous sentez. Si vous vous remarquez que vous vous fâchez, prenez peur ou jubilez, etc. à cause de problèmes dans le monde, qu’ils soient personnels ou généraux, reconnaissez que vous avez choisi l'ego. "Regarder" consiste à reconnaître cela. Vous regardez les choix de votre ego avec Jésus à vos côtés. Vous regardez sans jugement, comme l'illustre cette citation : "**Ne l’appelle pas péché mais folie, car ce l’était et ce l’est encore. Ne l’investis pas de culpabilité, car la culpabilité implique que cela fut accompli en réalité. Et par-dessus tout, *n’en aie pas peur***"**T-18.I.67-9**.

En vous rappelant que l'ego est un choix, vous admettez simplement le choix que vous avez fait sans lui donner le pouvoir de vous enlever votre paix.

**9 - Attaquer les personnes qui étendent l'amour**

**Q/** Si l'ego détruit l'amour comme Jésus et son message, alors pourquoi Mère Teresa, n'a-t-elle pas été attaquée alors qu'elle étendait l’amour ?

**R/** L'ego ne peut pas "détruire" l’amour, bien qu'il semble attaquer les symboles de l'amour dans le monde (Jésus et son message). En dépit des attaques contre le Jésus historique, ou, depuis lors, toute attaque contre son message, ni son amour ni son message n’ont été détruits. Les attaques de l'ego n'ont eu aucun effet sur le contenu. L’extension de l’amour de Mère Teresa (ou de n'importe qui d'autre) est invulnérable aux attaques, et quelle ait été attaquée sous quelque forme que ce soit ou non est sans importance. Il se peut en effet qu'elle ait été attaquée ou menacée au cours de sa vie. La forme particulière que son amour a prise pendantsa vie a en fait été critiquée. La théologie et le système de croyances qui l’ont inspirée représentent aussi une forme qui a été attaquée. Cependant rien de tout cela n’a eu le moindre effet sur le contenu aimant de son travail et de son message. Comme dit le Cours: "**Comme la peur est faible ; comme elle est petite et in-signifiante. Comme elle est in-signifiante devant la force quiète de ceux que l'amour a joints ! Voilà ton "ennemi" : une souris effrayée qui voudrait attaquer l'univers. Quelles sont ses chances de succès ? Peut-il être difficile de faire fi de ses faibles couinements, qui disent son omnipotence et voudraient noyer l'hymne à la louange de son Créateur que tous les cœurs dans l'univers chantent à jamais d’une seule voix ?**" **T-22.V.41-5**.

**10 - Plusieurs questions sur l'apparition de l'ego**

**Q/** Nous avons reçu un certain nombre de questions, dont voici quelques exemples, sur le thème de l'origine de l'ego :

1°) Si le Ciel et l'Amour de Dieu étaient entièrement satisfaisants, pourquoi le Fils aurait-il choisi de rêver d'être parti ?

2°) Si Dieu est parfait et unifié et qu’il a un Fils parfait et unifié, comment était-il possible qu'une pensée imparfaite de séparation et de division surgisse dans un tel esprit ?

3°) Une fois l’Expiation acceptée, comment savoir si l'ego ne sera pas choisi à nouveau ?

4°) Comment peut-on accomplir "une expérience" dont le Cours dit qu’elle résoudra le paradoxe de l'ego ?

**R/** Les points 1°) à 3°) ci-dessus, présentés sous forme de question, sont en fait des énoncés proclamés par un esprit ego qui déclare ce qui suit : Je sais que l'ego est réel, et maintenant je voudrais que vous m'expliquiez comment il s'est produit et pourquoi vous savez que cela ne se reproduira plus.

La question :"Comment l'ego s'est-il produit ?" et toutes ses variantes, est sans aucun doute la question posée le plus fréquemment par les étudiants d’*Un cours en miracles.* Cela est tout à fait naturel pour un ego qui veut savoir d'où il vient, tout comme un enfant poserait des questions à ses parents à propos de son origine. Le problème est que l'ego lui-même n'est pas naturel. Le Cours nous enseigne qu'en réalité l'ego ne s’est jamais produit. Par conséquent, comment pourrait-on jamais trouver une réponse intellectuellement satisfaisante quant à l'origine de l'ego dans les pages du Cours ? Ceux qui demandent comment l'impossible avait bien pu se produire doivent s'identifier à des êtres séparés et individuels, tandis que celui qui répondrait à cette question doit également accepter le fait que la séparation s’est en effet produite. En outre, si cela s’était produit une fois, cela pourrait se reproduire indéfiniment, et à certains égards, c’est exactement ce qui se passe. Jour après jour nous est offert le choix de croire en la réalité que nous sommes un ego ou un Fils de Dieu. Par conséquent, se demander si la séparation pourrait se reproduire, c’est faire la même erreur que de croire qu'elle s'est produite une première fois. Comme il est expliqué dans le Cours :

"**Qui te demande de définir l'ego et d’expliquer comment il a surgi, ne peut être que celui qui le pense réel et cherche par sa définition à garantir que sa nature illusoire est dissimulée derrière les mots qui semblent le rendre tel**" **C-2.25**.

"**Il n’y a pas de définition d’un mensonge qui serve à le rendre vrai**" **C-2.31**.

"**L'ego exigera beaucoup de réponses que ce Cours ne donne pas. Il ne reconnaît pas comme question la simple forme d'une question à laquelle une réponse est impossible. L'ego peut bien demander : "Comment l'impossible s’est-il produit ?" ; "À quoi l'impossible est-il arrivé ?" ; et le demander sous de nombreuses formes. Or il n'y a pas de réponse ; seulement une expérience. Ne cherche que cela et ne laisse pas la théologie te retarder**." **C-in.41-5**.

L’Amour de Dieu est l'expérience dont il est question dans la citation du Cours ci-dessus. Cette expérience est atteinte par le processus du pardon qui enlève "***les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l’amour***" **T-in.17**. En fait, le but *d’Un cours en miracles* est de nous aider à atteindre cette expérience.

**11 - Comment entendre la Voix du Saint-Esprit ?**

**Q/** Pour chercher la "Voix" du Saint-Esprit, y a-t-il une méthode ou une pratique particulière qui facilite l'écoute de cette Voix ? *Un cours en miracles* semble soutenir qu’il n'y a que très peu de gens qui l’entendent, et cela semble inhiber la pratique du pardon.

**R/** Le plus grand obstacle qui empêche d’entendre la Voix du Saint-Esprit ce sont les cris éraillés de l’ego. Dans le Cours nous lisons que le Saint-Esprit est un "**doux et léger murmure**" **T-21.V.16**. Plutôt que de *chercher* cette Voix (qui est toujours avec nous), nous pouvons pratiquer le pardon en prêtant attention aux pensées qui expriment ces cris dans nos esprits et qui noient la Voix du Saint-Esprit. Les pensées de séparation, de jugement et d'attaque peuvent être vues pour ce qu'elles sont : des tentatives pour défendre notre identité d'ego, prouver que nous avons raison et que Dieu a tort, que la culpabilité est justifiée, pour n'en citer que quelques-unes. Reconnaître ces pensées, accepter la responsabilité de les avoir choisies précisément pour ne *pas* entendre la Voix du Saint-Esprit, est le commencement de la pratique du pardon *et* de l'écoute de Sa Voix. Si nous le voulons, nous avons alors la possibilité de choisir d'écouter la Voix du Saint-Esprit qui peut ne pas être vraiment une voix, mais éventuellement le fait de reconnaître que j'ai tort quant à ma façon de voir une situation, une personne ou un événement, et que j'ai le désir de voir cela différemment. À ce moment-là, le reconnaître, en avoir le désir et voir les choses différemment *sont* la Voix du Saint-Esprit. Chacun est appelé à entendre le Saint-Esprit de cette façon. Il y a peut-être peu de gens qui entendent la Voix du Saint-Esprit vraiment comme une voix, ce qui n'est pas nécessaire pour pratiquer le pardon.

**12 - Former et animer un groupe**

**Q/** J'étudie le Cours depuis quelques années. Étant psychologue, je souhaite lancer un atelier et/ou un groupe de soutien pour les personnes essayant de vivre conformément à ses principes. Mon idée est surtout d’aider les gens à voir leurs projections sur les autres, puis de faire un effort en groupe pour demander l'aide du Saint-Esprit. Ce type de travail serait-il conforme aux principes du Cours ? Auriez-vous d'autres suggestions ou idées ? Je sais que j'ai à enseigner ce que j'ai besoin d’apprendre.

**R/** La réponse à votre question est essentiellement qu'il n'existe aucune ligne directrice dans  *Un cours en miracles* concernant le comportement, c'est-à-dire la question "Que devrais-je faire ?" Jésus nous rappelle que son Cours est un cours sur la *cause* (l'esprit) et non sur l’*effet* (le corps ou le comportement). "**Ce cours porte sur la cause et non sur l’effet**" **T-21.VII.78**. Donc notre seule fonction consiste à demander de l'aide pour écarter nos ego du chemin de sorte que nous soyons libres d’être guidés dans chaque action (ou non-action) qui serait la plus utile et la plus aimante pour *toutes* les personnes impliquées dans une situation donnée. L'énoncé suivant représente bien l'enseignement très important du Cours : "**Ta tâche n’est pas de chercher l’amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux**" **T-16.IV.61-2**. Donc, avant de savoir comment vous devriez (ou non) procéder avec votre projet de démarrer un groupe, apportez au Saint-Esprit tout investissement provenant de l'ego que vous pourriez avoir à diriger un tel groupe. Lorsque vous êtes raisonnablement certain que votre ego n'encombre plus votre chemin, vous vous laissez simplement guider par Lui.

Un autre point à souligner est la tentation dans n'importe quel groupe, en particulier le type de groupe que vous envisagez de lancer, de contourner le dur effort *individuel* que les étudiants sont appelés à faire pour apporter leurs ego au Saint-Esprit, en délayant le processus et en déplaçant le "travail" sur le groupe. Au mieux, les groupes facilitent ce travail individuel qu'il nous est demandé à tous de faire, au pire, ils déprécient le pouvoir de nos esprits de changer nos décisions et nos malperceptions, sans parler de renforcer la particularité de l'ego. Bonne chance !

**13 - Signification de "une purification"**

**Q/** Que signifie, selon vous, l'expression : "une purification est d’abord nécessaire" ?

**R/** Puisque le septième principe des miracles "**Chacun a droit aux miracles, mais une purification est d'abord nécessaire**" **T-1.I.71**, se trouve à la page 3 du Texte, les étudiants d'*Un cours en miracles* pourraient croire que Jésus parle de la purification du corps. Leurs expériences précédentes leur rappelleront toutes leurs croyances sur le sens du mot "purification." Pour certains, cela pourra signifier la purification de l’"âme" par le baptême, ou l'expiation du péché par la pénitence et le sacrifice. Pour d'autres, la "purification" peut avoir la connotation de se débarrasser soi-même des désirs humains par la méditation et la pratique d'une discipline stricte. Peu importe ce qu’ils croient, leurs croyances constituent la base sur laquelle ils construiront leur compréhension du "processus de purification."

Quelle surprise d'apprendre, à mesure que nous avançons dans le Texte, que Jésus ne parle pas du tout de purifier le corps ! Il ne le pourrait pas, car il enseigne dans le Cours que le corps est une illusion. Et étant une illusion, il n'y a rien que nous devrions faire ni au corps ni avec lui. Le corps n'a pas besoin d'être purifié parce qu'il n'est pas impur. "**Il ne fait rien… il n'est ni corruptible ni incorruptible. Il n'*est* rien**" **T-19.IV.C.53-5**. Ce qui est impur ce sont nos pensées, ce qui veut dire que ce sont nos pensées qui doivent être purifiées et non le corps. Et la méthode de "purification" du Cours est le pardon, le pardon de la seule pensée de culpabilité qui nous maintient séparés de l'Amour de Dieu. Le "processus de purification" du Cours est illustré dans cette citation :

"**Donne-Lui tes pensées et Il te les rendra en miracles qui proclament joyeusement l'entièreté et le bonheur que Dieu veut pour Son Fils, comme preuve de Son Amour éternel. Et comme chaque pensée est ainsi transformée, elle acquiert un pouvoir guérisseur de l'Esprit qui a vu la vérité en elle sans se laisser tromper par ce qui avait été faussement ajouté [la culpabilité]. Chaque bribe de fantasme a disparu. Et ce qui reste est unifié en une Pensée parfaite qui offre partout sa perfection**" **L-I.151.141-4**.

**14 - La guérison du corps**

**Q/** Pourriez-vous, s'il vous plait, expliquer les nombreux passages sur la guérison qui semblent faire référence à la guérison du corps. Il me semble que même si c'est très clair dans le Cours qu'il s'agit du processus de guérison de la malperception de notre réalité dans nos esprits, il est également clair qu'un corps sain est l’effet d'un esprit guéri. Comment cela se traduit-il dans nos vies personnelles en tant qu’étudiants du Cours ? Je serais contente d'entièrement négliger mon corps et son état, si ce n’était de ces nombreux passages. Même si le but d'avoir un corps guéri n'est pas le but des enseignements, je me demande donc si cela semble être quelque chose à quoi nous pouvons nous attendre lorsque nous suivons la voix du Saint-Esprit ? Pourquoi Jésus se donnerait-il la peine d’en parler, si ce n'était pas quelque chose que nous devrions envisager ?

**R/** Vous avez raison de dire que la guérison du corps n’est pas le but des enseignements de Jésus ni ne devrait être le but de notre pratique du Cours. Si Jésus parle si souvent du corps, ce n’est pas parce qu'*il* pense qu’il est important ou réel, mais parce que *nous* pensons qu'il est important et n’avons pas reconnu le but qu'il a dans la stratégie de l'ego, soit de ne pas nous approcher de nos esprits. En bonne partie la stratégie de l'ego est de nous faire croire que notre corps est entièrement à la merci de forces extérieures – que la maladie tout comme la guérison viennent toutes deux de l'extérieur. Jésus corrige donc cela en nous enseignant la relation de cause à effet entre l'esprit et le corps. C'est de cela qu'il s'agit dans toutes ses références à un corps guéri. L'accent est en fait porté sur le pouvoir de nos esprits et non sur le fait d'avoir un corps guéri et entier : "**Le miracle est inutile si tu apprends seulement que le corps peut être guéri, car ce n'est pas cette leçon qu’il est venu enseigner. La leçon, c’est que *l'esprit* était malade qui a pensé que le corps pouvait être malade ; de projeter sa culpabilité n’a rien causé et n'a pas eu d’effets**" **T-28.II.116-7**. C’est ce qu'il veut dire.

Mais il nous enseigne le système de pensée du Saint-Esprit dans le contexte de ce que nous connaissons le mieux et que nous pouvons comprendre: et pour à peu près tous c'est le monde des corps. Il utilise donc nos corps pour nous enseigner en fin de compte que nous ne sommes pas nos corps. Cette conscience, cependant, se fait jour à la fin d'un long processus, qui, pour la plupart d'entre nous, prend de très très nombreuses années. Ne simplement pas tenir compte de notre corps serait donc une façon de nous refuser à nous-mêmes une multitude d'occasions d'apprendre et d'appliquer les principes du Cours. Nos besoins physiques et psychologiques et nos expériences constituent le curriculum que Jésus peut utiliser pour nous enseigner comment interpréter et percevoir nos expériences corporelles d'une manière qui nous aidera à défaire la séparation plutôt que de la renforcer. Aussi longtemps que nous croyons encore que sans oxygène et sans nourriture nous allons mourir, c’est que nous croyons être des corps, et ce serait préjudiciable à notre progrès spirituel d’ignorer ou de négliger ce que nous pensons encore être réel. Jésus nous met en garde à cet égard : "**Le corps fait simplement partie de ton expérience dans le monde physique. Ses aptitudes peuvent être et sont fréquemment surestimées. Toutefois, il est presque impossible de nier son existence en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne**" **T-2.IV.38-11**.

L’attention, pour le répéter, porte donc sur l’entraînement de nos esprits et sur la façon dont nous pensons, pour qu'à la fin nous ne fassions plus le choix d'être limités. Ceci est très différent du fait de simplement ne pas tenir compte du corps. Comme il le dit dans la section "**Au-delà du corps**" **T-18.VI.Titre**, "**Ce qui se passe réellement, c’est que tu as abandonné l'illusion d'une conscience limitée, tout en perdant ta peur de l'union**" **T-18.VI.117**. Il nous enseigne comment parvenir à ce stade.

**15 - La mort et le chagrin**

**Q/** Je voudrais changer d’esprit sur la mort. J'ai eu récemment plusieurs proches qui "doucement ont mis leur corps de côté.*"* Pourtant, c’est le chagrin qui me gagne. Le chagrin n'est pas de l’amour, donc il n'existe pas, n'est-ce pas ? C'est donc moi qui ai dû le faire ? Pourriez-vous développer pour moi, en vous basant sur divers passages du Cours, une réponse générale qui inclurait les théories du Cours afin que je puisse les appliquer à cette expérience de chagrin dans le monde de l'illusion ? Qu'en est-il du refoulement et du déni de cette expérience ?

**R/** Le Cours ne nous demande jamais de refouler ou de nier ce que nous vivons, que ce soit le chagrin, la colère, la douleur, la peur, ou toute autre réaction basées sur l’ego. Mais avant de pouvoir changer d'esprit en ce qui concerne nos émotions, nous devons d'abord comprendre quels est le but qu’elles servent, et pourquoi nous avons choisi d’en faire l’expérience. Le sentiment de chagrin renforce l’affirmation de l'ego voulant que la perte et la mort soient réelles et que nous puissions être, et en fait sommes, privés d'amour. Notre expérience hurle sans cesse que Jésus a tort, que nous avons été blessés, abandonnés et laissés tout seuls. Il ne nous demande pas de nier que c'est ce que nous éprouvons. Mais cela ne la rend pas vraie pour autant.

Dans une description très imagée du monde, Jésus dit : "**Le monde que tu vois est le système délirant de ceux que la culpabilité a rendus fous… toutes les lois qui semblent le gouverner sont les lois de la mort. Les enfants y naissent avec douleur et dans la douleur. Ils grandissent en souffrant et ils apprennent ce que sont le chagrin, la séparation et la mort. Leur esprit semble être emprisonné dans leur cerveau, dont les pouvoirs semblent décliner quand le corps est blessé. Ils semblent aimer, or ils désertent et sont désertés. Ils paraissent perdre ce qu'ils aiment, ce qui est peut-être la plus insane de toutes les croyances. Et leurs corps se flétrissent, agonisent, sont mis en terre, et ne sont plus. Il n’en est pas un parmi eux qui n’ait pensé que Dieu était cruel**" **T-13.in.22, 4-11**. Et voilà ce que nous croyons tous. Ne vaudrait-il pas mieux avoir tort ?

Jésus nous rappelle que sa vie, se terminant par une mort apparente, avait comme but d’enseigner que"**la communication reste ininterrompue même si le corps est détruit, pourvu que tu ne voies pas le corps comme le moyen nécessaire à la communication**" **T-15.XI.72**. Mais nous voyons encore le corps comme nécessaire à la communication et nous croyons que la vraie communication se termine par la mort du corps, parce que nous voulons toujours nous voir comme des corps. Le corps prouve notre existence indépendante et ses expériences apparentes de perte et de douleur ne semblent pas simplement refléter un choix dans notre esprit. L'ego ne veut pas que nous nous rappelions que la source de tous nos chagrins vient de la croyance que c'est nous qui avons quitté l’amour et que nous nous sommes nous-mêmes exilés du Ciel. Grâce à la défense de l’ego qu'est la projection il croit plutôt qu'il s'il s'agit de choses qui nous arrivent indépendamment de propre notre volonté, et que nous ne sommes pas responsables de ce que nous éprouvons. Donc, nous devons commencer par reconnaître que ce sont bien nos sentiments, mais alors nous devons aussi avoir le désir de nous demander si notre interprétation du monde et des événements dans nos vies est correcte.

Le changement qui nous éloigne de la douleur et du chagrin est un processus graduel parce que nous avons peur de l'amour illimité, dans lequel nos vies individuelles, nos soi personnels avec nos personnalités uniques, n'ont aucune signification. Ainsi Jésus nous rappelle doucement à la fois le résultat final et le processus : "**Une perte n'est pas une perte, correctement perçue. La douleur est impossible. Il n'y a pas de chagrin qui ait la moindre cause. Et la souffrance de toute sorte n’est qu'un rêve. Voilà la vérité, *d'abord seulement à dire puis à répéter maintes fois ; ensuite à accepter comme partiellement vraie, avec de grandes réserves. Puis à considérer de plus en plus sérieusement pour enfin l’accepter comme la vérité***" **L.II.284.11-6,** italiques ajoutés*.*

Ces mots ne sont pas simplement à utiliser comme un "mantra sacré," proclamant ce qui est vrai afin de noyer l’interprétation de notre ego et nos sentiments de perte et de chagrin qui l'accompagnent. La tâche nécessaire et implicite dans le processus de changer d'esprit, parfois très troublante, consiste à regarder ce que nous voulons encore croire, puis de reconnaître en d'une part son but – garder la séparation et la culpabilité en vie – et d'autre part ce qu'elles nous coûtent – la souffrance et la douleur. C'est du fait de reconnaître de mieux en mieux ce que nous nous infligeons à nous-mêmes lorsque nous acceptons l'ego comme enseignant que se développe la motivation pour demander de l'aide à un Enseignant différent. Avec à cette aide, nous pouvons petit à petit voir les pertes de nos vie sous un jour différent, prenant conscience que nous avons en effet un choix sur ce que nous éprouvons, et que nous ne sommes pas les victimes de circonstances indépendantes de notre volonté.

**16 - La réalité du corps**

**Q/** Dans ma méditation, lorsque je me dis que je ne suis pas un corps et que je suis libre, je ressens la paix d'esprit. Mais dès que j'ouvre les yeux, il – mon corps – est là. Ce n’est pas tant que cela me bouleverse, mais cela me rend perplexe. Lorsque je me regarde, je trouve que je suis beau, mais je m'inquiète car il se pourrait que je ne fasse que nourrir encore l'ego plutôt que d’apprécier ce que j'ai. C'est un véritable casse-tête. Que penser de tout cela ?

**R/** Même si le Cours nous montre à de nombreux endroits que nous ne sommes pas un corps (par exemple la leçon 199 et les leçons de la révision suivante), il reconnaît également que nous avons beaucoup investi pour nous voir comme des corps. Jésus observe : "**Regarde-toi et tu verras un corps... Et sans lumière, il semble qu’il ait disparu. Or tu es rassuré sur sa présence parce que tu peux encore le toucher avec tes mains et l’entendre bouger. *Voici une image dont tu veux qu’elle soit toi. C'est le moyen pour réaliser ton souhait*** **T-24.VII.91, 3-6,** italiques ajoutés*.*

Il se peut que nous fassions de brèves expériences où nous semblons transcender notre identification corporelle comme vous le décrivez, mais il est peu probable que nous les maintenions pendant quelque temps, parce que nous ne le voulons pas vraiment. Notre "souhait devenu réalité" est de nous voir comme un soi séparé, particulier, individuel, et notre corps soutient cette identité. Nous apprenons dans le Cours que même si c'est nous qui avons choisi et fait de ce soi limité notre identité (dans le fantasme, mais pas dans la réalité), nous n’avons pas voulu accepter la responsabilité de cette décision. Et ceci parce que, enfouie profondément dans notre inconscient, il y a la croyance (inventée) que nous avons obtenu ce soi séparé en attaquant l’Unité de Dieu et notre véritable Identité en tant qu'esprit, un horrible péché de destruction et de meurtre aux yeux de l'ego. Alors une fois que nous semblons être des corps, mis au monde par d'autres corps, notre existence séparée ne semble plus du tout être de notre propre fait. Ce sont nos parents qui nous ont faits. Et nous croyons peut-être même, à la grande satisfaction de notre ego, que d'une façon ou d'une autre Dieu était impliqué dans cette "création" particulière de notre soi individuel, comme l’enseignent de nombreuses religions.

Donc, le but du Cours, sachant à quel point nous sommes fortement identifiés à notre corps et à quel point nous avons peur de lâcher prise de la protection que nous croyons qu'il nous procure, n'est pas de nous faire renoncer à notre identification corporelle (cela ne se passe que tout à la fin). Le Cours nous enseigne comment donner à notre corps un but qui diffère du but originel de péché, de culpabilité et de peur de l'ego. Avec l'aide du Saint-Esprit, le corps devient un véhicule pour apprendre nos leçons de pardon, dans le contexte de nos relations avec nos frères et sœurs, également perçus comme des corps. Et nous continuerons à nous voir nous-mêmes et tous les autres comme des corps, jusqu'à ce que le processus de pardon soit complété et que nous n’ayons plus aucune culpabilité dans nos esprits, de sorte que nous n’aurons plus besoin de notre corps comme défense contre elle.

Et quant à vous voir vous-même comme étant beau, il n’y a rien de mal là-dedans, tant que vous vous rendez compte que lorsque le Cours parle de la façon dont nous sommes beaux, par exemple : "**Comme nous sommes beaux** !" **L.II.313.22**, il n'est pas question de notre corps physique ou de notre personnalité. Cela renvoie au reflet de la beauté du Christ en chacun de nous, une beauté que nous partageons tous également en tant qu’esprit.

**17 - Défaire la séparation**

**Q/** J'ai entendu dire que dans le "monde réel" on voit la séparation, mais pas les intérêts séparés. Est-ce vrai ? Qu’est-ce que cela signifie vraiment ? Qu’est-ce qui est venu en premier, la séparation ou la culpabilité ? (La séparation, j'imagine.) La culpabilité peut-elle être défaite sans défaire la séparation ou les deux sont-elles liées ? Vous voyez, je voudrais bien me débarrasser de la culpabilité… et voir les intérêts de mes frères pareils aux miens m'a l'air bien puisque cela met un terme aux terribles sentiments de conflit et de compétition… Mais perdre mon individualité ne me semble pas être un prix que je suis disposé à payer. J’aimerais plutôt être un individu non coupable, sans conflit, sans esprit de compétition, sans peur, et heureux. Est-ce que c’est possible ?

**R/** Premièrement, vous avez raison de conclure que la séparation a précédé la culpabilité – la culpabilité est simplement l'expérience psychologique du péché – le sentiment qui résulte du fait d'être pécheur.

La plupart des étudiants atteignent la même impasse que celle que vous avez décrite. Ce que vous ressentez est tout à fait normal et compréhensible, étant donné la force de notre identification à notre existence en tant qu'individus particuliers. Pour la plupart, nous ne connaissons aucune autre façon d'être et nous trouvons assez difficile – c’est le moins qu’on puisse dire – d’intégrer l'enseignement de Jésus voulant que cette identité se substitue à notre véritable Identité, tels que Dieu nous a créés. Ainsi Jésus souligne, tout au long du Cours, qu'il s'agit d'un processus graduel qui se fait en douceur, et que nous pouvons prendre tout le temps voulu pour le compléter avec lui. Il nous rassure en disant : "**Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité**" **T-16.VI.81**, parce qu'il sait bien que nous sommes terrifiés à l’idée de lâcher prise de cette identité.

À mesure que nous choisissons de pardonner – de lâcher prise de nos rancœurs – nous nous sentirons mieux dans notre peau et par conséquent nous voudrons le faire de plus en plus souvent. Tandis que le processus se poursuivra, nous allons nous identifier de plus en plus à la façon de penser de Jésus et à sa façon d'aborder nos vies, ce qui signifie que notre point de référence pour nos vies se déplacera progressivement de simplement vouloir que nos besoins soient comblés vers la prise de conscience que nous partageons tous un intérêt commun, tant dans nos esprits faux que dans nos esprits justes. À mesure que nous nous préoccuperons de moins en moins d'utiliser le monde et les autres pour répondre à nos besoins – c'est-à-dire que nous verrons le but de notre vie sous un autre angle – notre concept de soicommencera à changer, sans même que nous ayons eu à nous concentrer directement là-dessus.

Lorsque nous serons totalement identifiés avec la façon de penser de Jésus, la seule chose qui aura un attrait pour nous sera son amour. Et lorsque toutes nos pensées et nos perceptions découleront de cet amour, notre sentiment d’être un individu n'aura plus de signification sauf dans la mesure où il pourra être un moyen d'étendre l’amour guérisseur de Jésus à d'autres esprits qui font appel à lui. C'est l'état d'esprit connu sous le nom de "monde réel." C’est le résultat naturel de la pratique du pardon. Ainsi, lorsque nous aurons atteint ce stade avancé, nous ne penserons plus que nous sommes des personnes ayant des besoins à combler et des buts à atteindre. Nous percevrons, d'un point de vue "au-dessus du champ de bataille," uniquement des gens qui font appel à l'amour, et ne savent pas qu'ils sont simplement des figures dans un rêve qu’eux-mêmes sont en train de rêver.

**18 - La signification de "volonté"**

Q/ Tout au long du Cours il est question de la volonté et du fait qu'elle n’est pas impliquée dans la perception : "**La volonté n’intervient dans la perception à aucun niveau et n’a rien à voir avec le choix**" **C-1.72**, que j'ai emprisonné ma propre volonté : "**Tu as emprisonné ta volonté au-delà de ta propre conscience, où elle demeure mais ne peut pas t’aider**" **T-9.I.41**, et que si je n'avais pas un esprit fragmenté, je reconnaîtrais qu'exercer mavolonté est le salut : "**Si tu n’avais pas un esprit divisé, tu reconnaîtrais que le salut est d’exercer ta volonté parce que c’est la communication**" **T-9.I.54**. Qu’est-ce que la volonté au juste telle qu'elle est mentionnée dans le Cours, et le cas échéant, quel but sert-elle dans le rêve ?

R/ Lorsqu'il est question de "volonté" dans le Cours, elle se réfère toujours à la Volonté de Dieu : "**La Volonté de Dieu est tout ce qui est**" **C-3.61**. Jésus parle au niveau de l'Esprit, où notre volonté est une avec Dieu, là où la vérité est vraie et tout le reste est faux *:* "**Est-ce si dur de voir que ce qui est faux ne peut être vrai, et que ce qui est vrai ne peut être faux ?**" **T-31.I.17**. Il s'agit d'un exemple de non-dualité du Cours : il ne peut pas y avoir de volonté à part Celle de Dieu. Sa Volonté est notre salut, et notre véritable volonté est une avec la Sienne. Nous "sommes désireux" c'est-à-dire nous exerçons le pouvoir de notre volonté, seulement lorsque nous choisissons d'accepter la vérité à propos de nous-mêmes, et c'est cela notre salut. Dans le Cours la distinction est faite entre désirer et vouloir. Quand nous choisissons de rendre le péché réel, de croire le mensonge de l'ego quant à qui nous sommes dans le rêve, nous "voulons" faire une alternative illusoire à la Volonté de Dieu, et défendre ce soi inventé. C'est l'emprisonnement de notre volonté véritable. C'est ainsi que nous la nions, et c'est cela l'origine de la perception – nous voyons ce que nous voulons voir.

Pour faciliter notre apprentissage, le Cours utilise un terme connexe, "le petit désir," en référence à notre expérience dans le rêve. En ce sens-là, être désireux, c’est accepter de choisir de voir différemment, accepter une interprétation différente, remettre en question la signification et la valeur que nous avons donnée à toutes nos relations, à toute notre expérience dans ce rêve, et voir les effets des choix d’ego que nous avons faits, et prendre en considération leur coût. Cela suffit, selon le Cours, de nous faire changer le sens de notre voyage et de retourner en direction de notre demeure en Dieu et de la seule Volonté que nous partageons avec Lui. Il est notre Père, nous sommes son Fils innocent. De cette manière nous pouvons faire des choix dans le rêve, par la pratique et l'application du Cours, des choix qui nous mettent en phase avec la Volonté que nous partageons avec Dieu.

**19 - Nature de la culpabilité**

**Q/** Si je comprends bien, le Cours explique qu’à la base de toute notre souffrance, il y a la culpabilité, et que cette culpabilité est refoulée. Le Cours semble aussi suggérer que cette culpabilité soit traitée par le pardon du monde extérieur (plutôt qu'au moyen d'un processus pour la découvrir, comme la psychanalyse). Si c’est le cas, à quoi sert cette idée de culpabilité, si elle semble demeurer à un niveau purement théorique ?

**R/** La culpabilité dont il est question dans le Cours est une culpabilité ontologique provenant de la croyance que nous pouvions nous séparer de Dieu, mais que, ce faisant, Il devait être détruit – l'existence individuelle séparée et l’Unité totale sont des états qui s’excluent mutuellement et qui ne peuvent coexister. Puisque la séparation d’avec Dieu n'est qu'une illusion, et de plus une illusion précaire, une défense apparemment puissante était nécessaire pour maintenir son apparente réalité. Une culpabilité dévorante due à notre attaque létale du Tout est devenue cette défense, enfouissant la question de savoir si en réalité nous avions effectivement attaqué ou pouvions l'avoir fait. Selon le Cours*,* cette culpabilité n'est pas une simple construction théorique, mais Le Cours dit que le monde extérieur a littéralement été fait à partir de cette culpabilité ontologique, comme une projection apparente à l'extérieur de ce qui était trop horrible à maintenir dans notre esprit. Par conséquent, lorsque nous pratiquons le processus de pardon dans nos relations extérieures dans le monde, nous sommes en fait en train de traiter, quoique seulement petit à petit, des aspects de cette culpabilité ontologique originale. C’est une approche indirecte qui a un effet pratique et direct sur le problème sous-jacent. En voyant ce que nous avons rendu réel dans le monde extérieur comme une projection de ce qui est enfoui dans notre inconscient, avec le temps, nous rendons en fait consciente cette culpabilité enfouie. Cela défait la stratégie de l'ego qui est de nous distraire de la culpabilité dans notre esprit par les problèmes du monde et la culpabilité qui leur est associée. Et cela nous permet de tout doucement reconnaître que la prémisse sous-jacente, à savoir que nous sommes séparés et que l’Amour a été détruit, qui a généré la culpabilité originelle, n'est tout simplement pas vraie.

Le processus consistant à découvrir la culpabilité par la psychanalyse, comme elle est généralement pratiquée, contribue en fait au plan du jeu défensif de l'ego, bien qu'il pourrait être dirigé vers le même but que celui du Cours. La culpabilité qu'elle cherche à découvrir fait encore partie de l'écran de fumée extérieur du monde que l'esprit de l'ego a construit pour nous empêcher de revenir au problème réel dans notre esprit. C’est une culpabilité qui est encore liée au corps et à ses relations avec d'autres corps, et cette culpabilité est encore un effet, et non la cause ontologique sous-jacente visée par le Cours.

**20 - Amitié et liaison amoureuse**

**Q/** J'aimerais comprendre pourquoi bon nombre de mes relations avec les hommes commencent avec un élément de romantisme, mais qu’elles ne peuvent se poursuivre en tant que relations amicales. J'apprécie les gens que je rencontre et j’aimerais me développer et grandir jusqu'au point de pouvoir exprimer un amour fraternel pour les femmes et les hommes. Comme femme seule, je rencontre des hommes qui sont souvent attirés par moi, puis nous nous fréquentons ou que sais-je encore, puis cela se termine. Je suis responsable de ce que je communique et de ma façon de le faire. Y a-t-il une façon de communiquer "soyons amis" lorsque quelque chose de plus avait été attendu ou désiré et que la déception s’est installée ?

**R/** Nos ego ne sont pas fiers et vont utiliser n’importe quelle forme de particularité qui fonctionne pour nous impliquer dans des relations qui, en fin de compte, ne répondent pas à nos besoins. Bien que nous n’en sommes généralement pas conscients, nous avons un but sous-jacent, celui de démontrer que l'amour ne peut que nous décevoir et que nous sommes la victime involontaire d'ouvertures trompeuses et déroutantes de la part des autres. Le Cours est unique – et sans doute aussi pour cette raison, pas très populaire – parmi les chemins spirituels : il décèle l’intention sous-jacente derrière toutes nos relations dans le monde, peu importe à quel point nous croyons que nos intentions sont bonnes au départ, jusqu'à ce qu'elles soient remises au Saint-Esprit pour être guéries.

Et souvent, à notre grand regret, le Saint-Esprit ne travaille qu'avec le contenu et non la forme, de sorte qu’il ne peut y avoir aucune garantie quant à ce qui va arriver dans nos relations, sauf qu'une autre occasion nous sera donnée d'entrer en contact avec notre propre culpabilité enfouie ainsi que nos sentiments d'indignité et de haine de soi, afin qu'elles puissent être guéries. Mais si nous sommes capables de pratiquer les principes du Cours sur le pardon, nous allons trouver avec le temps que nous faisons l’expérience de sentiments de paix et de joie dans nos relations, indépendamment de quelque réciprocité que ce soit de la part de nos frères et sœurs au niveau de la forme. Et nous saurons que nous sommes véritablement des "amis" avec le but commun de guérir la souffrance enfouie dans nos esprits. Mais il s'agit d'un processus qui peut prendre du temps pour être mené à terme. Alors, dans l'intervalle, il suffit de savoir que vous faites de votre mieux ; ne cessez pas d’essayer. Jésus a besoin de nos relations particulières pour nous enseigner l'autre voie. C'est seulement la peur qui chaque fois nous empêche de nous permettre de faire l'expérience d'une plus grande intimité sous n'importe quelle forme.

**21 - Signification et but de l’art**

**Q/** Si on peut envisager l'art comme une forme de relation particulière que l'artiste établit comme substitut à l'Amour de Dieu, est-ce qu'on devrait considérer les formes d'art comme des appels à l'amour ? Et comment ces formes diffèrent-elles des formes exprimées par le "channeling" comme la musique de Mozart ? Peut-on dire que l’art réalisé par le "channeling" est davantage une expression d'amour qu'un appel à l'amour ? Et comment pouvons-nous "justifier" la distinction humaine entre les grandes œuvres d’art et l'art médiocre au Niveau 2 de notre expérience ici, dans le monde matériel ?

**R/** D'abord, nous ne pouvons pas juger si un travail spécifique d'un artiste donné est un substitut à l'Amour de Dieu et la manifestation d'une relation particulière. Il n’y a que l'artiste qui puisse le discerner. Généralement, nous ne pouvons pas dire, uniquement à partir la forme, si elle vient de l'esprit faux (ego) ou de l'esprit juste (Saint-Esprit). Si le reflet de l'Amour de Dieu est la source d'une œuvre d'art particulière, alors oui, c'est une expression de l'amour. Notre erreur serait alors de vénérer le travail, plutôt que de nous identifier au contenu derrière la forme.

Toutes les relations d’amour particulier sont des défenses contre la douleur écrasante dans nos esprits qui vient de la culpabilité que nous ressentons tous pour avoir rejeté l'Amour de Dieu afin de nous donner une existence selon nos propres critères. En suivant les conseils de l'ego, nous dirigeons, mus par la culpabilité, notre attention loin de nos esprits vers des individus particuliers, des substances ou des activités qui peuvent endiguer la douleur et remplir le vide et la solitude logés dans nos esprits. Essentiellement, nos relations d’amour particulier disent à Dieu que nous n’avons pas besoin de son Amour, et que nous sommes parfaitement capables de combler le vide, de faire l'expérience du complètement et de notre valeur grâce à nos relations dans le monde. C'est cela le *contenu* sous-jacent à la *forme* de toutes les relations d'amour particulières. Les bons sentiments qui proviennent de ce type de relations masquent la haine qui en est la base.

En même temps, dans une autre partie de nos esprits, nous aspirons à savoir que toute cette affaire n’était qu’une erreur ridicule, que nous avons été pardonnés, et par conséquent que notre culpabilité et nos défenses contre cette culpabilité ne sont plus nécessaires. C’est cela l"“appel” constant qui se trouve dans nos esprits qui sont divisés entre ces deux attitudes ou façons de penser.

N’importe quelle forme peut être utilisée par le Saint-Esprit pour nous rappeler la vérité sur nous-mêmes. En ce sens une forme n'est pas plus ou moins inspirante qu'une autre. Autrement dit, une fois que nous croyons que la séparation s'est produite et que nous sommes ici dans le monde en tant que corps, le monde et nos corps sont considérés comme neutres. Par conséquent, n’importe quoi en ce monde peut devenir un moyen pour nous conduire au-delà du monde ou nous enfoncer encore plus profondément en lui, selon que nous choisissons l'ego ou le Saint-Esprit comme enseignant. Peut-être avons-nous été émerveillés par le David de Michel-Ange et nous sommes-nous souvenus de notre perfection et de notre unité en Dieu, mais la même expérience aurait pu se produire en regardant un arbre malade dans notre jardin. Lorsque nous dépendons d’une forme particulière pour avoir une expérience "spirituelle," nous sommes pris dans une relation d'amour particulière.

Finalement, il n’y rien de mal à avoir des préférences en ce monde, pourvu que nous ne les prenions pas au sérieux. Nous pouvons dire qu'une œuvre d'art est meilleure qu'une autre, tout comme on pourrait dire qu'une composition musicale particulière est meilleure qu'une autre, ou une méthode d'éducation est meilleure qu'une autre, ou un traitement médical est meilleur qu'un autre sur la base de critères que nous avons définis dans ces domaines. Du point de vue du Cours, ils sont tous tout aussi illusoires. Or il est naturel d'évaluer les choses de manière relativement objective dans le monde. La leçon serait donc de ne pas prendre au sérieux les conclusions auxquelles nous aboutissons à propos des choses dans le monde – nous devrions le faire avec un doux sourire quelque part dans nos esprits, parce que nous savons que tout est inventé.

**22 - "Les règles pour la décision"**

**Q/** **Les règles pour la décision T-30.I.titre**. Je ne suis pas certain/e de comprendre cela. Est-ce que les décisions visées sont simplement les décisions de tous les jours, comme : quoi manger, ou quoi porter ? Ou sont-elles dirigées davantage vers ce qu'on ressent et pense ?

**R/** En un sens, ce sont les deux. Nous commençons par les décisions ou choix que nous faisons sur un plan physique, parce que c'est là où nous croyons être. Toutefois, comme étudiants qui commencent le chapitre 30, le matériel du Cours nous est maintenant suffisamment familier pour savoir qu’en fin de compte, Jésus nous parle toujours de ce qui se passe au niveau de l'esprit, autrement dit, au niveau du choix entre le *contenu* d'amour ou de peur, et non du choix parmi les nombreuses *formes* que le monde nous présente.

Les sept "règles" pour la décision ne devraient pas être comprises littéralement, mais elles sont utiles pour nous rappeler que prendre la décision "juste" est un processus. C'est-à-dire qu'il faut du temps et de la pratique pour apprendre que nous avons le choix de l'enseignant avec qui nous prenons des décisions. Et prendre la décision "juste" ne signifie pas nécessairement choisir Jésus ou le Saint-Esprit. Ce que cela veut dire, c’est que nous reconnaissons avoir le choix entre l’un ou l’autre, ou de choisir l'ego. En tant qu’ego, nous n'avons vraiment aucune motivation pour choisir Jésus ou le Saint-Esprit, sauf que selon le Cours nous nous sentirons mieux si nous le faisons. Et cela n'est pas une raison suffisante pour nous amener à les choisir de façon constante. Or une raison suffisante *est* de continuer à prendre des décisions basées sur l'ego et de se rendre compte du coût de telles décisions. Rejeter l'Amour de Dieu ne peut que mener à la culpabilité, puisque c'est un fragment, une ombre de notre décision initiale de rejeter Dieu en choisissant d'être séparés de Son Amour et d’être seuls. C'est cette culpabilité qui est la source de toute notre douleur et de toute notre souffrance. Dans le Cours nous lisons : "**De toutes les nombreuses causes que tu percevais comme t’apportant douleur et souffrance, ta culpabilité ne faisait pas partie**" **T-27.VII.74**. C’est seulement lorsque nous faisons le lien entre notre douleur et nos décisions que le choix devient signifiant. Et une fois que nous avons atteint ce point, il sera évident avec qui nous choisissons de décider: "**Qui, avec l'Amour de Dieu le soutenant, pourrait trouver le choix entre les miracles et le meurtre difficile à faire ?**" **T-23.IV.98**.

Pour une discussion plus approfondie sur cette importante section du Cours, voir "Rules for Decision"/*Règles pour la décision*, transcription d'extraits en anglais d’un atelier de Kenneth Wapnick sur le site facim.org, à l’onglet "excerpt series," ainsi que disponible – en anglais – en sa totalité sur cassettes.

**23 - Appartenir à une religion officielle**

**Q/** Peut-on être étudiant d'*Un cours en miracles* et adhérer encore à une religion officielle ?

**R/** Oui, si cela s’avère utile, car selon l'enseignement du Manuel: "**Le curriculum est hautement individualisé et tous les aspects sont sous la direction et les soins particuliers du Saint-Esprit**" **M-29.26**. Personne n'a le droit ni la sagesse nécessaire pour déterminer ce qui pourrait aider quelqu'un dans sa voie spirituelle. C'est pourquoi dans le Cours l'accent porte toujours sur l'importance de demander l'aide du Saint-Esprit. Ceci dit, il est vrai qu’au niveau concret de leurs enseignements respectifs, le Cours diffère nettement des religions officielles. En effet, on pourrait dire que l'une des caractéristiques d'*Un cours en miracles* est le contraste entre ses enseignements et ceux du christianisme traditionnel. Par conséquent, à ce niveau, un conflit sera inévitable à un moment donné de l'étude. Par exemple, les autres religions occidentales n’enseignent pas que "**le monde a été fait comme attaque contre Dieu**" **L-II.3.21**, et que notre véritable terreur est celle de la rédemption, et non celle de la crucifixion : "**Tu n’as pas réellement peur de la crucifixion. Ta réelle terreur est de la rédemption**" **T-13.III.110-11**. Il pourrait être assez tentant d'harmoniser les deux systèmes de pensée ; ce serait un compromis qui ne pourrait se faire qu'au détriment des deux approches.

Nous sommes de toute façon tellement pleins de conflits que d'en insérer intentionnellement encore davantage dans notre vie quotidienne semble être un acte peu aimant envers nous-mêmes. Avoir un certain intérêt intellectuel pour une religion officielle aux fins de comparaison et de contraste avec le Cours est une chose, mais vraiment essayer de suivre les deux voies quotidiennement serait effectivement très difficile. Toutefois, si on se souvient de la nature individualisée du curriculum, suivre à la fois le Cours et une religion officielle est néanmoins possible. Par conséquent, la question à se poser, en pareil cas, serait : quel est le but ?

**24 - La réincarnation**

**Q/** *Un cours en miracles* semble faire allusion à la réincarnation. Si nous ne mourons pas vraiment, mais que nous "mettons simplement notre corps de côté," allons-nous revenir dans un autre corps ou bien poursuivrons-nous nos leçons à un autre niveau ?

**R/** Oui, dans le Cours, Jésus semble en effet faire allusion à la réincarnation. Mais pour comprendre ce qu'il dit et pour répondre à votre question, nous devons nous rappeler que dans le Cours, il nous parle toujours au niveau de l'esprit, le seul niveau où tout véritable apprentissage a lieu. Il s’adresse en particulier à la partie de notre esprit qui doit choisir entre l'ego et le Saint-Esprit, entre la haine et l’amour, entre la mort et la vie.

"**Mais souviens-toi que comprendre est de l'esprit, et seulement de l'esprit**" **T-15.VI.75**.

Il nous dit dans le Cours que cette "vie" est un rêve, que le monde est une illusion, que le corps ne meurt pas parce que le corps ne vit pas : "**Le corps ne meurt pas plus qu’il ne peut sentir. Il ne fait rien. De lui-même il n’est ni corruptible ni incorruptible. Il n’*est* rien**" **T-19.IV.C.52-5**,et que notre expérience du temps fait simplement partie de cette illusion. Notre "rêve" ne fait que refléter, toujours et uniquement, le choix que nous avons fait : soit du but de l’ego de renforcer notre culpabilité et notre croyance en la séparation, soit de celui du Saint-Esprit de pardonner et de défaire la croyance en la séparation. Par conséquent, la forme du rêve n’est jamais importante et quand une forme change, l'apprentissage, ou le choix, continue dans l'esprit.

Ainsi, lors de la lecture d'un passage qui semble impliquer la réincarnation, nous pourrions le comprendre non seulement au niveau de notre expérience dans le rêve, mais aussi comme l'idée de réexaminer le manque de pardon. Cela peut aider d'imaginer des rêves "simultanés" ou d'utiliser le modèle d'un hologramme où le tout est contenu dans chacune des parties. Lorsque l'esprit "revoit" les rêves ou des aspects de l'hologramme, cela pourrait être envisagé comme faire l'expérience de différentes "vies."

Jésus nous dit dans le Manuel que croire en l'idée de la réincarnation n'est pas une condition préalable pour suivre son Cours. En effet, il explique que cela n'a de la valeur que dans la mesure où ça pourrait "aider" ou réconforter ses étudiants.

"**En définitive, la réincarnation est impossible. Il n'y a ni passé ni futur et l'idée de naissance dans un corps n'a pas de signification, que ce soit une fois ou de nombreuses fois. La réincarnation ne peut donc pas réellement être vraie**" **M-24.11-3**.

"**La réincarnation ne serait, en aucun cas, le problème à considérer *maintenant*…*.* Il est certain, toutefois, que la voie vers le salut peut être trouvée par ceux qui croient en la réincarnation et par ceux qui n’y croient pas. Par conséquent, l'idée ne peut pas être considérée essentielle au curriculum. Il y a toujours un certain risque à regarder le présent en fonction du passé. Il y a toujours du bon dans toute pensée qui renforce l'idée que la vie et le corps ne sont pas la même chose**" **M-24.21, 5-8**.

Lorsque nous pouvons accepter le fait que le temps n'est pas linéaire, le concept de la réincarnation perd sa signification. Mais tant que nous croyons être des individus séparés, les leçons continuent sous la forme qu’il nous est possible d’accepter et de comprendre jusqu'à ce que nous ayons vraiment appris que notre réalité est esprit et que nous avons toujours été "**chez** [nous] **en Dieu, rêvant** [seulement**] d'exil**" **T-10.I.21**. Avec cette acceptation de l'Expiation pour nous-mêmes, tous les rêves prennent fin.

**25 - L'étude du Cours provoque de la tristesse**

**Q/** J'étudie le Cours depuis pas mal de temps. Je suis en train de découvrir que la particularité est vaine et je commence à deviner les intentions, aversions et manipulations de l'ego. Mais j'ai détecté une tristesse et/ou de la peur, en raison du vide qui est là quand je lâche prise de la particularité qui veut se maintenir grâce aux "choses" matérielles ou aux relations, etc. Que proposeriez-vous pour nous aider à franchir cet obstacle, ou à traverser le voile pour être en mesure de voir chacun avec une perception guérie ? Le vide semble parfois être large et profond, et donc effrayant.

**R/** La confiance est essentielle lorsque vous traversez cela. À un moment donné, Jésus nous conjure : "**n’insuffle pas la vie à ton ego défaillant**" **T-17.V.84**, et il nous rassure : "**La mort de la particularité n’est pas ta mort, mais ton éveil à la vie éternelle**" **T-24.II.144**. Ces paroles, parmi tant d'autres, nous sont d'utiles rappels lorsque nous passons par des moments difficiles que, premièrement, Jésus sait ce que nous traversons et deuxièmement, que tout va bien finir si nous continuons simplement à pratiquer le pardon.

La plupart des étudiants passent par ce que vous avez décrit. Quelqu'un a comparé cela à être sur un quai avec un pied sur le quai et l'autre sur le bord d'une embarcation qui commence soudainement à s'en éloigner. C’est désagréable, c’est le moins qu’on puisse dire ! Parfois, cette expérience reflète la célèbre "nuit noire de l'âme" dont il est question dans la littérature spirituelle. Cela est discuté dans le Manuel pour enseignants dans la section "**Développement de la confiance**," dans laquelle Jésus décrit la cinquième étape comme étant "**une période de perturbation**" **M-4.I.71.** Vous n’êtes plus aussi fermement ancré dans la particularité, mais vous ne l’avez pas non plus dépassée entièrement, parce qu’au plus profond de votre esprit, vous savez que lâcher prise de la particularité veut dire lâcher prise de votre identité comme individu séparé et indépendant. C'est cela la crainte sous-jacente. Si vous le reconnaissez simplement, et si vous apportez cette peur à l'amour de Jésus dans votre esprit, vous vous sentirez mieux.

Il n'y a pas moyen de sauter cette étape du processus, si vous voulez finir au "bon endroit." Ne vous forcez pas à renoncer à une relation ou à quelque chose dans le monde qui vous donne encore du plaisir et ne vous efforcez pas non plus à voir tout le monde avec une perception guérie. Si vous vouliez vraiment aller au-delà de la perception des intérêts séparés, vous y seriez déjà. Il est donc extrêmement utile d'être honnête quant à la réticence à lâcher prise de la particularité. Vous pourriez aussi vous demander comment vous vous sentiriez si vous entreteniez des rapports avec les autres sans particularité. Parfois, cela révèle un élément en vous-même dont vous n’étiez pas conscient, une source de résistance dont vous ne connaissiez pas la présence. Enfin, soyez simplement patient et faites confiance au processus.

26 - Signification de l’instant saint

Q/ Pourriez-vous expliquer l'instant saint plus en détail ?

R/ Tel qu’il est défini dans notre *Glossaire-Index*, l'instant saint est cet instant en dehors du temps, où nous choisissons le pardon au lieu de la culpabilité, le miracle au lieu de la rancune, le Saint-Esprit au lieu de l'ego. C'est l'expression de notre petit désir de vivre dans le présent qui s'ouvre sur l'éternité, plutôt que de nous accrocher au passé et craindre le futur, ce qui nous maintient en enfer.

Il est important de comprendre que l'instant saint est hors du temps et au-delà du corps : "**Il n’y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement**" **T-18.VII.31**. C'est un terme qui est donné à notre expérience d'unité avec quelqu'un d'autre, qui dépasse complètement quoi que ce soit de corporel. Il n'y a pas de séparation entre vous et cette autre personne. Les intérêts contradictoires et séparés qui caractérisaient la relation auparavant, ont été complètement dissous en faveur de la re-connaissance qu'il n'y a que des intérêts partagés. Tous sentiments de compétition et de comparaison n’existent simplement plus dans l'instant saint, c'est-à-dire quand vous avez choisi délibérément de ne pas voir vos intérêts comme étant séparés de ceux de quelqu'un d'autre. Il existe de nombreuses autres façons dont cela peut se produire, car il y a tellement d'autres façons selon lesquelles nous avons exprimé la séparation.

C'est un instant choisi dans lequel notre peur a suffisamment diminué pour que nous acceptions la vérité sur nous-mêmes et tous les autres. Cela semble être un instant fugace qui arrive puis s’en va, seulement parce que notre peur est encore trop grande pour nous permettre d'en faire notre état permanent. Quand cela se produit, nous sommes dans le "**monde réel**." Ainsi le terme est aussi utilisé pour désigner l'instant saint *final*, "**le monde réel**," la culmination de tous les instants saints que nous avons choisis le long de notre chemin.

**27 - La conscience avant la séparation**

**Q/** Si la conscience a été la première division introduite dans l'esprit du Fils qui rêvait, quel était alors l'état de son esprit avant la conscience ? Le Fils n'était-il pas conscient de Sa relation avec Dieu, ou de son Unité avec Dieu ? Cela peut paraître débile mais c'est comme demander si nous sommes conscients de ne pas être conscients, ou ne sommes pas conscients d’être conscients.

**R/** Cette question est soulevée fréquemment et il est tout à fait naturel de la poser et elle n'est pas débile ! L'ennui c'est que la question n'a de sens que pour les esprits incapables de concevoir une réalité non-dualiste. Et nous avons cette difficulté-là parce que, en bref, nous, en tant qu'un seul Fils, avons rejeté l’unité pour substituer une existence indépendante et individuelle à la place de notre véritable réalité. Cela nous désavantage nettement lorsque nous essayons de comprendre tous les énoncés du Cours où il est question de la réalité comme étant non-dualiste et pure unité. Jésus doit utiliser un langage et des concepts que nous pouvons comprendre – le langage de la dualité – afin d’amorcer le processus qui nous conduira au-delà de la dualité. Et souvent il nous rappelle qu'il y a beaucoup de choses que nous ne pouvons pas encore comprendre, mais que nous finirons par comprendre au fur et à mesure que notre identification au corps diminuera.

Par conséquent, pour répondre à votre question, avant que l'Esprit du Fils de Dieu n’ait semblé se diviser, c'est-à-dire avant que la séparation ait semblé se produire, il y avait seulement une parfaite unité entre Dieu et le Christ : "**Ce qu’Il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui**" **L.I.132.124**. Le Cours indique clairement que Dieu a créé le Christ, mais cela ne veut pas dire deux êtres en relation l’un avec l'autre, selon ce qui nous est familier. Puisque c'est une parfaite unité, il ne peut y avoir de conscience. Ce que serait cet état sans conscience nous est incompréhensible à cause de la condition actuelle dans laquelle se trouvent nos esprits, et il est vain de spéculer là-dessus : "**tant que tu penses qu’une partie de toi est séparée, le concept d'une Unité jointe en ne faisant qu’Un est in-signifiant**" **T-25.I.71**. De même lorsqu’il parle de notre fonction au Ciel consistant à étendre l'amour en tant que Christ, Jésus nous dit que cela aussi est dénué de sens pour nous, mais que ce que nous pouvons comprendre et pratiquer, c’est le pardon : "**Par conséquent, tu as une fonction dans le monde dans ses propres termes. Car qui peut comprendre une langue bien au-delà de sa simple portée** ?" **L.I.192.21-2**. "**La création ne peut même pas se concevoir dans le monde. Elle n’a pas de signification ici. Le pardon est ce dont elle se rapproche le plus sur terre**" **L.I.192.31-3**.

Donc nous concluons humblement et en silence, mais avec l’espoir que si nous faisons ce que Jésus nous demande dans son Cours, nous ferons un jour l'expérience qui viendra mettre un terme à toutes nos questions et nos considérations.

**28 - Pardonner des actes horribles**

**Q/** Comment pardonner des actes horribles à autrui ? Comment pardonner au tireur d'élite ? N'est-ce pas réel ? Est-ce une distraction de l'ego ? J’ai également peur de ce qui est réel. Quand je dis : "Par-dessus tout je veux voir" cela me terrifie. J'ai beaucoup de mal à renoncer à ce monde que nous avons créé. J'aime certaines de mes créations, ma famille par exemple. Est-ce que je dois mourir pour revenir à ma réalité ? Ne serais-je pas très seul ?

**R/** Le pardon enseigné par le Cours est un processus qui consiste à regarder une situation telle que les meurtres du tireur d'élite et à nous demander ce que cet événement nous apprend sur ce que nous croyons. Nous commençons par regarder honnêtement nos réactions à ces meurtres, ce qui inclut toutes sortes de sentiments et de jugements concernant les victimes et les agresseurs. Tous ces sentiments et toutes ces pensées sont utiles pour lever le voile sur les croyances cachées du système de pensée de l'ego : que le monde est réel, que nous sommes des corps, que ce que nous appelons la mort est la fin de ce que nous appelons la "vie," que nous sommes vulnérables à l’attaque… la liste s’allonge sans fin. Dans le Cours on nous demande alors de reconnaître que tout ceci, ce sont des sentiments et des pensées sur nous-mêmes que nous avons projetés tant sur les victimes que sur les agresseurs. Nous apprenons que les sentiments et pensées ainsi que la douleur qu'ils causent, étaient déjà en nous avant que ne survienne l'événement. L'événement semblait seulement causer ces sentiments. C'est pourquoi nous lisons dans le Cours que nous pardonnons à nos frères *ce qu'ils n'ont pas fait*. "**Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait**" **T-17.III.15**. Ce ne sont pas les tireurs d’élite qui causent nos sentiments, mais bien nos croyances erronées. Si nous sommes désireux de regarder toutes les situations de cette façon, nous remettons tout doucement en question les mensonges de l'ego. Nous sommes alors en mesure de demander une autre façon de voir. C’est parfois très difficile à faire, cela demande de la pratique et beaucoup d'honnêteté, mais c'est le seul moyen de découvrir avec les croyances qui font que nous restons ancrés dans un système de pensée qui nous cause tant de souffrances. Cette douleur vient de la croyance dans les mensonges de l'ego et non de la situation, dans ce cas-ci, les meurtres. Il est très important de pratiquer ceci *sans nier* aucun des sentiments ou des pensées que nous avons concernant les événements scandaleux en ce monde de l'ego de peur et de haine, et sans nous forcer à accepter un nouveau système de croyances qui remet en question notre perspective habituelle provenant de notre ego. Cela ne pourrait que renforcer davantage nos points de vue erronés et nous faire encore plus peur. Si nous sommes disposés à dire simplement : "peut-être que je me trompe à ce sujet," alors le monde que nous avons fait et toutes nos relations, y compris celles que nous "aimons," deviennent notre école où nous apprenons l'interprétation du Saint-Esprit de tout ce que nous éprouvons plutôt que de nous servir de distraction. [Note : dans le Cours le terme "faire" est utilisé pour le monde de l'ego. "Création" se réfère à l'extension de l’Amour uniquement au niveau de l'Esprit]. Jésus nous dit dans le Cours que le Saint-Esprit ne nous privera pas d'aucune de nos relations particulières, mais qu’Il nous donnera à la place une interprétation différente et un but différent pour elles. Sans elles, nous ne serions pas conscients des croyances erronées sur nous-mêmes ni des jugements (bons ou mauvais) qui nous maintiennent dans notre profond sommeil. Nous nous sommes rendus apeurés de ce qui est *réel* et c'est pourquoi nous avons un Enseignant qui nous invite à faire avec Lui les petits pas vers une nouvelle façon de penser. Si nous faisons cela avec Jésus ou le Saint-Esprit à nos côtés, nous ne serons ni seuls ni *morts*. Nous finirons par nous éveiller complètement du rêve en nous rendant compte qu’en fait nous ne faisions que rêver, sans pensée ni besoin de mourir. Entre-temps, chaque étape dans le pardon nous apporte plus de paix et nous rapproche de notre vérité, où notre famille inclura chacun et où nous n'éprouverons plus le moindre sentiment de perte.

**29 - L'apparente "colère" de Jésus**

**Q/** Quand Jésus a renversé les tables dans le Temple, cela a semblé renforcer le système de pensée de l’ego. Il était en colère, et pour finir a été puni en étant crucifié Je répète constamment dans mon esprit qu’il doit y avoir une autre façon de voir cela. Pour accélérer ma guérison, j'ai soumis cette question à la Fondation.

**R/** Dans *Forgiveness and Jesus : The Meeting Place of A Course in Miracles and Christianity"/Le pardon et Jésus : terrain de rencontre entre Un cours en miracles et le christianisme* etdans *Introduction à Un cours en miracles* de Kenneth Wapnick, ce passage de l'évangile est discuté en détail. L'explication détaillée présentée dans ces livres est résumée ici :

Comme vous le savez peut-être, les récits des paroles et des actes de Jésus dans les évangiles ne sont pas nécessairement des faits historiques. Il est probable que l'incident dans le Temple n'est pas arrivé de la manière dont il est présenté dans l'évangile. Ce point de vue est accepté même par de nombreux exégètes chrétiens des Écritures. Il est également important de noter que dans le récit de l'évangile il n'est pas dit que Jésus était en colère, même si dans les films sur la vie de Jésus il est dépeint comme étant en colère. Si quelque chose de ce genre est arrivé où Jésus aurait semblé être en colère sans vraiment la ressentir, c’est qu’il aurait utilisé cette fureur comme un outil d'enseignement pour faire une démonstration à la grande foule de gens présente dans le Temple au moment de la Pâque. Dans ce cas-là, il aurait souligné que le "peuple élu" avait faussé l'enseignement de l'Ancien Testament en utilisant le Temple à des fins autres que celles de "maison de prière." Ceci se rapproche de l'interprétation traditionnelle de cet incident par les exégètes chrétiens. En tant que bon enseignant Jésus aurait agi de façon spectaculaire pour attirer plus efficacement l'attention sur son message. On pourrait également envisager une dernière option, à savoir que Jésus était effectivement en colère, faisant une "crise d'ego." Si cela avait été le cas, c’est qu’au moins trois conditions auraient dû être remplies : Jésus n’aurait pas été en paix, il n'aurait pas été conscient de Dieu, et il aurait perçu les prêteurs d’argent comme ses ennemis. Il est inconcevable que Jésus, dont la présence et le message n’étaient remplis que d’amour et de paix, puisse avoir "perdu les pédales" de cette façon. Il est également possible de croire que Jésus a vraiment fait une crise d'ego, mais si l'on voulait croire cela, pourquoi choisirait-on de s’identifier à son ego plutôt qu'à l'amour et au pardon qu’il nous enseigne dans *Un cours en miracles* ? Par ailleurs, même s'il *avait été* possible que Jésus ait fait une telle crise d'ego, il n'aurait, selon le Cours, certainement pas été puni pour son "péché" en étant crucifié. "**Il n'y a pas de péché**" **T-26.VII.105**. L'enseignement central du Cours est que le Fils de Dieu est innocent : "**Tu es encore Mon saint Fils, à jamais innocent, à jamais aimant et à jamais aimé, aussi illimité que ton Créateur, complètement inchangeable et pur à jamais**" **L-II.10.51**. Étant donné qu'il n’y a pas de péché, il ne peut pas y avoir de punition. Par conséquent, l’enseignement du Cours sur la crucifixion se présente dans une perspective tout à fait différente. Selon les termes de Jésus : "**La crucifixion n’est rien de plus qu'un exemple extrême**" **T-6.I.21**, ce qui est très similaire à l'exemple de l'incident du Temple, s’il s’est vraiment produit. Jésus dit plus loin : "**Le message que la crucifixion était censée enseigner, c’est qu'il n'est pas nécessaire de percevoir une quelconque forme d'assaut dans la persécution, parce que tu ne peux pas *être* persécuté. Si tu réponds par la colère, tu dois t’assimiler au destructible et donc tu te regardes toi-même d’une manière insane**" **T.6.I.46-7**. Jésus ne se serait pas considéré comme insane, et puisqu'il savait qu'il n'était pas un corps, il est resté en paix au cours de la crucifixion, pleinement conscient que rien ne se passait.

À mesure que nous saisissons quelle est notre véritable Identité en tant que Fils innocent de Dieu, nous apprenons à notre tour que nous pouvons, nous aussi, être en paix au milieu de ce qui paraît être une persécution. De même que Jésus, rien ne peut nous nuire le moindrement. Cette véritable Identité ne doit pas être confondue avec les identités d’ego que nous choisissons comme corps qui meurent en effet. Puisqu'il n'existe pas de vie réelle ici dans le corps, il n'y a pas non plus de mort réelle. C'est ce que Jésus savait quand son corps a été crucifié. C'est ce qu'il nous enseigne.

**30 - Renoncer aux addictions**

**Q/** Je joue à des jeux d'ordinateur, ce qui me plaît énormément. Je pense que je devrais laisser tomber ces jeux un de ces jours parce que je veux l’alternative du Saint-Esprit. Il y a une autre distraction que je chéris et qui est même une dépendance. Cette dépendance fait que je me retire complètement de mon esprit juste : c'est excitant, ça me fait frissonner, mais avec beaucoup d'effets secondaires, de désavantages, le fardeau de l’anticipation, etc. Quand je regarde vraiment tout ça avec Jésus, je n’en veux plus. Et pourtant, ce n'est toujours pas ce que je choisis (jusqu'à maintenant). Il y a une grande réticence à lâcher prise de ces choses-là. Elles sont en conflit avec le Cours… [Jésus] a accompagné Helen pour aller acheter des chaussures pendant un certain temps, mais ensuite il lui a conseillé d'y renoncer.

**R/** Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'un processus et que cela prend beaucoup de temps pour la plupart d'entre nous. La patience et la douceur envers nous-mêmes sont les éléments clés de ce processus, sinon nous tombons dans le piège de l'ego de rendre l'erreur réelle. Le conseil important que Jésus nous donne au début des "règles pour la décision" est*:* "***Ne lutte pas contre toi-même***" **T-30.I.17**. Par conséquent, l'approche la plus utile serait d'examiner simplement votre résistance à accepter l'alternative du Saint-Esprit et votre sentiment que l'amour de Jésus ne vous suffit pas. Ensuite, ne vous condamnez pas de ressentir cela. Continuez simplement à être honnête avec vous-même et avec Jésus, voyant à quel point vous ne souhaitez *pas* croire et accepter ce que ce Cours vous enseigne. Puis ne vous jugez pas non plus pour cela. Vous allez pratiquer le Cours d'une manière très efficace si vous pouvez faire cela. C'est cela que veut dire le pardon. Vous allez apprendre que le "péché" dont vous vous êtes accusé n'a pas eu d’effets, et que c'était seulement une "minuscule et folle idée" qui n'a jamais altéré l’amour d’aucune façon.

Ce qui intéresse Jésus toujours et seulement, c'est le *but*. Ainsi, Helen était prête à changer le *but* quand elle sortait faire les boutiques. Elle n’avait plus besoin de se "protéger" de l'amour de Jésus, il ne lui était donc plus *nécessaire* d’aller magasiner. Lorsque notre peur d'accepter l'amour de Jésus diminue, nous cessons d'être aussi empêtrés dans nos défenses contre l'acceptation de cet amour. Tandis que ces activités précises pourront encore faire partie de nos vies, leur *but* aura totalement changé. Il s’agit toujours du *contenu*, non de la *forme*. L'expérience de la paix ou du conflit n'a rien à voir avec l'activité ou l'objet en soi. La paix et le conflit sont le résultat de notre choix pour l'ego ou pour Jésus comme enseignant.

Et finalement, de façon générale, lorsque nous parlons de dépendances, il est souvent nécessaire de s'occuper d'abord du comportement – de prendre toutes les mesures possibles pour freiner ou faire cesser le comportement destructeur. Cela reflèterait la décision de l'esprit d’être plus aimant envers soi-même et les autres. Puis, lorsque le comportement est davantage sous contrôle, la personne peut commencer à se pencher sur la cause de la dépendance dans l'esprit. Le plus souvent, les dépendances prennent racine dans une haine de soi accablante et dans la culpabilité, qui ensuite sont projetées sur notre propre corps et/ou celui d'autrui.

**31 - Que signifie le "péché" ?**

**Q/** Pourriez-vous expliquer comment on devrait interpréter le péché ? Qu'est-il au juste ? Existe-t-il oui ou non ? Peut-on le remplacer par "manque d'amour" à la lecture du Texte ? Merci.

**R/** Si vous demandiez à l'ego d'interpréter le péché, sa signification serait la mort : "**Pour l’ego, le péché signifie la mort, et ainsi l’expiation s’accomplit par le meurtre**" **T-19.IV.A.173,** tandis que pour le Saint-Esprit le péché est une erreur à corriger **T-19.II-III**. Le Cours nous enseigne que pour l'ego le péché est la mort de Dieu, ou mieux encore le meurtre de Dieu, et nous sommes les meurtriers. La séparation est donc le symbole de la mort de Dieu. Nous nous rappelons notre péché tous les jours, chaque fois que nous nous voyons nous-mêmes ou les autres comme séparés, ce qui est notre seule façon de voir puisque l'ego a fait le corps pour "voir" de cette façon. Cependant, notre attitude peut tout de même refléter l'unité, même si les yeux de nos corps voient encore la séparation. C'est une façon dont le Saint-Esprit peut utiliser ce qu’a fait l'ego pour servir un autre but : "**Comme toutes les choses que tu as faites, elle [la mémoire, comme la perception] peut être utilisée pour servir un autre but et pour être le moyen pour quelque chose d’autre**" **T-28.I.28**.

En pratique, si nous sommes identifiés à l'ego, nous allons interpréter le péché comme étant tout ce qui nous enlève la paix, et les pécheurs que nous percevons en dehors de nous sont ceux qui nous la prennent. Peu importe si la situation est importante ou insignifiante, tout ce qui nous "vole" la paix est appelé péché. C'est même nous qui pourrions nous prendre notre paix, mais inévitablement quelqu'un d'autre qui nous aura faits tels que nous sommes, ce qui nous rend de nouveau innocents.

Quant à savoir si le péché existe ou non, le Cours nous enseigne que la séparation n’a jamais eu lieu : "**À l’ instant où l’idée de séparation entra dans l’esprit du Fils de Dieu, à cet instant même la Réponse de Dieu fut donnée. Dans le temps cela est arrivé il y a très longtemps. Dans la réalité, cela n’est jamais arrivé**" **M.2.26-8**. Et puisque, selon l’ego, la signification du péché est entièrement basée sur la séparation, alors effectivement, il n'existe pas.

Pour finir, de remplacer le mot *péché* par "manque d'amour" n’aura pas nécessairement le même impact sur un étudiant." Nous avons tous des croyances conscientes et inconscientes autour du mot "péché" et en le remplaçant par d’autres mots, nous nous refusons la possibilité de pardonner toutes les associations attenantes que nous avons faites. Le terme "manque d'amour" en tant que substitut sonne un peu comme si nous "manquions d'amour," ce qui, bien entendu, ne serait pas notre faute. Des mots tels que "retenir pour soi" ou "égoïste" seraient plus en phase avec ce que nous croyons en fait que le péché signifie.

**32 - La conscience est-elle illusoire?**

**Q/** J'ai lu que Freud disait que le but de la psychanalyse était de rendre l'inconscient conscient. Je sais que le Cours repose dans une certaine mesure sur les concepts de la théorie freudienne, mais le Cours ne dit-il pas que toute conscience est intrinsèquement illusoire ? Est-ce que cela n’entre pas en conflit avec l'objectif principal de la psychanalyse ? Ou est-ce que je confonds les niveaux ?

**R/** Effectivement, le Cours assimile la conscience à ce qui est illusoire en la décrivant au début du Texte : "**La conscience, le niveau de la perception, fut la première division introduite dans l'esprit après la séparation, faisant de l'esprit un percepteur plutôt qu’un créateur. La conscience est correctement identifiée comme étant le domaine de l'ego**" **T-3.IV.21-2**. Or comme avec tout ce qui a été fait par l'ego pour appuyer et maintenir la croyance en la séparation, le Saint-Esprit peut lui donner un but différent. Et donc plus tard, Jésus observe : "**La conscience a des niveaux et elle peut en changer d’une manière assez dramatique, mais elle ne peut pas transcender le champ de la perception. Au plus haut niveau, elle devient consciente du monde réel et elle peut être entraînée à l’être de plus en plus**" **C-1.74-5**.

Alors oui, bien que la conscience, métaphysiquement parlant, fasse partie de l'illusion et donc n’est pas réelle, puisque nous croyons en sa réalité et la ressentons comme si elle faisait intrinsèquement partie de nous, le Cours nous fournit un moyen d'utiliser notre conscience de façon à finalement la transcender. Dans le processus d’entraînement pour atteindre le "monde réel"il s'agit en fait de rendre conscient tout ce que notre ego a rendu inconscient par la peur, pour que les fausses perceptions de l'ego puissent être guéries et remplacées par la perception vraie du Saint-Esprit, nous préparant pour notre retour à la connaissance (le terme du Cours pour le Ciel), au-delà de toute conscience et de toute perception.

Nous avons rendu l'esprit divisé – là où réside la conscience – inconscient et au lieu de cela nous croyons que la conscience est un épiphénomène du corps ou plus précisément, du cerveau. Nous avons également rendu inconsciente toute notre culpabilité dans l'esprit que nous avons concoctée comme une défense de la conscience, projetant la culpabilité vers l'extérieur dans un monde de formes où jamais nous ne soupçonnerions son origine. Toutes les défenses de l'ego doivent donc être rendues conscientes – ou comme c'est décrit de façon plus éloquente dans le Cours, nous devons être "**désireux de porter les ténèbres à la lumière**" **T-18.III.62** – afin que leur irréalité puisse être reconnue. Et ainsi, nous utilisons la conscience de l’esprit divisé pour faire cela jusqu'à ce que, à la fin, toutes nos fausses perceptions auront été rendues conscientes et guéries et la conscience ne sera plus nécessaire. À ce moment-là, nous serons prêts à quitter le domaine de la conscience et de la perception et "**nous disparaîtrons dans la Présence au-delà du voile... non pour être vus [perçus] mais connus**" **T-19.IV.D.191**.

**33 - Lâcher prise de nos griefs**

**Q/** Lorsque je suis "coincé" et que je ne me sens pas tout à fait désireux de lâcher prise d’une défense bien établie, je demande très souvent à Jésus de m'aider à regarder ma résistance dans cette situation. Grâce à cet outil de temps à autre fait l'expérience de ce que je considère comme un succès. Je dois dire aussi que cela ne fonctionne pas toujours – je ressens encore malaise et chagrin quand je garde rancœur, même si je Lui ai demandé de m'aider avec mon indésir. Est-ce une sorte de stratagème sophistiqué de l’ego ?

**R/** Être totalement honnête avec Jésus quant à votre indésir de lâcher prise d'une rancœur est une aide en soi, surtout si vous éprouvez les effets de ne pas en lâcher prise. Cette obstination ne vous rend pas pécheur et n'a aucune influence sur l'amour que Jésus a pour vous. Donc le ressentir comme un échec, ou une forme d’autocondamnation serait la seule erreur à ce stade – vous êtes déjà conscient du prix que vous payez pour vous accrocher à vos rancœurs. Vous pouvez simplement vous arrêter là, reconnaître que le pardon est un processus et que quand la peur sous-jacente aura diminuée, vous ferez le prochain pas. Si vous vouliez vraiment pardonner, vous le feriez. Vous pourriez vous demander comment vous vous sentiriez ou ce qui se passerait si vraiment vous lâchiez totalement prise de cette rancœur. Cela pourrait vous indiquer la nature de la peur qui se cache derrière votre indésir. Ensuite vous et Jésus pourriez traiter cela. Cela vous aiderait aussi à rester honnête.

Il n'y a jamais moyen d’être totalement certain si vous êtes à l’écoute de l'ego ou du Saint-Esprit. Après bon nombre d'années d'expérience, vous aurez appris à connaître vos moyens préférés de vous tromper vous-même, mais en général vous aurez besoin de quelqu'un qui vous connaît bien pour vous aider à les distinguer. C'est une difficulté que ressentent la plupart des étudiants duCours, à cause de la peur énorme que nous avons tous de retourner chez nous en Dieu.

**34 - L'expression artistique dans un état d'éveil**

**Q/** Si j’ai bien compris, quelqu’un atteignant ou faisant l’expérience du "monde réel" n’aurait ni besoin de ni ferait quoi que ce soit d’extérieur. Est-ce quand même possible de "créer" une œuvre d'art en ce monde, comme une pièce de musique, un poème, etc. par simple besoin de communiquer un état de bonheur ?

**R/** Être dans le "monde réel" signifie que vous savez que vous n’êtes pas un corps et que le monde physique n'est pas réel. Vous savez que votre identité – et celle de toute autre personne – n'a rien à voir ni avec le corps ni avec le monde. C'est un état d'esprit dans lequel le système de pensée de l’ego n'est plus présent et donc l'élément du preneur de décision manque, parce qu’il n’y a plus à choisir entre deux systèmes de pensée. Le contenu de l'esprit est uniquement le système de pensée d'amour du Saint-Esprit.

Par conséquent, dans cet état d'esprit il n’y aurait plus de "*je"* qui ressentirait un *besoin* de faire quelque chose. Ce n'est pas que votre corps ne ferait rien, mais ce "vous" ne serait pas l'agent du "faire." L’amour du Saint-Esprit passerait à travers vous. Votre expérience serait donc que "vous" ne faites rien. Rappelez-vous que notre voyage jusque dans le "pays lointain" a été un voyage d'éloignement loin de l'état d'unité et dans un état d'individualité physique. Par conséquent, le voyage de retour est un voyage vers un état sans soi, caractérisé par notre réacceptation de la vérité que le Fils de Dieu est un et invulnérable. Juste avant que le rêve de séparation ne disparaisse totalement, nous atteindrions l'état de *connaître* une fois pour toutes que tous les corps et le monde sont totalement irréels. Ils ne sont rien d'autre que les rêves d'un esprit qui s'est endormi, et par conséquent, rien de ce qui se passe dans les rêves n'importe vraiment. Cela n'a de l'importance que pour les figures du rêve. Mais un esprit guéri reconnaîtrait qu'aussi le rêve lui-même n'a jamais vraiment eu lieu.

Si tel est votre état d'esprit, comment pourrait-il y avoir un *besoin* d'être créatif ? L'Amour du Saint Esprit s'étendrait à travers vous vers ceux qui se croient encore séparés de cet amour et qui, d'une façon ou d’une autre, lui font appel. Mais *vous* ne dirigeriez pas ce processus. Il n'y aurait plus cette sorte de "vous." Si l'expérience de l'artiste est "*Je* suis profondément heureux. *Je* veux que d'autres qui ne sont *pas* heureux participent à ce que *j*’éprouve," il y a des chances que cela provienne de l'ego, parce qu'une séparation est perçue. Si vous ressentez un *besoin* de partager l'amour, vous rendez l'erreur réelle. Si l'impulsion artistique vient du Saint-Esprit ou de Jésus, il n'y a pas de sentiment d'urgence, l'artiste ne se voit pas comme un agent de l'œuvre produite et il n’y a pas non plus de préoccupation quant à savoir si et comment elle sera reçue. L’amour s'étend naturellement de lui-même et cette extension de l'amour peut s’exprimer par l'art sous une forme quelconque, mais c'est très différent de "créer," comme vous l'avez dit, "quelque chose d'artistique en ce monde… par simple besoin de communiquer un état de bonheur." Cela pourrait bien être l'ego qui se faufile par la porte arrière pour récupérer la partie de sa propre suffisance qui commençait à lui échapper.

**35 - Le manque apparent de progrès**

**Q/** Il me semble que plus j’étudie *Un cours en miracles*, plus j'ai l'impression que je recule au lieu d’avancer. Mon esprit est plus bruyant que jamais. Pourquoi en est-il ainsi ?

**R/** La perspective du Cours est utile à ce sujet : "**Ne te mets pas en charge de cela [éveil à la connaissance], car tu ne sais pas distinguer entre avancer et retraiter. Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès**" **T-18.V.15-6**. Le fait est que nous ne savons pas vraiment où nous en sommes dans nos progrès : nous ne savons même pas si nous reculons ou si nous avançons. Il est important de nous le rappeler lorsque nous étudions le Cours*,* afin de ne pas perdre beaucoup de temps et faire tant d’efforts à nous juger ou à nous évaluer nous-mêmes. Il est fort probable que le "bruit" dans votre esprit qui semble être plus présent que jamais était là avant que vous n'étudiiez le Cours : la différence est que maintenant vous en êtes conscient. Maintenant vous savez que vous avez un esprit et que c'est un esprit bruyant ; c'est exactement ce que le Cours nous aide à apprendre. Nous entreprenons notre pratique en apprenant d'abord à ne pas nier que nous utilisons ce bruit pour noyer "**la Voix pour Dieu, doux et léger murmure**" **T-21.V.16,**du Saint-Esprit. Puisque le déni fait partie de notre stratégie de défense en tant qu'ego, commencer à entendre nos esprits bruyants est un début pour défaire le déni. À mesure que nous nous engageons à étudier le Cours plus à fond, le bruit peut en fait paraître plus fort en raison de notre résistance. Notre identité d’ego se sent menacée par ce que nous apprenons et commence à se défendre sous diverses formes, l'une d'entre elles étant un esprit bruyant. Il s'agit également d'un stratagème de l'ego pour nous convaincre de laisser tomber notre quête de la vérité, parce qu'il nous dit que nous allons "empirer." Notre tâche est de commencer à prêter attention à tous ces bavardages dans nos esprits, puisqu’ils nous indiquent ce que nous croyons. Tout le but de l'entraînement de l'esprit du Cours, c’est de révéler pensées, jugements, croyances et mensonges cachés dans nos esprits qui sont la cause de notre culpabilité et peur. La bonne chose est que "**la Voix pour Dieu, doux et léger murmure, n'est pas noyée dans tous les cris éraillés et les hurlements insensés de l'ego pour ceux qui veulent L’entendre**" **T-21.V.16**. Nous allons capter ce qu'Il nous inspire lorsque nous aurons entendu et pardonné toutes nos objections.

**36 - Les anges sont-ils réels?**

**Q/** Les "anges" sont-ils une l’illusion ? Dans *Un cours en miracles* les "anges" sont mentionnés dans le Texte : "**Ton but qui vient de naître est bercé par les anges**" **T-19.IV.C.94**,"**Autour de toi voltigent des anges avec amour**" **T-26.IX.71**,etdans le livre d’exercices, mais ce qui n'est pas clair pour moi, c'est de savoir s’ils ont été faits par l’ego ou s'ils font partie de la réalité.

**R/** Les anges font partie de l'illusion, que nous en parlions au sens habituel de corps éphémères ou comme il en est question dans le Cours. Selon l'enseignement du Cours, la réalité se réfère uniquement à l’Unité de Dieu et de son Fils au Ciel où il n’y a que l'Unité sans aucune distinction entre le Père et Son Fils unique. Il n'y a aucune pluralité dans cette réalité. Selon le Cours, tout le reste fait partie de l'illusion du rêve. Dans le Cours les anges sont des métaphores et des symboles. Ce sont des symboles pour le reflet des pensées de Dieu, qui sont toujours avec nous. C'est une utilisation aimante et poétique d'un terme qui nous est familier pour nous enseigner que l'Amour de Dieu s'étend à la Filialité, puisque nous pourrions encore avoir trop peur de faire une expérience directe de Son Amour. Nous connaissons généralement les anges comme des esprits bienveillants qui nous réconfortent et nous aident. Dans le Cours, Jésus utilise cette forme parce que nous faisons déjà cette association positive, et il nous aide à relâcher doucement notre peur en utilisant des termes que nous sommes en mesure de comprendre. Vous remarquerez peut-être noter que partout où les anges sont mentionnés dans le Cours, le langage est d'une beauté poétique et comporte des termes réconfortants et édifiants. Ce sont des mots encourageants qui reflètent la vérité de l'Amour de Dieu pour nous.

**37 - Choix ou destin**

**Q/** Cette question est une combinaison de deux questions différentes qui ont été soumises sur le thème du choix, de la prédétermination ou du destin dans *Un cours en miracles*.

De la manière dont je le comprends, dans ce rêve de séparation mon seul vrai choix est celui de l'enseignant que je choisis dans chaque situation où je me trouve, à savoir l'ego ou le Saint-Esprit. Pour ce qui est du rêve lui-même, il nous est dit que le scénario est déjà écrit. Mais je me demande si je peux, en tant que rêveur du rêve, changer le rêve quant aux événements préciss qui se déroulent ? Ou ne puis-je changer le rêve que quant à ma façon voir la situation ? Autrement dit, est-ce que tout ce dont je fais l’expérience est prédestiné, qu’il s'agisse de situations, de relations, etc.? Cela voudrait dire que je passe par un vieux rêve de séparation, comme lorsque je regarde un vieux film, que mon mariage ne pouvait pas durer plus longtemps qu'il n’a duré, que je ne pourrais jamais avoir plus d’enfants que ceux que j'ai maintenant, et que la relation dans laquelle je me trouve actuellement est déjà entièrement définie en ce qui concerne la durée, etc. Puisque l'occasion m'a été donnée de "gagner du temps" en choisissant le Saint-Esprit comme Enseignant, cela voudrait seulement dire qu’il m’est permis de passer sur certaines parties de l'histoire. Est-ce ainsi ?

Pourtant le Cours semble aussi nous encourager à ne pas échanger une relation non sainte contre une autre relation non sainte avec quelqu'un d'autre en cherchant le bonheur que nous ne trouverons jamais en dehors de nous, mais plutôt de faire de la relation dans laquelle nous nous trouvons une relation sainte. Cela semble indiquer que nous *avons* un choix à propos de notre histoire, des gens que nous rencontrons, etc. Alors il pourrait y avoir plusieurs versions possibles de ma vie. L'une pourrait inclure deux ou même davantage d'unions plus brèves avec des conjoints différents tandis qu’une autre version pourrait impliquer de rester dans le même couple pendant de nombreuses années. Mais Jésus dit que rien n'est laissé au hasard et que chaque rencontre est planifiée. Ou serait-ce que la forme ne compte tout simplement pas, et que je ne fais que voir des ombres, projetant mes propres images sur elles ? Mais alors pourquoi est-ce que le scénario de ma vie, s'il est déjà déterminé, semble produire tellement d’effets significatifs sur la vie des autres ?

Jésus dit également que ce que nous percevons est le jugement que nous avons d'abord porté sur nous-mêmes et qu’en dehors de cela il n’y a pas de monde. Est-ce que cela veut dire, par exemple, que s’il y a une guerre entre les États-Unis et l'Irak, j'aurais pu faire quelque chose pour y mettre fin ? Est-ce que cela s’est déjà produit puis a été corrigé, de sorte que si je perçois la guerre au lieu de la paix cela veut dire que mon esprit a encore besoin de correction parce que je choisis encore le mauvais enseignant ? Ou est-ce que je n'aurai rien pu faire pour éviter la guerre et ne fais que choisir avec quel enseignant je regarde les événements ? Est-ce que je ne verrais que l’innocence des deux côtés si je choisissais le Saint-Esprit ?

**R/** Pour répondre de façon complète à toutes les questions et facettes des problèmes que vous soulevez, il faudrait un livre et il existe : *A Vast Illusion/Une vaste illusion : le temps selon Un cours en miracles* par Kenneth Wapnick qui pourrait vous aider à approfondir certains points que nous allons aborder brièvement ici.

Jésus nous dit en effet dans le Cours que notre seul choix *réel* se fait toujours entre l'ego et le Saint-Esprit, l'accent étant mis sur le mot "réel." Mais dans le rêve, il existe un nombre *presque* infini d'alternatives – un nombre non pas infini, mais *presque* infini, car l'ego ne peut pas faire quelque chose qui soit infini ou d’éternel : "**Dieu est aussi incapable de créer le périssable que l’ego de faire l’éternel**" **T-4.I.117** –parmi lesquelles nous pouvons choisir au niveau de la forme. Mais leur contenu sous-jacent reste toujours le même – péché, culpabilité et peur – et ainsi le Cours souligne qu'il n'existe pas de choix réel parmi ces alternatives qui sont en fait toutes les mêmes. Un choix significatif ne peut se faire qu’au niveau du contenu et ainsi le seul choix réel se fera donc entre la culpabilité et la peur de l'ego et le pardon et l'amour du Saint-Esprit. Donc oui, il y a de nombreuses formes différentes, ou séquences d'événements dans lesquels notre vie peut se dérouler selon nos choix apparents. Mais aussi longtemps que nous choisissons avec l'ego, en croyant que le bonheur puisse être trouvé à l'extérieur de nous, rien ne changera vraiment, même si nos relations et les circonstances peuvent changer de façon significative. À propos, rien dans le Cours ne nous encourage à rester *physiquement* dans une relation afin de la rendre sainte – Jésus ne nous conseille jamais au niveau du concret ou de la forme. Lorsqu'il nous met en garde au sujet de "**te débarrasser de ton frère**" : "**Tu ne peux échapper à ta détresse qu’en te débarrassant de ton frère**"**T-17.V.72**, il parle de la façon dont nous *percevons* notre frère dans notre esprit, y compris notamment tous les fantasmes particuliers que nous avons associé à lui et qui ne sont désormais plus réalisés.

Mais comme vous le remarquerez, selon le Cours "**le scénario est** [déjà] **écrit**" **L-I.158.43** et que tout ce qui se déroule dans le temps s'est déjà produit. Par conséquent, nos vies ne sont rien de plus que de voir "**le voyage depuis le point où il s’est terminé, regardant en arrière et nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s’est passé**" **L-I.158.45**. Et tandis que Jésus nous dit que rien n’arrive par hasard, il attribue clairement la responsabilité du choix de toutes les expériences de notre vie à notre propre : "**Il est impossible que le Fils de Dieu soit simplement poussé par des événements qui lui sont extérieurs. Il est impossible que les choses qui lui arrivent ne soient pas de son choix. Son pouvoir de décision est le déterminant de chaque situation dans laquelle il semble se trouver par chance ou par accident**" **T-21.II.31-3**. Mais cela ne veut pas dire que tout est déjà prédéterminé dans notre vie et que la séquence des événements est fixée. Nous choisissons toujours à partir d’un large éventail d’événements possibles qui se sont tous déjà produits, mais l'enchaînement unique et le grand nombre d'événements passés entre lesquels nous choisissons, de concert avec le fait que nous avons refoulé tout souvenir de chacun d'entre eux et vu notre croyance que le temps lui-même est réel et linéaire, ajoutent au sentiment que tout cela est nouveau. Et tout ceci fait partie des défenses de l'ego afin de nous induire en erreur et nous faire croire que quelque chose de nouveau et de significatif se passe dans notre vie, ce qui renforce le sot espoir que d’une façon ou d’une autre, cette fois-ci, nos choix égotiques dans le monde de la forme donneront de meilleurs résultats.

Pour comprendre les effets apparents de nos vies entre elles, nous devons prendre du recul et regarder cela à partir de l’extérieur du rêve du monde. Nous devons ramener notre attention à l'esprit, là où tous les choix se font réellement. Le nombre presque infini d'événements possibles dans le temps a été écrit en un seul instant par le seul esprit (collectif) joint à l'ego, avant que la projection fragmentaire dans le monde d'individus séparés et de vies semblât se produire. Comme l'explique Jésus : "**Le temps n’a duré qu’un instant dans ton esprit, sans effet sur l'éternité. Ainsi tout le temps est passé... Le tout petit battement de temps pendant lequel la première erreur a été faite, *et toutes les autres dans cette seule erreur***" **T-26.V.33-5,** italiques ajoutés.

Maintenant, mon rêve individuel est distinct, et ne peut pas vraiment être partagé avec autrui. Mais puisque tous les esprits sont joints, toute décision prise pour interagir en tant que corps avec vous, ou que vous prenez pour interagir en tant que corps avec moi, doit toujours refléter un commun accord au niveau de l'esprit, en dehors du temps et de l'espace, pour revivre dans le temps et dans l'espace certains événements qui ont déjà eu lieu. Et cet accord commun doit rester enfoui dans notre inconscient afin d'être efficace pour soutenir le but de séparation et de victimisation de l'ego.

Jésus mentionne cette décision prise en commun dans le contexte de notre accord visant à être blessé mutuellement : "**Voilà le vœu secret que tu as fait avec chaque frère qui voudrait cheminer à part... Informulée et inentendue dans l’esprit est chaque promesse de maladie. Or c’est la promesse faite à un autre d’être blessé par lui, et de l’attaquer en retour**"**T-28.VI.43, 6-7**. "**La maladie est colère passée sur le corps, afin qu’il souffre. C'est l'effet évident de ce qui a été fait en secret, en accord avec le souhait secret d’un autre d'être à part de toi, comme tu voudrais être à part de lui. À moins que vous ne soyez d’accord tous les deux que c’est votre souhait, il ne peut pas avoir d’effets**" **T-28.VI.51-3**. Cette décision commune et cachée d'apparemment être affectés les uns par les autres doit avoir lieu, sinon nous serions victimes des décisions des uns et des autres. Tandis que cet accord commun à propos de la forme est vrai sur le plan métaphysique, à un niveau pratique, il est beaucoup plus utile de se concentrer sur le fait qu’en ce monde, en tant que soi physique auquel je m’identifie, je ne suis pas en mesure de contrôler ce que font les autres, néanmoins j'ai toujours le choix de la façon dont je vais percevoir ce qui se passe dans ma vie. Je peux décider quel enseignant je veux inviter et si je verrai que ma paix d'esprit dépend uniquement de mon propre choix – comme le Saint-Esprit voudrait me l’enseigner – ou si je choisirai de voir les autres comme ayant le pouvoir de me prendre ma paix d'esprit – en acceptant l'enseignement de l’ego que je peux devenir victime et ne suis donc pas responsable de comment je me sens.

Quant à savoir si un esprit guéri voit la guerre ou non et s’il a un quelconque choix à ce sujet, il est évident que Jésus reconnaît les conflits de nos ego – il consacre une grande partie du Cours à nous montrer quelles sont les dynamiques insanes de l'ego – mais cela ne veut pas dire pour autant que son esprit n'est pas guéri. Ce qui importe, c'est qu'il ne nous juge pas quand il révèle les machinations de nos ego. Il voit tout soit comme une extension de l'amour soit comme un appel à l’amour : "**Il y a une seule interprétation des motivations qui ait le moindre sens. Et parce que c’est le jugement du Saint-Esprit, cela ne requiert absolument aucun effort de ta part. Toute pensée aimante est vraie. Tout le reste est un appel à la guérison et à l’aide, quelque forme qu’il prenne**"**T-12.I.31-4**. Lorsque nous sommes joints à Jésus dans notre esprit, nous voyons tout conflit dans le monde, qu’il soit individuel ou international, sous le même jour. Nous ne nions pas ce que voient nos yeux, mais notre interprétation est différente de celle du monde. Dans le contexte de la maladie, nous trouvons l'observation suivante dans le Cours : "**Les yeux du corps continueront de voir des différences. Mais l'esprit qui s’est laissé guérir ne les admettra plus. Il y aura ceux qui semblent être "plus malades" que d’autres, et les yeux du corps rapporteront les changements dans leur apparence comme auparavant. Mais l'esprit guéri les mettra toutes dans une seule catégorie : elles sont irréelles**" **M-8.61-4**. Cette perception guérie ne peut survenir qu'après que notre esprit ait abandonné à sa croyance en la valeur des conflits et des guerres comme moyens de projeter en dehors de notre propre esprit la culpabilité liée à la séparation. Nous pouvons avoir accepté de participer à un rêve collectif où une guerre extérieure se déroule, et l’avoir fait en vue de renforcer la perception de l'ego d’un monde de victimes et d’agresseurs – mais nous pouvons à tout moment demander de l'aide, d'abord en reconnaissant le but de guerre de l'ego et ensuite en décidant que nous ne souhaitons plus renforcer cette insanité dans notre propre esprit. Et avant de voir l’innocence des deux côtés du conflit, nous verrions l'insanité des deux côtés et reconnaîtrions que c'est la même insanité que nous partageons avec tous les autres quand nous sommes identifiés à l'ego.

**38 - "Un appel qui n’a jamais été fait"**

**Q/** À quoi se réfère le Courslorsqu'il y est dit : "**Il n’y aura pas d’assaut contre ton souhait d'entendre un appel qui n'a jamais été fait**" ? **T-31.II.85**.

**R/** L’"**appel qui n'a jamais été fait**" fait référence à l’"appel" à être séparé de Dieu, constamment entendu dans nos esprits faux. Il est impossible de se séparer de la totalité, de tout ; par conséquent, l'appel "**n’a jamais été fait**."C'est une autre façon d'énoncer le principe de l’Expiation voulant que la séparation ne se soit jamais produite en réalité. Nous ne serons pas punis à cause de notre désir d’entendre l'appel qui nous dit que notre identité individuelle séparée est réelle. Dans un contexte différent, Jésus dit essentiellement la même chose : "**Voilà ta promesse de ne jamais permettre que l’union t’appelle hors de la séparation**" **T-19.IV.D.34**. Mais il ne se lasse jamais de nous rappeler que ce n’est pas un péché qui mérite le châtiment que de préférer exister comme être individuel, et d'inventer un Dieu à notre propre image plutôt que de répondre à l'appel du Saint Esprit nous invitant à revenir à notre véritable Identité en tant qu'esprit, comme Christ. C'est ce qu'on entend par : "**Il n’y aura pas d’assaut**." Cela corrige les vues bibliques traditionnelles d'un Dieu offensé et vengeur qui exige que les péchés de Ses enfants soient expiés par le sacrifice.

**39 - Les attachements à ce monde**

**Q/** Je vous ai souvent entendu dire que lorsque nous nous éveillons, nous ne nous désagrégeons pas, nous ne disparaissons pas, etc. Et pourtant, chaque fois que j’envisage sérieusement de retourner chez moi avec Jésus, je pense à ma tâche inachevée à accomplir "ici" et cela m’arrête. Puis je me souviens que vous avez déjà dit que tout ce qui doit être fait ici le sera, parce que mon corps sera dirigé de la manière la plus utile, mais que je n'aurai plus à m'en préoccuper. En fait si cela me préoccupait, ce serait le fait de mon ego. Est-ce juste ? Comment puis-je concilier cela avec l'exemple des bodhisattvas qui choisissent de conserver un attachement à quelque chose en ce monde – que ce soit un être cher ou du chocolat – afin de maintenir leur corps et faire le travail d'aide qu'ils sont venus faire ici? Du point de vue du Cours, c'est un investissement en ce que nous faisons, n’est-ce pas ?

**R/** Si je vous comprends bien, vous dites que vous croyez être ici et que vous aimeriez retourner chez vous, mais vous n'avez pas encore fait ce choix parce que vous avez le sentiment de ne pas avoir terminé ce que vous avez à faire ici. Cet état d'esprit est nettement différent d'un état d'esprit guéri qui sait qu'il n'est pas vraiment ici, mais est devenu uniquement l'instrument de l'Amour du Saint-Esprit. Autrement dit, les points de départ sont tout à fait différents. L'esprit guéri est déjà, pour ainsi dire "parti," mais il est "ici" d'une manière totalement différente de l'esprit qui est encore en route et réfléchit au choix de rentrer chez lui avec Jésus. Un esprit guéri est au-delà de toute identité corporelle, et entièrement identifié à l’amour non-dualiste. Par conséquent, pour être présent dans un état illusoire, cela exige de porter une attention sur quelque chose qui aide l'enraciner. Cela pourrait être n’importe quoi – d'aimer le chocolat jusqu’à suivre une équipe donnée de base-ball. Mais il n’y aurait jamais de réticence ou de résistance à retourner chez soi, car l'esprit guéri sait qu’il y est déjà ; il n'y a rien à atteindre, aucun voyage.

Je crois que vous exprimez quelque chose de totalement différent en termes du *contenu* de cet état d'esprit. Dans la *forme*, il se peut que les deux aient l'impression de ne pas encore avoir terminé ce qu'ils ont à faire ici. Or pour ceux qui sont encore sur le chemin et apprennent comment diminuer leur investissement dans leur identité corporelle, il y aurait une peur terrible de lâcher prise totalement de la seule identité qui leur est familière. C’est un processus graduel qui prend beaucoup, beaucoup d’années et qui nécessite de s’engager à regarder avec Jésus et sans peur le contenu de leur esprit faux, qui repose presque immuablement sur le choix rebelle de quitter notre Demeure et de ne jamais y revenir. Jésus nous rassure de façon poignante: "**Je te conduis vers un nouveau type d'expérience que tu seras de moins en moins désireux de nier**"**T-11.VI.36**. Il s’agit d’un processus, et le choix final se fera sans effort. En fait, l'attraction de l'Amour sera si forte que ce ne sera même plus considéré comme un choix, et il n'y aura plus à se soucier de "se désagréger."

**40 - Le niveau "intellectuel" du Cours**

**Q/** J'ai entendu dire par certains et aussi lu que le Coursn'est pas pour tout le monde. Certaines autorités du Coursvont jusqu'à dire qu'il vise un public plutôt intellectuel et plus instruit. Je trouve cette prétention très dangereuse. Est-ce que ces prétentions sont vraies ou ne sont-elles rien de plus qu'une forme de recherche du salut par la séparation et le désir de créer un niveau de particularité au sein d'une certaine tranche de population, à savoir ceux qui sont assez instruits pour saisir, comprendre et vivre le Cours? Comment concilier ces prétentions avec l'énoncé du Texte : "**Tous sont appelés***"* **T-3.IV.712**?

**R/** N'importe qui peut bénéficier du Cours. Nul besoin d’être intellectuel pour en tirer un enseignement et l'utiliser comme chemin spirituel. Il est évident toutefois qu'il est écrit dans un langage de haut niveau intellectuel et intègre des concepts métaphysiques, théologiques et psychologiques sophistiqués dans l'enseignement tout au long des trois livres. Une grande partie est écrite en vers blancs. Ainsi un lecteur ou étudiant non porté sur le côté intellectuel et sans formation dans ces domaines aurait de la difficulté à comprendre une grande partie du matériel. Toutefois, cela ne veut pas dire qu'une telle personne ne pourrait pas trouver de l'aide en lisant et en pratiquant les leçons du livre d’exercices. Si au bout de cela elle est devenue plus aimable, plus aimante, rassurée d'être aimée par Dieu, moins en colère, moins déprimée et moins apeurée, alors son but aura été atteint. D'autre part, il s'est trouvé bien des gens très instruits qui, pour diverses raisons, n'ont pas du tout été en mesure de se brancher sur le Cours. Ils trouveront une autre voie spirituelle, mieux adaptée à leurs besoins et inclinations.

Par conséquent, dire que le Coursn'est pas pour tout le monde ne veut pas dire qu'il exclut délibérément certaines personnes. Jésus dit lui-même que le Coursn'est qu'une forme parmi plusieurs milliers d'autres formes du Cours universel **M-1.41-2**. Il n'est pas nécessairement pour tout le monde. Certaines religions ont prétendu être la seule véritable religion, la seule façon de se réconcilier avec Dieu. *Un cours en miracles* ne le fait pas. Tout au long du Cours Jésus nous dit plutôt que chacun trouvera finalement un chemin qui le conduira à Dieu. Ce n'est pas nécessairement celui-là.

**41 - Rêves endormis et rêves éveillés**

**Q/** Les événements, activités et relations dans notre "rêve éveillé" constituent nos classes et sont des véhicules pour apprendre nos leçons de pardon. Nos "rêves endormis" ont-ils une signification ou une valeur particulière dans le processus d'apprentissage du pardon, et nos réactiuons à ces images devraient-elles être différente de nos réactions aux "rêves éveillés" dans notre école ?

**R/** C'est le même esprit qui rêve à la fois les rêves éveillés et les rêves endormis. Et c'est l'une des nombreuses astuces de l'ego pour essayer de nous convaincre qu'il y a une vraie différence entre les deux pour que nous croyions que nous sommes éveillés alors qu'en fait nous sommes dormons toujours et ne faisons le même rêve de séparation que sous des formes différentes. L'une des nouvelles perspectives les plus importantes que nous apportent nos rêves endormis lorsque nous passons à un état d'éveil apparent c'est de nous montrer que notre esprit a le pouvoir d'inventer un monde dans les rêves qui semble très réel quand nous en faisons l’expérience, un monde inventé uniquement pour répondre à nos besoins personnels. Jésus traite de cet aspect de nos rêves endormis dans un passage très clair :

"**N’est-ce pas que le monde qui surgit en rêve semble tout à fait réel ?**"**T-18.II.11**. "**Et tant que tu le vois, tu ne doutes pas qu'il est réel. Or voici un monde, manifestement au-dedans de ton esprit, qui semble être à l'extérieur. Tu n’y réponds pas comme si c’était toi qui l’avais fait, et tu ne te rends pas compte non plus que les émotions que le rêve produit doivent venir de toi...Tu sembles te réveiller, et le rêve a disparu. Or ce que tu manques de reconnaître, c’est que ce qui a causé le rêve n'a pas disparu avec lui. Le souhait te reste de faire un autre monde qui n'est pas réel. Et ce à quoi tu sembles t’éveiller n’est qu’une autre forme de ce même monde que tu voies en rêve. Tout ton temps se passe à rêver. Tes rêves endormis et tes rêves éveillés ont des formes différentes, mais c'est tout. Leur contenu est le même. Ce sont tes protestations contre la réalité et ton idée fixe et insane de pouvoir la changer**" **T-18.II.52-4, 8-15**.

Dans nos rêves endormis, nous avons le même choix d’enseignant que nous avons lorsque nous sommes "éveillés" et peut-être trouverons-nous au fil du temps que nous pouvons choisir le pardon tout en dormant, lorsque nous reconnaissons que nos jugements dans le rêve ne sont pas justifiés. Nous pouvons même devenir un rêveur lucide qui prend conscience en plein rêve que le rêve nocturne est une invention de son propre esprit, ce qui présage la prise de conscience qui nous viendra finalement quant à nos rêves éveillés. Nos rêves endormis nous donnent aussi l'occasion de comprendre la vraie signification du pardon vers laquelle Jésus tente de nous conduire, lorsque nous nous rendons compte au réveil que la source de toute contrariété que nous éprouvons dans nos rêves endormis n'a rien à voir avec ce que qui que ce soit nous fait. Notre contrariété ne reflète rien de plus qu'une décision dans notre propre esprit d’être contrarié, pour ensuite attribuer cette perte de paix à une cause qui semble être à l'extérieur de nous. La prise de conscience que c'est ce que nous faisons aussi dans nos rêves éveillés constitue la base du processus de pardon tel que Jésus nous le présente dans le Cours: "**Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense**"**L-I.5.titre**."**Je suis contrarié parce que je vois quelque chose qui n’est pas là**" **L-I.6.titre**. "**Le pardon reconnaît que ce que tu pensais que ton frère t’avait fait ne s’est pas produit**" **L-II.1.11**. Lorsque nous pourrons transférer cette prise de conscience de nos rêves endormis à nos rêves éveillés, nous serons sur la bonne voie pour nous éveiller de *tous* nos rêves de séparation.

**42 - Dieu intervient-Il dans ce monde ?**

**Q/** *Un cours en miracles* se rapporte-t-il à "Dieu" comme à un dieu interactif qui fit des changements et des altérations dans notre existence physique et dans le monde par rapport à nos actions quotidiennes ? Initialement, le Coursaffirme que nous sommes inchangeables, mais plus tard il renvoie à tous les changements que nous faisons au fur et à mesure de notre progrès. Je ne comprends pas si nous sommes en mesure de faire le moindre changement ou non ? Si nous sommes inchangeables, pourquoi se donner la peine de faire quoi que ce soit, étant donné que de toute façon nous sommes ce que nous sommes ?

**R/** Bien que beaucoup de passages dans le Coursfassent référence à Dieu en des termes personnels, comme s'Il était un Père soucieux, distinct de Ses enfants, Qui veille sur eux, lorsque nous comprenons la base métaphysique des enseignements du Coursà propos de Dieu, cela devient évident que ce genre de références personnelles et humaines à Dieu ne peuvent pas être prises littéralement. Elles représentent la tentative dans le Coursd’"**utiliser le langage que cet esprit [fini] peut comprendre, dans la condition [de séparation] où il pense être**" **T-25.I.74** et de corriger nos malperceptions de Dieu basées sur notre interprétation égotique comme étant un Père en colère et vengeur, Qui cherche à nous punir pour nos attaques contre Lui.

Jésus consacre très peu de temps dans le Cours sur la tâche impossible de décrire à nos esprits limités et finis la véritable nature de Dieu, de Ses créations et de la réalité – "**Il n'y a pas de symbole pour la totalité**"**T-27.III.51** – mais il fait tout de même quelques tentatives. Par exemple, dans le livre d’exercices : "**Ce qu'Il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui**" **L-I.132.124**. Et il admet que c'est impossible de capturer en mots Ce Qui est au-delà de tous concepts et symboles : "**L'unité est simplement l'idée que Dieu est. Et dans Son Être, Il embrasse toutes choses. Aucun esprit ne contient autre chose que Lui. Nous disons : "Dieu est," puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance les mots sont in-signifiants. Il n’est pas de lèvres pour les prononcer et pas de partie de l'esprit suffisamment distincte pour ressentir qu'il est maintenant conscient de quelque chose qui n’est pas lui-même. Il s’est uni à sa source. Et comme sa Source même, il est simplement**" **L-I.169.51-7**.

Ainsi Dieu Qui "**est Tout en tous au sens le plus littéral**" **T-7.IV.74**, ne peut pas agir sur une partie de Lui-même comme si elle était séparée de Lui. Et même parler de Lui comme "Lui" c'est attribuer une nature personnelle à la Source de tout ce qui, en réalité, est totalement abstrait. C'est pourquoi dans le CoursDieu n'est pas décrit comme étant en interaction avec Ses enfants dans le monde. Ce rôle est donné au Saint-Esprit, en tant que Voix pour Dieu, attribuant au Saint-Esprit une fonction symbolique, à la différence du Père et du Fils : "**Le Saint-Esprit est la seule partie de la Sainte Trinité qui ait une fonction symbolique**" **T-5.I.41**. Mais puisque le monde est entièrement une projection de l'illusion fondamentale de l’ego qui n'a aucune réalité, il n'y a vraiment pas de monde dans lequel le Saint-Esprit intervient, mais seulement un esprit qui croitqu'il y a un monde. Et même alors la Voix pour Dieu n'a pas de fonction active dans notre esprit – elle"**ne fait que** [nous] **rappeler**" **T-5.II.74** la vérité sur nous-mêmes et sur Dieu qui n’a jamais changé.

Le Coursfait également référence à Dieu comme étant "l'**Inchangeable**" :"**Je resterai à jamais tel que j'étais, créé par l'Inchangeable pareil à Lui-même**" **L-I.112.22** et "**Sans-forme**" : "**Ces formes-là ne peuvent jamais tromper, parce qu'elles viennent du Sans-forme même**" **L-I.186.141**, Qui ne crée que "**l’inchangeable**" : "**L'enseignement vise au changement, mais Dieu n'a créé que l'inchangeable**" **T-6.IV.124**. Par conséquent, il est inconcevable qu'Il puisse être impliqué à faire des changements et des altérations dans un monde de formes.

Cela nous amène à la deuxième question que vous soulevez à propos de *notre* immuabilité. Dans notre réalité en tant qu’esprit, rien n'a changé et nous restons sans péché, parfaits et ne faisant qu'un avec notre Source – c'est le principe de l'Expiation, répété de nombreuses fois tout au long du Cours. En ce sens que nous sommes véritablement inchangeables. Mais il est clair que ce n'est pas ce que nous croyons ou ce dont nous faisons l'expérience à notre égard. Jésus ne se contente donc pas de soutenir dans son Cours ce qui est réel et véritable pour en rester là. Cela ne nous aiderait pas du tout, piégés comme nous semblons l'être dans le bourbier de nos croyances erronées. Donc le Coursnous accepte là où nous pensons être. Il admet que nous croyons être chacun un être physique séparé qui vit en tant que corps dans un monde spatio-temporel et qui lutte contre des forces qui semblent être hors de notre contrôle. Et il nous offre le moyen – le pardon, sous la direction du Saint-Esprit – de sortir de ce labyrinthe sans signification de croyances dans lesquelles nous nous sommes emprisonnés :"**Toi qui crois encore vivre dans le temps et qui ne connais pas qu'il a disparu, le Saint-Esprit te guide encore à travers le labyrinthe infiniment petit et insensé que tu perçois encore dans le temps, bien qu'il ait disparu depuis longtemps**" **T-26.V.41**. Ce n’est pas parce que tout cela est réel, mais uniquement parce que nous croyons que cela l’est. Et tant que nous croyons que nous avons changé notre véritable réalité en tant que Christ, nous allons devoir passer à travers ce qui paraît être un processus de changements qui défait tous les changements que nous croyons avoir introduits dans notre identité, jusqu'à ce que nous nous rendions compte à la fin qu'en réalité rien n'a changé du tout et que nous sommes de retour chez nous au Ciel que nous n’avons jamais quitté et où nous avons toujours été. Il s'agit donc d'un processus de *défaire* et pas vraiment de *faire* du tout. Et tous les changements dont nous semblons faire l'expérience lors du processus du défaire de nos croyances erronées sont aussi illusoires que la pensée initiale de changement qui semblait nous avoir expulsés du Ciel. Mais tant que nous nous accrochons à la croyance que le changement est à la fois possible et réel, nous ferons l’expérience du changement. Notre seul choix consistera à savoir si nous voulons rechercher soit un changement qui renforce la culpabilité et la séparation et qui semble même nous éloigner encore plus de notre véritable demeure, soit un changement qui résulte de la pratique du pardon dans le contexte de nos relations dans le monde, ce qui nous permet de rentrer.

**43 - Reconnaître la "Voix" du Saint-Esprit**

**Q/** Comment pouvez-vous être sûr que vous suivez la Voix du Saint-Esprit plutôt que celle de l'ego ? Je sais que Jésus promet dans son Coursque nous nous sentirons en paix en suivant le Saint-Esprit, mais en pratique je ne trouve pas cela simple. D'une part, j'ai souvent tellement peur que je ne peux pas me laisser aller suffisamment pour ressentir la paix de l'Esprit. D'autre part, mon ego est tout à fait capable de reproduire à merveille la paix du Saint-Esprit, de sorte que j'ai parfois l'impression de suivre le Saint-Esprit, pour constater par après que je me suis sérieusement trompé. Il y a de nombreux exemples aujourd'hui et tout au long de l'histoire, d’adeptes de chemins spirituels qui ont commis des actes basés la peur et la haine tout en estimant qu'ils suivaient la volonté de Dieu, ou la Voix de l'Esprit. Les étudiants du Coursne sont pas immunisés contre cette erreur. Jusqu'à ce que nous soyons assez développés pour reconnaître de manière fiable quelle est la voix que nous suivons, n'est-il pas préférable d’établir une sorte de cadre extérieur, comme des règles contre le meurtre, la violence, etc., par lesquelles nous pouvons juger qui nous a guidés ?

**R/** Selon notre expérience, il s’agit de la deuxième question la plus fréquemment posée, la première étant : "Comment la séparation a-t-elle pu se produire en premier lieu ?" Votre question est une question que se posent tous ceux qui pratiquent le Cours. Nous l'avons abordée dans notre livre : *Questions et réponses sur Un cours en miracles*,en réponse à la question 43, où nous commentons la section intitulée : "**Le test de la vérité**" **T-14.XI***.*

En général, il peut être utile, comme vous l’avez conclu, d'avoir un cadre extérieur, ou un ensemble de règles, qui nous sert de guide afin de contenir notre ego dans certaines limites. En outre, le simple bon vieux sens ne devrait jamais non plus être perdu de vue. Malheureusement et de toute évidence, cela n'empêche pas ceux qui font appel à la Volonté de Dieu ou à la direction du Saint-Esprit pour justifier tout ce qu'ils fontet croient qu'ils ne sont plus limités par les lois du monde et qu'ils suivent maintenant une autorité "supérieure." Mais se conformer aux lois normales d’un peuple civilisé est toujours recommandé. Toutefois, une telle conformité ne devrait pas être utilisée comme mesure d'un progrès spirituel.

Ce que vous décrivez comme étant votre expérience au fil du temps est typique de la plupart des étudiants. La théorie est simple, mais la pratique est tout autre, en raison de notre investissement dans nos vies comme personnes individuelles, particulières et avec d'innombrables besoins – un investissement sur lequel nous passons, ou que nous sous-estimons grièvement. Nous sommes retranchés derrière nos défenses sans même reconnaître que ce sont des défenses. C'est pourquoi Jésus souligne à maintes et maintes reprises, surtout dans le livre d'exercice, le fait que le cœur de la pratique de ce Coursest de regarder avec lui toute la haine et toute la culpabilité dans nos esprits. Pratiquer cela de manière constante nous permettrait de reconnaître plus clairement comment nos ego fonctionnent, quelle forme nos projections sont le plus susceptibles de prendre et comment nous nous défendons contre la peur de renoncer à nos jugements, à notre particularité, etc. Notre attention devrait toujours porter sur le lâcher-prise des pensées de l’ego dans nos esprits, et non pas sur notre comportement.

Si nous le faisons "correctement," ce qui veut dire si nous regardons au-dedans avec l'amour de Jésus en tant que nos "yeux," nous pourrons au fur et à mesure ressentir la paix pour des périodes de plus en plus longues. Mais généralement il faut que quelqu'un d'autre qui nous connaît vraiment bien évalue la situation pour aider à discerner si la paix est authentique ou non. Pour la plupart des gens, le Saint-Esprit ou Jésus ne se présente pas comme une voix qui s'adresse à eux, comme Helen Schucman en a fait l'expérience avec Jésus. Son expérience ne devrait pas être prise comme un critère de ce que devrait signifier entendre le Saint-Esprit. Le fait d’entendre la Voix pour Dieu est souvent démontré par le fait de découvrir que nous jugeons moins souvent, exigeons moins que nos besoins de particularité soient remplis, sommes moins en colère, moins égoïste, moins déprimé, etc. Mais encore une fois, ce n'est pas facile. Nous sommes passés maîtres dans l’art de l’auto-tromperie. L'humilité aide beaucoup à ce que nous restions honnêtes.

**44 -** **Comment pardonner ?**

**Q/** Comment puis-je agir dans le monde de la forme avant que je sois capable de pardonner une situation ? Si j'agis avec amour, mais sans vraiment le ressentir, j’aurai du ressentiment. Si j'agis selon mes vrais sentiments, je me sentirai coupable. Dans les deux cas je suis perdant !!!

**R/** La clé est de toujours prendre conscience de votre motivation dans un conflit avec quelqu'un d'autre– le but sous-jacent qu'il sert, puisque vous semblez vous débattre sur la façon d’agir. "**Ce que tu fais vient de ce que tu penses**" **T-2.VI.27**, comme Jésus le souligne. "**La correction n'a sa place qu'au niveau où le changement est possible**" **T-2.VI.36**. "**Il est futile de croire que de contrôler les conséquences de la pensée fausse puisse mener à la guérison... Ce n’est pas de conduite mais d’esprit qu'il te faut changer, et ça *c’est* affaire de désir... Le changement ne signifie rien au niveau du symptôme, où il ne peut pas opérer**" **T-2.VI.31, 4, 7**.

Nous sommes des créatures entêtées, peu enclins au pardon, même si c'est la chose la plus naturelle que nous puissions faire en ce monde. Mais le monde est un endroit qui n’est pas naturel. Et donc nous résistons à ce qui serait vraiment le plus doux et le plus utile pour *nous-mêmes*. Tant que je pense qu’agir avec amour envers autrui est un caprice charitable que j'accorde à quelqu'un en dehors de moi qui ne le mérite pas ["**Ainsi le pardon est-il fondamentalement déraisonnable ; c'est un caprice charitable, bienveillant mais immérité, un don accordé à certains moments, refusé à d'autres**" **L-I.126.41**], cela me déplaît de ne pas pouvoir lui flanquer une correction "justifiée" si j'estime qu'il m'a traité injustement. Mais si je peux honnêtement voir comment je me sens après une attaque vengeresse, je peux être plus ouvert à une solution de l’esprit juste. Si je peux petit à petit reconnaître que ma réaction envers vous n'a rien à voir avec ce que vous avez fait, mais a tout à voir avec la culpabilité dans mon propre esprit, qui est la cause de toute ma souffrance et pour laquelle je suis toujours à la recherche d'une cible pour la projeter, je pourrai y réfléchir à deux fois avant de renforcer cette culpabilité dans mon propre esprit par une attaque ouverte de plus contre vous. Le pardon n'est pas un don accordé à autrui qui n'est ni mérité ni justifié. C'est un don que je m'offre avant tout à moi-même. Lorsque j'accepte ce don pour moi-même, alors je sais automatiquement comment vous répondre, vous qui avez semblé m’offenser, et vous offrir le même don que je viens d'accepter pour moi-même sous la forme que vous pouvez accepter le plus facilement. Et je n'aurai aucun sentiment de ressentiment ou de perte qui serait associé à ce don.

Bon. Mais qu'en est-il si je suis encore trop entêté pour croire et accepter ce qui est vraiment dans mon meilleur intérêt dans une situation donnée – je ne suis pas prêt à pardonner parce que je veux encore m’accrocher à mes griefs contre vous afin de pouvoir croire que la culpabilité est en vous et non en moi ? Alors je devrais au moins être en mesure d'admettre que je suis encore identifié à mon ego, avec lequel" semble se limiter soit à vous attaquer ouvertement pour me venger soit à sacrifier mon droit à la riposte par une démonstration de "pardon" qui fait semblant d'être "aimante" (ce qui est encore une attaque). Les deux options renforceront ma culpabilité si j'agis sans prendre conscience de ma motivation sous-jacente. Ainsi ce ne sont pas vraiment deux choix différents au niveau du contenu. Ce sera donc important à présent d’être au moins honnête avec moi-même et de reconnaître que ce n’est ni la bonté, ni la probité ou n'importe quel mal en moi qui me guident à agir de la manière que j'ai finalement choisie avec mon ego puisque j'ai déjà décidé contre un choix au seul niveau où il peut vraiment aider. C’est ma propre peur de l'amour et de la douce paix tranquille qui accompagne le lâcher prise de mes rancœurs qui se trouve sous ma résistance à demander de l'aide à un autre Enseignant. Si je peux le reconnaître et ne pas me juger moi-même pour cela, alors j'ai au moins réduit la culpabilité que je suis en train de renforcer dans mon propre esprit puisque je continue à m'identifier à mon ego. Et c'est toujours un objectif du Cours.

**45 -** **"Formation" et "certification" pour le Cours**

**Q/** Ma question se réfère au processus d'aider les autres. En étudiant le Cours, je me rends compte que le salut du monde et le mien sont ma seule fonction. Cependant, y a-t-il un programme reconnu basé sur le Cours que l'on pourrait suivre ou une sorte de certificat pour des domaines comme la psychothérapie ou l'assistance psychosociale ?

**R/** Pour aborder la deuxième partie de votre question en premier : désolé, mais il ne saurait y avoir de formation formelle basée sur le Cours afin de préparer quelqu’un pour le rôle de thérapeute ou de conseiller dans le domaine psychosocial puisqu'il n'y a rien dans le Cours qui traite de formes ou de rôles précis. Cela ne veut pas dire qu'il ne peut y avoir des gens qui offrent un tel programme, mais ce n'est pas réellement conforme aux intentions du Cours en tant qu’enseignement spirituel. Vous pourriez être formé par exemple en psychanalyse, en thérapie comportementale ou en assistance psychosociale selon Rogers, chacune des méthodes employant un modèle théorique très différent ainsi que des techniques et pratiques différentes de celles des autres approches, et utiliser aussi les principes du Cours dans votre travail avec les patients. Cela tient au fait que le Cours est destiné à vous aider à changer votre façon de percevoir les situations et les relations dans votre propre esprit et ne se prononce pas sur la façon de vous comporter ou d’agir envers les autres. Par conséquent il est possible d'utiliser n’importe quelle forme de pratique thérapeutique, même si au départ elle a peut être été faite pour maintenir la séparation, pour arriver à une issue véritablement curative si elle est placée sous la direction du Saint-Esprit.

Le Supplément du Cours *Psychothérapie : but, processus et pratique*, fournit une application utile des principes du Cours dans un contexte thérapeutique, mais en le lisant attentivement cela devient tout à fait clair que Jésus ne parle que de ce qui se passe dans l'esprit du thérapeute et qu'il ne fait jamais de recommandations sur la façon dont le thérapeute devrait agir envers le patient ou le client. Les idées qu'un thérapeute développe à partir du Cours sur la nature de la réalité et sur le but du monde et du soi – d'abord du point de vue de l'ego de la réalité du péché et de la culpabilité, puis du point de vue de la perception guérie du Saint-Esprit – peuvent ou ne peuvent pas être des sujets appropriés à discuter avec un patient. Mais le thérapeute devrait toujours tâcher de faire en sorte que le patient saisisse le contenu du pardon et non certains mots ou concepts. Or le contenu est partagé dans chaque instant où le thérapeute a lâché prise de tous les jugements qu'il peut porter dans son propre esprit sur le patient et qui ne sont rien de plus que la projection des jugements qu'il porte sur lui-même. Dans les "Suppléments" ce processus est décrit ainsi : "**Le thérapeute voit chez le patient tout ce qu'il n’a pas pardonné en lui-même, et ainsi une autre chance lui est donnée de le regarder, de le réévaluer et de le pardonner. Quand cela se produit, il voit ses péchés comme étant disparus dans un passé qui n'est plus là... Le patient est l’écran sur lequel ses péchés sont projetés, ce qui lui permet d’en lâcher prise**" **P-2.VI.63-4, 6**.

Venons-en à vos premiers commentaires avec juste quelques précisions. Lorsque vous parlez d'aider les autres et observez que le Cours parle du salut du monde et du nôtre comme étant notre seule fonction, assurez-vous de bien comprendre ce que signifie le salut du monde. Dans le livre d'exercices Jésus dit : "**Le salut du monde dépend de moi**" **L-I.186.titre**. Mais le salut du monde ne se réfère pas à faire quoi que ce soit dans le monde ou d'avoir un effet sur quoi que ce soit d’extérieur, y compris les autres, dans le monde. Le salut du monde consiste à retirer mes projections de culpabilité que j’ai placées sur le monde, et ensuite d'également lâcher prise des jugements sur moi-même – c’est le même processus que nous venons tout juste de citer du Supplément *Psychothérapie*. À la fin, n’ayant plus de but, le monde extérieur va disparaître, tout comme la culpabilité que nous avons projetée sur lui disparaît à la lumière du pardon. Autrement dit, "**il n'y a pas de monde**" **L-I.132.62** à sauver.

Par conséquent, en attendant que notre esprit soit totalement guéri, nous devrions prendre garde en agissant pour aider dans le monde, à ce que cela ne vienne pas de notre propre perception de ce dont les autres pourraient avoir besoin – nous ne le savons pas. Toutes nos perceptions reposent sur la croyance en la réalité de la séparation, du manque, de l'insuffisance et de la perte, et donc nos propres interventions ne servent qu'à renforcer cette croyance en nous-mêmes et en autrui. Dans un état d'esprit séparé, nous n’avons aucune possibilité de savoir ou de comprendre ce qu’est une aide réelle. Mais lorsque nous lâchons prise de nos propres jugements, de nos rancunes et de notre culpabilité, alors la partie de notre esprit qui connaît – le Saint-Esprit – peut S'exprimer librement à travers nous. Alors l'aide sera toujours un rappel que le péché, la culpabilité et la séparation ne sont pas réels, exprimée sous une forme qui peut être acceptée par autrui, sans augmenter la peur **T-2.IV.5**. Mais nous n'aurons pas décidé tout seuls comment procéder au mieux. Comme Jésus nous le fait observer, et de façon pas trop subtile : "**Ta fonction ici est seulement de décider de ne pas décider ce que tu veux, en re-connaissance du fait que tu ne le sais pas. Comment, donc, peux-tu décider ce que tu devrais faire ? Laisse toute décision à Celui Qui parle pour Dieu, et pour ta fonction telle qu’Il la connaît**" **T-14.IV.52-4**.

**46 - Nos sentiments**

**Q/** Que dit le Cours des sentiments ? Je sais qu'il stipule que nous ne devrions pas nier nos sentiments. Pourriez-vous en dire plus à ce sujet. Devrions-nous écouter ce que nous disent nos sentiments ?

**R/** *Sentiments* est un terme peu utilisé dans le Cours, puisqu'il est centré sur les *pensées*. Mais pour accéder à nos pensées, il est très important d’être en contact avec nos sentiments. Si nous ne sommes pas conscients de la façon dont nous nous sentons alors nous sommes beaucoup plus éloignés de nos pensées. Donc l'une des premières étapes pratiques que peut entreprendre un étudiant du Cours, c’est de devenir de plus en plus conscient de la manière dont il se sent. Souvent, cela s’avère être un processus douloureux, puisque la plupart du temps nous nions nos émotions douloureuses. Lorsque nous permettons à ces émotions de faire surface en nous, nous sommes tentés de les refouler parce qu'elles sont désagréables. Certains d'entre nous ne nient et refoulent que certaines émotions particulières comme la colère, le chagrin ou la jalousie, etc. La société nous enseigne ce que nous "devrions" et "ne devrions pas" ressentir, puis arrive le Cours et, comme chercheurs spirituels, nous nous imposons des "tu devrais" et "tu ne devrais pas" supplémentaires. Il n'est pas surprenant que personne ne sache comment il se sent !

Une fois que nous sommes en contact avec ce que nous ressentons, nous pouvons alors entreprendre le processus de découvrir la pensée qui a causé cette émotion. Nous n'avons pas besoin de mettre nos chapeaux "à la Sherlock Holmes" et assidument aller à la recherche de ces pensées, car trop intellectualiser le processus ne devient qu'un obstacle de plus. Cherchez de votre mieux dans votre esprit, mais ce qui est plus important, c'est de donner à Jésus ou au Saint-Esprit votre désir d'apprendre quelle est cette pensée. Et dans la plupart des cas, même quand il s’agit de colère, vous allez constater que vos pensées ont quelque chose à voir avec une sorte de perte. Et quand la pensée est devenue consciente vous avez alors le choix de la changer ou non. Mais au moins vous aurez trouvé la véritable source de votre souffrance. Ce n'est pas quelque chose en dehors de vous, mais ce sont plutôt les pensées que vous gardez en vous-même.

Comme nous le dit Jésus dans le texte :

"**C’est la seule chose que tu aies besoin de faire pour que la vision, le bonheur, la délivrance de la douleur et l'évasion complète hors du péché, te soient tous donnés. Ne dis que ceci, mais en le pensant vraiment et sans réserves, car là réside le pouvoir du salut :**

***Je suis responsable de ce que je vois.***

***Je choisis les sentiments que j’éprouve, et je décide quel but je voudrais atteindre.***

***Et tout ce qui semble m’arriver, je le demande, et je reçois comme j'ai demandé.***

**Ne t’y trompe plus, tu n’es pas impuissant devant ce qui t’est fait. Reconnais seulement que tu as fait erreur et tous les effets de tes erreurs disparaîtront**" **T-21.II.21-7**.

**47 - Reconsidérer des décisions passées**

**Q/** Il y a sept mois, je pensais avoir pris une décision paisiblement et de manière aimante. J'avais été conseillé et soutenu dans ma décision. Mais j'ai récemment reçu des informations qui m'ont fait remettre en question ce que j'avais fait. À l'époque, j'avais l'impression que c'était la chose la plus aimante et la plus gentille. Je trouve cela très troublant et j’ai réécouté les cassettes sur *Les* *règles pour la décision*. Je crois que je n'ai jamais cessé de me sentir coupable et de me blâmer pour cette action. Je sais que le Cours est un processus. Je l’étudie depuis douze ans. Mais lorsque cela s'est produit, je me suis demandé si j’avais fait le moindre progrès. Je sais que l'objectif du Cours n'est pas de faire quelque chose en ce monde. Est-ce que j'ai affaire à deux situations différentes ou suis-je toujours au problème initial ?

**R/** Si vous aviez l'impression d'avoir agi de la façon la plus aimante et la plus gentille, vous devriez en rester là. Vous savez, nous nous sommes tellement limités et nous avons érigé tant de couches de défenses en choisissant de penser que nous sommes des corps que nous ne sommes tout simplement pas en contact avec ce qui se passe sous la surface de ce dont nous avons conscience. Nous ne pouvons pas du tout voir le tableau entier et par conséquent nous ne savons pas où nous en sommes sur notre chemin de l’Expiation. Cela n'aide donc pas de nous questionner sur nos progrès. C'est là où il est si utile d'avoir Jésus comme Enseignant. En suivant ce qu'il nous conseille dans son Cours, nous sommes conduits de plus en plus profondément dans nos esprits et nous commençons lentement à entrer en contact avec les motivations sous-jacentes de nos actions et de nos pensées récurrentes.

Donc l'expérience que vous avez eue n'est pas tellement rare. Nous pouvons tous nous souvenir de décisions que nous avons prises et qui semblent avoir été les bonnes, mais maintenant, parce que nous avons découvert plus de ce que nous gardions caché à notre sujet dans nos esprits, nous constatons que nous avions passé par-dessus certaines choses ou que nous nous étions tout simplement trompés nous-mêmes. Il faut s'attendre à cela le long du chemin, mais se sentir coupable à ce sujet n'aide pas. Se sentir coupable ne fait que renforcer le problème et garde la solution cachée.

La "bonne" réaction est d'être reconnaissant d’avoir appris encore quelque chose sur la façon dont opère votre ego, et ainsi pouvoir être encore plus vigilant désormais afin de déceler ces types de stratagèmes. C’est une expérience qui nous rend humbles, mais si vous acceptez que le but consiste à entrer dans les ténèbres de votre esprit – avec l’amour de Jésus comme guide –vous ne serez pas surpris de découvrir ces cas d'auto-tromperie. En fin de compte vous reconnaîtrez que tout cela est une défense contre la lumière et l'amour qui sont là, et que c'est cela notre véritable réalité.

**48 - *Le pouvoir du moment présent***

**Q/** J’ai lu le livre *Le pouvoir du moment présent* d’Eckhart Tolle et j’ai trouvé qu'il correspond à *Un cours en miracles*. Est-ce qu'à la Fondation vous êtes tombés sur ce livre ? Si c'est le cas, pourriez-vous commenter les idées du livre et dire de quelle façon elles coïncident ou non avec le Cours?

**R/** Notre Fondation a toujours eu pour règle de ne pas discuter le travail d'autres auteurs et enseignants d’*Un cours en miracles* ou de tout autre travail relatif au Cours. L'une de nos raisons est le risque que cela pourrait très facilement conduire à la dissension, ce qui l'emporterait sur toute utilité potentielle d'une telle discussion.

Ce que nous pouvons dire cependant, c’est qu’*Un cours en miracles* est unique parmi les spiritualités ou approches spirituelles, autant contemporaines qu'anciennes. Cela ne veut certainement pas dire qu'il est nécessairement le meilleur, mais seulement que ce qu'il enseigne, et la manière dont il l’enseigne diffère des autres voies. En gros, on pourrait définir cette qualité unique comme étant la combinaison d'une métaphysique non dualiste qui spécifie que seul le Dieu non-matériel est réel et d'une approche psychologique subtile largement basée sur les découvertes de Freud dans le domaine du psychisme humain. Cette combinaison nous aide à vivre au sein du monde illusoire sous le principe du pardon qui nous est enseigné par le Saint-Esprit.

En général, nous pouvons également dire que si un étudiant d’*Un cours en miracles* retire des bénéfices d'une autre voie spirituelle et qu'une telle combinaison contribue à ce que l'étudiant devienne encore plus gentil et pardonne plus souvent, alors cela ne nécessite ni justification ni commentaires. Il est toujours utile de revenir à l'enseignement fondamental du Cours sur le *contenu* plutôt que sur la *forme,* et de se rappeler l'énoncé à la fin du Manuel pour enseignants : "**Le curriculum est hautement individualisé et tous les aspects sont sous la direction et les soins particuliers du Saint-Esprit**" **M-29.26**. Par conséquent, lisez et étudiez tout ce qui vous aide. Le plus important est à quel point vous pouvez *pratiquer* le pardon, plutôt que de chercher à le *comprendre*.

**49 - La neutralité du monde et du corps**

**Q/** Jésus dit dans le Cours que "**le monde a été fait comme attaque contre Dieu**" **L-II.3.21**. Il dit aussi que le corps est neutre. Puisque les deux sont des illusions, ne devrait-on pas les voir comme neutres ?

**R/** Le Cours dit aussi que "le **corps *est* une limite à l'amour... il fut fait afin de limiter l'illimité**" **T-18.VIII.12-3**. Tout ce qui relève de l'ego, y compris le pouvoir de choisir ou de décider, ainsi que toutes les défenses pour protéger et préserver la survie de l'ego, ont été faites comme une attaque contre l'Amour et l’Unité de Dieu. Mais tout ce que l'ego a fait pour séparer, le Saint-Esprit peut l’utiliser pour la guérison si nous sommes désireux de le Lui offrir. Cela revient toujours à une question de but – toute illusion, une fois investie de notre croyance en sa réalité, peut être utilisée soit pour le but de l'ego soit pour celui du Saint-Esprit.

Donc oui, le corps et le monde – faits pour défier Dieu et Sa création et pour prouver que nous sommes plus puissants que Lui, mais recouverts ensuite par la croyance que nous sommes nos corps, vulnérables et fragiles, victimes de forces écrasantes dans un monde d'agresseurs – deviennent maintenant neutres et attendent notre choix quant au but qu'ils serviront. Et c'est cela qui rend si doux les enseignements du Cours, de ne pas voir le corps et le monde en soi comme des obstacles à surmonter lors de notre voyage de retour à Dieu. Le sacrifice de ce que nous croyons chérir – les choses du corps et du monde – est demandé par la plupart des autres enseignements spirituels. Mais le Cours demande seulement que nous soyons désireux que leur but soit transformé jusqu'à ce qu’en fin de compte, nous les écartions volontiers comme n'ayant plus de valeur pour nous : "**Simplement, elle** [une chose neutre] **n'a plus de fonction, il n'en est plus besoin, et l'on s'en défait.*...* une chose… qui ensuite est remplacée pour un plus grand bien**" **L-II.294.19-10**. Mais tant que le corps et le monde ont encore une valeur pour nous, il ne nous est pas demandé d’y renoncer.

Ce sont nos *croyances* et nos *pensées* à propos du corps et du monde qui ne sont pas neutres. Le Cours le montre clairement : "**Aucune croyance n’est neutre**" **T-24.in.23**. "**Je n’ai pas de pensées neutres**" **L-I.16.titre**.Et donc c'est au niveau de la pensée, ou de la croyance, que le Cours enseigne que le changement doit être fait. Ce sont nos croyances ou nos pensées qui donnent à toute chose dans le monde son but. Et toute pensée provient soit de l’ego soit du Saint-Esprit. Accepter le système de pensée de l'ego renforce notre croyance en la réalité du péché, de la culpabilité, de la peur et de leurs défenses – le monde et le corps. Se tourner vers le système de pensée du Saint-Esprit défait cette croyance, ce qui nous permet, dans un premier temps, de ne pas prendre les choses du monde, y compris nous-mêmes, trop au sérieux, et cela nous amène ensuite à reconnaître à la fin que toutes les croyances de l'ego et leurs manifestations sont irréelles ou illusoires. Une fois que nous avons reconnu leur irréalité, elles n'auront plus aucune valeur pour nous et pourront être facilement relâchées.

**50 - La difficulté à pardonner**

**Q/** Si le processus du pardon est la base du Cours, pourquoi Jésus ne s’est-il pas concentré seulement là-dessus et ne nous a-t-il pas indiqué toutes les techniques ou donné les conseils de la façon la plus "pratique" possible ? Quoi qu'il en soit auriez-vous des techniques, des conseils ou autres à me donner ? Je suis juste désespéré devant la difficulté du travail !!!

**R/** D'abord vous êtes en bonne compagnie ! Ceux qui partagent vos sentiments au sujet de leur travail avec le Cours sont très nombreux.

Le Cours est extrêmement pratique, mais malheureusement pas comme nous aimerions qu'il le soit ! Nous aimerions qu’il nous dise *quoi faire en termes de comportement* dans des situations concrètes. Cependant, il ne nous offre pas de conseils pratiques ou des techniques à ce niveau-là, parce que ce n'est pas son objectif. C'est un Cours sur le changement de nos esprits (*contenu*) et non de notre comportement (*forme*). C'est un Cours qui porte sur la *cause* et non sur l’*effet*. Comme Jésus nous le dit dans une partie émouvante de la section du Texte "**Le 'héros' du rêve**" : "**Avec un rire doux, le Saint-Esprit perçoit la cause et ne regarde pas les effets. Comment pourrait-Il corriger ton erreur autrement, toi qui as passé entièrement sur la cause ? Il t’enjoint de Lui porter chaque terrible effet afin qu’ensemble Vous regardiez sa sotte cause, et que tu en ries avec Lui un moment. *Tu* juges les effets, mais *Il* a jugé leur cause. Et par Son jugement, les effets sont enlevés**" **T-27.VIII.91-5**.

Par conséquent, le Cours ne dit rien sur le comportement, c'est ce que tant d'élèves trouvent frustrant. Nous aimerions bien qu'on nous dise exactement quoi faire dans nos rapports avec autrui et quand nous avons à prendre toutes sortes de décisions concernant notre vie. Il nous dit quoi faire, mais pas en termes de comportement. Les leçons du livre d’exercices sont très concrètes quant à ce que nous devrions faire quand nous sommes contrariés, en colère, jugeons, avons peur, sommes malades, etc. Mais les instructions visent exclusivement le pouvoir de notre esprit de prendre des décisions, d'où découle notre comportement. Notre comportement émane du système de pensée que nous avons choisi dans notre esprit. C'est pourquoi le travail du Cours se concentre entièrement sur cette dimension-là, parce que c'est là que repose la *cause* de tous nos problèmes et de nos détresses. Nos états corporels sont simplement les *effets* de la *cause*. Par conséquent, nous pouvons être aidés le plus efficacement en travaillant sur le *contenu* de notre esprit. C'est le genre d'aide que Jésus nous offre dans son Cours. C’est en partie ce qui rend le Cours unique dans son approche de la spiritualité.

Pourtant il s’avère parfois utile et même nécessaire de se concentrer sur les changements de comportement, surtout lorsque des dépendances sont impliquées. Souvent le travail intérieur ne peut pas commencer tant que l’état émotionnel et physique n’est pas relativement stable. Mais en général, le soulagement de la douleur, de l'anxiété, de la culpabilité, de la peur, etc. n'est pas permanent lorsque des modifications sont apportées seulement sur le plan du comportement, sans un changement correspondant dans l'esprit. Le Cours nous apprend que nous avons dissimulé les plus profondes sources de motivation dans nos esprits, donc si nous ne parvenons pas à atteindre ce niveau, nous n’obtiendrons jamais une paix intérieure durable, en dépit des changements de comportement. En appliquant les enseignements et les principes du Cours, on nous promet la fin de *toute* notre souffrance et de *tous* nos problèmes.

Il y a deux passages frappants, entre autres, qui décrivent l’orientation du Cours, ainsi que son approche pour guérir la souffrance et résoudre les problèmes de nos vies : "**Il est certain que toute détresse ne paraît pas être uniquement un manque de pardon. Or cela est le contenu sous la forme**" **L-I.193.41-2**. "**Tu étais sûr d’une seule chose : De toutes les nombreuses causes que tu percevais comme t’apportant douleur et souffrance, ta culpabilité ne faisait pas partie**" **T-27.VII.74**. Ainsi Jésus nous dit dans ces passages comme dans des douzaines d'autres que nous ne savons ni ce que sont nos problèmes ni leurs solutions. Nous ferions donc bien mieux de demander son aide et suivre sa direction, puisqu’il sait quels sont véritablement nos problèmes, et comment ils peuvent être résolus.

On ne devrait pas se méprendre sur le fait qu'il insiste sur le contenu et dire que le Cours préconise une liberté complète pour se comporter n’importe comment. Ce n'est manifestement pas son orientation. Il ne se concentre pas sur le comportement, en raison de ses prémisses métaphysiques dont la première est le principe que le monde n'est rien d'autre que la projection d'une pensée dans nos esprits. Et puisque "**les idées ne quittent pas leur source**" **T-26.VII.47**, le monde demeure dans l'esprit et par conséquent il n'est pas ce qu'il nous semble être. Et le corps non plus. Ainsi, en restant au niveau comportemental, nous limitons la portée de la guérison qui pourrait se produire. Toutefois, pour certains le changement de comportement est déjà un bon point de départ pour démarrer le processus de reprendre contact avec le pouvoir de l'esprit que nous avons dissocié. Cela reflète souvent la décision de l'esprit d'être plus aimant et plus gentil envers soi-même, ce qui est en réalité une application des principes du Cours. Après avoir terminé quelque autre thérapie ou programme, on peut choisir de revenir au Cours et alors être mieux capable d'apprendre et de pratiquer ce qu'il enseigne.

**51- Regarder l’ego avec humilité**

**Q/** La terminologie de Ken Wapnick dans son commentaire sur *Le* *chant de la prière* et sur l'utilisation du langage dans le Cours m'intrigue. On y lit : "Ceci… est… un magnifique portrait de la voie du Cours pour pardonner le monde arrogant de la culpabilité, de l'illusion et de particularités précises, en regardant l'ego avec humilité et sans peur." Comment regarder l'ego avec humilité ? Je peux difficilement imaginer de le regarder sans jugement, sans parler de le regarder avec humilité !

**R/** Regarder l'ego sans jugement c'*est* le regarder avec humilité. L'ego dans son arrogance voudrait que nous reculions d’horreur lorsque nous réalisons l'étendue de ses tromperies, de ses intrigues et de sa méchanceté. Cette horreur vient de l'arrogance de tenter de nous duper au point de penser que nous sommes sans ego, plus avancés spirituellement que nous le sommes en réalité, ou que nous sommes le moindrement capables de nous évaluer nous-mêmes. D'abord, cela demande de l’humilité juste pour reconnaître à quel point nous ne voulons pas de la paix de Dieu, à quel point nous nous accrochons fermement à notre système de croyances, à la poursuite de nos intérêts égoïstes et à notre particularité individuelle. Être choqué et réagir avec désarroi en reconnaissant cela relève de l'arrogance. Le Cours nous dit que c'est notre arrogance qui veut que nous ayons une image qui nous rabaisse, niant ainsi notre véritable identité : "**L’arrogance fait une image de toi qui n'est pas réelle. C'est cette image qui recule et bat en retraite dans la terreur quand la Voix pour Dieu t’assure que tu as la force, la sagesse et la sainteté d'aller au-delà de toutes les images" L-I.186.61-2.**L’une des phrases le plus souvent répétée dans le Cours est : **"Je suis tel que Dieu m'a créé**" **L-I.94.titre**. Dans notre arrogance nous nions cette identité et décidons nous-mêmes qui nous sommes, ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. L'ego nous fait même croire que c'est de l’humilité que de se regarder soi-même comme étant humble et indigne. Le Cours nous enseigne tout le contraire. Il nous dit : "**L’humilité consiste à accepter ton rôle dans le salut et à n’en prendre aucun autre**" **L-I.61.23**. Il nous demande d’apprendre à nous voir, nous et tous nos frères et sœurs, comme étant dignes de l'amour de Dieu. Cela demande vraiment de l'humilité pour regarder *honnêtement mais calmement,* *sans jugement,* l'arrogance de l'ego puis comme il a souvent été dit, *en rire*. Nous regardons l'ego avec humilité lorsque nous sommes désireux de remettre en question notre point de vue, notre interprétation et notre définition de nous-mêmes, de chacun et de tout ce que nous rencontrons. Et alors, si nous sommes désireux de lâcher prise de notre interprétation, nous pouvons sortir de l'attitude arrogante de l'ego et accepter la perception du Saint-Esprit. Voilà la véritable humilité.

**52 - Culpabilité face à la souffrance du monde**

**Q/** Est-ce une erreur de ressentir de la culpabilité concernant les événements tragiques dans le monde, comme la famine en Afrique, etc. ? Souvent, lorsque je vois des situation de gens qui souffrent dans des pays plus pauvres, je me sens coupable et je pense : "Regarde la vie facile que j'ai. Je n'ai vraiment pas de quoi me plaindre !" Est-ce que ma culpabilité dans cette situation est simplement une tentative pour maintenir un sentiment de particularité et de séparation ?

**R/** Selon le Cours, la culpabilité et le blâme ne sont jamais justifiés. Il est plus que probable, toutefois, que la culpabilité que vous ressentez vient d'une source plus profonde que celle dont vous parlez et ne peut être défaite qu'à ce niveau-là. Chacun d'entre nous ressent un profond sentiment de culpabilité simplement du fait d’être ici. Notre existence en ce monde se fait aux dépens de Dieu, ce dont l'ego nous a convaincus. En substance, nous avons volé le pouvoir créateur de Dieu et nous nous le sommes attribué à nous-mêmes afin de pouvoir diriger nos propres vies dans un monde susceptible de nous donner la particularité et l'individualité qui n’étaient pas disponibles au Ciel. La culpabilité qui en résulte, associée à notre existence ici, est énorme, et elle est gardée délibérément hors de notre conscience par le déni et la projection.

Cette dynamique de projection nécessite un monde dans lequel des choses terribles surviennent, afin que nous puissions percevoir à la fois victimes et agresseurs, en dehors de nous plutôt que sur le champ de bataille sanglant dans nos esprits, où nous sommes terrifiés à l'idée que Dieu viendra nous poursuivre comme un ouragan et nous détruire à cause de notre abominable attaque contre Lui. Il y a donc un second niveau de culpabilité dans nos esprits qui vient du fait que nous *voulons* qu'il y ait de la souffrance dans le monde afin de garder active la défense de notre projection qui à son tour garde ce système d'existence en dehors du Ciel et de Dieu.

Même si l'ego nous a assuré que nous serions délivrés de la culpabilité en nous projetant à la fois nous-mêmes ainsi que notre culpabilité hors de l'esprit, nous finissons par nous sentir coupables de toute façon en tant que corps dans un monde de corps. Nous nous sentons coupables quand nous prospérons, car au plus profond de nos esprits, nous savons que nous avons obtenu tout cela de façon illégitime. Et nous nous sentons coupables lorsque nous voyons que d'autres ne réussissent pas aussi bien parce qu’à un niveau inconscient nous nous croyons responsables de leurs souffrances et de leur pauvreté. Cela nous rappelle notre complicité dans le plan de faire un monde d’afflictions et de problèmes insolubles, pour que nous ne nous souvenions jamais que le seul problème est d'avoir pris la mauvaise décision dans nos esprits et que nous pouvons simplement y retourner, guidés par Jésus ou le Saint-Esprit, et prendre maintenant la bonne décision.

Enfin, il faut que nous nous méfiions de notre tendance à interpréter les événements uniquement selon la *forme* qu’ils prennent. Autrement dit, la forme extérieure ne peut pas nous dire ce qui se passe sur le chemin d’Expiation d'autrui, c'est-à-dire en ce qui concerne le *contenu*. Peut-être que la souffrance ou la pauvreté est la leçon qu’utilise cet esprit pour apprendre que le corps n'est pas notre véritable réalité. Nous ne le savons pas, et nous devrions donc faire attention de ne pas juger ce qui nous semble être des situations malheureuses. Nous ne pouvons vraiment pas voir l’ensemble du tableau. Il faut également se rappeler que l'un des principes majeurs du Cours est qu'il n'y a pas de hiérarchie d’illusions. L'essentiel, c'est que la bonté et la douceur envers tout le monde, indépendamment de leur situation, devraient être notre principe directeur.

**53 - Essayer d'améliorer le monde extérieur**

**Q/** Est-ce qu’être engagé en politique et dans des actions à caractère social renforce indûment le rêve dont nous tentons de nous éveiller ? Devrait-on travailler uniquement sur le soi ? N’est-ce pas la meilleure façon d'aborder le mal du monde ?

**R/** Tout d'abord, le Cours porte exclusivement sur la guérison de nos esprits, parce que c'est là où notre seul et unique problème et sa solution résident : notre décision d'être séparé et notre capacité de défaire ce choix. "**N’oublie pas que la guérison du Fils de Dieu est tout ce à quoi sert le monde**" **T-24.VI.41**. Par conséquent, au premier niveau nous pouvons aider le monde le plus efficacement en défaisant la culpabilité dans notre esprit, parce que la projection de cette culpabilité est ce qui a fait le monde et tous ses problèmes et qui, aussi, le maintient. Ainsi le monde n'est qu'une idée dans nos esprits et il n'a jamais quitté sa source dans nos esprits. Si nous pouvions nous identifier totalement à cela, et ensuite défaire la culpabilité, le monde disparaîtrait dans le néant d'où il est venu, et nous serions de retour chez nous en Dieu. Puis "**tu ne te souviendras de rien dont tu te souviens maintenant**" **T-19.IV.D.66**.

Cependant, parce que nous n'avons pas totalement intégré ce principe, notre expérience nous dit qu'il existe un monde et que nous sommes influencés par lui à bien des égards. C'est une partie extrêmement significative de notre rêve et de notre scénario. Par conséquent à ce niveau nous ne pouvons pas l’ignorer, ni être indifférent à ou passif à propos de ce qui se passe dans le monde, tout comme ignorer ou nier les conditions corporelles est une "**forme de déni particulièrement indigne**" **T-2.IV.311**. Deux principes peuvent nous guider à ce niveau : 1°) il n'y a pas de hiérarchie d’illusions, et 2°) l'essentiel c'est le but. Donc s’impliquer politiquement ou socialement ne diffère pas de pratiquer la chirurgie, faire du sport de compétition ou manger et respirer pour rester en vie. En ce sens, on ne peut pas dire que l'un renforce renforce le rêve plus que l'autre. Tout est neutre une fois que nous sommes identifiés à une existence corporelle. C'est seulement lorsque nous considérons le *but* que nous pouvons nous faire une idée de l'utilité de ce que nous faisons pour notre chemin d'Expiation. S’impliquer dans des mouvements politiques ou sociaux, ou juste s’arrêter pour aider une personne blessée lors d’un accident, peut soit renforcer la séparation soit la défaire, selon que nous avons choisi l'ego ou Jésus comme enseignant. Autrement dit, ce n'est pas notre comportement qui favorise ou entrave notre avancement spirituel. La question essentielle est de savoir si nous avons choisi dans notre esprit de voir nos intérêts séparés ou les mêmes que ceux de quelqu'un d'autre.

Rien de tout cela ne devrait être pris comme voulant dire qu'on *doit* s’engager en politique ou dans des actions à caractère social. C’est entièrement une question de comment on est guidé. En soi cela ne relève ni de l’esprit juste ni de l’esprit faux d’être actifs dans le monde. Nous devons seulement être vigilants afin de ne pas utiliser les principes du Cours pour justifier notre réserve ou indifférence. C'est vraiment marcher sur une corde raide et cela demande une expérience et une maturité considérable pour intégrer les enseignements du Cours et pourtant faire ce que des gens normaux et remplis de compassion font en tant que citoyens d’un pays.

**54 -** **L'intelligence**

**Q/** Comment l'intelligence est-elle définie telle qu'elle est utilisée dans le Cours ? Est-ce que l’intelligence fait partie de l'ego, ou est-ce qu'elle laisse entrevoir le divin ?

**R/** L’intelligence est une fonction du cerveau. Elle fait donc partie du système opérationnel du corps à ne pas confondre avec l'esprit, lequel n'est pas dans le cerveau et ne nécessite pas l'intelligence. Cela ne veut pas dire que l'esprit ne fait pas usage du cerveau, comme il fait usage du corps dans notre expérience illusoire d'être dans un corps dans cet état de rêve. Les énoncés du Cours sur le corps peuvent donc s’appliquer au cerveau/à l'intelligence. Il est neutre et peut être utilisé par le Saint-Esprit ou par l'ego, pour leurs buts respectifs. Cela s'applique à toutes habiletés ou compétences ou attribuées au corps. Le Cours lui-même en donne un exemple par son usage de l’intellect comme forme, utilisant un langage, des principes métaphysiques, des termes psychologiques, etc., pour refléter un choix dans l'esprit de se tourner vers l'amour et la vérité qui sont le contenu. C’est une des formes qui aident la Filialité à apprendre à accepter l'amour, mais ce n'est pas la seule forme. Dans le Manuel pour enseignants on nous dit : "**Ceci est le manuel d’un curriculum particulier, destiné aux enseignants d'une forme particulière du cours universel. Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat**" **M-1.41-2**.

Nous sommes facilement confus lorsqu'on parle de cerveau et d’intelligence parce que nous pensons toujours "**que** [notre] **compréhension est une puissante contribution à la vérité et qu'elle en fait ce qu'elle est**" **T-18.IV.75**. Nous estimons beaucoup nos capacités intellectuelles et ne parvenons pas à nous rendre compte que c’est l'esprit qui est la demeure véritable de la pensée et qu'elle n'a rien à voir avec les pensées illusoires issues de nos cerveaux. La guérison de l'esprit par le pardon ne requiert pas de l’intelligence, elle requiert le désir, qui est une fonction de l'esprit. L'esprit peut être désireux et peut en fait faire le choix de guérir sans avoir besoin de l'intellect/intelligence. Autrement, la capacité intellectuelle et/ou l'intelligence seraient de toute évidence requises pour le salut, ce qui exclurait une grande partie de la Filialité, par exemple ceux qui sont handicapés mentalement, ont des dysfonctionnements du cerveau, sont dans le coma, etc. Nous avons certainement tous fait, à un moment donné, l'expérience d'être complètement déroutés par un certain passage puis d'avoir une clarté absolue quant à sa signification lors d'une lecture ultérieure. Notre intelligence n'avait rien à voir avec la confusion ou la clarté. La confusion venait de notre résistance, la clarté de notre désir. Quelqu'un dont l’intelligence est limitée peut suivre le Cours avec peu de résistance et un grand désir et ainsi être ouvert à l'apprentissage du contenu du Cours *:* son message d'amour et de pardon. D’autre part, quelqu'un qui est doué intellectuellement peut très bien être bloqué par une énorme résistance et ne pas parvenir à saisir le véritable message du Cours en dépit de sa maîtrise intellectuelle des principes de sa métaphysique. Bien que nous fassions usage de notre cerveau pour lire, étudier et même appliquer les enseignements du Cours dans notre vie, l'activité réelle se déroule dans l'esprit qui choisit de se tourner vers la lumière et la vérité du message du Cours. L'activité intellectuelle reflète ce choix, mais elle n'est pas une condition requise et ne permet certainement pas d'entrevoir le divin. Des gens très limités intellectuellement ont été de brillants reflets de la lumière et de l’amour dans le monde, tandis que des personnes douées intellectuellement sont restées retranchées dans les ténèbres de l'ego.

Dans notre étude et notre pratique du Cours il est évident que c'est l'application de ses principes avec un désir sincère qui les rend efficaces pour mener à notre guérison et notre expérience de paix, que l'on comprenne ou non intellectuellement les principes du Cours. Comme nous lisons : "**Le salut, parfait et complet, ne demande qu’un petit souhait : que ce qui est vrai soit vrai; un petit désir de passer sur ce qui n'est pas là ; un petit soupir qui parle pour le Ciel par préférence à ce monde que la mort et la désolation semblent gouverner. En joyeuse réponse, la création s’élèvera au-dedans de toi, pour remplacer le monde que tu vois par le Ciel, entièrement parfait et complet. Qu’est-ce que le pardon, si ce n’est le désir que la vérité soit vraie ?**" **T-26.VII.101-3**.

**55 A - Haine secrète à l'encontre des bonnes personnes**

**Q/** Pouvez-vous m'aider à comprendre pourquoi nous haïssons nécessairement, en notre for intérieur, ceux qui ont des qualités positives que nous ne possédons pas comme être très spirituel, désintéressé, aimable, etc. ?

**R/** Sur la base de sa "loi," l'ego nous dirait que "**tu as ce que tu as pris**" **T-23.II.93-10**. Cette "loi" repose sur la croyance fondamentale de l’ego en la séparation et dans les différences. Les différences sont réelles et importantes et ont besoin d'être évaluées (la hiérarchie d'illusions de l'ego). L'origine de cela, cachée dans nos esprits, est notre croyance que nous sommes devenus qui nous sommes en volant notre existence à Dieu. Il ne voulait pas nous donner l'existence particulière et individuelle que nous voulions, alors nous l’avons prise par nous-mêmes et L'avons quitté, apparemment détruit et "hors jeu." Nous avons justifié ce vol en projetant la responsabilité pour cela en déclarant que Dieu nous a refusé ce qui nous appartenait légitimement. Telle est la description mythologique du Cours sur l'origine de notre existence. Évidemment il y a beaucoup d'autres dynamiques et niveaux à cette histoire, mais c'est l'aspect qui s'applique à votre question.

C'est cette croyance primordiale au sujet de nous-mêmes qui devient la lentille à travers laquelle nous nous percevons les uns les autres. Ainsi, lorsque nous percevons quelqu'un d'autre comme ayant des qualités qui nous manquent et que nous aurions voulu avoir, nous concluons automatiquement – quoiqu'inconsciemment –que ces qualités nous appartenaient initialement et qu’elles nous ont été volées. Encore une fois, cela provient d’une croyance profondément enfouie que nous avons volé à Dieu ce qui nous appartenait légitimement, et cela est une perversion de ce que nous croyons réellement, c'est-à-dire que nous avons brutalement "tué" Dieu afin de pouvoir exister comme *nous* le voulions, et non pas tels qu’Il nous a créés. Voilà le système de pensée de l'ego. L'autre aspect de cette question c’est que même si nous croyons simplement admirer les qualités des autres, nous sommes secrètement en train de maintenir le système de pensée de séparation de l'ego.

Jésus corrige ces croyances erronées en nous aidant à regarder notre *besoin* de voir les autres comme étant différents de nous, que ce soit dans un sens positif ou dans un sens négatif. Lorsque nous voyons d’où vient ce besoin et pouvons commencer à l’évaluer comme rien d'autre qu'une "**minuscule et folle idée**" méritant seulement d’en rire doucement, nous sommes prêts à passer à la façon de Jésus de nous percevoir les uns les autres. Il voudrait nous apprendre à nous voir mutuellement comme partageant un intérêt commun, à la fois dans nos esprits faux – motivés par la peur – et dans nos esprits justes – motivés par notre désir de nous joindre à lui pour défaire notre croyance en la séparation. Les différences que nous percevons alors auront de moins en moins de signification pour nous, et nous serons de plus en plus enclins à voir ce qui nous rend tous pareils. Cependant notre résistance à cela est beaucoup plus forte que nous le croyons. Le monde valorise fortement les "différences qui font une différence," et donc cette invitation à changer notre façon de percevoir rencontrera une farouche résistance.

Ce que tout cela signifie en fin de compte c'est que vous ne pouvez jamais vraiment aimer quelqu'un que vous percevez comme étant différent de vous. Cela mérite d'y regarder de très près. Un excellent exemple de cela – particulièrement pertinent pour les étudiants du Cours – c'est Jésus. Comme nous le savons, la Bible l’a identifié au "seul Fils engendré" par Dieu, le Fils innocent, sans péché qui devait être sacrifié pour nos péchés. Ainsi il a été dépeint depuis des siècles comme étant différent de nous, qualitativement et ontologiquement. Il est difficile de se sentir vraiment proche de quelqu'un qui est si loin au-delà de ce que nous ne pourrions jamais être et qui a été tué à cause de nos péchés.

Jésus traite de cet aspect de bien des façons dans le Cours et nous implore essentiellement de voir cette image de lui comme provenant seulement de l'obsession de l'ego pour la séparation, la culpabilité et le sacrifice. Ce n’est tout simplement pas aimant. C’est l'une des corrections majeures qu'il présente dans son Cours. Il dit qu'il est différent, mais seulement temporairement et que "**aller avec lui est tout aussi naturel que d'aller avec un frère que tu connais depuis ta naissance, car c’est certes ce qu’il est**" **C-5.56**. Jésus voudrait nous faire voir notre égalité et l'ego voudrait nous faire voir nos différences.

**55 B -** **La *perle inestimable***

**Q/** Lorsque le Cours parle de la "perle inestimable" **T-23.II.112** dont nous pensons qu'elle nous a été volée par quelqu'un d'autre, que veut-il dire ?

**R/** Cela est discuté dans le contexte de la quatrième loi du chaos **T-23.II.9-11**"**tu as ce que tu as pris**" **T-23.II.93-11**. La "**perle inestimable**" **T-23.II.112**est tout ce dont nous croyons manquer ou dont nous croyons que cela nous fait défaut. En définitive, au niveau ontologique, c'est l'*innocence* que nous croyons avoir sacrifiée lorsque nous avons choisi notre individualité à la place de notre héritage comme seul Fils de Dieu. Dès lors nous nous sommes considérés comme des pécheurs et être en conflit avec Dieu Qui viendra certainement nous chasser et nous punir pour ce que nous avons fait. La "**perle inestimable**" peut également être considérée comme étant notre *particularité*. Cela aussi prend racine dans le sentiment de manque ou de rareté que nous ressentons tous profondément, en plus du sentiment constant que nous sommes en guerre contre Dieu.

Nous éprouvons cette culpabilité (défaut d'innocence, manque) sous différentes formes, comme l'impuissance, le manque, l'infériorité, l’envie, etc. Et "dans les coulisses," nous sommes toujours en train de blâmer quelqu'un pour ce qui nous manque (projection). Ces dynamiques reposent en fin de compte sur le principe de l'ego de *l'un ou l'autre*. Si vous êtes coupable, je suis innocent. Si je suis coupable, vous êtes innocent, et je dois faire tout ce qu'il faut pour vous reprendre cette "**perle inestimable**" parce qu’elle était à moi et vous me l’avez volée injustement. Voici le fondement du cannibalisme psychologique dans lequel nous sommes tous engagés, et également, de toute évidence, dans des formes de cannibalisme physique.

Iln'est pas étonnant que Jésus appelle cela "**Les lois du chaos"** !

**56 - Pourquoi choisissons-nous la vie que nous avons ?**

**Q/** Si à un niveau, comme le suggère le Cours, nous sommes responsables de notre vie, de nos choix et de nos actions, pourquoi aurions-nous choisi d'être aussi idiots ? Pourquoi nous tous, ou la plupart d'entre nous, ne ferions-nous pas le choix d’entrer en ce monde comme les enfants de parents aimants, spirituels, intelligents, riches et génétiquement sains ?

**R/** Oui, si c'est vraiment mon choix, pourquoi, en effet, monterais-je les choses de façon si lamentable pour moi-même ? La réponse repose sur la compréhension que mon but secret, tenu caché aussi de moi-même, est d’être la victime des autres dans toutes mes relations, pour que je n'entrer jamais en contact avec la véritable cause de ma misère. Nous pensons que le monde, à commencer par nos parents et en passant par toutes nos relations ultérieures, est la cause de notre souffrance et de notre malheur. Mais ce n'est pas le cas. Le monde et toutes nos relations sont juste une diversion astucieuse, montée par nous-mêmes, pour garder la véritable source de notre malheur – notre désir dévorant que la séparation soit à tout prix réelle – cachée de nous-mêmes. Mais pourquoi voudrions-nous garder cachée la source réelle ? La raison est que nous accordons plus de valeur à notre soi individuel et séparé qu'à tout l'amour et tout le bonheur de l'univers, et nous serions même prêts à tuer pour ça. Mais nous préférons ne pas l’admettre. Car si nous le faisions, notre désir serait peut-être plus grand de lâcher prise de notre identification à l'ego et au soi particulier et individuel que chacun d'entre nous pense être. Car quelle expérience pourrions-nous faire sinon celle de la souffrance, du malheur et du manque d'amour si nous pouvions réellement nous séparer de l'Amour ?

Nous inventons un monde extérieur, à commencer par nos parents, à partir de toute la culpabilité, souffrance, attaque et de tout meurtre que nous avons imaginés dans notre esprits – des pensées qui nous semblent très réelles et effrayantes, une fois que nous cherchons à rendre réelle la séparation. Comme le Cours le décrit : "**Le monde que tu perçois est un monde de séparation. Peut-être es-tu désireux d’accepter même la mort pour nier ton Père... il** [le monde] **est gouverné par le souhait d'être différent de Dieu... le monde que tu as fait est totalement chaotique, gouverné par des "lois" arbitraires et insensées, et sans aucune sorte de signification. Car il est fait à partir de tout ce que tu ne veux pas, que tu as projeté hors de ton esprit parce que tu en as peur**"**T-12.III.91-2, 5-7**.

Ainsi le monde est l'effet et non la cause de la manière dont nous nous sentons, qu’importe à quel point nous sommes convaincus du contraire. Et donc il s'ensuit que "**Si les pensées d’attaque sont la cause du monde que tu vois, tu dois apprendre que ce sont ces pensées que tu ne veux pas. Rien ne sert de se lamenter sur le monde. Il est inutile d’essayer de changer le monde. Il est incapable de changer parce qu’il est simplement un effet. Mais il est certes utile de changer tes pensées au sujet du monde. Là tu changes la cause. L'effet changera automatiquement**" **L-I.23.21-7**.

Ainsi, même si nous pouvions faire du monde et de toutes nos relations exactement ce que nous voulons, les composantes pour ce faire restent encore le contenu de l'esprit d'ego et le but reste le même – me voir en tant que victime, avec n'importe qui sauf moi comme responsable de tous mes problèmes et de comment je me sens. C'est cela qui détermine notre expérience dans le monde, indépendamment de la forme que le monde peut prendre, aussi longtemps que nous choisissons le système de pensée de l'ego. Par conséquent, même si je monte ma vie pour être l'enfant "de parents aimants, spirituels, intelligents, riches et génétiquement sains", je ne serai toujours pas heureux. Et je trouverai encore de bonnes raisons pour blâmer les autres pour mon malheur, à commencer par mes parents, jusqu'à ce que je sois prêt à demander une autre voie. Et cette autre voie comportera le fait de regarder dans mon propre esprit afin de découvrir les blocages que j'ai placés là pour m'empêcher de prendre conscience de la présence de l'amour, afin qu'ils puissent être enlevés **T-in.17**. Et le bonheur que je connaîtrai alors n’aura rien à voir avec quoi que ce soit dans le monde extérieur, y compris mes parents.

**57-** **Le programme en 12 étapes et le Cours**

**Q/** Depuis peu de temps, je suis un programme en 12 étapes à cause d'une toxicomanie. Cela semble changer les choses en positif. Je sais que Ken a dit que nous devons traiter certains problèmes en fonction du monde, mais seulement pour arriver à les voir tels qu'ils sont. Y a-t-il autre chose que j’aurais besoin de savoir si je souhaite concilier ce programme, qui rend mon problème très réel, avec ma poursuite de l'étude du Cours ?

**R/** En général, il est très utile de tenter de résoudre les symptômes de n'importe quelle maladie à laquelle nous sommes confrontés avant d’être prêts à nous occuper des causes plus profondes et sous-jacentes de notre détresse avec lesquelles le Cours nous aide à entrer en contact. Si nous avons un problème de santé comme une crise cardiaque ou une appendicite, nous allons d'abord chercher à obtenir l'aide médicale appropriée afin de soulager les symptômes physiques. De même, si nous sommes piégés dans n'importe quel genre d'addiction ou de comportement autodestructeur, la première étape sera de maîtriser l'addiction. En général, les programmes en 12 étapes sont très efficaces pour amener de tels changements. Tandis qu'il est vrai que selon la perspective du Cours ces programmes ne résolvent pas la source sous-jacente de la détresse, le fait de développer une certaine discipline et d’avoir un certain contrôle sur des comportements autodestructeurs, est souvent un premier pas essentiel dans le processus.

Comme étudiants du Cours, nous devrions reconnaître que de telles interventions peuvent être extrêmement utiles *et* qu'il y aura également d’autres étapes à franchir. Tout ce qui tend à résoudre un problème au niveau du monde au lieu d'en traiter la cause sous-jacente dans l'esprit est appelé magie dans le Cours. La majorité d'entre nous mène sa vie en utilisant la magie, la plupart du temps sinon tout le temps, pour faire face à ce que nous considérons comme nos problèmes. Selon la perspective du Cours les interventions pour traiter les problèmes de santé et de dépendance décrits ci-dessus seraient toutes considérées comme de la magie. Bien que le Cours enseigne que la magie ne guérit pas : "**C'est un deuxième faux-pas que de tenter de le** [le corps] **guérir par des agents non créateurs**" **T-2.IV.43** – lavéritableguérison ne survient que lorsque prend fin la culpabilité de s’être auto condamné dans notre propre esprit est relâchée – le Cours ne devrait jamais être interprété comme prenant position contre la magie. En fait Jésus reconnaît que tant que notre peur est encore trop grande "**il peut être sage d'utiliser une approche de l'esprit et du corps qui représente un compromis, en donnant croyance temporairement à l’action curative de quelque chose d’extérieur**" **T-2.IV.46**.

Plus encore – puisque toutes les formes dans le monde sont neutres et le Cours enseigne que nous devrions nous occuper seulement but que nous lui donnons : "**c'est la question que *tu* dois apprendre à poser à propos de tout. Quel est le but ?**" **T-4.V.68-9 –** la clé, lorsqu’on utilise quelque chose tel un programme en 12 étapes pour régler un problème comme une dépendance, serait d’être conscient de la façon dont nous l’utilisons. Si vous l'utilisez pour renforcer votre croyance en la réalité de vos faiblesses et de vos limites et comme un moyen de vous voir séparé et différent des autres, alors il servira le but de l’ego. En revanche, si vous le voyez comme un moyen d'être bon envers vous-même, de reconnaître que vous avez besoin d'aide provenant de l'extérieur de votre ego soi, et que vous êtes comme tout le monde – malgré les différences quant à la forme de nos vies nous sommes tous pris dans le piège de l'ego de croire en la culpabilité, l'attaque et la peur – alors cela servira le but du Saint-Esprit. Il n'est pas rare non plus de trouver qu'on oscille entre ces deux buts différents.

Bien entendu vous avez raison de dire que le Cours et leprogramme en 12 étapes ne sont pas conciliables, en fin de compte, comme voies spirituelles – ils soutiennent des choses différentes et toute tentative de les combiner diminuerait considérablement l'efficacité des deux. Vous trouverez peut-être que cela vous aide de vous rappeler, au fil du temps, lorsque vous suivez le programme en 12 étapes, que le seul problème est notre dépendance de la culpabilité dans notre esprit, dont nous croyons qu’elle nous "protège" de l’amour. Nous projetons cette culpabilité hors de nous dans les différentes formes de conflits dans notre vie pour éviter d’entrer en contact avec le vrai problème dans l'esprit. La toxicomanie n’est qu'une de ces nombreuses formes de conflits extérieurs que nous avons échafaudés dans le monde pour éviter de regarder la culpabilité à l'intérieur. Mais une fois que vous avez compris la raison pour laquelle vous avez mis en place le problème de toxicomanie vous pouvez lui donner un but différent.

La toxicomanie, plutôt que d'être le vrai problème, est donc vue comme un symptôme ou la manifestation du problème sous-jacent de culpabilité dans votre esprit. En admettant le problème extérieur, vous vous procurez une piste pour reprendre contact avec le problème de culpabilité enfouie profondément dans votre esprit. En relâchant la culpabilité et les jugements que vous avez associés à votre dépendance, vous allez vous rendre compte que le besoin de vous défendre contre la culpabilité dans votre esprit que cette dépendance avait engendré diminue avec le temps. Par conséquent, le but ultime de votre travail de guérison n'est pas le problème extérieur de la toxicomanie, mais la culpabilité enfouie dont il vous permet de prendre conscience. Toutefois, à partir d'un examen approfondi de votre problème de dépendance, tout en repérant ceux que vous blâmez peut-être de vous avoir induit à celle-ci et en évaluant ses effets sur vos relations actuelles et passées – des domaines où le programme en 12 étapes peut beaucoup aider – vous en arriverez à retracer votre culpabilité en passant par ses "**chemins tortueux**" **T-15.X.51** dans la forme jusqu'à ses origines dans votre esprit où elle peut alors être défaite.

**58 - Voir des "appels à l’amour"**

**Q/** Récemment, lors d’une dispute avec ma femme, je me suis tourné vers le Cours pour trouver de l’aide et j'ai lu le passage au sujet de voir seulement une expression d'amour ou un appel à l'amour. Un peu plus tard, j’ai pu me rapprocher d'elle avec affection. Je constate que je ne considère pas ses petites colères et irritations gênantes comme assez "importantes" pour les qualifier d’appels à l'amour. Il me semble préférable de ne pas les prendre au sérieux, bien que je sois contrarié parce qu'elles m'enlèvent le sentiment de succès que j'avais en pratiquant du Cours quand je l’appliquais à la querelle. Est-il préférable d'ignorer ces petites irritations ou devrais-je également les voir comme des appels à l'amour ?

**R/** En fait, le Cours dit que *tout* est soit une expression d'amour soit un appel à l'amour **T-14.X.7**. Par conséquent, lorsque quelqu'un fait un esclandre quel qu'il soit, grand ou petit, c'est toujours un appel à l'amour, et le Cours nous demande de répondre avec amour. Si nous répondons avec autre chose que l’amour cela vient de l'ego, et nous sommes dans la même situation insane que l'autre : nous faisons aussi un appel à l'amour. Il est très important dans notre pratique du Cours d'être vigilant quant à *tout* sentiment sous-jacent ou *toute* réaction dans nos expériences et nos relations. Même quand il paraît que nous minimisons les choses ou attendons à ce qu'une explosion s'apaise, il y aura sans doute du désagrément, de l’irritation ou des jugements. Comme l'affirme clairement le Cours : "**Le degré de l'émotion que tu éprouves n'a pas d’importance. Tu deviendras de plus en plus conscient qu'une pointe minime d’irritation n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur**" **L-I.21.24-5**.Cela place toutes nos interactions dans la même catégorie : il n'y a pas de distinction entre "grandes" ou "petites", ni en ce qui concerne un appel à l'aide ni nos réactions à elles. Le Cours nous dit qu'un choix de se détourner de la lumière du Saint-Esprit dans nos esprits, de rejeter notre paix en niant notre unité avec Dieu, précède la situation ou l'interaction qui semble causer notre réaction. La culpabilité et la douleur liées à ce choix sont la source de ce qui apparaît sous forme de colère, d’agacement ou d’irritation. Puis survient une situation ou une interaction avec quelqu’un d'autre et nous l'utilisons pour y projeter notre culpabilité sous la forme d'une réaction ou, comme nous dit le Cours d'"une interprétation" : "**Cela aidera peut-être de rappeler que nul ne peut être en colère contre un fait. C'est toujours une interprétation qui suscite des émotions négatives, indépendamment de leur justification apparente par ce qui *paraît* être des faits. Indépendamment aussi de l'intensité de la colère soulevée. Elle ne sera peut-être qu’une légère irritation, trop faible peut-être pour être même clairement reconnue. Ou elle peut aussi prendre la forme d’une rage intense, accompagnée de pensées de violence, fantasmées ou apparemment réalisées. Peu importe. Toutes ces réactions sont les mêmes. Elles obscurcissent la vérité, et cela ne peut jamais être une question de degré. Ou la vérité est apparente ou elle ne l'est pas. Elle ne peut pas être partiellement reconnue. Qui est inconscient de la vérité doit voir des illusions**" **M-17.4**. Que la vérité est obscurcie peut être compris à deux niveaux : 1°) Nous avons fait un choix, comme cela a été expliqué ci-dessus, qui nous cause douleur, colère ou irritation, et maintenant nous blâmons une personne ou une situation. 2°) Ni ce choix ni la culpabilité que nous ressentons à son sujet ne peuvent avoir le moindre effet sur l'amour du Père pour nous, ni sur notre amour pour le Père. Autrement dit, rien n'est arrivé. Il est clair qu'il n'y a ni degré ni distinction dans tout cela : nous exprimons l’amour ou nous faisons un appel à l’amour. Nous sommes en paix ou pas en paix, nous suivons la vérité ou l’illusion, nous regardons avec l'ego ou avec le Saint-Esprit.

Par conséquent, notre pratique du Cours est toujours optimale, que nous appliquions ses enseignements à quelque chose d’apparemment insignifiant ou à quelque chose que nous jugeons menaçant pour notre vie. Rien n'est trop petit ni trop grand. Cela signifie aussi que chaque situation est importante pour notre apprentissage et qu'on ne devrait rien négliger ni laisser courir. La décision de voir différemment, d'écouter l'interprétation du Saint-Esprit, nous apportera la même paix, peu importe le genre de situation fâcheuse dans laquelle nous croyons être. Il peut également être utile de se souvenir que : "**la vision du Saint-Esprit est miséricordieuse et Son remède est rapide. Ne cache pas tes souffrances à Sa vue, mais apporte-les-Lui avec joie. Dépose toute ta douleur devant Son éternelle santé d’Esprit et laisse-Le te guérir. Ne laisse aucune trace de douleur cachée à Sa lumière, et cherche avec soin dans ton esprit toutes les pensées que tu pourrais craindre de découvrir. Car Il guérira chaque petite pensée que tu as gardée pour te blesser, la lavera de sa petitesse, et la rendra à l’immensité de Dieu**" **T-13.III.72-6**.

**59 -** **Comment pardonner**

**Q/** Après tout ce temps à étudier le Cours, je n’ai toujours pas vraiment saisi ce qu’est véritablement le pardon. Disons que mon esprit d’ego étiquette quelqu'un d'être un pauvre type*.* Bon, je sais qu’à un certain niveau c'est impossible que cette évaluation soit juste – je ne le connais pas vraiment et, en outre, je ne peux pas juger quelqu'un, même s’il m’arrive de le faire. Alors, quel est le prochain pas ? Non seulement j'ai porté un jugement injuste, mais j'ai fini par m'en sentir coupable.

**R/** Lorsque vous prenez quelques minutes pour réexaminer vos jugements sur quelqu'un d'une autre manière, comme vous le décrivez dans votre question, vous avez entamé le processus de pardon : "**Une lumière est entrée dans les ténèbres**"**M-1.14**. La première étape est d'être désireux d'admettre que notre évaluation est fausse et qu'il y a une autre façon de voir cette personne. Les étapes suivantes sont le désir de lâcher prise du jugement initial, de demander une autre façon de percevoir et d'accepter la nouvelle perception quand elle se présente. Cela ne veut pas dire que vous ne verrez plus des gens faire des sottises. Cela signifie que vous ne confondrez pas leur véritable identité avec leur comportement stupide et ne les condamnerez pour cela ni ne le considérerez comme un "péché". Les gens font et disent des choses stupides, c'est un fait. Il y a donc deux interprétations : l'une, selon l'ego, est que ce comportement stupide fait de quelqu'un un "pauvre type", et l'autre, selon le Saint-Esprit, (le pardon) est que le comportement stupide ne change pas le fait réel que cette *personne* n'est pas un "pécheur" et ne mérite pas notre condamnation. Cela s'applique également au jugement contre vous-même. On pourrait dire que traiter quelqu’un de "pauvre type" est un comportement stupide. Cela ne veut pas dire que vous êtes un pécheur et méritez d'être puni, mais plutôt que vous avez commis une erreur et avez besoin d'une nouvelle perception, d’une correction, du pardon. La culpabilité qui semble se trouver à la fin du processus après avoir jugé quelqu'un d'être un "pauvre type" était en fait déjà dans l'esprit avant cette "attaque". La culpabilité a été projetée sur le "pauvre type" sous forme d'un jugement qui semble ensuite causer la culpabilité. C'est un exemple de ce qu’enseigne le Cours: "**Les idées ne quittent pas leur source, et leurs effets n’en sont séparés qu’en apparence. Les idées sont de l'esprit. Ce qui est projeté au-dehors, et semble être extérieur à l'esprit, n'est pas du tout à l’extérieur, mais un effet de ce qui est au-dedans et n’a pas quitté sa source**" **T-26.VII.47-9**.L’origine du processus est une pensée de séparation dans l'esprit, suivie d'un jugement contre vous-même pour cette pensée et de culpabilité pour l'avoir eue. La culpabilité est ensuite projetée à l'extérieur sur quelqu'un sous forme d'attaque et puis revient dans l'esprit sous forme de culpabilité à cause de l'attaque. C’est le raisonnement circulaire du jeu de culpabilité de l'ego. Le pardon demande que nous reconnaissions la pensée initiale et acceptions la responsabilité du processus. La façon de vous pardonner la pensée initiale de séparation est d'offrir le pardon au "pauvre type" en le voyant comme n'étant pas différent de vous, c'est-à-dire qu'il a besoin de guérison et de correction et qu’il n’est pas différent quant à sa véritable identité de saint Fils de Dieu : "**Ne laisse pas la forme de ses erreurs te garder loin de celui dont la sainteté est tienne. Ne laisse pas la vision de sa sainteté, dont la vue te montrerait ton pardon, t’être cachée par ce que les yeux du corps peuvent voir. Ne laisse pas la conscience que tu as de ton frère être bloquée par ta perception de ses péchés et de son corps. Qu’y a-t-il en lui que tu voudrais attaquer, sinon ce que tu associes à son corps, que tu crois capable de pécher ? Au-delà de ses erreurs est sa sainteté et ton salut. Tu ne lui as pas donné sa sainteté, mais tu as tenté de voir tes péchés en lui pour te sauver toi-même. Et pourtant, sa sainteté *est* ton pardon**" **T-22.III.81-7**.

**60 -** L'utilisation de mensonges pieux

**Q/** Il me semble me souvenir d’un passage voulant que l'emploi de "mensonges pieux" puisse parfois être approprié dans les rapports avec certaines personnes. Que veut dire Jésus ? Il me semble que la seule parallèle est un texte du programme en 12 étapes selon lequel nous devrions toujours essayer de faire amende honorable, sauf lorsque cela serait encore plus nuisible.

**R/** Nous avons tous vécu des moments où il est évident que dire la vérité à quelqu'un au niveau de la forme n’est tout simplement pas aimant. Bien qu'il n'existe aucun passage dans le *Cours* où les "mensonges pieux" sont spécialement mentionnés il y a deux passages dans le Texte qui abordent cette question et qui se rapportent au propos du programme en 12 étapes que vous mentionnez : "**Ce n’est pas dans la manière dont elle s’exprime que réside la valeur de l'Expiation. En fait, si elle est utilisée véritablement, elle s’exprimera inévitablement de la façon qui pourra le plus aider le receveur. Cela signifie qu'un miracle, pour atteindre sa pleine efficacité, doit être exprimé dans un langage que le bénéficiaire peut comprendre sans peur. Cela ne signifie pas nécessairement que ce soit le plus haut niveau de communication dont il est capable. Cela signifie toutefois que c’est le plus haut niveau de communication dont il est capable *maintenant*. Le seul but du miracle est d’élever le niveau de communication et non de l’abaisser en augmentant la peur**"**T-2.IV.5**.

Dans un autre passage Jésus dit : **"*Reconnais ce qui n’a pas d’importance*, et si tes frères te demandent quelque chose de "choquant", fais-le *parce que* c’est sans importance**" **T-12.III.41**. Surtout il précise cela plus loin en disant : "**Je t’ai dit que si un frère te demande une sottise, de le faire. Mais sois certain que cela ne signifie pas de faire une sottise qui le blesserait ou te blesserait, toi, car ce qui blesserait l’un blesserait l'autre**" **T-16.I.64-5**.

L'élément clé de l'approche du Cours est l’honnêteté, la deuxième des dix caractéristiques d'un enseignant de Dieu, qui est décrite dans le Manuel pour enseignants **M-4**. Jésus dit que l'honnêteté signifie la cohérence : "**Rien de ce que tu dis ne contredit ce que tu penses ou fais ; aucune pensée ne s'oppose à aucune autre pensée**" **M-4.II.16**. Autrement dit, il y a une cohérence entre vos paroles (la forme) et vos pensées (le contenu). Si nous mettons de côté tout investissement de l'ego dans la situation, alors il n'y aura que l’amour qui coulera à travers nous, et il sera exprimé sous la *forme* appropriée à la situation donnée. L'accent porte sur le *contenu* dans nos esprits. Si nous sommes bons à l’intérieur, nous serons bons à l'extérieur. Ainsi notre attention devrait porter sur la recherche de tout manque de bonté qui pourrait se camoufler dans nos *pensées* et sur la demande d'aide pour en lâcher prise. Une fois passé outre au manque de bonté, tout ce que nous dirons ou ferons sera bon, sous une *forme* adaptée aux circonstances.

**61** **-** **Relations particulières et attaque**

**Q/** En ce moment j'étudie les relations particulières et je me demande : si une personne 'A' ressent de la colère, de la rancune, de la haine, etc., envers une personne 'B' est-ce que "B" est susceptible de prendre ces sentiments pour siens et, les ressentant, les projettera-t-elle à son tour sur 'A' que ce soit de façon passive ou agressive ? Maintenant 'B' verra ces mêmes traits ou des traits similaires en 'A'. Si c’est le cas, sommes-nous maintenant dans un cercle de destruction ? Et si 'B' ne les projette pas à son tour sur la personne 'A', est-ce que la personne 'B' (les croyant vrais) est-elle susceptible de les projeter sur son propre corps ? Si elle le fait, est-ce que cela peut se manifester sous forme de maladie ? Est-ce que la maladie peut donc être une forme d'attaque à la fois contre nous et ceux avec qui nous avons des relations particulières ?

**R/** En dépit de ce que semblent nous apprendre nos expériences dans le monde, personne n'a le pouvoir de causer en autrui de la culpabilité, de la haine ou le sentiment d'être attaqué. Ces perceptions de nous-mêmes sont inhérentes à notre propre expérience chaque fois que nous choisissons de nous identifier à l'ego qui semble être notre état "naturel" jusqu'à ce que nous nous rappelions autre chose. Par conséquent, personne d'autre ne nous enseigne ces perceptions, peu importe la façon dont les gens peuvent agir envers nous – nous les avons apprises *par nous-mêmes* (la condition de base de l'ego). C'est ainsi parce que le système de pensée de l'ego est érigé sur la croyance en notre propre péché et en la culpabilité contre laquelle nous allons ensuite chercher à nous protéger en la projetant en dehors de nous sur autrui. Le seul effet qu’il nous est possible d’avoir sur les autres est de leur rappeler ce qui se trouve déjà présent dans leur propre esprit. Donc, je peux vous rappeler votre propre péché, votre culpabilité et votre peur lorsque je choisis l'ego comme enseignant, ou je peux vous rappeler l'amour et le pardon qui sont présents en nous deux lorsque je choisis le Saint-Esprit comme enseignant. Mais vous faites d'abord votre propre choix quant au système de pensée auquel vous vous identifiez. Mon choix ne peut alors que renforcer le choix que vous avez déjà fait. Mais si vous avez fait le choix pour l'ego et que je me suis souvenu du Saint-Esprit, alors je peux servir à vous rappeler qu'il existe un autre choix qui se trouve également dans votre esprit.

Au début du Texte, Jésus explique : "**Quand tu projettes cela sur les autres, tu les emprisonnes, mais seulement dans la mesure où tu renforces des erreurs qu'ils ont déjà faites. Cela** [leurs erreurs] **les rend vulnérables aux distorsions des autres, puisque leur propre perception d'eux-mêmes est distordue**" **T-1.III.59-10**. Donc oui, en ce sens-là, nous produisons un cercle vicieux mutuel d'attaque et de contre-attaque – le "cercle de destruction" comme vous l'appelez – qui renforce la perception de la culpabilité en nous-mêmes et en autrui.

Mais encore une fois, l'origine de la culpabilité et de ses ramifications dans mon propre esprit ne vient jamais de quelqu'un ou de quelque chose dans le monde en dehors de moi-même, mais seulement de ma propre décision. En fait, le seul but du monde, et de toutes les figures en lui est de servir d’écran de fumée pour nous cacher ce fait. Et voilà qu'il me semble que les autres sont en effet la cause de mon concept de moi **T-31.V.5**.

Quant à la deuxième partie de votre question, la culpabilité à propos de la séparation dans mon propre esprit – que j’ai choisie – est intolérable et doit être projetée afin que je puisse la voir comme vôtre plutôt que mienne. Et je peux la projeter soit par une attaque directe contre vous avec qui j'ai une relation particulière, soit par une attaque contre mon propre corps, qui sera exprimé sous une certaine forme de maladie. Et puis oui, cette dernière représente une attaque non seulement contre moi, mais également contre vous, ce que Jésus dépeint dans "**L’image de la crucifixion**" **T-27.I.titre** : "**Un toi malade et souffrant ne représente que la culpabilité de ton frère ; le témoin que tu envoies pour qu'il n’oublie pas les blessures qu'il a données, desquelles tu jures qu'il n’échappera jamais. Cette image malade et pitoyable, *tu* l’acceptes, si seulement elle peut servir à le punir**" **T-27.I.43-4**.

Comment échapper au cercle apparemment sans fin d'attaque et de contre-attaque ? La solution n’a rien à voir avec l'autre et a tout à voir avec un changement dans notre perception de nous-mêmes, dans notre propre esprit, avec l'aide du Saint-Esprit. Nous devons reconnaître que le péché et la culpabilité que nous avons rendus réels dans notre propre esprit comme une attaque contre nous-mêmes, par notre croyance que nous pouvions nous séparer de Dieu, ne se sont jamais vraiment produits. Comme le dit le Cours: "**À moins de reconnaître que *ton attaque contre toi-même n’a pas d’effets*, jamais tu ne te rendras compte de la complète inutilité de l'attaque. Car les autres réagissent certes à l’attaque quand ils la perçoivent, et si tu essaies de les attaquer tu ne pourras pas éviter d’interpréter cela comme un renforcement. Le seul endroit où tu puisses annuler tout renforcement, c’est en toi-même. Car tu es toujours le premier point de ton attaque ; et si cela n'a jamais été, cela n’a pas de conséquences**" **T-12.V.31-4** – *italiques ajoutés*.

**62** **-** **Les pensées positives**

**Q/** J'ai étudié *Un cours en miracles* depuis bon nombre d'années, et j'ai maintenant dépassé (du moins, c’est mon sentiment) "le stade de débutant". Voici ma question : est-ce que cela peut aider un étudiant de méditer sur des pensées positives plutôt que d’entretenir les pensées négatives de l'esprit de l'ego ? Je me rends compte que les situations troublantes devraient être regardées avec Jésus, le Saint-Esprit ou même Dieu, mais il me semble que le temps où notre esprit n'est pas dans l’instant saint devrait être passé quelque part. Je ne parle pas ici d'affirmations, mais des pensées qui nous ont profondément touchés. J'apprécierais des conseils à cet égard.

**R/** Nos esprits sont soit dans l’instant saint, soit avec l'ego. Il n'y a pas d’autre option et il n'y a rien entre les deux. Nos pensées reflètent le choix que nous avons fait soit de penser comme l’ego pense soit de penser comme le Saint-Esprit pense. Le Cours ne définirait pas ces pensées comme positives ou négatives, il nous dit plutôt que les pensées de l'ego renforcent l’illusion, tandis que les pensées du Saint-Esprit reflètent la vérité. Lorsque nous faisons des expériences qui nous émeuvent profondément, elles reflètent un choix fait au niveau de l'esprit de nous détourner de l'ego pour nous tourner vers le Saint-Esprit Qui symbolise l'Amour de Dieu dans le rêve. Une belle œuvre musicale ou un coucher de soleil peuvent être des symboles de l'amour et de la paix dans notre esprit lorsque nous avons choisi le Saint-Esprit au lieu de l'ego. Cependant ce qui aide véritablement c’est d'être vigilant à l'égard des pensées que nous avons avec l'ego pour en devenir conscients et reconnaître leur but. Puisque beaucoup des pensées de l'ego paraissent être "positives", nous pouvons facilement être dupés. Des sentiments apparemment positifs peuvent être des formes insidieuses de particularité spirituelle. L'ego peut également suggérer beaucoup d'excuses ingénieuses pour que nous entretenions son système de pensée et gardions des rancœurs. C'est peut-être ce à quoi vous faites référence quand vous parlez de "pensées négatives de l'esprit de l’ego". Cela demande beaucoup d'honnêteté et de patience avec nous-mêmes de nous exercer à regarder soigneusement nos pensées sans complaisance *et* sans les juger. Nous ferions bien de nous en tenir très étroitement aux lignes directrices qu’offre le Cours *:* "**Ta tâche n’est pas de chercher l'amour** [ce que nous pourrions appeler des "pensées positives"] **mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux**" **T-16.IV.61-2**.Si nous sommes honnêtes dans notre recherche, nous reconnaîtrons les pensées que nous avons et qui entravent notre capacité à être dans l’instant saint. C'est ensuite notre choix soit de garder ces pensées, soit d'en lâcher prise en échange de la perception du Saint-Esprit. Lorsque nous essayons de juger nos pensées – de décider lesquelles sont positives et lesquelles sont négatives – cherchons à remplir notre esprit avec ce que nous avons considéré comme des pensées "positives", nous nous mettons nous-mêmes en charge de l'Expiation, ne laissant que peu ou pas de place au Saint-Esprit. Ce sont Ses pensées que nous cherchons, Sa perception, Son jugement. De fidèlement faire notre part Lui permettra de nous conduire à l’instant saint. Le Cours est clair et très concret à cet égard: "**Le Saint-Esprit ne demande de toi que ceci ; apporte-Lui chaque secret que tu Lui as fermé. Ouvre-Lui chaque porte, et invite-Le à entrer dans les ténèbres pour les dissiper. À ta requête, Il entre avec joie. Il porte la lumière aux ténèbres si tu Lui ouvres les ténèbres. Mais ce que tu caches, Il ne peut le regarder. Il voit pour toi, mais à moins que tu ne regardes avec Lui Il ne peut pas voir. La vision du Christ n’est pas pour Lui seul, mais pour Lui avec toi. Apporte-Lui, donc, toutes tes sombres et secrètes pensées, et regarde-les avec Lui. Il tient la lumière, et toi les ténèbres. Elles ne peuvent pas coexister quand Vous deux ensemble les regardez. C’est Son jugement qui doit prévaloir, et Il te le donnera quand tu joindras ta perception à la Sienne**" **T-14.VII.6**. Dans un autre passage, le Cours nous donne une suite très encourageante : "**Si j'ai besoin d'un mot pour m'aider, Il me le donnera. Si j'ai besoin d'une pensée, Il me la donnera aussi. Et si je n'ai besoin que de calme et d’un esprit tranquille et ouvert, voilà les dons que je recevrai de Lui. Il est en charge à ma demande. Et Il m’entendra et me répondra, parce qu'Il parle pour Dieu mon Père et Son saint Fils**" **L-II.361 à 365.11-5**.Notre espoir réside dans notre dévouement à chercher soigneusement dans nos esprits, à inviter le Saint-Esprit à être notre guide, notre "juge" et notre enseignant. Sa perception nous conduira alors à l’instant saint.

**63 -** **Gérer la colère**

**Q/** Nous discutions de la colère dans notre groupe d'étude, et quelqu'un a suggéré qu'en ce qui concerne l'expérience de la colère, nous ne devrions pas à l'exprimer à l'extérieur mais plutôt, comme le Cours nous encourage à le faire, nous placer"**au-dessus du champ de bataille**" :"**Sois soulevé, et regarde-le d’un lieu plus élevé**" **T-23.IV.51**. Cela semble certainement mieux que de décharger notre colère ouvertement sur quelqu’un. Mais qu'en est-il de l'idée de hurler sa rage dans un oreiller ou de frapper un sac de boxe ? Est-ce aussi considéré comme une attaque ? Qu'en est-il si ma colère est tellement intense que je n'arrive pas à (ne suis pas désireux de) me laisser être "**soulevé et** [le] **regarde**[r] **d’un lieu plus élevé**" ?

**R/** Votre question fait penser à une confusion que beaucoup d'étudiants font dans leur travail avec le Cours. Le Cours, comme le Saint-Esprit, se préoccupe seulement du contenu (la pensée) et non pas de la forme (le comportement). Si je suis en conflit et ressens de la colère, je ne suis plus en paix, que j'agisse ou non suivant cette colère. La colère et l'attaque sont dans l'esprit et c'est là où la correction est nécessaire. Être suffisamment discipliné pour ne pas agir sous le coup de la colère ou la diriger vers un objet inanimé (comme un oreiller ou un sac de boxe) plutôt que vers quelqu’un comporte certains avantages, dans la mesure où cela ne déclenche pas une éventuelle séquence d'attaques ouvertes et de contre-attaques au niveau d'un comportement qui, presque obligatoirement, servirait à renforcer la culpabilité à la fois dans votre esprit ainsi que dans l'esprit de la personne qui vous attaque en retour. Mais l'attaque est toujours bien en vie dans votre esprit, et le problème de la colère ne sera pas résolu tant que vous ne l’aborderez pas directement à sa source, dans l'esprit. Cela implique de reconnaitre que vos sentiments de colère et vos pensées d'attaque n'ont rien à voir avec la personne vers qui ces sentiments sont dirigés et par qui ils *semblent* avoir été suscités.

Être "**soulevé** **et** **regarde**[r] **d'un lieu plus élevé**" votre colère, c'est vous souvenir que vous êtes un esprit qui a le choix de regarder le conflit soit avec l'ego soit avec le Saint-Esprit comme enseignant. Lorsque vous "regardez" avec votre ego, vous croirez toujours que vos sentiments de colère sont en quelque sorte justifiés et qu'à un certain niveau vous avez été traité injustement et que votre réaction est raisonnable, même si vous choisissez de ne pas passer à l'acte. Si vous continuez à voir cela de cette manière, aucune guérison ne s'est produite.

Mais lorsque vous regardez avec le Saint-Esprit vous finirez par comprendre que le problème n'est pas l'autre, mais plutôt le choix que vous avez fait d'abord dans votre esprit de vous voir séparé de l'amour. Ce choix produit comme toujours, une culpabilité que vous trouvez insupportable. Et donc la culpabilité doit être projetée hors de vous-même sur quelqu’un par qui vous souhaitez être injustement traité à vos yeux et sur qui la culpabilité peut alors reposer. Ainsi les sentiments de conflit résultant de votre propre décision de vous séparer dans votre esprit de l'amour semblent avoir été causés par ce que cette autre personne vous a "fait". Et pourtant, si vous n'aviez pas d'abord choisi la culpabilité, ses mots et ses actes n’auraient eu absolument aucun effet sur vous. Le fait qu'ils semblent avoir été causés vous indique seulement votre décision préalable de vous tourner vers votre ego et de vous éloigner de l'amour. Une fois que vous vous êtes rendu compte de cela et l'avez accepté ainsi que la correction offerte par le Saint-Esprit – que vous n’êtes pas séparé de l'amour et que vous ne l'avez jamais été – la culpabilité disparaît, tout comme la colère et le conflit qui en étaient les effets. Et vous n'avez plus besoin de voir quelqu'un d'autre comme votre adversaire qui mérite votre attaque (en auto-défense, naturellement !).

Au fait, bien que selon le Cours "**la colère n’est *jamais* justifiée**"**T-30.VI.11** – et la raison pour laquelle c’est vrai devrait être devenue claire après ce que nous venons de dire – on ne lit nulle part dans le Cours que nous ne devrions pas nous mettre en colère. En fait, une grande partie du Cours vise à nous dire ce qui se passe lorsque nous piquons des colère et comment cela peut être corrigé, et cela tient simplement au fait que Jésus comprend que nous continuerons à nous mettre en colère et que nous aurons besoin de la correction qu'il nous offre. Parfois nous sommes capables de retenir et de ne pas donner libre cours à notre colère et parfois nous sommes contraints d'agir en conséquence, mais le problème – la culpabilité dans notre esprit – et la solution – reconnaitre le choix du but que nous avons fait dans tout cela – restent les mêmes. Au lieu de nier notre colère, Jésus voudrait que nous la regardions avec lui afin de reconnaître sa véritable source, au lieu de chercher à la justifier en nous appuyant sur nos perceptions erronées d'être devenus victimes. Nos justifications ne sont tout simplement jamais valables.

**64 -** **La pratique du livre d'exercices**

**Q/** Pensez-vous qu'il pourrait y avoir une sorte de "contre-indication" à faire les exercices du livre d’exercices en boucle, année après année ? Savez-vous, par exemple, si Bill ou Helen pratiquait de façon constante les 365 exercices ?

**R/** Il peut ou non y avoir de contre-indication. Cela dépend entièrement du but recherché par la répétition des leçons année après année. Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de faire le livre d'exercices, sinon de prendre les leçons dans l’ordre, selon les instructions de Jésus. Certains trouvent utile de refaire les leçons à maintes reprises, mais il n'est pas nécessaire de les faire plus d'une fois. C'est probablement une bonne idée d’y revenir pour étudier ce qu'elles enseignent, mais ce n'est pas nécessaire de refaire les exercices plus d'une fois, sauf si vous êtes guidé de cette façon. Comme nous le savons chacun est guidé individuellement.

Une sonnette d'alarme à laquelle il faudrait faire attention est de ne pas développer une dépendance vis-à-vis des leçons. Si vous trouvez par exemple que vous ne pouvez pas commencer la journée sans faire une leçon ou que vous vous sentez vide ou déprimé si vous ne faites pas une leçon chaque jour, année après année, alors vous savez que vous avez formé une relation particulière avec le livre d’exercices. C'est quelque chose que vous devriez regarder, car il est plus que probable que l'ego s’est embarqué et s'est joint au processus, et l’essentiel de la raison d'être des leçons vous échappera.

Une autre chose à surveiller est le besoin de répéter les leçons jusqu'à ce que vous les fassiez à la perfection. Cela aussi pourrait venir de votre ego. Il est beaucoup plus conforme à l'esprit du livre d'exercice et à la douce aide de Jésus que nous fassions les leçons "imparfaitement" et de vous pardonner d'avoir oublié ou de vous être endormi ou quoi que ce soit d'autre. Au milieu de la leçon 95, il est expliqué qu’il est beaucoup plus utile d'approcher les leçons de cette façon-là, car cela reflète l'essentiel de ce que nous apprenons, soit de nous souvenir de ne pas prendre la "minuscule et folle idée" au sérieux. C'est manifestement la façon dont Jésus voudrait nous voir procéder.

L’entraînement consiste en grande partie à entrer en contact avec notre résistance et notre peur d'aller de l'avant dans le processus de nous désidentifier de notre ego. Un petit désir est tout ce qui nous est jamais demandé. La seule chose qui est importante est de *vouloir* penser à Dieu ou à Jésus au cours de la journée. Il ne s'agit pas de se souvenir de toutes les phrases et de les dire exactement à l'heure requise pendant la journée. Il s'agit de *vouloir*, par contre, voilà ce qui est important, indépendamment du fait de compléter avec succès toutes les instructions comme c'est indiqué ou pas. C'est le *contenu* et non la *forme* que nous devrions viser. Et le *contenu* c’est l'amour de Jésus qui pardonne.

Helen et Bill ont fait les leçons ensemble une fois. Puis ils les ont refaites avec Ken Wapnick, et finalement Helen, Bill et Ken les ont faites à nouveau avec Judy Skutch, à sa demande.

**65 -** **La nature de l’esprit**

**Q/** Pourriez-vous décrire l'"esprit", la nature de l'"esprit" et l'expérience de l'"esprit" ?

**R/** Il n'y a pas de définition simple ou facilement compréhensible de l’"esprit" dans le Cours, parce que sa signification dépend du contexte dans lequel le mot est utilisé. De plus sa véritable nature est abstraite, et il existe en dehors du temps et de l'espace dans toutes ses significations, de sorte que nous ne serons pas pleinement satisfaits de n'importe quelle explication à son sujet. Car nous allons chercher à comprendre l'esprit avec une partie limitée (et illusoire) de celui-ci – l'esprit divisé. Le temps et l'espace sont en fait des mal-créations de l’esprit divisé lui-même, plutôt que des dimensions dans lesquelles il opère.

D'abord il peut être utile de noter que l'utilisation que fait le Cours de l'esprit est différente du sens donné à l'esprit dans presque tous les autres systèmes de pensée tels que les religions orientales pour lesquelles l'esprit n'est que le faux soi égotique pris dans les illusions, ainsi que dans différentes disciplines scientifiques telles que la psychologie et la neurologie qui ont une vue réductionniste de l'esprit en le réduisant à un épiphénomène, ou à une manifestation des activités physiques/chimiques/électriques du cerveau. Même Freud, dont les découvertes perspicaces en ce qui concerne l'esprit sont intégrées dans la description de l’ego dans le Cours, a accepté ses origines organiques sans les remettre en question.

La discussion la plus approfondie du terme esprit dans le Cours se trouve dans la première section de la Clarification des termes : "**Esprit – pur-esprit**" **C-1.titre**. Là, l'esprit est d'abord défini comme "**l’agent activateur du pur-esprit, qui fournit son énergie créatrice... Le *pur-esprit* est la Pensée de Dieu qu’Il a créée pareille à Lui-même**" **C-1.11, 3**. Mais puisque nous n'avons pas de concept ni de la nature de l'esprit ni de Dieu et que la création n'a rien à voir avec la forme, la définition ne jette pas beaucoup de lumière sur la signification du terme. Généralement, lorsque le Cours fait référence à l'esprit à ce niveau – notre véritable réalité en tant que pur-esprit – le mot prend une majuscule et se réfère soit à Dieu soit au Christ, Son Fils parfait et totalement unifié **C-1.12**. Il n'y a pas grand-chose de plus à dire sur l'esprit à ce niveau. Faire l'expérience de l'esprit n'est que faire l'expérience de l'unité parfaite, sans aucune conscience de différences ou distinctions quelconques parce qu'elles ne sont pas réelles.

On peut en dire davantage, quoique ce ne soit pas toujours facilement compris, quand nous passons au niveau de la division ou de l'**"esprit individuel"** **C-1.23** qui sembla apparaître lorsque le Fils de Dieu sembla s'endormir et rêver qu'il pourrait être séparé de son Père. Cette "**partie de l'esprit est entièrement illusoire et ne fait que des illusions**"**C-1.41**. À ce niveau, l'esprit expérimente "**la *conscience*** [qui] **est** **le mécanisme de réception**" **C-1.73**, etcela implique nécessairement une séparation entre celui qui perçoit et ce qui est perçu faisant partie de l'illusion. C'est seulement à ce niveau qu'il semble y avoir un choix, car il ne peut y avoir de choix dans notre réalité en tant que pur-esprit où, encore une fois, aucune différence ni distinction n'existent. C'est au-dedans de cet esprit illusoire divisé que l'expérience se fait tout ce que nous croyons être solide, extérieur et réel. Le Cours distingue entre deux parties dans cet esprit ou deux façons de penser dans cet esprit : la fausseté d'esprit représente le choix d'écouter la voix de l'ego ou faux soi. La justesse d'esprit représente le choix d'écouter la Voix du Saint-Esprit, le reflet de notre vrai Soi ou Esprit **C-1.51-2**.

Bien que le Cours cherche à nous rendre conscients du fait que notre véritable réalité est Esprit, son enseignement s'adresse uniquement à l'esprit divisé. Le but du Cours est d’entraîner notre esprit divisé à se souvenir qu'il contient un choix **C-1.71**, car il a accepté l'ego comme étant sa seule réalité et a oublié que l'ego n'est qu'un choix. Donc le Cours nous aide à reconnaître les conséquences d'un choix en faveur de l'ego – péché, culpabilité, peur, douleur, perte et mort – et nous rappelle qu'il y a un autre choix – le Saint-Esprit – qui ouvre la porte à une autre sorte d'expérience complètement différente, basée sur le pardon : paix, joie et amour. Avec le temps, le Cours ramènera nos esprits divisés à notre décision initiale lorsque nous avons fait le choix apparemment irréversible de l'ego. Maintenant nous pouvons faire un choix différent qui nous éloigne du temps et de l'espace alors que nous prenons conscience du monde réel, un monde totalement pardonné. De là, il n’y a plus qu'un pas final qui est "fait" par Dieu Lui-même et qui nous ramène à l'entièreté du pur-esprit ainsi qu'à l'unité d'Esprit qu’en réalité nous n’avons jamais quitté **C-1.52-4**.

**66 -** **Les amis qui nous "déçoivent"**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis un an, en faisant les leçons et en participant à deux groupes d'étude. Je suis également dans un groupe d'un programme en 12 étapes. Ma question concerne l'amitié et la façon d’étendre l'amour aux autres. Je n'ai jamais été quelqu’un qui a travaillé sur ses relations. L'année passée j'ai tenté d’étendre l'amour à mes amis, mais j’ai senti dans certains cas que leur amour n'était pas réciproque. Je sais que l'amour est libre et inconditionnel et pourtant, lorsque je tends la main à un ami par un appel téléphonique ou par e-mail et que je ne reçois pas de nouvelles de lui, je suis déçu. Comment puis-je surmonter cette déception ?

**R/** Avant tout, en tant qu’étudiant relativement nouveau du Cours vous avez besoin de savoir que vous faites de votre mieux. Le Cours est un processus difficile qui prend du temps à maîtriser et il n'est pas facile de défaire le système de pensée de l'ego dans lequel nous avons tous été si fidèlement engagés pratiquement tout le temps jusqu'à maintenant.Votre désir qu'une autre voie vous soit enseignée est tout ce que Jésus vous demande – et il faut de l'humilité pour admettre que vous ne connaissez pas cette voie.

Comme vous l’avez découvert, la maxime de l'ego "**Cherche mais ne trouve pas**" **T-16.V.65, L-I.71.42, M-13.58** continue à opérer dans nos vies même après avoir décidé que nous voulions entretenir un autre genre de rapport avec autrui. La raison en est que nous ne comprenons pas encore le but pour lequel nous avons fait le monde et les relations. "**Il y a une tendance à penser que le monde peut offrir consolation et évasion des problèmes mêmes qu’il a pour but de garder**" **T-31.IV.11**."**Le monde a été fait pour que les problèmes *soient* sans issue**" **T-31.IV.26**. Et donc aussi longtemps que nous cherchons quelque satisfaction dans le monde et de la part des autres, nous montons des coups pour être déçus. Mais contrairement à ce que nous croyons constamment, nous avons en fait monté ces coups intentionnellement.

Notre but dans le monde et dans nos relations que nous gardons caché à nous-mêmes est que nous soyons déçus, injustement traités et rendus victimes, afin que la douleur qui vient réellement de notre propre choix secret de la séparation semble maintenant venir de l’action ou de l’inaction de quelqu'un d'autre. Dans la leçon 76, Jésus parle "**des différentes sortes de "lois"** [de l’ego] **auxquelles nous** [et les autres] **avons cru devoir obéir. Parmi celles-ci pourraient compter… les… "lois" de l'amitié, des "bonnes" relations et de la réciprocité**" **L-I.76.81-3**. Ces règles apparemment raisonnables pour les relations servent le but de l'ego d'établir des attentes quant à la façon dont nous et les autres devrions agir pour être heureux garantissent par là notre déception et notre tristesse quand elles sont violées.

Pour autant Jésus ne s'attend pas à ce que nous cessions soudainement de chercher l’amour à l'extérieur de nous simplement parce qu'il nous dit que cela ne marchera pas : "**Ne cherche pas à l'extérieur de toi**" **T-29.VII.titre**. Son but en nous disant cela est de nous aider à ouvrir progressivement les yeux sur ce que nous sommes en train de nous faire, pour que, avec le temps, nous désirions de plus en plus souvent faire un choix différent et lui apporter notre souffrance et nos déceptions afin qu'il puisse nous montrer que la réponse à ce que nous cherchions est au-dedans de nous, et l'a toujours été. C’est nous qui n’avons pas accepté l'amour et l’avons continuellement repoussé par peur de nous joindre et de perdre notre soi dans un amour total et illimité. Et nous continuerons à résister à cette idée dans notre pratique du Cours et de son processus de pardon. Mais Jésus ne nous juge pas pour cela. Il sait que nous avons seulement peur mais que, avec le temps, nous choisirons son alternative de plus en plus souvent. Et alors nous comprendrons que notre peur qui nous empêchait de prendre conscience de son amour n'est pas différente de la peur qui semble empêcher les autres de nous aimer de façon réciproque lorsque nous permettons à cet amour de s’étendre à travers nous. Et puisque nous savons que nous pouvons à chaque moment ressentir et faire part de l'amour à autrui, nous ne serons plus déçus quand les autres ne le reconnaissent pas par eux-mêmes. L'amour continuera simplement à s'étendre par nous vers eux et à leur offrir un rappel de la même solution que nous avons apprise pour nous-mêmes – l'amour est déjà présent en chacun de nos esprits. Nous avons seulement besoin d'"**enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de** [sa] **présence**" **T-in.17**.

**67 - Atteindre la justesse d'esprit**

**Q/** J'ai du mal à atteindre "la justesse d’esprit". Pendant une méditation calme, je peux en général penser assez clairement aux enseignements métaphysiques du Cours et ils me motivent beaucoup. Cependant, une fois de retour dans le rêve illusoire il me semble que je reviens très rapidement à "la fausseté d'esprit". Le problème est que le monde entier que nous voyons semble être construit sur "la fausseté d'esprit", et il est donc difficile de faire ou de penser quelque chose ici qui soit de l'esprit juste. En fait, atteindre "la justesse d'esprit" me semble souvent être encore plus difficile que la contemplation de la métaphysique. Je sais que Jésus ou le Saint-Esprit est toujours là pour aider, si nous faisons seulement preuve d'un petit désir. Je suppose que j'ai besoin de continuer à essayer et de continuer à étudier. Toute suggestion serait appréciée.

**R/** Cela pourrait vous aider de voir la justesse d'esprit comme voulant dire regarder votre esprit faux sans jugement. Vous n'avez pas besoin de lutter contre la fausseté d'esprit. Il suffit de la regarder sans vous juger d'être dans cet état. Si vous pouvez regarder votre esprit faux sans jugement, ne serait-ce que brièvement, alors vous avez écarté votre ego puisque l'ego ne regarderait jamais sans jugement. C’est le cœur du processus de guérison. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'arrêter les pensées de l’esprit faux ; évitez simplement de vous faire des reproches de les avoir. La définition du pardon dans le livre d’exercices nous aide à garder cela à l'esprit : "**Le pardon, par contre, est calme, et tranquillement ne fait rien... Il regarde simplement, attend et ne juge pas**"**L-II.1.41, 3**. Donc, en tant qu’étudiants nous ne visons pas à faire des choses de l'esprit juste dans le monde, ni de bannir les pensées de l'esprit faux. Notre objectif est plutôt d’apprendre comment regarder notre ego sans nous juger, nous ou les autres, d'avoir un ego.

Il semble toujours que ce n'est pas suffisant et que nous devrions faire plus que simplement regarder sans juger. Mais alors l'ego serait venu se faufiler pour essayer de rendre les choses plus compliquées et déplacer notre attention du contenu de notre esprit à notre comportement dans le monde. Jésus nous dit maintes et maintes fois que nous sommes occupés à *dé*faire un système de pensée qui est totalement illusoire. En ce sens, il dit du miracle qu'"**il regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu’il voit est faux**" **L-II.13.13**. Donc penser à partir de l’esprit juste implique de regarder la dévastation qu'est notre monde, mais sans aucun sens de jugement ni de culpabilité. Pratiquer cela de notre mieux aura pour résultat que nous serons progressivement de moins en moins identifiés à notre faux soi, et donc que nous aurons de moins en moins peur du chemin qui nous mène au-delà de ce faux soi vers l’acceptation de l'amour de Jésus comme notre seule réalité. Nous juger nous-mêmes, les autres, ou le monde est une défense qui protège bien la réalité de notre soi et du monde et nous maintient à une "distance de sécurité" de l'amour de Jésus.

En définitive nous sommes responsables uniquement du choix de l'enseignant avec lequel nous choisissons de regarder le monde. Si nous regardons le monde à travers les yeux de l'ego, nous finissons par nous sentir coupables. Si nous choisissons que l'amour de Jésus soit nos "yeux", rien ne pourra nous contrarier. Lorsque nous sommes contrariés, nous avons seulement besoin de nous rappeler avec douceur que nous avons choisi le mauvais enseignant, et ce n'est pas un péché. C'est tout ce que nous avons besoin de "faire" pour être dans l’esprit juste.

**68 - Le sort de l’esprit après la mort du corps**

**Q/** Qu'arrive-t-il à l'esprit après la disparition du corps ? Est-ce que l'esprit s’en va chez lui et réintègre ce qu'il n'a jamais quitté ? Qu'est ce qui arrive à l'ego ? Où puis-je trouver une réponse dans le Texte ?

**R/** La réponse à vos questions se trouve dans la compréhension des enseignements du Cours sur la vie et la mort par contraste avec la version de l'ego. Il est très important de se rappeler que dans le Cours la mort est décrite comme le choix dans l'esprit de croire la définition de l'ego de qui nous sommes : des pécheurs apeurés et coupables, des individus séparés emprisonnés dans des corps. Cette croyance est la façon de l'ego de donner un coup mortel à la conscience de qui nous sommes réellement en tant que Fils de Dieu innocent, et c'est ce que le Cours appelle la "mort". Lorsque le Cours parle de "vie" il fait toujours référence à notre vie au Ciel avec Dieu. "**Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel**" **T-23.II.191**.

Avec cela à l'esprit il y a plusieurs passages du Cours qui traitent de la mort, de l'esprit, du corps et de l'ego et qui aident à comprendre les points que vous soulevez. Le Cours nous dit que l'esprit n'est pas dans le corps : "**Il** [l’esprit] **ne peut pas faire un corps, ni demeurer au-dedans d’un corps**" **L-I.167.63**. "**Un esprit et un corps ne peuvent pas tous les deux exister. Ne tente pas de réconcilier les deux, car l’un nie que l’autre puisse être réel. Si tu es physique, ton esprit a disparu de ta conception de soi, car il n'y a pas de place où il puisse réellement faire partie de toi. Si tu es pur-esprit, alors le corps doit être in-signifiant pour ta réalité**" **L-I.96.34-7**.

Par conséquent, il ne peut y avoir le moindre changement de la condition de l'esprit dû à la disparition du corps, rien ne lui arrive et il ne va nulle part. Nous avons du mal à comprendre cela parce que la plupart d'entre nous s'identifient à leurs corps, mais il est essentiel de comprendre ce qu'enseigne le Cours. Vous avez raison de dire qu’en vérité l'esprit n’a jamais quitté sa demeure au Ciel, où il demeure dans l’Unité. Notre expérience illusoire dans ce rêve est le résultat d'une pensée dans l'esprit endormi du Fils qui croit que la séparation s'est en effet produite. L'esprit ne rentre pas chez lui lorsque le corps meurt. L'esprit rentre chez lui lorsqu'il fait le choix définitif d’accepter l'Expiation et de ne plus s'identifier au système de pensée de l'ego. C'est ainsi qu'il s'éveille au fait qu'il n’a jamais quitté le Ciel et ne s'est jamais séparé de sa Source.

L'ego non plus n'est pas dans le corps. Il est la pensée de séparation dans l'esprit qui ne change pas avec la mort du corps : "**L'ego est la partie de l'esprit qui croit en la division**" **T-5.V.31**. L'ego n'est pas *dans* le corps, mais il *s'identifie* au corps. Nous aussi nous nous identifions au corps lorsque nous choisissons le système de pensée de l'ego, ce qui explique pourquoi nous acceptons l’expérience de la mort du corps et croyons qu'elle signifie quelque chose. Avec l'ego nous la voyons comme **"**… **le rêve central dont découlent toutes les illusions** […] **C’est la croyance du monde, fixe et inchangeable, que toutes choses en lui ne naissent que pour mourir. Cela est considéré comme "la voie de la nature", qui ne doit pas être remise en question mais acceptée comme loi "naturelle" de la vie**" **M-27.11, 4-5**. Bien que l'ego ne meure pas avec la disparition du corps, puisqu'il est une pensée dans l'esprit, il est obsédé par la mort : il la craint, la recherche, et l’utilise pour prouver sa réalité et la réalité du corps. Cela aiderait peut de relire "**Le troisième obstacle : L'attraction de la mort**" **T-19.IV.C**. Lorsque nous apprenons à connaître une nouvelle identité en remettant en question nos croyances à propos de qui nous *croyons* être, ce qui nous donne la liberté d'accepter le message du Saint-Esprit quant à qui nous sommes *réellement*, et cette expérience nous permettra de voir la mort du corps différemment et d'ouvrir notre esprit à la nouvelle perception et expérience de la vie dont il est question dans le Cours : "**Quand ton corps et ton ego et tes rêves auront disparu, tu connaîtras que tu dureras à jamais. Peut-être penses-tu que cela s’accomplit par la mort, mais rien ne s’accomplit par la mort, parce que la mort n'est rien. Tout s’accomplit par la vie, et la vie est de l'esprit et dans l'esprit. Le corps ne vit ni ne meurt, parce qu'il ne peut te contenir, toi qui es la vie**" **T-6.V.A.11-4**.

**69-** **Atteindre le pardon**

**Q/** Les deux questions suivantes ont un thème commun, quoique sous différentes formes. Nous allons donc répondre aux deux en même temps.

1°) Je m'applique depuis pas mal de temps à pardonner à une certaine personne et j’y arrive pratiquement. Je suis vraiment très proche du pardon total qui devrait m'apporter la paix. Mais maintenant je constate que cela me manque de ne voir cette personne et lui parler et ce n'est pas du tout paisible. Cette personne n'est pas décédée et il serait donc possible de se rencontrer physique, bien que ce soit très peu probable puisque nous sommes tous les deux remariés. J'aimerais pouvoir agir différemment envers lui et lui montrer mon amour inconditionnel au lieu de ma peur qui à l'époque a détruit notre relation. Qu’est-ce qui se passe ici ? Est-ce que mon ego est encore en charge même si j’ai pardonné, suis enfin joyeuse et n'ai plus de ressentiment par rapport à notre relation ? Si quelqu'un nous manque, est-ce que cela confirme que nous croyons en la séparation ? Je ne peux pas croire que je n'ai pas la paix totale à laquelle je m''attendais. Le fait qu’il me manque a détraqué cette expérience par ailleurs aimante que je suppose ne pas vouloir vivre seule. Je me suis jointe à ce frère dans mon esprit et souhaiterais bien le démontrer dans la forme. Est-ce une erreur et, si oui, comment puis-je enfin être en paix à ce sujet ?

2°) Le pardon est un processus tellement important dans le Cours qu'il peut être appliqué pratiquement à tout dans notre vie quotidienne. Mais que se passe-t-il lorsque quelqu'un est assassiné et que tout s'arrête brusquement pour cette personne ? Comment cet esprit peut-il régler ce qui s'est passé lorsqu'il n'existe plus en tant la personne qui vient d'être assassinée. J'espère que ce n'est pas une question stupide et qu’elle a un certain rapport avec le Cours.

**R/** Le pardon, au cœur des enseignements du Cours, est un concept que nous avons beaucoup de mal à saisir tant que nous nous identifions encore à notre ego et au soi individuel que nous croyons être. Jésus nous avertit que "**le monde ne peut pas en percevoir la signification [**du pardon] **ni fournir un guide pour t’en enseigner la bienfaisance. Il n'y a pas une pensée dans le monde entier qui conduise à quelque compréhension des lois qui le gouvernent, ni de la Pensée qu'il reflète. Il est aussi étranger au monde que l’est ta propre réalité**" **L-I.134.131-3**.

Il faut donc beaucoup d’humilité pour aborder l'étude du Cours et admettre que nous ne le comprenons pas vraiment. Mais dans cette reconnaissance qui rend possible un véritable apprentissage. Le pardon, tel qu'il est défini par le Cours*,* n'a vraiment rien à voir avec quelqu'un d'autre contre qui nous croyons avoir de la rancœur. Mais il n’a également rien à voir avec la personne que nous croyons être qui semble avoir cette rancœur.

Cela ne veut pas dire que nous n'allons pas faire l'expérience des effets apparents du véritable pardon de nos relations extérieures, mais ce n'est pas vraiment ce qui se passe. Pour comprendre ce que signifie le pardon dans le Cours nous devons d'abord comprendre lebut qu'a l’ego pour le monde et nos relations. Et ce but est toujours de voir la culpabilité qui est réellement dans notre propre esprit – la culpabilité originelle qui vient de la pensée de la séparation d'avec Dieu – à l'extérieur de nous-mêmes et en quelqu'un d'autre. Les détails de ma rancœur contre vous ne sont pas vraiment importants. Ce qui est important, c'est que je peux vous mettre sur le dos ma tristesse. Le pardon est donc le processus qui me permet de reconnaître d’abord que oui, je suis malheureux, je ne suis pas en paix, et c’est vous contre qui j’ai eu des rancœurs qui m’avez aidé à voir cela. Mais ce n'est pas vraiment vous qui avez causé ma perte de paix et de bonheur. C'est moi. Et donc, lorsque je retire ma projection de culpabilité et d'accusation de vous, je peux ensuite aborder la prochaine étape avec le Saint-Esprit et reconnaître que ma propre culpabilité n'est pas réelle. Et la paix découle du fait de reconnaître cela. Ainsi le pardon me permet de me délivrer des jugements erronés que j'ai d'abord portés contre moi-même et dont je vous ai ensuite accusé parce que je ne voulais pas accepter d'en être responsable. Le pardon dont je fais l’expérience se déroule dans mon esprit et n'a rien à voir ni avec le soi que je crois être ni avec le soi pour lequel je vous prends.

Gardant à l’esprit cette brève explication, voyons maintenant les questions qui ont été soulevées. Ce que nous ressentons comme pardon dans nos relations avec les autres peut bien sûr être un reflet du véritable processus sous-jacent qui a lieu dans notre esprit. Tant que nous sommes encore identifiés à nos ego, nous allons interpréter l'expérience de délivrance dans notre esprit dans le contexte de la forme concrète de notre relation avec quelqu'un. C'est inévitable tant que nous nous accrochons à notre fausse identité en tant que corps. C'est une erreur, mais ce n'est certainement pas un péché.

Par conséquent, si je fais l'expérience de vous délivrer des jugements que j'ai portés sur vous et ressens la paix, ce ne peut qu'être un reflet du fait que je me délivre moi-même de la culpabilité et des jugements contre moi-même dans mon propre esprit. Cela doit forcément générer de la peur dans mon ego qui survit grâce à et à qui réussit la culpabilité. Une défense contre l'amour et la paix devient alors nécessaire.

Pour l'ego, changer la forme de la relation, passer de la haine particulière à l’amour particulier est une solution idéale. La forme change, mais le contenu sous-jacent reste la haine et la culpabilité, bien que maintenant déguisée et cachée. Ainsi au lieu de vous voir comme la cause immédiate de ma tristesse, je vous vois maintenant comme étant d'une certaine manière nécessaire à mon bonheur –j'ai besoin d'être avec vous pour vous faire participer à l'expérience de la paix et de la joie. Mais en fait cela revient au même, parce que si vous n'êtes pas à ma disposition comme je l'aimerais, alors vous contribuez une fois de plus à mon malheur. Dans les deux cas, je ne suis pas en paix et mon ego a gagné. La réponse à ce stade serait de ne pas tenter de changer quoi que ce soit, mais simplement de reconnaître ce qui se passe. Et ensuite me demander, avec Jésus ou le Saint-Esprit comme enseignant, si c'est réellement ce que je voudrais avoir au lieu de la paix que j’ai ressentie lorsque j'étais capable de nous délivrer tous deux des chaînes de la culpabilité et de la condamnation ? Si j'ai dévoilé lebut de mon ego, ce n'est qu'une question de temps jusqu'à ce que je désire faire un choix différent.

Mais qu'en est-il de la situation où la vie d'une victime a apparemment été fauchée par l’attaque de quelqu'un d'autre ? Pour répéter ce que nous avons dit plus tôt, le pardon, tout comme avoir de la rancœur, n'a vraiment rien à voir avec le soi que je crois être ou le soi pour lequel je vous prends. Les rancœurs sont maintenues dans l'esprit, et le corps n'est pas du tout nécessaire pour que l'esprit pardonne. L'esprit a le même choix à sa disposition, que le corps semble rester en vie ou non. Soit la projection de la culpabilité sur le corps de quelqu'un d'autre continue, soit la culpabilité peut être retirée dans l'esprit qui en est la source où le choix de relâcher la culpabilité reste le même.

N'importe quelles différences apparentes dans le processus ne surviennent que si l'on choisit de continuer à projeter la culpabilité, mais ces différences se font au niveau de la forme, non du contenu. L'esprit trouve simplement une autre vie, s'identifie à un autre corps – un choix qui n’est pas si différent de ce que nous faisons au cours d'une vie lorsque nous décidons de quitter une relation pour une autre. Le cycle victime-agresseur se répète jusqu'à ce que l'esprit soit prêt à faire un choix différent et à accepter la responsabilité complète pour sa douleur et sa perte de paix. Le meurtre est toujours en premier lieu une pensée dans l'esprit, une auto-accusation pour ce que nous croyons avoir fait à Dieu. Nous la projetons à l'extérieur sur quelqu'un d'autre afin d'éviter les conséquences dont nous nous sommes dit qu'elles allaient découler de ce choix. Mais le meurtre, la culpabilité qui en résulte, tout comme le monde que nous avons fait pour y déposer la culpabilité dont nous voulons échapper, sont tous tout aussi illusoires. De cette prémisse découle le pardon.

**70 - La beauté dans l'art et dans la nature**

**Q/** Ce que nous voyons et expérimentons, ce sont des formes de l'esprit mortel. Est-ce correct de penser que les formes de beauté dans la nature, dans l'art et dans toutes les choses attachantes sont contenu sous-jacent de l'Esprit divin ?

**R/** En fait*, Un cours en miracles* enseigne autre chose. Rien dans le monde de la forme ne vient de l'Esprit divin, y compris le contenu sous-jacent. Voila la non-dualité pure qui est le cœur de la métaphysique du Cours. Le Cours ne fait pas de compromis à ce niveau. L'extension de l'Amour de Dieu – appelé créations dans le Cours –n'a aucun équivalent dans le monde. Donc, dans la mesure où nous sommes identifiés au monde des formes, nous nepouvons pas comprendre ce que sont ces créations.

Le monde de la forme, et tout ce que nous voyons et expérimentons – que ce soit beau ou grotesque, attachant ou répugnant – provient de l'esprit divisé, l'esprit d’après la séparation qui semble s'être détaché de son unité en tant que Pensée dans l'Esprit de Dieu. Bien entendu, c’est totalement illusoire et c'est pourquoi la toute première leçon du livre d’exercices est "**Rien de ce que je vois […] ne signifie quoi que ce soit**" **L-I.1.titre**,et elle est suivie par "**J'ai donné à tout ce que je vois […] toute la signification que cela a pour moi**" **L-I.2.titre.**

Lepoint de miredes enseignements et des exercices du Cours est l'esprit plutôt que le monde extérieur. L'entraînement vise à nous faire reconnaître que nos perceptions sont directement causées par le choix que nous faisons dans nos esprits de nous identifier soit à l'ego (notre esprit faux) soit au Saint-Esprit (notre esprit juste). Par conséquent nous apprenons que le monde "**est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure**"**T-21.in.15**. Cela signifie que si nous avons choisi le système de pensée du Saint-Esprit de pardon pour guider notre pensée, tel sera le *contenu* de toutes nos perceptions. Et alors n'importe quoi pourra être source d'inspiration pour nous et nous rappeler la vérité et la beauté de Dieu. Mais ce ne tiendrait pas à quelque qualité inhérente à la forme elle-même. Une œuvre d'art ou un beau cadre dans la nature pourrait nous inspirer et nous élever au dessus de notre monde limité simplement parce qu'un choix a déjà été fait dans notre esprit de lâcher prise de notre investissement à voir la séparation et les limitations comme si elles étaient la réalité. Le *contenu* de l'Esprit divin est pur Amour, pure Unité et parfaitement sans forme. Dans l'illusion, dans le rêve, nous pouvons en expérimenter le *reflet* dans notre esprit, mais encore une fois, seulement parce que nous avons d'abord nié le déni de la vérité, ce qui enlève les barrières à la conscience de l'amour toujours présent dans nos esprits.

La clé est de considérer tout ce que nous percevons comme un symbole soit du Saint-Esprit soit de l'ego, en nous souvenant que "**ni le signe ni le symbole ne devraient être confondus avec la source, car ils doivent représenter autre chose qu'eux-mêmes**" **T-19.IV.C.112**.

**71 - Se sentir victime dans les relations**

**Q/** Il semblerait que le même type de situation se reproduit souvent dans mes relations. Chaque fois je finis par me retrouver seul/e et j'ai l'impression comme si on m'avait pris quelque chose m’avait été pris et que l'autre a quelque chose que je veux et dont j’ai besoin. Ils l'ont prise et je ne l'ai pas.

J'ai essayé de demander de l'aide de toutes les façons imaginables. J’ai fini par voir mon Enseignant comme s’Il me torturait et j'ai peur de Lui. Récemment, j'ai demandé tout ce que je voudrais pour moi-même pour ces autres personnes. Cela semble m’apporter quelque soulagement, mais la pensée sous-jacente que mon Enseignant me torture est toujours là. Comment puis-je faire confiance à quelqu'un qui me torture ?

**R/** Il paraît que la situation que vous décrivez où vous êtes victime de votre partenaire est une situation que vous avez projetée sur votre Enseignant. Puisque "Enseignant" et "Lui" sont en majuscules, vous faites sans doute référence à Jésus ou au Saint-Esprit. C'est sans doute utile de se baser sur cette supposition pour répondre à votre question. Le Cours nous dit que tant que nos esprits ne sont pas guéris, toutes nos relations se déroulent selon le schéma victime et agresseur. Cela prend la forme d'un sentiment de besoin, d’être injustement traité et d’être privé de quelque chose. Nous accusons les autres d'être la cause de notre sentiment qu'il nous manque quelque chose. Le Cours nous invite à voir la cause réelle de cette situation pour qu'elle puisse être "défaite". La cause réelle du sentiment d'être privé de quelque chose est que nous avons nié notre véritable Identité et adopté une identité d'individu séparé pour être seuls, à part de Dieu. La culpabilité que nous ressentons pour avoir fait ce choix de nous identifier à l'ego pèse trop lourd et donc nous la projetons sur les autres, *y compris* *sur Jésus*. Nous les blâmons tous de nous traiter injustement. Alors nous sommes pris dans un cercle vicieux parce que la culpabilité n'est pas défaite en la projetant. Elle reste dans l'esprit et nous oblige à continuellement trouver des situations et des gens sur lesquelles et sur qui la projeter. C'est pourquoi vous constatez que vos relations sont toujours du même type. Nous faisons sans cesse la même chose tout en espérant avoir des résultats différents. Le Cours nous demande d’assumer la responsabilité du choix que nous avons fait. C'est cela le processus du défaire qui est la vraie solution à notre fâcheuse situation. Bien que nous puissions encore percevoir nos partenaires ou Jésus comme cause de nos sentiments de victimisation, il y a maintenant une partie de notre esprit qui sait que le sentiment vient de notre intérieur et non de l’extérieur. Cela dissipe ces sentiments un tant soit peu et constitue le premier pas dans le du processus du pardon. C'est ce que veut dire la phrase dans le Cours : "**Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait**" **T-17.III.15**. Puisque nous projetons les mêmes sentiments sur Jésus, il est évidemment tout autant inclus dans le processus du pardon.

Il y a une autre raison pour laquelle c'est normal que les étudiants du Cours aient l'impression d'être les victimes de Jésus. L'ego reconnaît que lorsque nous suivons Son enseignement dans le Cours, le gagne-pain du système de pensée de l'ego lui est soutiré, et nous allons finir par renoncer à notre identification à celui-ci. Cela peut en effet être ressenti sous une forme atténuée comme si quelque chose nous était pris ou, à l'extrême, comme si nous étions "torturés". Dans le Manuel pour enseignants ce processus est décrit ainsi: "**D'abord ils doivent passer par ce qui pourrait être appelé "une période de défaire". Cela n’a pas besoin d’être douloureux, mais d'ordinaire c'est ainsi que l’expérience est ressentie. C’est comme si des choses leur étaient enlevées, et il est rarement compris au début que c’est simplement leur manque de valeur qui est reconnu**" **M-4.I.A.31-3**. Le titre même de cette section, "**Développement de la confiance**", indique que nous commençons par manquer de confiance, puis sommes conduits le long d'un processus pour la développer. Notre processus d'apprentissage avec Jésus comme enseignant peut être considéré comme semblable à une relation thérapeutique avec un médecin ou un dentiste. Lorsque nous consultons un médecin ou un dentiste, nous savons que leur aide peut sembler nous faire mal, mais ils traiteront la maladie, et à la fin nous nous sentirons mieux. En ce sens, Jésus est notre "médecin" : il est un enseignant qui nous apprend un nouveau système de pensée pour guérir nos esprits malades. Cela semble faire mal parce que nous sommes confus et perdus dans nos malperceptions au sujet de tout et attachés aux pensées de l'ego qui sont justement celles qui ont rendu nos esprits malades et qui ont besoin de guérison. Peut-être cela aiderait si vous essayiez d’établir des rapports avec Jésus comme vous le feriez avec un médecin bon et aimant qui vous aide avec le plus de douceur possible. Tout comme le médecin ou le dentiste ne prendrait pas des gémissements ou plaintes personnellement, Jésus ne le fait pas non plus. En fait, il s’attend à ce que nous ayons des rancœurs contre lui, et il sait que nous venons de commencer à apprendre à lui faire confiance: "**Pardonne-moi, donc, aujourd'hui. Tu connaîtras que tu m’as pardonné si tu contemples ton frère dans la lumière de la sainteté. Il ne peut pas être moins saint que moi, et tu ne peux pas être plus saint que lui**" **L-II.288.21-3**. Par conséquent, notre pardon inclut Jésus et tous nos frères. Il est la réponse à notre problème de séparation et à nos sentiments de privation. Lors du processus il est important de ne pas nier les sentiments négatifs envers Jésus, mais aussi de ne pas croire que cela pourrait avoir le moindre effet sur son amour ou sur sa capacité de nous aider en dépit de notre peur ou de notre manque de confiance. Le fait que vous demandez de l'aide doit signifier qu'à un certain niveau vous avez *bel et bien* confiance en lui et savez *vraiment* qu’il peut vous aider.

À mesure que nous apprenons à voir la dynamique de l’ego à l’œuvre dans nos relations, et que nous comprenons son but, nous apprenons à être désireux de prendre la responsabilité de comment nous nous sentons et à ne plus croire à l’interprétation ou aux projections de l'ego. Alors c'est plus facile d'accepter que Jésus n'est pas la cause de notre dilemme, mais plutôt il nous offre une voie pour sortir de l'enfer par l'enseignement du Cours. Il ne nous force pas et ne nous pousse pas, mais il nous donne des doux coups de pouce le long du chemin hors du rêve des ténèbres de l’ego vers la lumière de son amour : "**Comment peux-tu réveiller des enfants plus tendrement qu’en leur parlant d’une Voix douce qui ne les effraiera pas mais leur rappellera simplement que la nuit est finie et que la lumière est venue ? Tu ne les informes pas que les cauchemars qui les ont tellement effrayés ne sont pas réels, parce que les enfants croient en la magie. Tu leur donnes simplement l’assurance qu'ils sont en sécurité *maintenant*. Ensuite tu leur apprends à faire la différence entre dormir et être éveillé, pour leur faire comprendre qu'ils n’ont pas besoin d’avoir peur des rêves. Ainsi, quand viennent de mauvais rêves, ils feront eux-mêmes appel à la lumière pour les dissiper**" **T-6.V.21-5**.

**72 - Le "plan" de Dieu**

**Q/** Le Cours mentionne le "**plan de Dieu**" à plusieurs reprises : "**Nous accepterons la façon dont le plan de Dieu finira, comme nous avons reçu la façon dont il a commencé**" **L-II.in.106**. Plus loin dans le livre d’exercices, dans l'introduction de la section 10 il affirme : "**Le Jugement Final de Dieu est aussi miséricordieux que l’est chaque étape du plan qu’Il a désigné pour bénir Son Fils et l’appeler à retourner à la paix éternelle qu’Il partage avec lui. N’aie pas peur de l'amour. Car lui seul peut guérir tout chagrin, essuyer toute larme, et réveiller doucement de son rêve de douleur le Fils que Dieu reconnaît pour Sien**" **L-II.10.41-3**. Cela semble contredire l'assertion que Dieu n'est pas conscient du monde physique. Alors pourquoi Dieu aurait-il besoin d'un plan ? Il semblerait en résulter que Dieu est conscient du fait que Son Fils endort. Sinon comment se pourrait-il que Dieu ait un plan pour "**l’appeler à retourner**" et le "**réveiller doucement de son rêve de douleur**" si Dieu n'est pas au courant de ce besoin de Son Fils Qui, conformément à la Vérité, n'est pas endormi et n'a donc pas besoin en Vérité de retourner au Père ? Si, comme il est établi dans le Cours, le monde physique est une illusion dont Dieu n'a pas conscience, quelle est la nécessité d'un plan pour éveiller le Fils ? Ces passages ne laissent-ils pas entendre que Dieu est en fait conscient de ce qui n'est pas réel ?

**R/** Vous posez là une très bonne question. Un des points essentiels qui présente un défi, mais qu'il faut vraiment saisir pour comprendre le Cours est sa manière d’utiliser le langage. Si vous vous souvenez que le Cours nous a été donné *uniquement* pour corriger la pensée de séparation – qui est très réelle dans notre expérience – et donc qu'il doit utiliser les symboles de la séparation pour amener la correction : "**Or Cela doit utiliser le langage que cet esprit peut comprendre, dans la condition où il pense être**" **T-25.I.74**, tout commence à devenir plus clair. Le mythe de l'ego de la séparation, auquel nous croyons à un niveau profond et inconscient, relate un conte fou d'attaques et de contre-attaques entre le Fils et le Père, dans lequel le Père cherche à la fin à détruire le Fils pour sa tentative malveillante d'usurper la position de supériorité du Père dans le Royaume **M-17.7**. Il est évident que cette histoire est largement acceptée dans la croyance fondamentale du christianisme voulant que le plan de Dieu pour notre salut requière que Son seul et unique Fils souffre et meure d'une mort infâme afin d'expier notre offense grave contre Lui, un péché si odieux que nous sommes absolument incapables de l'expier par nous-mêmes. Et la prémisse de base du christianisme n'est qu'une forme concrète du mythe sous-jacent de l'ego, fondé sur la réalité de la séparation et du péché. On voit des parallèles dans d’autres religions officielles du monde qui mettent l'accent sur la nécessité et la valeur de la souffrance et du sacrifice dans l'approche de Dieu.

Le Cours nous a été donné en tant que correction de l'histoire fausse de l'ego, mais il ne nous aiderait guère si la correction n’était rien de plus qu'un énoncé voulant que rien de cela n’est réel, vu que nous sommes convaincus du contraire et que nous sommes toujours désespérément accrochés à ce soi pécheur dont nous croyons que la séparation l'a rendu réel. Et donc le Cours raconte une histoire différente, l’histoire d'un Père aimant dont le plan pour notre salut – notre heureux retour vers Lui – ne contient pas un seul élément de violence ou de vengeance et qui n’exige aucun sacrifice ni aucune souffrance de la part de Ses enfants. Cette histoire rectificative du plan de Dieu pour notre salut utilise les mêmes symboles dualistes de la séparation que l’histoire de l'ego, mais c'est plutôt un récit métaphorique qu'une description littérale. Et donc les symboles sont imprégnés par un contenu totalement différent qui reflète l'Amour unifié du Ciel plutôt que la haine de l'ego qui fragmente. La correction du Cours a pour but de défaire petit à petit un peu de la culpabilité et de la peur que nous avons rendues réelles dans nos esprits afin de pouvoir nous à approcher tout doucement de la partie de notre esprit où le Saint-Esprit – la Correction – réside (et même cela est une métaphore) et Qui est un reflet de l'unité et de l'entièreté de notre véritable réalité en tant que Christ. Le CD/MP3 en anglais de *Duality as Metaphor - La dualité en tant que métaphore* traite toute cette question plus à fond.

**73 - Décider de rejeter la souffrance**

**Q/** Pourquoi déciderais-je de rejeter la souffrance ?

**R/** Parce qu'elle blesse et parce que ne pas décider de rejeter la souffrance nous garde en enfer. Toutefois, il n'est vraiment pas obligatoire de décider de rejeter la souffrance. Tant que la souffrance est tolérable, niée ou temporairement apaisée, il est tout à fait concevable qu'aucune décision ne soit prise de la rejeter. La douleur physique, émotionnelle et psychologique éprouvée dans le corps est un reflet de la souffrance dans l'esprit qui à son tour est le résultat du déni de notre identité de Fils unique de Dieu ayant choisi de se séparer de Lui. Par conséquent, la souffrance est la condition du Fils séparé : "**La douleur est la pensée du mal qui prend forme et fait des ravages dans ton esprit saint. La douleur est la rançon que tu as payée volontiers pour ne pas être libre. Dans la douleur est nié à Dieu le Fils qu'Il aime. Dans la douleur la peur paraît triompher de l'amour et le temps remplacer l’éternité et le Ciel. Et le monde devient un lieu cruel et amer, où règne le chagrin et où de petites joies cèdent devant l'assaut de la brutale douleur qui attend de mettre fin à toute joie dans la misère**" **L-I.190.81-5**. Alors, pour quelles raisons la voudrions-nous ?

Étant donné que nous avons trouvé de nombreux moyens de nous adapter à l'expérience très douloureuse de nier notre Soi véritable et de nous identifier à l'ego, notre souffrance reste souvent méconnue. Cette adaptation à la souffrance est aggravée du fait que nous confondons la souffrance et la joie, comme nous le dit le Cours : "**Tu ne reconnais pas plus ce qui est douloureux que tu ne connais ce qui est joyeux, et tu es, de fait, très enclin à confondre les deux. La fonction principale du Saint-Esprit est de t’enseigner à les distinguer. Ce qui est joyeux pour toi est douloureux pour l’ego, et aussi longtemps que tu auras un doute sur ce que tu es, tu confondras joie et douleur**" **T-7.X.34-6**. C'est lorsque la véritable profondeur et la souffrance aiguë du système de pensée de l’ego sont reconnues et deviennent intolérable que des mesures sont prises pour décider de la rejeter. Voilà le but du Cours. Jusque-là énormément d'énergie, de temps et d'argent sont gaspillés en faisant des compromis pour vivre avec la douleur de se trouver dans ce monde.

Décider de refuser la souffrance est inévitable puisque décider de choisir Dieu est inévitable. Nous pourrions paraphraser un passage bien connu dans l'introduction du Texte ainsi : "***C'est un***[e décision] ***obligatoire. Seul le moment où tu*** [la prends] ***relève de ta volonté****"* **T.in.12-3**. Dès notre venue au monde, nous cherchons à atténuer ou à éviter la douleur. C'est une pulsion naturelle pour des corps physiques. S'il n'y a pas de pathologie précise, il est naturel que nous cherchions à soulager tout malaise physique, psychologique et émotionnel imaginable, que nous le fassions consciemment ou inconsciemment. Le Saint-Esprit utilise cette aversion naturelle contre la douleur pour nous amener en douceur à faire un autre choix qui mettra fin à notre souffrance et nous conduira hors de l'enfer. Lorsque nous en aurons assez de la souffrance dans notre psyché, causée par nos choix destructifs avec l’ego, nous serons désireux d'accepter Son aide et de trouver le soulagement offert par le pardon : "**Alors ne commences-tu pas à comprendre ce que le pardon fera pour toi ? Il ôtera de ton esprit tout sentiment de faiblesse, de tension et de fatigue. Il enlèvera toute peur, toute culpabilité et toute douleur. Il rendra à ta conscience l'invulnérabilité et la puissance que Dieu a données à Son Fils**" **L-I.62.32-5**.Être sans faiblesse, sans tension ni fatigue, sans peur ni culpabilité semblerait être une raison suffisamment convaincante pour décider de rejeter la souffrance, sans parler de la paix qui la remplacera chaque fois lorsque nous serons prêts à l'accepter.

**74- Nos préoccupations**

**Q/** J'ai lu dans *Absence de félicité*, de Ken Wapnick, la façon dont Helen faisait du shopping comme défense contre l’amour de Jésus. Cela la préoccupait presque totalement et elle réussissait ainsi à ne pas penser à Jésus. Pour moi, mon travail et mes engagements remplissent cette fonction. Toutefois, je n'aurais jamais pensé que je les utilisais comme une défense – cela me paraissait simplement normal. Est-il possible d’éviter cela ?

**R/** L'un des points de mire les plus importants de l'enseignement et de l’entraînement du Cours est de nous amener à penser en fonction dubut *:* "**Qu’est-ce que je veux qu'il en sorte ? À *quoi* cela sert-il ?**" **T-17.VI.21-2**. "Le **test de tout sur terre est simplement ceci : "A *quoi* cela sert-il ?" La réponse en fait ce que c'est pour toi. Cela n'a pas de signification de lui-même, mais tu peux lui donner réalité selon le but que tu sers**" **T-24.VII.61-3**.Il n’y a que deux buts que nous pouvons choisir dans notre esprit. Nous avons choisi soit de renforcer notre croyance en la séparation soit de défaire cette croyance et il n’y a aucun instant où nous *ne* faisons *pas* ce choix. Une autre façon d'exprimer cela est de dire que nous choisissons toujours soit de repousser l'amour de Jésus, soit de nous y joindre. Cela signifie que ce n’est jamais notre activité actuelle qui est le problème ou la raison pour laquelle nous ne sommes pas en paix, c'est le *choix* que nous faisons d’*utiliser* cette activité pour nous garder séparés ou en conflit, etc.

Le Cours enseigne que nous avons fait le monde comme une distraction et un écran de fumée afin de pouvoir oublier complètement que nous avons un esprit qui à chaque instant choisit de s’identifier au système de pensée de l'ego ou à celui du Saint-Esprit. Nous sommes préoccupés par notre travail, notre famille, etc., sans jamais réaliser quel est le but sous-jacent que nous avons choisi dans notre esprit. Nous justifions notre absorption par notre vie dans le monde en disant "Tout le monde le fait !" ou "C'est normal !" Mais tout cela est entièrement délibéré, comme le reflète cet énoncé : "**Chaque relation particulière que tu as formée vise, comme but fondamental, à t’occuper l’esprit si complètement que tu n'entendes pas l'appel de la vérité**" **T-17.IV.33**. Bien entendu, nous ne sommes pas conscients que tout cela est en train de se passer, et c'est pourquoi le Cours nous aide tant.

Compte tenu de cela, votre question de savoir comment éviter d’utiliser le travail ou quoi que ce soit, comme défense contre l'amour de Jésus est en un sens la mauvaise question ou le mauvais point de mire. Comme la citation ci-dessus l'indique le but même de notre présence dans le monde avec toutes nos obligations et tous nos engagements est d'être préoccupés par ce qu'il y a en dehors de nos esprits afin d'oublier totalement que nous avons un esprit qui choisit à chaque instant. En ce sens nous ne pouvons donc pas éviter d’utiliser le monde comme une défense, puisque c'est la raison pour laquelle nous sommes ici ! Donc ce qui vous aiderait le plus ce serait d’être simplement honnête à propos de votre intention sous-jacente de vous occuper. Le but n'est pas ce que vous pensez : tout comme Jésus nous informe dans la leçon 5 que nous ne sommes "**jamais contrariés pour la raison à laquelle"** nous pensons **L-I.5.titre.** Helen le savait très bien. Elle savait qu'aller faire du shopping était sa façon de tenir Jésus à l'écart. Si cela est entièrement clair pour vous, le problème ne sera pas aggravé par la culpabilité due à la malhonnêteté. Avoir peur de s’approcher de l'amour n'est pas un péché et la honte et la culpabilité ne sont donc pas justifiées. La peur n'est pas un péché et n'a aucun effet sur l'amour de Jésus pour vous. Quand Helen a su qu'elle était prête à accepter l'amour de Jésus, elle l'a "entendu" lui dire qu'elle n'avait plus besoin de faire du shopping et il n'y a pas eu de sentiment de sacrifice. Le but qu'elle poursuivait en ce qu'elle faisait était toujours clair pour elle. C'est ce que nous tous avons besoin d'avoir comme objectif. Nous ne nous occupons jamais pour la raison à laquelle nous pensons !

La correction se fait quand nous reconnaissons d'abord le but que nous avons choisi dans notre esprit faux et ensuite demandons à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à changer notre but afin d'utiliser tout comme moyen pour défaire la séparation et pour voir que nous avons les mêmes intérêts que tous les autres, plutôt qu'opposés. Le défi est d’apprendre comment faire les deux – comment être conscient de ce qui se passe dans notre esprit et en même temps assumer consciencieusement nos obligations et nos responsabilités dans le monde de notre mieux. Il est possible de le faire, mais il faut beaucoup de pratique. C'est cela que les leçons du le livre d’exercices sont censé accomplir. Nous apprenons comment nous pouvons fonctionner dans le monde de manière efficace tout en apprenant que nous ne sommes pas du monde.

**75 - "Les Grands Rayons"**

**Q/** *Un cours en miracles* parle des "Grands Rayons". Pourriez-vous expliquer ce que sont les Grands Rayons ?

**R/** "Les Grands Rayons" est une expression utilisée pour désigner la lumière qui irradie de Dieu et qui s'étend au Christ, son unique Fils. Symboliquement, une étincelle de cette lumière est présente dans l'esprit juste du Fils séparé. Ni "les Grands Rayons" ni l'étincelle ne sont des formes physiques de lumière, mais ce sont des symboles qui n’ont rien à voir avec ce que voient les yeux du corps. Le terme est utilisé pour symboliser une réalité qui est esprit et non pas physique, par contraste avec l’identification de l'ego au corps. Lorsque nous nous identifions de moins en moins à l'ego, nous avons de plus en plus conscience de la vérité de qui nous sommes comme Fils unique de Dieu non limité au corps. Cette prise de conscience est une forme de vision qui est symbolisée par une étincelle de lumière et "les Grands Rayons". En apprenant à "voir" avec le Saint-Esprit, nous passons d'un minuscule soupçon, d'une étincelle de conscience, qu'il y a une réalité au-delà de ce que voient les yeux du corps, à une prise de conscience plus claire de la réalité de l'esprit. Nous "voyons" qu'il y a une lumière dans nos esprits qui reflète la vérité et qui représente le souvenir de Dieu, l'Unité à laquelle nous tous prenons part. Nous allons finalement apprendre à rejeter toute pensée de l’ego qui assombrit notre conscience. Lorsque nous le ferons, seule la lumière restera :"**Et de cette lumière les Grands Rayons s’étendront, vers l’arrière jusque dans les ténèbres et vers l’avant jusqu’à Dieu, pour dissiper le passé et faire place ainsi à Sa Présence éternelle, en laquelle tout est radieux dans la lumière**" **T-18.III.87**. Avec ce genre d'expression, il est important de se rappeler ce que dit le Cours au sujet des mots : "**Les mots peuvent aider, en particulier pour le débutant, en aidant à la concentration et en facilitant l'exclusion, ou du moins le contrôle, des pensées non pertinentes. N'oublions pas, toutefois, que les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité**" **M-21.18-10**.Tout comme nous avons besoin d'aller au-delà des symboles pour apprendre le message que le Cours nous transmet par eux, nous apprenons à aller au-delà du corps vers la lumière qui est en tous ceux que nous voyons : "**De même que l'ego voudrait limiter au corps la perception que tu as de tes frères, de même le Saint-Esprit voudrait délivrer ta vision et te laisser voir les Grands Rayons qui irradient d’eux, si illimités qu’ils vont jusqu’à Dieu. C'est ce passage à la vision qui s'accomplit dans l’instant saint**" **T-15.IX.11-2**.Cela ne signifie pas nécessairement que nous voyons de véritables rayons émaner de quelqu'un. Il s'agit d'un changement dans notre perception qui a lieu dans notre esprit, lorsque nous permettrons que le jugement soit remplacé par le pardon dans l’instant saint.

**76 - Le rôle du corps**

**Q/** Plusieurs philosophes et psychologues ont constaté que la civilisation occidentale, suite au développement de la science et la croissance du soi pour devenir un ego individuel et autonome – l’ego sain et mature de l’adulte – a été caractérisée par une division profonde entre le corps et l'esprit (c'est-à-dire l’esprit de l'ego, le cerveau). Cette division se manifeste également dans notre civilisation par la séparation entre l'homme et la nature. La répression psychologique et l'aliénation de la nature a produit un manque de vitalité, d’enthousiasme et de goût de la vie dans notre culture. Et voilà que le Cours ne semble pas s'occuper de ce problème et semble même augmenter l'aliénation en disant que le corps et le monde n'existent pas. Il paraît que pour transcender l'ego, il nous faut d'abord récupérer une grande partie de ce qui a été perdu. Il me semble que selon le Cours nous guérissons petit à petit la répression et l'aliénation lorsque nous examinons nos ego avec le Saint-Esprit et pratiquons le pardon. Est-ce que c’est exact ? Il me semble que même si c’est exact, il existe un réel danger que les étudiants du Cours ne se rendent pas compte de l'importance d'avoir un corps robuste, plein de sensibilité, alerte et sain afin d'avoir de la vitalité pour transcender l'ego.

**R/** Il ne fait aucun doute que l'expérience du système de pensée de l'ego, quelle que soit la forme sous laquelle elle peut se manifester, sera une expérience de répression et d'aliénation profonde. Ce sont des éléments essentiels de ses prémisses fondamentales – l'attrait que représente la séparation du Tout, suivi du déni de la responsabilité pour cette décision et ses conséquences apparentes **T-6.II.1**-**3**. Ainsi, ce que vous décrivez comme caractéristique de la civilisation occidentale n'est, dans la forme, qu'une des nombreuses conséquences différentes mais inévitables du désir de séparation.

Alors que le Cours soutient l'irréalité du corps et du monde, pour la plupart d'entre nous la compréhension de ce fait sera uniquement intellectuelle et ne fera pas partie de notre expérience jusqu'à la toute fin de notre voyage. Ce n'est pas sur cela que l’étudiant devrait met l’accent, tandis qu'il tente de mettre en pratique les principes du pardon selon le Cours, sinon il risque de s'enfoncer encore plus profondément dans le déni de ce qui est profondément enfoui dans notre esprit inconscient. Il serait bien plus important que nous admettions le but pour lequel nous avons fait le monde et nos corps – pour jouer les rôles de victimes et d'agresseurs – plutôt que de simplement de nier qu'ils existent.

Par conséquent, si nous pratiquons le pardon comme nous l’enseigne le Cours – en renonçant aux jugements auxquels nous nous sommes tenus, donc en ne rendant plus les différences que nous avons perçues entre nous, tous les autres et toutes choses dans le monde importantes – nous n'allons plus voir notre but comme séparé de chacun et de chaque chose. Cela réduira inévitablement les sentiments d'aliénation et d'isolement entre nous et tout ce que nous avons vu comme quelque chose d'extérieur à nous-mêmes.

Et puisque le corps est réellement neutre dans tout cela **L-II.294**, notre attention ne doit pas être portée sur le corps, mais sur nos pensées quant au corps et au but pour lequel nous choisissons de l'utiliser. Cela ne veut pas dire que tant que nous croyons que notre corps est réel et que nous sommes aussi intimement identifiés à lui, nous pouvons le négliger ou en abuser. Mais notre croyance en sa vulnérabilité, en sa faiblesse et le besoin de le protéger n’est rien de plus qu'un déplacement de notre croyance sous-jacente au sujet de nous-mêmes (de notre esprit), séparés du Tout et identifiés à l'ego. Et c'est cette croyance qui a besoin d'être corrigée et guérie.

**77 - La quiétude du Saint-Esprit**

**Q/** Pourquoi le Saint-Esprit parle-t-il si doucement ? Il me semble qu'il serait tellement plus facile de suivre Sa direction si parfois Il pouvait crier.

**R/** Vous rejoignez le chœur de plusieurs centaines d’étudiants du Cours qui implorent le Saint-Esprit de monter un peu le volume ! Malheureusement, ou plutôt *heureusement*, le problème est de notre côté, ce qui signifie qu'il a quelque chose à voir avec un choix que nous faisons et que nous pouvons maintenant changer. C'est l'interférence que *nous* générons qui semble rendre la voix du Saint-Esprit inaudible, tout comme les émissions de radio ne passent souvent pas clairement en raison des parasites. Il n'y a rien qui cloche avec le signal. Le problème est du côté de la réception, non du côté de l’émission comme Jésus nous le rappelle avec ce qui semble être une douce réprimande : "**Quelle réponse que donne le Saint-Esprit peut t’atteindre, quand c’est ta particularité que tu écoutes, et qui demande et répond ? Sa minuscule réponse, muette dans la mélodie qui court éternellement de Dieu vers toi en hommage aimant à ce que tu es, est tout ce que tu écoutes. Et cet ample chant d'honneur et d'amour pour ce que tu es semble silencieux et inentendu devant sa "puissance". Tu tends l’oreille pour entendre sa voix muette, et pourtant l'Appel de Dieu Lui-même est muet pour toi**" **T-24.II.43-6**. Ceci est renforcé dans le Manuel lorsque Jésus dit : "**Il n'y en a que très peu qui peuvent entendre la Voix de Dieu**…" **M-12.33**.

C'est dur à avaler ! Mais plutôt que de nous décourager, nous pouvons être reconnaissants parce qu'au moins nous savons quel est le problème et nous pouvons travailler main dans la main avec Jésus, notre frère aimant, pour rétablir la communication dans sa parfaite clarté. Si nous sommes vraiment honnêtes avec nous-mêmes, nous allons nous incliner et admettre que son explication est assurément vraie pour ce qui est de ne pas entendre le Saint-Esprit.

À mesure que nous continuons à travailler avec le matériel, il devient clair que les deux conditions préalables sur lesquelles Jésus insiste sont l’honnêteté et l’humilité. Cela nous rend profondément humbles de parcourir le Cours d'un passage à l’autre dans lesquels il nous dit que nous avons tort sur tout ce que nous pensons et avons pensé et que nous ne sommes que des enfants spirituellement parlant, nous appelant même parfois des bébés **T-4.II.52**. Il parle aussi des méthodes qu'il doit utiliser pour nous atteindre puisque nous avons érigé dans nos esprits tant de barrières à l'encontre de la vérité. Il dit par exemple : "**Comment peux-tu enseigner à quelqu'un la valeur d’une chose qu'il a délibérément jetée ?**" **T-4.VI.51**. Et puis il y a de nombreux passages où il est concrètement question des "dégâts" que nous avons causés dans nos esprits, dont voici un exemple "**… Ce que tu as fait pour blesser ton esprit l’a tellement dénaturé qu'il ne se souvient pas de ce qui lui est naturel**" **T-16.II.31**. C'est tellement facile d'oublier que c’est nous qui avons banni le Saint-Esprit de nos esprits. Nous dissimulons cela et finissons par croire que Son absence de notre conscience a quelque chose à voir avec une faille de Sa part ou même avec les instructions de Jésus. Nous sommes donc finalement ramenés à une position très humble, à partir de laquelle tous nos efforts doivent procéder.

Un autre facteur important à garder à l'esprit est que le Saint-Esprit peut nous guider parvenir de plusieurs façons. Nous ne devrions pas nous attendre à ce que ce soit seulement sous la forme de mots qu'Il nous dise concrètement quoi faire. Sa Présence pourrait très bien être ressentie comme une impulsion à être bon ou plein de compassion à un moment donné. Souvent Il nous guide sous forme d'une idée qui nous vient soudainement, ou de quelque chose qui se passe dans un rêve, ou simplement lorsque nous parlons à un ami. La correction du Saint-Esprit de notre pensée de l'esprit faux peut nous parvenir de bien des manières différentes.

Et enfin, nous devrions toujours être prudents de ne pas définir le problème et nous attendre ensuite à ce que la réponse se présente selon les conditions que nous avons nous-mêmes fixées. C'est une forme bien trop commune d'interférence de notre part qui rend encore plus difficile l'accès à la pensée de l'esprit juste : "**Sois désireux, pour un instant, de laisser tes autels libres de ce que tu y as placé, et tu ne pourras manquer de voir** [entendre] **ce qui est réellement là**" **T-21.II.81**. Jésus nous a garanti que nos efforts seront couronnés de succès, et en fait ils le sont déjà. Nous n'avons qu'à accepter cela sans réserve et la Voix pour Dieu sera alors la seule Voix que nous entendrons.

**78 -** **Pardonner aux autres sans les voir**

**Q/** Récemment, j'ai vu un film basé sur l'histoire vraie d'un prisonnier à Alcatraz, qui a été mis en isolement cellulaire pendant trois ans. Durant tout ce temps, il était dans l'obscurité totale, et n'avait aucun contact avec les gens, à l'exception d’une demi-heure par an, à Noël et il vivait dans les conditions les plus horribles qu’on puisse imaginer. Par conséquent, il devint fou (bien entendu sur la base de ce qui serait considéré comme de la folie dans le monde des illusions.) J'ai beaucoup de mal à comprendre comment une personne dans cette situation pourrait appliquer les enseignements du Cours, sans avoir le moindre contact avec des gens ou avec le monde extérieur. Comment pourrait-elle se joindre à son frère ? Comment pourrait-elle pratiquer le pardon, ou vivre des miracles ? Si Jésus se trouvait dans cette situation, que ferait-il ? Ce type de scénario, de toute évidence, suscite une grande peur en moi et j’y réfléchis beaucoup ces jours-ci. Je suppose que j'essaie de comprendre comment, même dans une situation aussi horrible, on peut tout de même trouver la paix de Dieu ?

**R/** Étant donné que le Cours enseigne que tout se passe dans l'esprit, il n'y a pas besoin d’avoir des contacts avec des gens pour pratiquer le pardon : "**Il n’y a pas de monde à l’extérieur**" **T-12.III.67**. Toutes nos relations (pensées) restent en nous, ainsi nous sommes aptes à pratiquer le pardon avec ceux qui sont apparemment vivants tout comme avec ceux qui sont apparemment morts : "**Comme toi, ton frère pense qu'il est un rêve [...] Pense plutôt à lui comme à un esprit dans lequel les illusions persistent encore, mais un esprit qui est un frère pour toi. Il n'est pas rendu frère par ce qu'il rêve ; pas plus que son corps, "héros" du rêve, n’est ton frère [...] Ton esprit et le sien sont joints en fraternité**" **T28.IV.31, 3-4, 6**.

Dans la section, "**Les ombres du passé**" **T-17.III.titre**, Jésus explique que nous voyons toujours les gens en fonction du passé, que ce soit à propos de choses que nous croyons que d'autres nous ont faites, ou ont faites à autrui, ou à propos de besoins que nous pensions avoir et qui n'ont pas été satisfaits. Essentiellement, cela explique que nous n’avons jamais réellement une relation avec qui que ce soit dans le présent, puisque ces "**ombres**" restent toujours avec nous, jusqu'à ce qu'elles soient pardonnées. Cela rappelle simplement l'enseignement qu'on n'a pas besoin de la présence d'un corps physique pour se joindre ou pour pardonner.

En ce qui concerne le maintien de la paix dans une condition extrême comme celle que vous suggérez, même si cela semble terrible, c’est néanmoins possible en principe. Sinon vous dites que la paix de Dieu est limitée à certaines personnes, certains lieux ou certaines situations. Il serait très difficile d’étudier sérieusement *Un cours en miracles* et de pratiquer vos leçons de pardon, tout en ayant en tête le doute tenace : "Et si Dieu m’abandonnait maintenant ?" Bien entendu il n’y a rien que l’ego aimerait plus que cela, mais c'est un autre sujet !

Tout au long de l'histoire, bien des gens ont gardé la paix dans les circonstances les plus cruelles. Beaucoup de ces récits sont issus des camps de concentration, comme celles qui concernent les sœurs Ten Boom, Victor Frankl, etc. Du point de vue du Cours, tous ces gens ont fait des expériences de l’esprit juste, où les intérêts de quelqu’un d’autre n’ont pas été vus comme étant séparés des leurs. C'est déjà assez difficile à faire sur une base quotidienne, ici et maintenant et à plus forte raison dans des circonstances aussi extrêmes. Mais cela a été et cela peut être fait.

**79 - Conflits familiaux**

**Q/** La relation que j'ai avec mes cinq frères et sœurs est en grande partie une relation de haine particulière. Nos conflits se sont accentués lors des soins prodigués à ma mère et lors du partage de ses biens. Le plus facile pour moi c'est de simplement me dissocier de la famille et du conflit. Cela ne me donne pas la paix mais cela atténue mon angoisse. Je sais que c'est ma leçon, mais j'aimerais mieux éviter ma famille au point de ne pas vouloir assister aux funérailles de ma mère, le moment venu. Voici ma question : puis-je travailler sur le pardon avec mes frères et sœurs alors même que je fais le choix de les éviter ?

**R/** Vous êtes sage de reconnaître que le fait d’éviter vos frères et sœurs ne vous donne pas la paix, ni n’élimine votre angoisse, mais ne fait que l'atténuer. L'ego est très rusé et nous offre des moyens qui semblent réduire la culpabilité, le conflit et la peur, par le déni ou l'évitement afin de ne jamais aborder le problème, ce qui garantit que le conflit persiste et n'est jamais résolu : "**Minimiser la peur, mais sans la défaire, c’est pour l’ego un effort constant, et c’est certes un talent où il met beaucoup d’ingéniosité**" **T-11.V.92**.

Vous soupçonnez peut-être déjà qu'il n'y a pas moyen de vraiment éviter le conflit, que vous soyez ou non en contact ou en présence physique de vos frères et sœurs. Cela tient au fait que toutes les relations n'existent que dans l'esprit et, croyez-le ou non, le véritable conflit n'a rien à voir avec vos frères et sœurs, mais il a tout à voir avec ce qu'ils symbolisent pour vous, car le conflit réel n’existe que dans votre propre esprit. Et donc tout changement dans vos relations devra d’abord commencer dans votre esprit.

Jésus, faisant allusion à ce processus, observe : "**Chacun se fait un ego, ou un soi, qui est sujet à d’énormes variations à cause de son instabilité. Il fait aussi un ego pour tous les autres qu'il perçoit, qui est tout aussi variable. Leur interaction est un processus qui les altère tous les deux, parce qu'ils n’ont pas été faits par ou avec l’Inaltérable. *Il est important de se rendre compte que cette altération peut se produire, et de fait se produit tout aussi facilement quand l'interaction a lieu dans l'esprit que lorsqu'elle comporte une proximité physique. Le fait de penser à un autre ego change la perception relative d’une manière aussi effective que l'interaction physique*. Il ne saurait y avoir meilleur exemple pour montrer que l'ego est une simple idée et non un fait**" **T-4.II.21-6** – italiques ajoutés.

Donc oui, vous pouvez travailler vos leçons de pardon avec vos frères et sœurs sans être en contact ou près d'eux physiquement, pourvu que vous ne vouliez pas en même temps éviter de regarder dans votre propre esprit le conflit qu'ils représentent pour vous, projeté à l'extérieur dans le monde. Vos frères et sœurs vous procurent une occasion d’entrer en contact avec la culpabilité enfouie profondément dans votre propre esprit, que vous n'avez pas voulu regarder, mais que vous avez préféré voir à l'extérieur de vous en autrui, et dans ce cas, vos frères et sœurs. Donc une fois que vous reconnaissez où se trouve le vrai problème, vos frères et sœurs passent du premier au second plan, dans le processus de pardon.

Quelle sera alors la prochaine étape dans ce processus ? Jésus nous dit ceci : "**Il y a une façon très simple de trouver la porte du pardon véritable et de la percevoir grande ouverte en signe de bienvenue. Quand tu sens que tu es tenté d'accuser quelqu'un de péché sous quelque forme que ce soit, ne permets pas à ton esprit de s'attarder sur ce que tu penses qu'il a fait, car c’est une tromperie de soi. Demande plutôt : "Est-ce que je m’accuserais d’avoir fait cela"?**" **L-I.134.91-3**.

Pour découvrir cette auto-accusation, il suffit de reconnaître, au niveau du contenu plutôt qu’au niveau de la forme particulière de ce que vos frères et sœurs peuvent bien faire, et ce dont vous les accusez. Très probablement il s'agira de quelque aspect du fait de placer leurs propres intérêts au-dessus des intérêts de tous les autres, vouloir contrôler ou manipuler la situation afin de s'assurer que leurs propres besoins seront comblés, sans vraiment se préoccuper de qui que ce soit d'autre. Vous devriez donc être tout à fait honnête avec vous-même et admettre que vous agissez parfois exactement de la même manière, même si ce n’est peut-être pas dans cette situation particulière qui concerne votre mère.

C'est donc cette *auto*-accusation que vous devriez vouloir apporter à Jésus ou au Saint-Esprit pour qu'ils la guérissent, car Leur façon de vous percevoir est bien différente de la vôtre. La Leur est une acceptation sans jugement qui perçoit toujours la peur et un appel à l'amour à la place de l'attaque et du péché. Lorsque vous serez capable de participer à Leur façon de vous percevoir, vous relâcherez la culpabilité dans votre esprit, libérant simultanément vos frères et sœurs de la chaîne de culpabilité avec laquelle vous les aviez liés. Cette libération ne sera probablement pas totale et complète, une fois pour toutes après une seule tentative, parce que notre peur est bien trop grande d'accepter la délivrance totale pour nous-mêmes. Lorsque nous laisserons entrer à nouveau la culpabilité, nous aurons de nouveau besoin de la projeter. Et nos frères et sœurs, avec qui nous avons une longue histoire de rancœurs, sont des cibles faciles. Le processus de pardon avec vos frères et sœurs sera donc un processus qui prendra probablement du temps. Mais au moins, vous savez maintenant où est le vrai problème.

**80-** **Ma connaissance est-elle la vraie connaissance ?**

**Q/** Plus je lis le texte et plus je continue à faire les leçons, plus je me rends compte que je suis une création parfaite de Dieu, malgré ce que voient mes yeux physiques. Dans les trois premiers chapitres du Texte, le thème pour moi– la seule réalité – est que je n'ai jamais été séparé de Dieu ; c’est puissant, simple, et c’est la vérité. Je SAIS cela. La connaissance ne questionne pas. Seulement l'ego le fait. Est-ce un genre d'expérience intellectuelle ou une "véritable" expérience, la première en étant une que l'ego a déguisée ?

**R/** Votre expérience pourrait très bien être valide et réelle, un reflet de la connaissance présente en chacun de nous en tant que le Christ, Fils unique de Dieu. La façon de voir votre expérience la plus utile (à moins que vous estimiez avoir déjà transcendé tout besoin du Cours et de sa pratique) est peut-être celle-ci : si votre expérience vous aide à approfondir votre compréhension et votre pratique du pardon, qui est au cœur de l'enseignement du Cours et son but, alors vous pouvez simplement être reconnaissant de vous être permis cette ouverture – car c'est tout ce qui importe vraiment. Autrement dit, si l'expérience vous a permis de reconnaître que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux de vos frères et que tous les jugements que vous avez portés contre eux ou contre vous-même ne sont ni mérités ni justifiés, alors vous avez fait un grand pas en avant dans votre processus de guérison.

Comme dit le Cours de lui-même au début du texte : "***Le cours ne vise pas à enseigner la signification de l'amour, car cela est au-delà de ce qui peut s’enseigner. Toutefois, il vise à enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour, qui est ton héritage naturel***" **T-in.16-7**. "***Enlever les blocages***"**,** c’est tout ce dont s'occupe le pardon, et cela demande un désir de regarder notre ego, dans toute sa méchanceté égocentrique et ses tromperies coupables, afin que, avec l'amour de Jésus à nos côtés, nous puissions alors voir au-delà de ces blocages vers la vérité joyeuse sur nous et nos frères. Si votre expérience vous fait entrevoir une petite lueur de la destination finale du Cours, alors il y a bon espoir qu'elle pourra améliorer votre motivation pour le moyen – le pardon – que le Cours nous donne pour y arriver. Bon voyage (*en français dans le texte*) !

**81 - Établir une relation particulière avec leCours**

**Q/** J'ai lu que toutes les relations sont particulières, et qu'on peut même établir une relation particulière avec le Cours. Je me demande souvent si je n’ai pas une relation particulière avec le Cours. Comment puis-je savoir si c’est le cas ou non ? Et est-ce en fait vraiment un "problème" qui devrait me préoccuper ? L’une des raisons qui me font soupçonner cela est que je pense souvent que tous les problèmes du monde seraient réglés si seulement tout le monde lisait le Cours.

**R/** Oui, toutes les relations sont particulières, y compris notre relation avec le Cours. Ce qui rend le Cours "particulier" dépend de chacun et se présente sous diverses formes, mais cela implique généralement de croire que la forme du Cours a un pouvoir particulier de répondre à nos besoins particuliers. Une autre forme fréquente que prend la particularité des étudiants est de penser qu'ils sont "spéciaux" et souvent même "supérieurs" aux croyants d’autres formes traditionnelles de spiritualité. Cette particularité inclut la raison que vous donnez – que chacun devrait lire le Cours. Là vous avez répondu vous-même à la première partie de votre question. Comme le Cours lui-même nous le dit dans le Manuel : "**Il y a un Cours pour chaque enseignant de Dieu. La forme du Cours varie grandement. Ainsi que les différentes aides à l'enseignement**" **M-1.31-3**… "**Ceci est le manuel d’un curriculum particulier, destiné aux enseignants d'une forme particulière du cours universel. Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat**"**M-1.41-2**.

Notre relation avec le Cours n'est ni plus ni moins un problème que quoi que ce soit d'autre. C'est une occasion de pardonner. L'ego utilise tout à ses fins de séparation et de jugement, y compris le Cours. Toutes nos relations, sans exception, nécessitent que nous les examinions à la lumière des enseignements du Cours.: "**Regardons de plus près les relations que l’ego combine, et laissons le Saint-Esprit les juger véritablement. Car il est certain que si tu les examines, tu les Lui offriras avec joie. Ce qu'Il peut en faire, tu ne le sais pas, mais tu deviendras désireux de le découvrir si tu es d'abord désireux de percevoir ce que tu en as fait**" **T-15.VII.53-5**. Il est important de reconnaître la particularité, en étant très honnête en ce qui concerne les sentiments et jugements particuliers qu'elle implique, et de voir comment vous l’utilisez pour être séparé et particulier. Cela s'applique aussi bien quand la particularité prend la forme de l'amour ou celle de la haine car le soi-disant amour particulier pour le Cours est semblable à la haine particulière. Notre particularité concernant le Cours reflète la façon dont nous percevons les autres : ceux que nous "aimons" et qui suivent le Cours comme nous le faisons, et ceux que nous "haïssons" qui ne l'étudient pas comme nous ou ne l’étudient pas du tout. Derrière notre particularité vis-à-vis du Cours se tiennent tous nos frères, donc le monde est divisé, et nos relations ont été définies de façon à répondre à nos besoins. Par conséquent le Cours cadre avec tout le reste dans notre vie et dans notre monde qui nous renvoie le choix que nous avons fait d'être séparé. Jésus ne nous demande pas d’"aimer" le Cours ou de le prêcher. Il nous demande de l’étudier, de le pratiquer et d’appliquer ses enseignements à tout, y compris au Cours : "**N'enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne plutôt que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi**" **T-11.VI.73-4**.

**82 - La nature du rêve, du monde réel et de la dualité**

**Q/** Le Cours dit que nous sommes déjà chez nous. Cela voudrait donc dire que nous sommes déjà au Ciel maintenant. Le Ciel n’a ni extérieur ni intérieur. Il est tout. Est-ce que cela signifie que ce monde est dans le Ciel et que le Ciel est dans ce monde ? Est-ce similaire à l'affirmation du Védanta : l'atman est aussi brahman ?

**R/** Le non-dualisme du Cours est un non-dualisme absolu selon lequel la réalité est infinie, sans forme, immuable et éternelle : rien de ce qui est fini ou qui a une forme n'est réel en aucune façon. Cela signifie que l'univers fini et physique n'a aucune réalité. Il est totalement illusoire. Il y a d’autres systèmes non dualistes qui placent le monde dans l'être de Dieu. Ce sont les différentes formes de panthéisme – de l’orient comme de l’occident – qui donnent une réalité au monde, mais non comme une création à l'extérieur de l’être de Dieu. Le non-dualisme du Cours est absolu, et n'accorde aucune réalité à la multiplicité du fini. Ainsi la réalité est parfaite Unité, "**Rien en dehors de cette Unité, et rien d'autre au-dedans**" **T-18.VI.16**. Et en affirmant que "**le monde a été fait comme attaque contre Dieu**" **L-II.3.21**, Jésus précise clairement que le monde n'est ni en Dieu, ni de Dieu.

Ceci est le fondement métaphysique de la déclaration très surprenante : "**Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t’éveiller à la réalité**" **T-10.I.21**, et c’est pourquoi Jésus demande "**qui est ce "toi" qui vis dans ce monde ?**" **T-4.II.118**. Tout le Cours s’adresse à un esprit hors du temps et de l'espace, qui a choisi de nier sa véritable Identité en tant qu’extension sans-forme de sa Source infinie, et est "devenu" à la place, une entité individualisée limitée par le temps et l'espace. En même temps, cet esprit masque le souvenir de sa véritable Identité de Fils unique de Dieu. Il n’y a que dans un rêve ou un fantasme que cela pourrait se produire, mais pas dans la réalité, comme l’enseigne le Cours. Par conséquent nous, tels que nous nous connaissons dans ce monde, n’avons aucune réalité. Tout ce qui existe est Dieu et l'extension indifférenciée, éternelle, immuable et parfaite de Son être infini, une réalité qui n'a aucune contrepartie dans le monde, et qui ne peut pas être comprise dans ce monde.

"**Il n’en est pas un dormant et rêvant dans le monde qui se souvienne de son attaque contre lui-même. Nul ne croit qu’il y eut réellement un temps où il ne connaissait rien du corps et n’aurait jamais pu concevoir que ce monde fût réel. Il aurait vu aussitôt que ces idées sont une seule illusion, trop ridicule pour ne pas en rire. Comme elles paraissent sérieuses maintenant ! Et nul ne peut se souvenir d’un temps où elles auraient rencontré le rire et l’incrédulité**" **T-27.VIII.54-8**.

Le Cours enseigne qu'il est impossible de se séparer de l'infini, de la totalité. Dieu crée uniquement pareil à Lui-même. Par conséquent, Ses créations partagent Son être, mais sans jamais être moins que Lui : "**Or le Fils de Dieu tel qu’Il l’a créé pourrait-il demeurer dans une forme ou dans un monde de formes ?**"**C-2.24**. En ce sens-là, les enseignements du Cours sont similaires à l'énoncé du Védanta stipulant que l'atman est le brahman, comme il en est fait écho dans un autre passage: "**Ce qu’Il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui**" **L-I.132.124**.

**83- Le Nom de Dieu**

**Q/** Les leçons 183 et 184 mettent l'accent sur le Nom de Dieu. Selon ces leçons c'est un mot qui a une puissance telle que l'on devrait oublier tous les autres noms, parce qu'il apportera une grande guérison, même pour le monde. Au tout début, cela suggère l'idée d'un nom de famille – comme si l'on supposait à partir de Jésus Christ que le nom de famille de Dieu est Christ. Dans une leçon ultérieure nous lisons que le Nom de Dieu est Amour. J'ai été voir dans les leçons des révision, mais là encore il n'y a rien à ce sujet. Ma question est au fond celle-ci : quel est le Nom de Dieu ?

**R/** La leçon 183 : "**J’invoque le Nom de Dieu et le mien**" **L-I.183.titre** devrait se lire comme une belle poésie, où des mots sont utilisés pour nous rappeler ce qui doit être au-delà des mots. Quand il est question de Dieu ayant un Nom, cela ne devrait pas être pris littéralement. Si on lit attentivement la leçon 184 : "**Le Nom de Dieu est mon héritage**" **L-I.184.titre** le caractère figuré de la leçon 183 devient plus clair, car l'origine et le but des noms dans le système de pensée de l’ego y sont décrits. En fait, la leçon 184 soutient sans équivoque "**Dieu n’a pas de nom**" **L-I.184.121**.

La réalité de Dieu et du Christ se situe au-delà de tous les mots, de tous les noms, de tous les symboles, et de tous les concepts. Ce sont tous des produits de la conscience, qui perçoit de façon dualiste, établissant une distinction entre celui qui perçoit et ce qui est perçu, entre un soi et un autre, ce qui est nécessairement basé sur une croyance en la séparation. La leçon 184 explique comment les noms font partie du plan de l'ego pour diviser l'unité de la réalité en segments séparés et identifiables – chaque nom attribué à une entité apparemment séparée, soutient son existence indépendante, distincte et pleine de signification. Mais ces divisions sont toutes illusoires. "**Tu vis par symboles. Tu as inventé des noms pour chaque chose que tu vois. Chacune devient une entité séparée, identifiée par son propre nom. Par là tu la retranches de l'unité. Par là tu désignes ses attributs particuliers et tu la distingues des autres choses en accentuant l'espace qui l'entoure. Tu poses cet espace entre toutes les choses auxquelles tu donnes un nom différent, tous les évènements en fonction du lieu et du temps ; tous les corps qui sont salués par un nom**" **L-I.1841-6**.

Mais Jésus sait que la séparation et ses effets sont tout ce que nous comprenons et il reconnaît que nous avons besoin d'utiliser ses symboles encore pendant un certain temps : "**Il serait certes étrange si l'on te demandait d'aller au-delà de tous les symboles du monde, et de les oublier à jamais, tout en te demandant d'assumer une fonction d'enseignant. Tu as besoin d'utiliser les symboles du monde pour un temps**" **L-I.184.91-2**. "**Utilise tous les petits noms et symboles qui décrivent le monde des ténèbres**" **L-I.184.111**. Mais il veut nous apprendre à reconnaître leur irréalité fondamentale en nous apprenant à donner aux mots et aux noms un but différent. Donc faire appel au Nom de Dieu est une façon symbolique d'exprimer la leçon ultime vers laquelle nous nous dirigeons – "**toutes choses ne font qu’un, et c’est à cette leçon que prend fin tout apprentissage. Tous les noms sont unifiés ; tout espace est empli du reflet de la vérité. Chaque fossé est comblé, et la séparation guérie**" **L-I.184.122-4**. En reconnaissant que le Nom de Dieu est notre Nom, nous acceptons la Correction pour tous les petits noms que nous avons donnés à toutes choses dans le monde, y compris à nous-mêmes, à nos frères et à Dieu. Et donc le seul Nom est utilisé de façon symbolique pour défaire tous les petits noms de l'ego, jusqu'à ce que nous soyons prêts à aller au-delà de tous les symboles jusqu'à la réalité qui est au-delà de tous les noms.

**84 - La suralimentation et les autres activités blessantes**

**Q/** J'ai entendu dire que pour enlever la culpabilité de notre esprit d’ego (esprit faux), nous devons inviter le Saint-Esprit dans tout ce que nous faisons, ce qui purifie cette activité de toute culpabilité. Par exemple, si nous faisons des excès alimentaires, nous avons besoin d'inviter le Saint-Esprit chaque fois que nous mangeons, afin qu'il n'y ait pas de culpabilité à la suite de cette activité. C'est la culpabilité qui cause le surpoids et non l'activité elle-même. Mais alors, qu'en est-il de ceux qui frappent leur conjoint ou des assassins des autres ? Vous n'allez sûrement pas dire que tant qu'ils ôtent la culpabilité de ces activités et invitent le Saint-Esprit à venir avec eux ils sont absous des conséquences de leurs actions. Mais alors, comment fait-on pour apprendre à cesser une activité nuisible ? Je sais qu'on ne peut pas demander l'aide du Saint-Esprit pour arrêter d'agir ainsi, puisque Dieu ne sait pas ce que c’est que manger trop de biscuits ou d’envoyer un avion dans le World Trade Center. Il sait seulement que son Fils dort et Il veut qu’il s’éveille. Mais juste à titre d'exemple, comment pourrais-je m'empêcher de trop manger ou de manger de "mauvais" aliments ?

**R/** Premièrement, il est important de comprendre ce que veut dire inviter le Saint-Esprit. Si nous invitons le Saint-Esprit dans notre esprit, nous Lui demandons de nous faire participer à Sa perception de tout, et que Son but devienne le nôtre dans tout ce que nous faisons. Si nous acceptions cela vraiment, nous ne verrions plus nos intérêts comme étant séparés de ceux des autres, nous n’essaierions en aucun cas de gagner au détriment d'autrui ni ne verrions de péché en nous, et donc il n’y aurait plus de raison soit de nous attaquer nous-mêmes ou qui que ce soit d'autre. Étant donné que notre esprit serait délivré de tout conflit et de toute culpabilité, nous ne pourrions plus nous voir comme ayant besoin de quoi que ce soit de la part des autres, ni nous considérer comme leurs victimes. Il n'y aurait plus de culpabilité inconsciente projetée sur notre propre corps ou sur celui d'autrui.

Compte tenu de cela, il semble peu probable que quelqu'un qui participe à la perception et au but du Saint-Esprit fasse quelque chose de violent avec l'intention délibérée d'infliger de la douleur à et de nuire à quelqu’un ou à lui-même. Si nous étions identifiés au système de pensée du Saint-Esprit et n'avions pas du tout d’ego, il serait impossible d'être cruel : "**Il n’y a aucune cruauté en Dieu ni aucune en moi**" **L-I.170.titre**,comme le dit la leçon 170. En ce sens-là, "purifier une activité de toute culpabilité" signifie purifier notre esprit de la culpabilité en choisissant contre l'ego. Alors tout ce que nous ferions serait doux et aimant.

Il est également utile de se rappeler que nous avons tous investi énormément dans notre identité en tant qu'individus et qu’au niveau inconscient nous avons associé notre existence au péché. Par conséquent, il n'est pas si facile pour nous d'échanger notre identification à l’ego contre celle au Saint-Esprit. Donc, même si nous croyons L’avoir invité en nous, nous avons tant de réserves cachées que nous finissons par écouter en grande partie notre ego, pensant que c'est le Saint-Esprit. Cependant après des années d'expérience, la plupart d'entre nous développent une sensibilité plus profonde quant à l'importance de notre investissement dans le système de pensée de l'ego, et savons que si nous voulions véritablement et sans réserve lâcher prise de notre ego, nous le ferions en un clin d'œil. Mais notre peur est trop grande, et par conséquent nous le faisons petit à petit, dans des instants saints. Cela signifie que nous serons dans notre esprit faux la plupart du temps, alors le processus de guérison consisterait à examiner notre esprit faux sans jugement et sans culpabilité. Voilà une autre manière d’inviter le Saint-Esprit dans notre esprit. Nous regardons notre ego sans nous juger nous-mêmes ou les autres d’avoir un ego, en toute confiance que lorsque nous aurons moins peur, nous accepterons la correction.

Compte tenu de tout cela, il est clair que le Cours ne dit *pas* que nous pouvons faire tout ce que nous souhaitons, que ce soit cruel ou non, tant que nous ne nous en sentons pas coupables. En effet la culpabilité est toujours le problème, car la culpabilité rend l'erreur réelle et est toujours projetée, ce qui mène à un cycle sans fin de culpabilité et d'attaque. Mais cela ne se traduit pas par l'autorisation de faire tout ce que l'on veut tant qu'il n'y a pas de culpabilité. La culpabilité n’est jamais dans l'activité, elle est dans l'esprit et découle de la décision de croire, par exemple, que nos intérêts sont le mieux servis au détriment d'autrui, ce qui nous induit à les attaquer, ou de croire que nous méritons d'être punis pour notre péché de nous être séparés de Dieu, ce qui mène à un comportement autodestructeur. La source fondamentale de la culpabilité est notre croyance que nous avons effectivement attaqué Dieu en nous séparant de Lui et donc chaque fois que nous percevons la séparation comme réelle nous apportons de l'eau au moulin de la culpabilité. C'est donc là où notre attention devrait être dirigée si nous voulons être libérés de culpabilité. C’est un processus qui se passe dans notre esprit.

D'un autre côté, si nous avons déjà fait quelque chose pour nuire à nous-mêmes ou à quelqu’un d’autre, nous pouvons ensuite nous rappeler (sans rationaliser ni justifier ce que nous avons fait) que de nous en sentir coupable n'est ni utile, ni curatif : Seulement les gens qui ont peur attaquent, donc je dois m'être identifié à mon ego lorsque j'ai attaqué, sinon je n'aurais pas eu peur. Mais avoir peur n'est pas un péché et il n'est donc pas nécessaire que je me sente coupable à cause de ce que j'ai fait. Cela me coûte cher puisque je ne suis pas en paix, mais cela n'a eu aucun effet sur l'amour de Jésus pour moi. Je sais que je ne peux pas m'attaquer ou attaquer quelqu'un et en même temps ressentir son amour : "***Tu ne peux pas entrer en la Présence de Dieu si tu attaques Son Fils***" **T-11.IV.56**, mais je sais aussi qu'il ne cessera pas de m'aimer à cause de ce que j'ai fait. J'ai payé le prix fort, mais cela ne justifie toujours pas que je me sente coupable. C'était une erreur et un jour ma peur aura suffisamment diminué pour que je sois en mesure d'accepter la correction. Ceci est le genre d'honnêteté qui guérit et qui nous fait avancer dans la bonne direction. Être conscient du coût de notre attaque contre nous et autrui nous fournit également la motivation pour changer, bien que la tolérance pour la douleur qu’on s’inflige à soi-même varie d'une personne à l'autre. Néanmoins, nous devons atteindre le point où être heureux est plus précieux qu'avoir raison, avant que nous n'entreprenions l’étape suivante.

Pour en revenir à votre problème concret, si vous vous blessez en permanence par vos excès alimentaires ou en mangeant le mauvais genre de nourriture, vous pouvez au moins vous dire que vous savez que ce que vous faites vient de votre ego puisque c’est nuisible et pas gentil, mais c'est le mieux que vous puissiez faire en ce moment, et donc vous n'allez pas empirer les choses en vous jugeant pour cela. Vous pouvez en outre vous rappeler que vous avez sans doute très peur de l'amour de Jésus, alors vous le repoussez sous forme de cette attaque contre vous-même afin de prouver que vous n'êtes pas digne de son amour. En plus il y a toujours une rancœur cachée derrière cette autodestruction. Notre livre et notre enregistrement *Overeating* [*Suralimentation*] traite de cette question en détail, au cas où vous n'auriez pas vu ou lu l'un ou l'autre.

La raison pour laquelle nous répétons un comportement destructeur est que nous voulons le résultat qui en découle. Étrangement, comme Jésus nous l’enseigne dans "**Les** **obstacles à la paix**," nous sommes attirés par la culpabilité, et nous continuons donc à faire tout ce qui nous donnera un sentiment de culpabilité **T-19.IV.A.a**. C'est pourquoi le Cours se concentre tellement sur l’examen du système de pensée de culpabilité, un système que nous avons laissé diriger notre esprit et motiver notre comportement. Parfois cependant, la chose la plus aimante qu'on puisse faire est d'accepter une thérapie comportementale pour les troubles alimentaires en tant que reflet d'une décision d'être plus aimant et moins cruel envers soi-même. C'est un bon point de départ. Mais nous devrons finir par aller à la racine du problème, si nous désirons que le changement de comportement soit durable.

**85 - Le non-dualisme d'*Un cours en miracles* et l’Advaïta Védanta**

**Q/** Dans le non-dualiste de l'Advaïta oriental il n'y a pas de place pour des relations du genre Cause/Effet, Père/Fils, Créateur/Création. Alors pourquoi maintenir qu'*Un cours en miracles* est essentiellement "non dualiste" ? Est-ce que cela ne prête pas à confusion ?

**R/** Le Cours utilise des termes dualistes dans son enseignement seulement parce que Jésus sait que le langage de la séparation ou de la dualité est tout ce que nous pouvons comprendre en ce moment. Jésus est très clair sur ses intentions quant au langage utilisé dans le Cours, donc, afin de répondre à votre question nous allons simplement laisser le Cours parler de lui-même en donnant quelques références pertinentes :

La plus claire est la suivante :

"***Puisque tu crois être séparé, le Ciel se présente à toi comme étant séparé aussi. Ce n’est pas qu'il le soit en vérité, mais pour que le lien qui t’a été donné pour te joindre à la vérité puisse t’atteindre par ce que tu comprends*. Le Père, le Fils et le Saint-Esprit sont Un, comme tous tes frères se joignent en ne faisant qu’un dans la vérité. Le Christ et Son Père n'ont jamais été séparés, et le Christ habite en ta compréhension, en la partie de toi qui partage la Volonté de Son Père. Le Saint-Esprit relie l’autre partie – le minuscule souhait fou d'être séparé, différent et particulier – au Christ, pour rendre l’unité claire à ce qui est réellement un. En ce monde cela n'est pas compris mais peut être enseigné**" **T-25.I.51-6**."**C’est la fonction du Saint-Esprit de t’enseigner comment ressentir cette unité, ce que tu dois faire pour l’expérimenter et où tu dois aller pour le faire**" **T-25.I.64**.

"**Tout cela tient compte du temps et du lieu comme s’ils étaient distincts, car tant que tu penses qu’une partie de toi est séparée, le concept d’une Unité jointe en ne faisant qu’Un est in-signifiant. Il est clair qu'un esprit si divisé ne pourrait jamais être l’Enseignant d'une Unité qui unit toutes choses en Elle-même. Ainsi, Ce Qui est au-dedans de cet esprit, et unit toutes choses, doit être son Enseignant. *Or Cela doit utiliser le langage*** [dualiste] ***que cet esprit peut comprendre, dans la condition*** [de séparation] ***où il pense être***" **T-25.I.71-4** – *italiques ajoutés*.

Il y a de nombreux autres passages dans le Cours où Jésus démontre clairement que la base métaphysique du Cours est non-dualiste, malgré le caractère dualiste du langage employé. Par exemple, en parlant du Père et du Fils, des mots qui suggèrent deux Êtres distincts, il dit : "**Ce qu'Il** [le Père] **crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui**" **L-I.132.124**.

Et plus loin dans le livre d’exercices il dit : "**L’unité est simplement l'idée que Dieu est. Et dans Son Être, Il embrasse toutes choses. Aucun esprit ne contient autre chose que Lui. Nous disons : "Dieu est", puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance les mots sont in-signifiants. Il n’est pas de lèvres pour les prononcer et pas de partie de l'esprit suffisamment distincte pour ressentir qu'il est maintenant conscient de quelque chose qui n’est pas lui-même. Il s’est uni à sa Source. Et comme sa Source même, il est simplement**" **L-I.169.51-7**.

"**Nous ne pouvons ni parler ni écrire à ce sujet, ni même y penser du tout. Cela vient à chaque esprit quand la re-connaissance totale de ce que sa volonté est Celle de Dieu a été complètement donnée et complètement reçue. Cela ramène l’esprit à l’infini présent, où le passé et le futur sont inconcevables. Cela est au-delà du salut, passé toute pensée de temps, de pardon et de la sainte face du Christ** [qui sont tous des concepts dualistes]**. Le Fils de Dieu a simplement disparu en son Père, comme son Père en Lui. Le monde n'a jamais été du tout. L’éternité reste un état constant**" **L-I.169.61-7**.

Et dans le contexte des relations Cause-Effet, parmi l'ensemble de termes dualistes que vous mentionnez, Jésus commence par des termes apparemment dualistes, mais finit par rendre apparente la véritable nature non-dualiste: "***Père, j'ai été créé dans Ton Esprit, une sainte Pensée qui n’a jamais quitté sa demeure. Je suis à jamais Ton Effet, et Tu es pour toujours et à jamais ma Cause. Tel que Tu m’as créé, je suis resté. Là où Tu m'as établi je demeure encore. Et tous Tes attributs demeurent en moi, parce que c'est Ta Volonté d'avoir un Fils si pareil à sa Cause que la Cause et Son Effet sont indistinguables***" **L-II.326.11-5**. Et donc, tandis qu'une grande partie des enseignements du Cours sont présentés dans un langage dualiste, il faut comprendre que leur but est de nous mener au-delà de notre croyance en la dualité à l’Unité qui est notre seule réalité.

**86 -** **Pourquoi ne pouvons-nous pas projeter un monde différent ?**

**Q/** Si le monde est seulement une projection de notre esprit, alors pourquoi ne pouvons-nous pas simplement projeter quelque chose d'autre quand nous le voulons ? Pourquoi est-il si difficile de changer les choses dans notre vie ?

**R/** Si nous étions capables de projeter quelque chose d'autre dans le monde chaque fois que nous le voulons, cela voudrait dire que nous saurions vraiment que nous sommes "**le rêveur du rêve**" **T-27.VII.titre**, et non la figure du rêve dans le monde, figure à laquelle la plupart d'entre nous s'identifient: "**Le "héros" du rêve**"" **T-27.VIII.titre**. Le fait que rares sont ceux qui sont en contact avec la puissance de leur esprit est un choix délibéré, une défense contre la culpabilité que nous avons fini par associer à cette puissance.

Jésus au début du Texte parle de notre peur de l'esprit : "**Rares sont ceux qui apprécient la puissance réelle de l'esprit, et nul n’en reste pleinement conscient tout le temps […] L'esprit est très puissant […] Il est difficile de reconnaître que pensée et croyance combinées font lever une vague si puissante qu’elle peut littéralement transporter des montagnes. À première vue, il paraît arrogant de te croire doté d’un tel pouvoir, mais ce n'est pas la vraie raison pourquoi tu n’y crois pas. Tu préfères croire que tes pensées ne peuvent pas exercer une influence réelle parce qu’en fait tu en as peur. Cela apaise peut-être le sentiment de culpabilité, mais au prix de percevoir l'esprit comme impuissant**" **T-2.VI.93, 5, 8-11**.

L'esprit avec lequel nous ne sommes pas en contact – et *non* le soi que nous croyons être – est le lieu où tout le pouvoir de faire tout changement réside. En fait, le soi que nous croyons être n’est qu'une des nombreuses projections de l'esprit avec lequel nous ne sommes pas en contact. Ce petit soi n'a aucun pouvoir du tout –il est simplement un effet et non une cause.

De plus, la puissance réelle de l'esprit divisé n'est pas le pouvoir de projeter un monde de formes. Ce n'est qu’une défense contre le pouvoir de l'esprit de choisir – le choix étant un choix entre l'ego et le Saint-Esprit et leurs interprétations très différentes de l'idée de séparation. Et c'est justement avec ce pouvoir de choisir que nous avons peur d'entrer en contact, bien que l'existence séparée de l'ego dépende de lui : "**L'ego fait preuve d’une énorme ingéniosité pour se préserver, mais elle lui vient de ce même pouvoir de l'esprit que l'ego nie… L'ego puise *pour* son existence à la seule source qui soit totalement hostile à son existence. Ayant peur de percevoir le pouvoir de cette source, il est forcé de le déprécier**"**T-7.VI.31, 5-6**.

Par conséquent, pour garder profondément enfoui ce pouvoir de choisir, nous acceptons comme réel le pouvoir de notre esprit d'inventer un monde pour nous y cacher, mais tout aussi vite nous cachons ce même pouvoir à notre propre conscience. Car si vraiment nous savions, et pas seulement de façon intellectuelle, que c’est nous qui avons projeté le monde des formes et sommes responsables de tout ce que nous voyons, le monde ne pourrait plus servir comme la défense importante contre l'esprit que nous avons fait pour justement cela. Or si nous devons devenir les victimes du monde que nous voyons, nous ne devons plus nous souvenir que nous sommes aussi les faiseurs de ce monde. Une fois que nous nous souvenons de notre propre rôle dans le faire du monde, la culpabilité dans l'esprit à cause de la décision pour la séparation et l'attaque ne peut plus être cachée. Et lorsque notre culpabilité est découverte, nous pouvons regarder son irréalité avec l'amour de Jésus à nos côtés, et nous n'aurons plus aucun intérêt à continuer à la projeter.

Tout le but du Cours est de nous aider à nous rappeler que nous sommes en fait le rêveuret non la figure dans le rêve afin de pouvoir regarder nos rêves, et décider si nous voulons continuer à rêver ou nous éveiller. Mais la plupart d'entre nous, sans vraiment comprendre la nature et les conséquences du choix de poursuivre le rêve de l'ego veulent continuer à rêver – rêver ce qui, comme nous le croyons, serait un plus beau rêve sous une forme différente dont nous pensons qu'elle nous rendrait heureux. Nous ne nous rendons pas compte que chaque fois que nous croyons savoir ce que nous voulons voir arriver dans le monde des formes, nous sommes nécessairement identifiés à notre ego. Seul l'ego se préoccupe le moindrement de la forme pour garder caché le contenu sous-jacent de haine et de peur. Avec l'ego comme enseignant, nous ne nous intéressons qu'à changer la forme, croyant que c'est elle qui est la cause de comment nous nous sentons, et nous ignorons le contenu sous-jacent qui est d'avoir choisi l'ego plutôt que le Saint-Esprit. Et donc si nous sommes identifiés à l'ego, nous avons déjà rendu réelles dans notre esprit la culpabilité et la peur, et il nous faut une défense contre elles qui est représentée par le monde. Et encore une fois, pour que cette défense fonctionne de manière à ce que nous ne cherchions pas ailleurs la cause de nos souffrances, nous devons oublier que nous avons fait le monde, que nous sommes le rêveur de notre rêve. Le pouvoir de l’esprit de projeter d'autres formes dans le monde n'est donc pas un pouvoir avec lequel nous nous permettrons facilement d’entrer en contact, tellement son rôle est vital en tant que défense inconsciente.

Le but du Cours n’est pas de nous rendre conscients que nous sommes le rêveur du rêve afin de pouvoir projeter d'autres formes dans le rêve chaque fois que nous le voulons. Cela ne servirait aucun but véritablement utile. Le but du Cours est de nous amener à nous tourner vers un autre Enseignant pour nous guider dans notre rêve afin que, avec le temps, les choix que nous ferons nous conduiront à l'éveil. Ce changement d'enseignant de l'ego au Saint-Esprit est exprimé de façon magnifique dans le passage suivant : "**Accepte le rêve qu'Il t’a donné au lieu du tien. Il n'est pas difficile de changer un rêve une fois que le rêveur a été reconnu. Repose dans le Saint-Esprit, et permets à Ses doux rêves de prendre la place de ceux que tu rêvais dans la terreur et dans la peur de la mort. Il apporte des rêves de pardon, dans lesquels le choix n'est pas qui est l’assassin et qui sera la victime. Dans les rêves qu'Il apporte, il n'y a pas de meurtre et il n'y a pas de mort. Le rêve de culpabilité s'efface de ta vue, bien que tes yeux soient fermés. Un sourire est venu éclairer ta face endormie. Le sommeil est paisible maintenant, car ce sont des rêves heureux**" **T-27.VII.141-8**.

**87-** **Que signifie : *Ne jure pas de mourir***

**Q/** "**Ne jure pas de mourir, ô saint Fils de Dieu !**" Juste au cas où, car c’est ce que j'ai fait ! Or je n'ai rien à faire pour que la vérité soit vraie. Cette expression est-elle donc plutôt poétique ? Ce serait comme me demander de m'engager envers la vérité, d’aller vers elle ?

**R/** Dans ce passage **T-29.VI.21**, Jésus parle d’une promesse que nous avons déjà faite étant donné que nous nous sommes identifiés au système de pensée de l’ego. Son "injonction" a donc une signification très littérale. Il nous dit que nous avons besoin de regarder et de reconsidérer notre attraction vers "**la "sainte" image cireuse de la mort […] que** [nous avions] **juré par le sang de ne pas déserter**", comme il le décrit de façon si émouvante à la fin du quatrième obstacle à la paix **T-19.IV.D.63**. Autrement dit, nous avons déjà fait un serment d'allégeance au système de pensée de l’ego, dans lequel la mort, y compris la nôtre, est le point essentiel. Nous avons déjà fait ce serment de croire que le Fils de Dieu n’est *pas* tel qu'Il L’a créé, invulnérable et éternellement présent dans l’Être de son Père. Cela fait partie du marché que nous avons conclu avec l'ego, afin que notre identité distincte et individuelle soit préservée. Ici Jésus nous demande d'annuler ce marché.

Ce passage est souvent interprété à tort comme si Jésus voulait dire que que nous pouvons être immortels en tant qu'êtres humains – comme si la virgule était placée après "jure", ce qui signifierait que nous jurerions de ne jamais mourir. Mais une telle interprétation contredirait l'accent prépondérant que Jésus met dans le Cours sur la nature du corps. Pourquoi voudrions-nous rester dans ce qui n'est pas notre demeure ? Il serait insane de vouloir rester dans"**lecorps** [qui] **n'a pas été fait par l'amour**" **T-18.VI.47** mais qui en réalité a été fait comme "**une limite à l’amour** […] **afin de limiter l'illimité**" **T-18.VIII.12, 3**, et pour incarner le souhait de l'ego de remplacer Dieu : "**Le souhait fondamental de l'ego est de remplacer Dieu**" **L-I.72.21**.

**88 -** **Comment l’erreur originelle a-t-elle pu se produire ?**

**Q/** Je pense souvent à l'erreur, la pensée originelle, peu importe ce qui s'est passé. Pour moi c'est une lutte. Pour quelle raison aurions-nous bien pu vouloir nous réfugier dans la peur ? Comment cela pouvait-il se produire ? Si nous avons été créés à l'image de Dieu, pourquoi cette erreur est-elle survenue ? Comment pouvons-nous faire cela ? J’aurais cru que nous ne pouvions pas nous planter. Tout dans ce Cours me semble juste. C’est le seul système de pensée qui ait du sens sauf que je ne cesse de m’interroger sur cette erreur. Je me sens comme si j'avais échoué, ce qui fait qu'aujourd'hui je me hais. Demain je me sentirai autrement, comme cela arrive si souvent et comme d’habitude, j'oublierai tout en une fraction de seconde.

**R/** L’"erreur" dont vous parlez est la séparation. La réponse simple à votre question est qu’en fait l’"erreur" n'est jamais survenue. Dans la Clarification des termes, le Cours nous dit : "**Qui te demande de définir l'ego et d’expliquer comment il a surgi, ne peut être que celui qui le pense réel et cherche par sa définition à garantir que sa nature illusoire est dissimulée derrière les mots qui semblent le rendre tel**" **C-2.25**. Par conséquent, la question est en fait une déclaration qui implique une croyance en la séparation. Il ne peut pas vraiment y avoir de réponse : "**L'ego exigera beaucoup de réponses que ce cours ne donne pas. Il ne reconnaît pas comme question la simple forme d'une question à laquelle une réponse est impossible. L'ego peut bien demander *:* "Comment l'impossible s’est-il produit ?" ; "À quoi l'impossible est-il arrivé ?" ; et le demander sous de nombreuses formes. Or il n'y a pas de réponse ; seulement une expérience. Ne cherche que cela et ne laisse pas la théologie te retarder**" **C-in.41-5**. La séparation d'avec Dieu est impossible : "**Tu ne peux pas parcourir le monde à part de Dieu, parce que tu ne pourrais pas être sans Lui. Il est ce qu’est ta vie. Là où tu es, Il est. Il y a une seule vie. Cette vie, tu la partages avec Lui. Rien ne peut être à part de Lui et vivre**" **L-II.156.24-9**. L’explication du Cours selon laquelle nous semblons être dans des corps parcourant un monde de formes physiques, est que nous sommes dormons et "**rêvons d'exil**" : "**Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t'éveiller à la réalité**" **T-10.I.21**. C'est la seule "explication" pour une situation qui n'existe pas réellement, une séparation qui ne s’est pas produite, et qui *ne peut pas* se produire.

Cependant, nous semblons être très réels dans notre expérience dans ce rêve, tout comme l'ensemble des caractères dans nos rêves de sommeil semble être réel, jusqu'à ce que nous nous réveillions et réalisions que nous ne faisions que rêver. La raison pour laquelle nous semblons être si réels dans ce rêve est que nous *voulons que le rêve soit réel*. Nous choisissons activement de nous identifier avec l'individu que nous appelons "moi" dans le rêve, et ce faisant, nous *choisissons la séparation apparente*. Il est très important de reconnaître ce choix, et le fait que nous avons un esprit est fondamental dans l'enseignement du Cours. La seule explication possible pour le choix de la séparation est notre attirance au premier "plaisir intense" qui accompagne le sentiment d'être des individus indépendants. Mais ensuite, nous ressentons instantanément une profonde solitude qui nous force sans cesse à nous compléter pour combler le vide causé par la séparation. Dans notre insanité, nous cherchons à l'extérieur de nous-mêmes : "**Nul ne vient ici qui ne doive encore avoir l’espoir, quelque illusion subsistante, ou quelque rêve qu'il y a quelque chose à l'extérieur de lui qui lui apportera le bonheur et la paix**" **T-29.VII.21**.

Cela ne fait pas de nous des ratés. Cela fait de nous des êtres qui se trompent lourdement. La culpabilité que nous ressentons à cause de cette erreur est écrasante et pour cette raison nous appelons l’erreur un "péché", le rendons pratiquement impardonnable et nous haïssons pour cela. Ensuite, nous projetons cette haine sur chacun et sur tout en ce monde. Pour aggraver notre erreur, nous inventons un faux dieu pour pouvoir le blâmer d'avoir fait un monde si douloureux et nous l’accusons de tenter de nous punir pour ce terrible "péché". Nous n'arrêtons pas de suivre ce cycle sans fin : choix de la séparation, sentiment de culpabilité, projection, blâme, dissimulation et déni. Cela assure le fonctionnement du monde, rend l'erreur réelle dans notre expérience et semble se produire sans aucune responsabilité de notre part. C'est seulement lorsque nous prenons conscience de la souffrance aiguë que cela nous cause et que nous apprenons, grâce à l'enseignement du *Cours*, à associer incontestablement la douleur à sa source, la séparation, que nous commençons à "choisir différemment." Mais nous devons d'abord assumer la responsabilité du choix. Dans notre insanité, nous choisissons sans cesse la séparation, espérant que nous pourrons la faire fonctionner sans douleur. Le Cours nous enseigne à quel point nous nous trompons. Apprendre à faire un autre choix est notre seul espoir et la seule façon de sortir du rêve de séparation. Comme nous le dit le Texte : "**Les épreuves ne sont que des leçons que tu as manqué d’apprendre et qui te sont présentées à nouveau, de sorte que là où tu avais fait le mauvais choix auparavant, tu peux maintenant en faire un meilleur, échappant ainsi de toute la douleur que t’avait apportée ce que tu as choisi auparavant. Dans chaque difficulté, chaque détresse et chaque perplexité, le Christ t’appelle et dit doucement: "Mon frère, choisis à nouveau"" T-31.VIII.31-2.**

**89 - Qu’est-ce que le vrai Soi et où se trouve-t-il ?**

**Q/** Le Cours dit que nous ne sommes pas notre corps. Le Soi, le Christ est en nous et nous ne sommes pas dans un corps. Le vrai Soi, le Christ est dans la Sainteté. Où sommes-nous alors ? Si tout est à l'intérieur, mais non dans un corps, où est-ce ? Est-ce un lieu où j’étais avant de devenir un corps ? Où étais-je avant de prendre une forme corporelle ? Est-ce là que sont le Christ et mon vrai Soi ? Si la conscience individuelle n'y existe pas, comment connaît-on le lieu lorsqu'on s'y trouve ? Ou est-ce (ne pas savoir) la connaissance réelle ?

**R/** Nous sommes nettement désavantagés lorsque nous essayons de répondre à ces questions qui sont des questions que chacun se pose. La raison est que nous n'avons aucun moyen de concevoir ou de comprendre ce qui n'a pas dans de dimensions physiques (quantifiables). Et c'est précisément ce qu’est le Soi qui est le Christ, totalement au-delà du temps et de l'espace. Donc "où" ne s'applique pas – "où" a toujours des connotations spatiales, tout comme les termes *intérieur* et *extérieur*. Nous n’avons ni concept ni langage qui puissent englober la réalité non physique. Et, pour aller plus loin, nous essayons de comprendre un domaine de réalité que nous avons choisi de bannir de notre conscience, et/ou nous avons entièrement changé sa véritable signification. De plus, le corps (c'est-à-dire le cerveau) a été fait expressément pour *ne pas* comprendre **T-18.IX.45**. Par conséquent nous sommes sérieusement "handicapés" lorsque nous commençons à nous occuper de ces questions, qui pourtant sont d'une importance vitale pour nous.

Effectivement nous pouvons dire que le Soi, le Christ, n'est nulle part et c’est "là où" nous étions avant de prendre une forme corporelle, et nous n'aurons aucune difficulté à le reconnaître quand nous y retournerons parce que ce n'est pas un lieu et en plus nous ne l’avons jamais quitté. Bon ! Maintenant que vous êtes encore plus confus, voyons si nous pouvons démêler tout cela un peu :

Il nous est dit qu’"**Être sans un corps, c’est être dans notre état naturel**"**L-I.72.93**, mais que "**ce que tu as fait pour blesser ton esprit l’a tellement dénaturé qu'il ne se souvient pas de ce qui lui est naturel. Et quand on te dit ce qui est naturel, tu ne peux pas le comprendre**" **T-16.II.31-2**. Telle est notre fâcheuse situation ! Nous avons blessé nos esprits en niant que nous avons un esprit et en pensant à la place que nous sommes des corps. Nous continuons à le faire – bien que nous ne soyons pas conscients que nous faisons ces choix – pour que la séparation ne s'arrête pas. Ainsi, nous pensons que l’existence physique est réelle et que notre véritable *Soi* est une réalité inconnue et éloignée. Lorsque nous n’aurons plus *besoin* de nier notre véritable Identité en tant qu'esprit, en tant que Christ, nous serons simplement ce que nous avons toujours été. Nous ne sommes jamais vraiment "devenus" un corps. Nous demeurons des esprits preneurs de décisions qui ne font que se livrer à des fantasmes ou ont des hallucinations selon lesquelles nous sommes autre chose que notre Soi, le Christ. En conséquence, il n’y aura aucun problème à reconnaître "où" nous sommes lorsque nous ne serons plus "dans" un corps, puisque nous ne sommes jamais "dans" un corps du tout. L'esprit choisit seulement de penser qu'il est un corps. Notre corps est juste une idée dans l'esprit, et puisque "**les idées ne quittent pas leur source**" cela n'a aucune réalité en dehors de l'esprit qui le pense. C'est pourquoi Jésus se concentre tellement sur le besoin de regarder dans nos esprits avec lui – afin de devenir conscients de ce système de pensée que nous avons choisi pour régir toutes notre pensée et nos perceptions.

La citation suivante exprime joliment certains de ces aspects : "**Le voyage à Dieu n’est que le nouveau réveil de la connaissance de là où tu es toujours, et de ce que tu es à jamais. C'est un voyage sans distance vers un but qui n'a jamais changé. La vérité ne peut être qu’expérimentée. Elle ne peut être ni décrite ni expliquée. Je peux te rendre conscient des conditions de la vérité, mais l'expérience est de Dieu. Ensemble nous pouvons remplir ses conditions, mais c’est d’elle-même que la vérité se fera jour en toi**" **T-8.VI.96-11**.

Les conditions dont parle Jésus se rapportent bien sûr au pardon, et c'est pourquoi celui-ci est le thème central de ses enseignements. Un effet majeur de la pratique du pardon est que notre identification au corps commence automatiquement à faiblir et est remplacée par des perceptions plus fréquentes de notre unité les uns avec les autres, au-delà du corps. Ainsi, si nous continuons à nous pardonner à nous-mêmes et aux autres, nous allons progressivement reprendre conscience de ce que nous avions nié en croyant être des individus qui vivent dans un monde physique avec des buts et des intérêts séparés et en compétition. À mesure que nous remontons l'échelle que la séparation nous a fait descendre **T-28.III.12**, notre identité change lentement et le genre de questions que vous soulevez commence à s'estomper pour finalement disparaître, parce que ces questions viennent de la perspective d’une existence corporelle et individuelle, et cette perspective a maintenant changé.

**90 - Que signifie : "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" ?**

**Q/** Mes questions se réfèrent à la section du Texte intitulée "**Je n’ai pas besoin de faire quoi que ce soit**" **T-18.VII.51-2**. Il y est mentionné : "**Il n'est pas nécessaire… de passer toute une vie en contemplation et en longues périodes de méditation visant au détachement du corps" T-18.VII.49**. J’étudie le Cours depuis plusieurs années et j’ai eu des moments de grande paix en faisant les leçons ou en lisant le Texte avec un esprit ouvert et le désir d'écouter. J'ai également étudié la méditation bouddhiste qui ne vise pas au détachement du corps, mais à être totalement présent. On peut se concentrer sur le souffle, ou sur un sentiment quelconque et observer ses pensées. Si on le fait en pleine conscience, les pensées passent et on peut obtenir un sentiment d'espace, ou au moins de paix – la quiétude provenant du fait d'être devenu calme. Je suis perplexe, puisque de nombreux paragraphes d'*Un cours en miracles* nous demandent d'"**être calme**" **T-4.in.22**, de nous asseoir en silence et demettrede côté toutes nos pensées **L-I.183.83-4, L-I.189.71** . Est-ce que ce n’est pas, du moins en partie, la même chose ? Pourriez-vous expliquer comment au juste le Cours veut que nous soyons calmes ? Y a-t-il une différence entre les deux ?

**R/** Le calme ou la paix, c’est la même chose – c'est l’expérience faite lorsque nous lâchons prise de toutes nos pensées de séparation et de jugement et que les incessants bavardages de l'ego s'apaisent. La différence entre les deux voies ne repose pas sur l'expérience elle-même, mais sur l'attention que le Cours porte sur notre résistance à cette expérience, et donc sur le processus par lequel cette paix ou ce calme sont atteints.

La question est en fait : pourquoi n’éprouvons-nous pas ce calme tout le temps ? Dans la leçon 185 du livre d’exercices : "**Je veux la paix de Dieu**" **L-I.185.titre**, Jésus observe : "**Dire ces mots, ce n'est rien. Mais les penser vraiment, c'est tout**" **L-I.185.11-2**. Et plus loin il dit : "**Penser vraiment que tu veux la paix de Dieu, c’est renoncer à tous les rêves**" **L-I.185.51**."**L'esprit qui pense vraiment que tout ce qu'il veut est la paix doit se joindre à d'autres esprits, car c'est ainsi que s’obtient la paix**" **L-I.185.61**.

Voilà pourquoi nous résistons au calme. Dans cette paix, le soi illusoire rêvé que nous croyons être réellement, n'existe plus –nous avons renoncé au rêve de séparation. Ce sont nos pensées de jugement et d'attaque qui maintiennent notre sentiment illusoire d'être un soi séparé, avec d'autres en dehors de ce soi avec qui nous semblons être en conflit – ce qui est l'antithèse de la paix. Et lorsque nous nous "joignons à d'autres esprits" en relâchant tout jugement, notre soi séparé disparaît simplement, au moins pour un instant, jusqu'à ce que notre peur de l'illimité devienne trop grande.

Et donc le Cours, tout en parlant de paix, et en nous invitant dans certaines leçons du livre d'exercices à en faire l'expérience par l’apaisement de notre esprit et en devenant calme, met en fait l'accent sur le problème de notre résistance, et demande de la regarder. La résistance se trouve dans toutes nos projections de culpabilité sur autrui et tout blâme pour notre manque de paix afin de ne jamais voir la culpabilité logée dans notre propre esprit qui constitue le véritable obstacle à la paix. Comme la section à laquelle vous vous référez "**Je n’ai pas besoin de faire quoi que ce soit**" **T-18.VII.titre** le souligne : "**Ta voie sera différente, non quant au but mais quant aux moyens. Une relation sainte est un moyen de gagner du temps**"**T-18.VII.51-2**. Autrement dit, le Cours procède par le pardon de nos relations particulières, de toutes nos projections extérieures de notre culpabilité intérieure qui nous maintiennent en conflit et non en paix.

Si nous voulions vraiment être calmes et en paix nous le serions. Après tout, la paix est notre héritage naturel : "**La paix est l'héritage naturel du pur-esprit. Chacun est libre de refuser d'accepter son héritage, mais il n'est pas libre d'établir quel est son héritage**" **T-3.VI.101-2**. Mais nous nous permettons seulement de brefs aperçus de la paix véritable, comme vous l’avez observé par vos propres expériences. Nous ne voulons pas maintenir ce calme parce que nous en avons peur. Et donc le Cours nous amène au calme par une voie indirecte, en mettant l’accent sur la suppression des obstacles que nous avons placés entre nous et la paix, plutôt que sur une approche directe comme la méditation, qui tend à nous faire passer sur notre résistance et ses origines.

**91 A - Que faut-il penser des gens comme John Edward - (auteur américain et animateur de télévision qui se présente comme médium N. d. T.)**

**Q/ 91 A** – J'ai regardé une émission télévisée de John Edward "Crossing over" (passer de l'autre côté). Ce type paraît sincère et aimant, et il semble être capable de communiquer avec les "morts". Comment est-ce conciliable avec le Cours, autrement dit, comment le Cours voit-il cela ? Est-ce simplement une illusion de plus ?

**R/** **C**es questions A et B) relèvent à la fois du niveau métaphysique et du niveau terrestre (le rêve). D'un point de vue métaphysique, Jésus parle très clairement dans le Cours de la communication avec les morts dans la section "**Les lois du chaos**"**T-23.II.titre** : "**Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel. Où Dieu a créé la vie, là doit être la vie. En tout état à part du Ciel, la vie est illusion [...] Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n’est nulle part**" **T-23.II.191-3, 6**. Cela veut donc dire qu’il n'y a qu'une illusion de vie dans ce monde.

Or nous qui faisons l'expérience de la "vie" dans ce monde, nous sommes chaque jour aux prises avec la "**hiérarchie d’illusions**" **T-23.II.23** : la vie, la mort, l’animé, l’inanimé, l’humain, l’animal, etc. Il y a des gens qui communiquent avec les "morts", avec les "vivants" (qui sont très loin), qui prévoient le futur, voient le passé lointain, etc. Ces expériences, ainsi que d'autres sans nombre, sont possibles au niveau de ce monde ou niveau du rêve, parce qu’elles reflètent le fonctionnement de l'esprit. Et puisque nous savons que l'esprit est un, il ne devrait pas être surprenant que des gens puissent se "connecter" avec d'autres. Juste parce que nous croyons être séparés et indépendants de tout le reste dans ce monde ne signifie pas que c’est vrai. Et puisque nous avons "oublié" notre origine, communiquer comme John Edward nous semble en effet incroyable. Toutefois, ce type de communication reflète la qualité de l'esprit d'être un, et c'est notre forme naturelle de communication. Comme vous pouvez le constater, il n'y a aucune différence dans la communication entre les corps "vivants" les corps "morts" ou des corps " vivants et la morts". Il n’y a pas de corps, seulement l'esprit.

**91 B - John Edward - Les chiens, les chats et les rats font-ils partie de Dieu ?**

**Q/ 91 B –** Jésus dit de toute vie qu'elle fait partie de Dieu. Je peux comprendre que cela s'applique à l'homme, mais qu'en est-il par exemple des chiens et des chats ? Ils semblent avoir une âme, et si on écoute quelqu'un comme John Edward, il dit que les gens qu'il contacte ont leurs animaux domestiques d'antan près d'eux. Les chiens et les chats semblent faire partie du Fils de Dieu. Qu'en est-il d'animaux "inférieurs" comme les rats ? Je sais que c'est sans doute ridicule, mais je suis curieux de savoir ce que vous en pensez.

**R/** Les questions concernant le "supérieur" et l'"inférieur" ne sont pas ridicules, puisque nous voulons tous savoir comment la hiérarchie de notre monde s'insère dans la hiérarchie du monde de Dieu. Et le terme "hiérarchie" devrait nous donner un indice de la réponse. Le Cours enseigne que les formes de vie ici sont toutes les mêmes c'est-à-dire qu'elles sont toutes nos projections de la pensée égotique de séparation d'avec Dieu et il enseigne aussi que le monde de Dieu n’a pas de hiérarchie, pas de niveaux, ni de différences. Dieu et Son Fils unique, le Christ, sont totalement unifiés : un concept que nous sommes incapables de comprendre avec un cerveau qui a été fait pour comprendre seulement la dualité. Mais nous pouvons comprendre, au moins intellectuellement, que la pensée de séparation dans l'esprit se rapporte au *contenu*, non à la *forme*. Par conséquent, les formes que prend cette pensée de séparation – animées ou inanimées, protozoaires ou mammifères – ne sont pas pertinentes.

Et finalement, si vous vous rappelez que ce monde est un "rêve," vous savez sans doute par votre propre expérience que tout peut arriver dans un rêve : "**N’est-ce pas que le monde qui surgit en rêve semble tout à fait réel ? Or pense à ce qu’est ce monde. Il est clair que ce n’est pas le monde que tu voyais avant de dormir […] Ils [les rêves] sont le meilleur exemple que tu puisses avoir de la façon dont la perception peut être utilisée pour substituer les illusions à la vérité. Tu ne les prends pas au sérieux en t’éveillant parce que le fait qu’ils violent la réalité si outrageusement devient apparent. Or ils sont une façon de regarder le monde et de le changer pour mieux convenir à l'ego**" **T-18.II.11-3, 22-4**.

**92 - Est-il utile de refaire plusieurs fois toutes les leçons du livre d'exercices ?**

**Q/** J'étudie le Cours depuis plus de dix ans et j’ai fait livre d'exercices deux fois et demie. Je me suis rendu compte que la première fois je les ai faites presque comme un rituel. La deuxième fois était sans doute la meilleure, et même si c'était parfois comme une routine ou un rituel, ce que Jésus voulait vraiment dire me touchait profondément. La troisième fois je l'ai fait plusieurs années plus tard. Je n'ai réussi qu'à faire la moitié avant d'abandonner. La raison pour laquelle je voulais vraiment essayer de refaire les leçons est que le Texte est plus théorique et au fil des ans ce que j'avais appris en mettant en pratique les leçons semblait avoir perdu une partie de son effet. C’est probablement normal. Ce que je voudrais faire, c’est appliquer le Cours à mes expériences quotidiennes, et avec le livre d'exercice ça allait très bien. J’ai bien relu ***Les règles pour la décision*** et j’ai essayé de commencer ma journée de cette façon-là, et ensuite de me rappeler mon but pour la journée lorsque je perdais ma paix. Cela a été merveilleux ! Voici ma question : devrait-on essayer de refaire les leçons ou devrait-on juste les lire et les appliquer tel qu'on le juge bon ? Que disent les gens quant à refaire les leçons ?

**R/** Nous avons répondu à une partie de votre question dans notre réponse à la question 64 – à savoir si les leçons devraient être refaites. Ce qui vous arrive est tout à fait normal, comme vous l'avez dit vous-même. Et puisque la pratique des *Règles pour la décision* fonctionne si bien pour vous, il est logique de vous en tenir à elles. Assurez-vous simplement de ne pas tomber dans le piège de l'ego que de penser devoir appliquer le Cours à la perfection, 24 heures sur 24, sans quoi vous n’êtes pas un bon et fidèle étudiant. S'il y a la moindre pression ou le moindre sentiment de jugement, vous pouvez être certain que cela ne vient pas de Jésus, et que vous avez tenté de diriger votre processus vous-même.

Nous avons tous des résistances, sinon nous n'aurions pas du tout besoin du Cours. Regarder de plus près votre résistance pourrait vous aider à vous mettre en contact avec la peur qui se trouve nécessairement dans votre esprit. Une partie en nous reconnaît ce que veut dire vraiment apprendre et mettre en pratique ce qu’enseigne le Cours. Une partie en nous reconnaît ce que veut dire vraiment apprendre et mettre en pratique ce qu'enseigne le Cours. Une partie en nous sait que nous nous sommes trompés sur absolument tout, et qu'absolument tout nous concernant changerait, et ça ça fait vraiment très peur. Une partie en nous veut continuer, tandis qu’une autre partie est terrifiée à l'idée de continuer.

Une fois que vous avez détecté le rapport entre votre peur et vos oublis d'appliquer le Cours, l'étape suivante consiste à vous pardonner à vous-même. La peur n'est pas un péché. Comme vous le voyez dans notre réponse à la question 64, la meilleure façon de faire les leçons est de les faire "mal" et puis de se pardonner, au lieu d'en faire un rituel et de mettre l'accent sur la forme plutôt que sur le contenu. Le fait que vous voulez sincèrement appliquer le Cours à vos expériences quotidiennes est le contenu, et ça suffit. Il ne s'agit pas de la forme que cela va prendre. Vous pourrez alors être reconnaissant d'avoir choisi de défaire votre croyance au système de pensée de l'ego, tout en ayant confiance que lorsque votre peur diminuera, vous allez voir d'autres changements se faire dans vos pensées et dans vos relations. Seulement, n'essayez pas d'évaluer vos progrès et ne cherchez pas à obtenir des résultats comme vous les définiriez avec trop d'acharnement. Faites confiance au processus.

**93 - Appliquer les concepts de Jésus à notre perception**

**Q/** Pendant plusieurs années d'étude j'ai essayé de suivre ce que vous dites à propos de : "regarder avec Jésus" ou "regarder avec ses yeux." Je n'ai jamais vraiment pu visualiser cela. Récemment, j'ai fini par accepter que "regarder avec Jésus", c’est appliquer les enseignements d'*Un cours en miracles* à mes perceptions d’ego. Autrement dit, croire les enseignements signifie aussi croire et accepter l'enseignant. Cela m'a fait mieux comprendre ce que veut dire avoir Jésus avec moi. Est-ce une bonne façon de visualiser ma relation avec Jésus, ou bien devrait-elle être quelque chose de plus personnel ?

**R/** Le processus que vous décrivez qui est celui d'appliquer les enseignements du Cours à vos perceptions d'ego est en effet une pratique tout à fait appropriée pour ce qui est de regarder avec Jésus. Puisque Jésus est un symbole du contenu du Cours, il est présent dans notre esprit lorsque nous sommes conscients de ses enseignements. C’est particulièrement le cas lorsque nous sommes désireux d'appliquer ces enseignements à nos perceptions d'ego et de remettre en question leur validité à la lumière du message de Jésus. Puisque nous nous identifions à notre perception, c'est aussi une façon d'entrer en rapport avec Jésus d’une manière tout à fait personnelle. Vous l’avez invité à être avec vous sous la forme des enseignements du Cours qui peuvent être symbolisés par l'image d'une lampe qui jette une nouvelle lumière sur nos esprits obscurcis : "**Je te donne la lampe et j'irai avec toi. Tu ne feras pas ce voyage seul. Je te mènerai à ton vrai Père, Qui comme moi a besoin de toi**" **T-11.in.45-7**.

**94 - Comment puis-je accélérer l'apprentissage du pardon ?**

**Q/** Le Cours fait allusion à la réincarnation. Pouvez-vous développer cela davantage? J’ai 67 ans, et n'ai plus beaucoup de temps pour apprendre le pardon. Je préférerais certainement l’apprendre dans cette vie-ci car ce serait trop fort si j'avais à passer encore une fois par ce monde si ce n'est pas nécessaire. Je souhaiterais que nous ayons la possibilité de sauter de ce monde dans les bras de Dieu. Je dis que je veux la paix de Dieu, mais il est évident que je ne la veux pas puisque je ne l'ai pas. Donc je voudrais parfois qu’il y ait une option pour les gens comme moi qui professent un désir de changer permettant d'appuyer sur un bouton pour que cela se produise. Je pourrais alors appuyer sur le bouton et apprendre le pardon en dépit de mes "bonnes intentions". Parfois, je pense que tout le problème vient du fait qu’au lieu d'être reconnaissant envers Dieu pour ma création, je Lui en veux d’avoir été créé, parce que Dieu est plus que moi. Je sais que cela semble ridicule mais il faut que j'apprenne que ce n'est pas le cas.

**R/** Tant de pauvres types à pardonner en si peu de temps ! Mais c'est seulement votre ego qui parle – les choses ne se passent pas vraiment comme vous le supposez. De vous inquiéter du fait que vous n'apprendrez pas le pardon dans cette vie-ci ne fait que vous piéger encore plus longtemps dans toute cette illusion. Étant donné que le pardon se fait dans l'esprit, en dehors du temps et de l'espace, votre progrès ne dépend ni du temps ni de l'espace **T-15.I.9, T-26.VIII.61-5**.Il dépend seulement de votre désir (dans l'esprit) de mettre en pratique les leçons du pardon comme votre monde extérieur semble vous les présenter maintenant une par une. Mais pour ce faire, vous devez comprendre ce qu’est le pardon et le but du monde.

La résistance au monde ne fait que renforcer votre croyance que le monde est réel et qu'il est la source de tous les problèmes qui vous contrarient. Le but du Cours n’est pas de nous apprendre comment échapper du monde mais plutôt de nous apprendre comment échapper du système de pensée enfoui dans l'esprit qui nous convainc que nous voulons et que nous avons besoin que le monde et tous ses bourreaux soient vrais. Le monde nous fournit un prétexte pour fixer notre attention à l'extérieur de notre esprit, tout en accusant les autres pour notre perte de paix plutôt que de regarder la culpabilité dans notre propre esprit qui en est la cause réelle. Le monde est littéralement la projection de la culpabilité cachée dans notre esprit **T-20.VIII.9** donc **vouloir** échapper du monde n’est que cautionner le plan de l'ego qui veut que nous cherchions pour le problème et sa solution au mauvais endroit **T-27.IV**.

Et puisque vous n'êtes pas vraiment ici dans le monde même maintenant, il serait plus utile de vous concentrer sur le fait que vous choisissez l’ego en ce moment même dans votre esprit, plutôt que de vous préoccuper d'éventuelles vies futures (ou passées) car elles ne font que servir le but de l'ego qui est d'éviter le moment présent, le seul moment où le pardon peut se produire **M.24.6**. Si vous désirez approfondir le thème de la réincarnation telle qu’elle est présentée dans le Cours, vous pourriez voir la question 24.

Aussi sincère que cela puisse paraître, vouloir disposer d'un bouton sur lequel appuyer pour imposer le pardon à votre esprit n’est en fait qu’un moyen pour essayer d'éviter la responsabilité quant à votre condition actuelle et de ne pas regarder le choix que vous faites en ce moment même d’être contrarié et souffrant. En fait, le pardon *est* le bouton sur lequel vous pourriez appuyer ou que vous pourriez choisir maintenant, mais vous ne le voulez pas vraiment, et c'est cela avec quoi vous devriez plutôt entrer en contact – et aussi pourquoi vous le faites. Prendre conscience de la pensée que vous en voulez à Dieu puisqu'Il est plus que vous – ce que le Cours appelle le problème d'autorité : "**Le problème de l'autorité est encore la seule source de conflit, parce que l'ego a été fait du souhait qu'avait le Fils de Dieu de L'engendrer** **T-11.in.23** – est le genre de prise de conscience qu'il serait utile de développer, parce que cela joue un rôle dans votre vie actuelle, dans vos relations ici, ombre de la culpabilité réelle cachée dans les replis de votre esprit.

Comme antidote à l’impatience avec vous-même, les paroles de Jésus concernant le pardon fournissent un doux rappel : "**Le pardon, […] est calme, et tranquillement ne fait rien [...] Il regarde simplement, attend et ne juge pas**" **L-II.1.41, 3**.

**95 - Confusion et peur en étudiant le Cours**

**Q/** Je suis devenu de plus en plus confus quant à la vie et la façon de fonctionner. Bien que j'aie traversé des périodes semblables auparavant, celle-ci dure depuis longtemps et elle est très troublante. Cela est lié au fait de savoir qu'aucune rêverie ni rien de ce que j'avais espéré dans le monde ne m’apportera le bonheur. Je ne sais plus du tout ce que je veux et j'ai du mal à savoir comment me comporter dans mes relations et mon travail, comment prendre des décisions, pratiquer *Un cours en miracles* etc. Cet état comporte de la peur. Je sais que cela fait partie du processus, et que c’est peut-être lié au fait de lâcher prise d'images de moi-même et de ce que je crois être vrai, et un stratagème de l’ego pour me maintenir en conflit. Pourriez-vous s'il vous plaît développer comment passer par cette état perturbant tout en essayant d’être normal dans le monde ? Merci.

**R/** Oui, la plupart du temps, l'état que vous décrivez est une partie normale du processus qui consiste à défaire nos croyances erronées sur nous-mêmes et sur le monde et en ce sens-là c’est quelque chose de positif. D'une certaine manière, ce n’est pas très différent de la douleur et de la désorientation ressentie lors du sevrage d'une dépendance. Nous avons en effet été dépendants de notre identité particulière en tant qu'individu, et donc nous pouvons nous attendre à un sérieux malaise lors du progrès que nous faisons à **"…dégager […] [notre] esprit de sa position fixe ici**" **T-16.VI.83,** comme le dit Jésus. Mais il nous assure "**Cela ne te laissera pas sans demeure ni sans cadre de référence. La période de désorientation, qui précède la transition proprement dite, est bien plus courte que le temps qu’il a fallu pour fixer ton esprit si fermement sur les illusions**" **T-16.VI.84-5**. Cela demande une certaine dose de foi et de confiance. Dans le Manuel pour enseignants, comme vous le savez probablement, Jésus parle des étapes pour développer la confiance, et il décrit la cinquième étape en particulier comme "**une période de perturbation**" **M-4.I.A.71**.

Ce qui peut aider à traverser cette période, c'est de changer le cadre de référence pour votre vie au jour le jour. Au lieu de penser de la façon habituelle à ce que vous voulez dans la vie, ou à ce que le monde a à vous offrir, vous pourriez aborder les circonstances de votre vie quotidienne comme une salle de classe où vous allez en apprendre davantage sur la façon de défaire ce qui vous sépare de l'amour. Suite à cela, vous serez peut-être motivé par le désir de voir des intérêts communs au lieu d'intérêts séparés et concurrents. Autrement dit, c'est ce *que vous voulez* qui change comme le dit la leçon 129: "Au**-delà de ce monde, il y a un monde que je veux"** **L-I.129.titre**. Vous pouvez devenir un "**apprenant heureux**" **T-14.II.titre**, avide d'en apprendre plus sur le pardon et sur ce que vous faites et pensez qui mène à ce que vous vous sentiez séparé des gens dans votre vie, parce que vous savez que tout cela ne fait que recouvrir l'amour qui vous unit à Jésus et à tout le monde dans votre vie. Chaque jour peut alors être vu comme une occasion de reconnaître davantage les moyens que vous prenez pour garder l'amour caché : vous devez prendre conscience de ce que vous choisissez avant de pouvoir choisir contre cela. Autrement dit le point de mire de la journée serait d’apprendre ce qui se passe dans votre esprit et votre joie viendrait davantage du fait de vous voir vous-même et tous les autres comme faisant le voyage ensemble, plutôt que selon la perspective et la version de l’ego de la joie, qui sont toujours de s'arranger à ce que nos besoins soient comblés aux dépens de quelqu'un d'autre.

Vous pouvez faire cela en même temps que vous vous concentrez sur votre travail et sur toutes les autres responsabilités dans votre vie. C'est comme une attention divisée : une partie se consacre aux responsabilités avec soin et conscience, et une autre partie voit toutes ces interactions comme une école où Jésus ou le Saint-Esprit vous apprend comment défaire la séparation que vous avez rendue réelle et que vous continuez à rendre réelle. Donc, plutôt que d'être découragé et sans entrain, vous pouvez utiliser ce temps comme une occasion pour changer la façon de voir votre vie comme vous ne l'avez encore jamais fait. Toute votre pratique du Cours vous a conduit jusqu'ici où un nouveau niveau de fonctionnement et d'entretenir des rapports s'ouvre à vous.

Assez souvent ce changement de point de mire peut effectivement rendre les choses plus faciles au niveau du quotidien, parce que vous ne pensez plus en fonction de "Qu'est-ce que cela m'apporte ?" ce qui entraîne inévitablement beaucoup de tensions et de conflits. Comme vous le dites, la peur de faire ce changement est énorme, car l'importance du seul soi que vous connaissez et auquel vous vous identifiez diminue, tandis que celui qui le remplace ne vous est pas encore complètement apparu. Faire confiance au processus est extrêmement important à ce stade tout comme la douceur, et vous permettre de tout mettre de côté pendant un certain temps si cela peut vous soulager un peu. Tout au moins, vous pouvez être sûr que vous ne traversez pas cela tout seul. Vous savez au moins intellectuellement que dans votre esprit se trouve le reflet de l'Amour du Ciel qui vous soutient à chaque étape tout au long du chemin.

Enfin, on ne devrait pas oublier que parfois la psychothérapie ou une autre forme d'intervention professionnelle peut aider à traverser une période difficile. Ce n'est jamais mauvais, alors que nous allons de l’avant dans notre processus, de se prévaloir de l'aide d'un bon thérapeute compatissant et dans de nombreux cas cela peut accélérer les choses. Cela pourrait également servir le but de nous aider à éviter l'erreur de sauter les étapes dans notre processus.

**96 - Est-ce bénéfique de prier pour les autres?**

**Q/** Est-ce que prier pour les autres est bénéfique pour eux ? Si tel est le cas, quel serait le meilleur moyen et celui qui aide le plus de prier pour autrui – ceux qui passent des moments difficiles et ceux qui passent de beaux moments – pour nos êtres chers (vivants ou décédés) et nos "ennemis" –ceux que nous connaissons et les inconnus dans notre communauté, notre pays et dans le monde ? En somme, devrions-nous prier pour les autres du tout ?

**R/** *Un cours en miracles* ne nous demande pas de prier pour les autres dans le sens habituel, mais plutôt de délivrer nos frères de tous les jugements sur eux, y compris le fait que nous pensons qu'ils ont besoin de nos prières. Jésus nous dit que notre seule fonction est le pardon :"**Le salut du monde dépend de toi qui peux pardonner. Telle est ta fonction ici**" **L-I.186.145-6**. La prière à laquelle nous convie le Cours est donc le pardon : "**Mais la seule prière qui ait une signification est la prière pour le pardon, parce que ceux qui ont été pardonnés ont tout. Une fois le pardon accepté, la prière au sens habituel n’a plus aucune signification. La prière pour le pardon, ce n'est rien de plus qu'une requête pour être à même de reconnaître ce que tu as déjà**" **T-3.V.63-5**. Ce que nous avons déjà, nous et tout le monde, c'est l'identité que Dieu nous a donnée en tant que Son Fils innocent, une identité qui n'a pas d’opposé. Reconnaître cette identité en nous et en tous nos frères, sans aucune exclusion ni distinction, est notre prière pour eux. C'est seulement cela qui est véritablement bénéfique pour autrui ainsi que pour nous et cela s'applique à toute personne dans toute situation.

Étant donné que tout pardon est en fin de compte pour nous pour avoir mal perçu, alors toute prière est pour nous-mêmes : "**N’oublie jamais que la prière à n’importe quel niveau est toujours pour toi-même. Si tu t’unis à quelqu’un en prière, tu fais de lui une partie de toi. L'ennemi, c’est toi, comme l’est le Christ. Avant qu'elle ne puisse devenir sainte, donc, la prière devient un choix. Tu ne choisis pas pour quelqu’un d’autre. Tu ne peux choisir que pour toi. Prie véritablement pour tes ennemis, car en cela réside ton propre salut. Pardonne-leur tes péchés, et tu seras certes pardonné**" **Ch-1.II.61-8**. Non seulement le pardon est notre seule fonction, mais c’est aussi notre seul besoin, et cela vrai pour tout le monde. Voilà la prière que nous pouvons offrir chaque fois que nous pensons voir que quelqu'un comme a "besoin de nos prières" ou besoin de quoi que ce soit : "***Que je connaisse ce frère comme je me connais moi-même***" **T-5.in.38**. Lorsque nous rencontrons quelqu'un qui nous paraît avoir besoin de nos prières, notre première réaction devrait être de demander que notre perception soit corrigée afin de percevoir la personne véritablement pour que nous puissions devenir ainsi un exemple de quelqu'un qui a accepté la perception du Saint-Esprit dans son propre esprit. Donc nous faisons appel au pouvoir de l'esprit de la personne de choisir elle-même la perception corrigée. Si nous pratiquons cela sincèrement nous en viendrons à nous connaître nous-mêmes et tout le monde comme étant sans péché, entier et guéri de toute perception erronée. Personne ne pourrait demander autre chose ni avoir besoin d'autre chose.

**97 - Pourquoi Jésus n’est-il pas revenu dans un corps pour nous donner le Cours ?**

**Q/** Pourquoi Jésus a-t-il utilisé le corps d'Helen comme scribe d’*Un cours en miracles* ? Pourquoi n'est-il pas revenu lui-même au monde dans un corps? Une fois que quelqu'un est dans le *monde réel* et qu’il a mis son corps de côté, voudrait ou pourrait-il revenir dans ce monde dans un autre corps ? Se souviendrait-il de qui il est et de ses vies antérieures ?

**R/** Bien que vos questions soient logiques dans la perspective du monde et des soi corporels que nous croyons être, ce n'est pas la perspective dans laquelle nous a été transmis le Cours et ce n’est pas à ces soi que le Courss’adresse. Si vous pouvez transférer votre perspective du monde à l'esprit et reconnaître que nous sommes le rêveur du rêve et non les figures dans le rêve, les choses pourraient commencer à devenir un peu plus claires.

Jésus est un symbole de l'Expiation dans notre esprit – la correction de notre système de pensée délirant de séparation, de péché et d'attaque. Ce symbole de l'amour peut prendre beaucoup de différentes formes concrètes dans le monde, mais ces diverses formes, tout comme l'homme que nous appelons Jésus, "**un être séparé qui marchait seul à l’intérieur d'un corps qui paraissait garder son soi loin du Soi**" **C-5.23,** sont toutes illusoires. L'amour que Jésus représente prend toute forme qui peut nous aider le plus, nous qui sommes piégés dans la croyance à un rêve que nous avons fait nous-mêmes et avons oublié de l'avoir fait. Il n’y a pas vraiment de réponse plus précise quant à la raison pour laquelle le message nous est parvenu sous la forme dans laquelle il nous est apparu.

Nous pouvons toujours spéculer : peut-être en raison de la particularité qui s'est trouvée associée à l’être physique de Jésus dans le christianisme, et qui a obscurci son message essentiel de pardon, cela nous aide plus que le message nous parvienne sous forme de livre, afin que nous ne soyons pas facilement distraits par la forme concrète de l'enseignant. Et Helen a toujours dit très clairement qu'elle était le scribe et non la source de ce matériel, de sorte que toute confusion entre la forme et le contenu du Cours soit réduite au maximum.

Quant à votre question à propos d'être dans le *monde réel*, c'est un changement de perspective permanent du monde à l'esprit, de la figure de rêve au rêveur – cela n'a rien à voir avec le fait de se défaire du corps. Une fois que vous êtes dans le *monde réel*, vous savez que vous n'êtes pas un corps, peu importe ce que d'autres esprits encore identifiés au rêve peuvent penser de vous. Ce n'est donc pas la question de décider entre rester ou partir – il n’y a ni départ ni arrivée, mais seulement une manière différente de voir. Vous pourriez alors devenir un symbole de l'amour dans le rêve pour d'autres qui croient encore en la séparation, mais vous ne seriez plus identifié à une quelconque figure dans le rêve et donc vous ne serez plus affecté par tout ce qui se passe dans le monde. Vous sauriez que rien de cela n’est réel. La mémoire des vies antérieures n'aura aucune valeur pour vous lorsque vous reconnaitrez leur nature illusoire. Mais si une référence avec une de ces formes concrètes peut aider les autres dans leur propre processus d'éveil, alors votre esprit pourrait transmettre la correction à l'aide de ces symboles.

**98 - Le Cours est-il "obligatoire" ? Qu'est-ce que ça peut changer ?**

**Q/** *Un cours en miracles* semble dire très clairement qu'il est important pour le lecteur du livre (et pour chaque Fils de Dieu qui croit être séparé), de réaliser le but du Saint-Esprit pour le monde et le temps en acceptant l’Expiation, c'est-à-dire le fait que la séparation n'a jamais eu lieu, ainsi qu'en acceptant le fait que le Fils de Dieu est un (le Christ) et chez lui en Dieu le Père.

Voici ma question : De ce qui précède, il semble que cela change quelque chose quand "je" ou "tous" les Fils de Dieu acceptent l'Expiation. Sinon pourquoi Jésus, le Saint-Esprit et Dieu se donneraient-ils tout ce mal pour nous apporter le Cours dans le rêve et travailler avec nous chaque jour dans notre lutte pour reconnaître la vérité ? Qu'est-ce qui changerait au juste ?

Je me rends compte que notre Soi réel ne s'est jamais séparé du Père, et que rien ne s'est jamais passé en réalité. Et pourtant, voilà que le Cours nous dit que prendre conscience de ce qu'enseigne le Cours est "obligatoire". Je ne le dis pas en plaisantant mais très sincèrement : Qu'est-ce que cela changerait-il ?

**R/** Il semblerait que Jésus ou le Saint-Esprit ont un certain investissement dans notre acceptation du message du Cours, mais ce n'est vraiment qu’une projection de notre propre ego. La référence au fait que c'est un cours "**obligatoire**" **T-in.12** était en réalité destinée uniquement à Helen lorsqu'elle se demandait si elle voulait faire ce que le Cours lui demandait de faire, même si elle savait en fait qu'il était la réponse à la demande d'une autre voie qu'elle et Bill avaient faite.

On pourrait également dire que Jésus et le Saint-Esprit – Dieu ne peut pas être impliqué car Il est au-delà de tous les mots et symboles, y compris les symboles particuliers du Cours **M-21.17 –** se sont donné bien du mal pour nous transmettre le Cours et nous amener à le mettre en pratique, mais en fait cela ne correspond pas la réalité. Ils sont juste une présence dans notre esprit qui nous rappelle qu’il y a une alternative au système de pensée de notre ego **T-5.II.71-4,** et c'est notre propre esprit divisé qui donne une forme à ce rappel d'une façon que nous pouvons comprendre et dont nous pouvons bénéficier. Si vous vouliez un aperçu plus approfondi à ce sujet, vous pourriez désirer vous en référer à la section "Helen et Jésus : l'illusion et la réalité", chapitre 17 d'*Absence de félicité* de Kenneth Wapnick.

Bien que, en ce qui concerne Jésus ou le Saint-Esprit, ils ne font ni pression ni insistent pour nous faire suivre les enseignements du Cours – ils savent qu’ici rien n'est réel, même si nous ne le savons pas – votre question requiert tout de même une réponse. Qu'est-ce qui change quand nous acceptons l'Expiation pour nous-mêmes ? La seule chose qui change est le temps que nous passons à souffrir – et cela est notre choix. Comme l'observe Jésus : "**Rien n'est jamais perdu, que du temps, qui à la fin est in-signifiant** [...] **Or puisque tu crois en lui, pourquoi le gaspillerais-tu à n’aller nulle part** [...] **Mais il est certes difficile de s’égarer, seul et misérable, sur une route qui mène à rien et n'a pas de but**" **T-26.V.21, 3, 6**. Alors le Cours nous offre un doux processus pour défaire le temps et ses effets, sans exiger ou insister. Tout ce que Jésus nous offre c'est le doux encouragement d'examiner les conséquences d'avoir choisir l'ego, et il décrit en ce qui peut nous paraître les moindres détails comment nous nous infligeons cette souffrance à nous-mêmes, et comment faire un autre choix.

**99 -** **Relations et piètre estime de soi**

**Q/** Je fréquente un homme depuis environ trois mois. Je le connais depuis trois ans et demi et je crois que je l’"aime". Le problème est que je me sens comme si je manquais de valeur et je me hais parce que j'ai un excès de poids. Je suis souvent jalouse de ses amies, même si je crois que ce sont seulement des amies. J'attends tout le temps que cet homme si gentil finira par me laisser, alors je lui pose constamment des colles en lui disant des choses très négatives de moi pour ensuite lui demander s’il veut encore rester avec moi. Que me conseillerait *Un cours en miracles* pour m'aider à guérir de la douleur d’une si faible estime de ma propre valeur et pour développer une relation saine et sainte avec cet homme ? Il est très attentionné et respectueux envers moi.

**R/** D’abord le Cours peut vous aider à reconnaître la véritable source de toute piètre estime et toute haine de soi. La cause n'est pas votre poids, ni aucune autre caractéristique ou défaillance dont vous pourriez penser qu'elles vous rendent moins désirable. Cela n’a rien à voir non plus avec ce que d'autres peuvent penser ou dire de vous. Tout cela, il va sans dire, va totalement à l’encontre de ce que nous dit le monde. Mais le monde et nos relations ici sont ce que nous avons fait pour nous cacher la véritable cause de notre haine de nous-mêmes. La vraie source est notre croyance que nous existons tout seuls à part de l'amour, à cause de notre décision, enfouie profondément dans notre inconscient, de nous être séparés de Dieu, sans nous soucier du coût pour Lui et pour nous.

Nous sommes convaincus que nous sommes sans amour et ne méritons pas d'être aimés parce que nous avons choisi contre l'amour qui est notre réalité. Mais plutôt que de remettre en question la prémisse voulant que nous puissions en effet nous séparer de l'amour, ce dont le Saint-Esprit nous dit être impossible, nous en séparons notre sentiment d'identité pour ensuite chercher l'amour et la confirmation de notre valeur venant de sources en dehors de nous-mêmes, sans jamais nous rappeler que ce que nous voulons – l’amour – est toujours resté en nous tout le temps. Et donc nous nous tournons vers les autres, pour qu’ils nous donnent ce dont nous croyons manquer, et cela ne fait que renforcer notre croyance sous-jacente qu'il nous manque quelque chose et que nous étions vides dès le départ. Et une fois embarqués dans cette recherche nous sommes perdus, car nous avons choisi de chercher partout, sauf là où nous pouvons trouver l’amour **T-29.VII**.

Il n'y a rien que nous puissions faire tout seuls pour défaire ces sentiments de manque de valeur et nous offrir l'amour que nous désirons si désespérément. Mais en fait, c'est une bonne chose car en vérité nous n'avons *besoin* de faire quoi que ce soit pour établir notre valeur: "**Ta valeur est établie par Dieu. Aussi longtemps que tu contestes cela, tout ce que tu fais te fera peur, en particulier toute situation qui se prête à la croyance en la supériorité et l'infériorité... rien de ce que tu penses, souhaites ou fais n’est nécessaire pour établir ta valeur. Ce point n'est pas discutable sauf dans le délire**" **T-4.I.72-3, 6-7**.

Bien sûr Jésus ne s'attend pas à ce que nous reconnaissions notre valeur simplement parce qu'il nous le dit. Ce sont donc nos relations qui deviennent nos salles de classe dans lesquelles nous apprenons petit à petit à reconnaître notre valeur comme Fils de Dieu non coupable. Et nous apprenons à reconnaître toutes les façons par lesquelles nous essayons de nous convaincre du contraire avec une conscience croissante de ce que nous sommes vraiment en train de faire. Nous voulons voir les autres comme détenant la clé de notre bonheur, afin de ne pas avoir à accepter la responsabilité de nos propres choix d'avoir choisi nous-mêmes d'être séparés et misérables. Le Cours ne fournit pas de lignes directrices précises pour faire fonctionner une relation selon les critères du monde. Mais il fournit un moyen pour guérir notre perception de nous-mêmes et des autres, peu importe la forme que la relation prendra au fil du temps. Et donc la peur, la culpabilité, la honte et la colère qui semblent être pratiquement universelles dans les relations particulières du monde deviennent désormais des signaux qui nous indiquent qu'il existe une autre façon de nous voir et de voir les autres.

**100 - Si nous sommes Amour comment le non-amour pouvait-il entrer dans notre existence ?**

**Q/** Je me pose des questions sur le passage **T-27.VIII.62**. Je sais que mon ego est très ingénieux pour trouver des moyens de retarder mes progrès, et c'est pourquoi je suis d'habitude passée sur cette phrase. Bon, avec toute ma compréhension humaine élémentaire, la seule façon pour moi de ne pas me souvenir de rire serait à mes yeux qu'une fois pour une certaine raison et antérieurement à cet événement, nous n’avions pas ri non plus puisqu’il n'est pas possible qu'un esprit se " souvienne" ou se "rappelle" ce qui n'était jamais entré dans son esprit. Dans cette section, Jésus ne nous parle pas de revivre cet instant, donc de créer notre monde et sa constance. Si nous comprenons l’unité, la perfection, l’Amour, comment peut-on se rappeler quelque chose qui n'est pas l’unité, la perfection, et l’Amour ? Comment cela aurait-il pu faire partie de notre existence ?

**R/** Le langage d'*Un cours en miracles* est souvent une pierre d'achoppement pour bien des lecteurs, ce qui semble être le cas ici. En un sens, votre analyse du fonctionnement de la mémoire est logique. Mais l'analyse logique est souvent une entrave à la véritable compréhension du message de Jésus. Le Cours n'est pas écrit comme le serait un traité académique ou scientifique où la précision et la cohérence du langage sont essentielles. Tandis que le Cours est écrit avec une subtilité intellectuelle de haut niveau– avec une métaphysique clairement reconnaissable et une cohérence interne – son langage est néanmoins plutôt poétique, et là on peut faire des concessions quant à la signification des mots et des concepts, seulement le résultat n'est alors pas toujours cohérent. Il y a plusieurs autres cas de ce qui semble être des contradictions, en plus de celle que vous signalez.

S'attendant sans doute à ce genre de question, Jésus explique dans l'introduction de la Clarification des termes : "**Ceci n'est pas un Cours de spéculation philosophique, et il n’a pas non plus le souci d’une terminologie précise. Son seul souci est l’Expiation, ou la correction de la perception… Tous les termes peuvent prêter à controverse, et ceux qui cherchent la controverse la trouveront. Or ceux qui cherchent une clarification la trouveront aussi. Ils doivent toutefois être désireux de passer sur la controverse, en reconnaissant que c’est une défense contre la vérité sous la forme d'une manœuvre dilatoire… Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire. C'est vers cette expérience que le Cours est dirigé. C’est là seulement que la constance devient possible parce que c’est là seulement que l’incertitude prend fin**" **C-in.11-2**, **21-3, 5-7**.

Comme l'indiquent ces passages, le Cours ne se prête pas au type d'analyse logique que vous faites et ce n'est pas son but. Il n'était pas censé être lu de cette façon-là et si on le fait on n’ira pas très loin avant d'être tenté de le rejeter en raison du manque de rigueur du langage et de ce qui paraît être des significations changeantes. Ce qui aide également, c'est de reconnaître que la signification des mots a souvent un rapport avec le point que soulève Jésus ou avec le fond de ce qu'il enseigne dans un passage particulier, et qu'elle pourrait être différente lorsqu'il souligne autre chose. Sans aucun doute, cela est parfois frustrant pour les lecteurs. Cependant d'un autre côté c'est voulu en ce sens que cela force les lecteurs à faire très attention à ce qu'ils lisent afin que le point soulevé par Jésus ne leur échappe pas.

En outre, le Cours indique clairement que l'intellect humain lui-même est souvent un obstacle à la quête de la vérité : "**Tu es encore convaincu que ta compréhension est une puissante contribution à la vérité et qu’elle en fait ce qu’elle est**" **T-18.IV.75**. C'est un paradoxe que nous devons apprendre à accepter, en utilisant d'abord nos facultés intellectuelles, paradoxe voulant que nos facultés intellectuelles sont une défense contre la vérité ; cela va dans le même sens que lorsque le Saint-Esprit nous dirige à utiliser le monde et le temps comme moyens d'apprendre que le monde et le temps sont illusoires. Nous sommes simplement mis au défi à tous les niveaux d'examiner les prémisses, les valeurs et les attentes avec lesquelles nous abordons notre étude du Cours, de manière à pouvoir déceler exactement ce que nous pensons et ce que nous faisons pour maintenir l'amour et la vérité en dehors de notre conscience.

Pour une étude approfondie de cette question, vous pourriez souhaiter consulter notre enregistrement "Duality As Metaphor in *A Course in Miracles*" / "La dualité comme métaphore dans *Un cours en miracles*" et le chapitre 2 "The Course's Use of Langage dans *Few Choose to Listen*, vol. II de *The Message of A Course in Miracles* /"L'utilisation du langage du Cours – dans *Peu choisissent d'écouter*, volume 2 *Le message d'Un cours en miracles* pas encore paru en français.

**101 - Est-ce qu'il y a des étudiants du Cours qui ont été "illuminés" ?**

**Q/** Je voudrais savoir si quelqu’un qui a suivi *Un Cours en miracles* estdevenu illuminé. Avez-vous entendu parler de quelqu’un qui ressent et sait qu’il est absolument lié à Dieu et de ce fait est toujours en paix ?

**R/** Nous n'avons rien entendu de ce genre, mais cela ne veut rien dire. Quelqu'un qui est véritablement illuminé n'a nullement besoin d'informer d'autres qu’il ou elle a totalement transcendé l'ego. En fait, cela peut aider à évaluer les dires de quelqu'un d'avoir atteint l'illumination. Si cette personne clamait cela autour d’elle, ce serait un signe presque certain qu'il reste encore de l'ego à défaire. De la façon dont le Cours présente cet état, il n’y a en principe qu'une caractéristique qui pourrait ressortir : celle que la personne concernée sourit plus fréquemment : "**Il y a une façon de vivre dans le monde qui n'est pas ici, bien que ça semble l’être. Tu ne changes pas d’apparence mais tu souris plus fréquemment. Ton front est serein ; ton regard est tranquille. Et ceux qui parcourent le monde comme tu le fais reconnaissent les leurs**" **L-I.155.11-4**.

Cependant il existe de nombreux témoignages d’étudiants qui ont connu des changements significatifs dans leur manière de penser et dans leurs réactions, de sorte que ce qui auparavant les poussait à réagir par exemple, ne provoque plus la même réaction. Autrement dit, le pardon fonctionne, et c’est donc cela qui devrait être le pivot de chacune de nos journées.

Enfin, en référence à une personne étant en "connexion absolue avec Dieu", nous vous dirigeons vers la section du Manuel pour enseignants : "**Dieu peut-Il être atteint directement ?**" **M.26.** Là, Jésus nous dit : "**Parfois un enseignant de Dieu peut avoir une brève expérience d'union directe avec Dieu. En ce monde, il est presque impossible qu’elle dure. Peut-être peut-elle être gagnée après beaucoup de dévotion et de dévouement, puis être maintenue pour une grande partie du temps sur terre. Mais cela est si rare que ce ne peut pas être considéré comme un but réaliste. Si cela arrive, c’est bien. Si cela n’arrive pas, c’est bien aussi. Tous les états mondains doivent être illusoires. S’il était possible d’avoir conscience de Dieu directement et d’une manière prolongée, le corps ne serait pas maintenu longtemps**"**M.26.31-8**.

L’union directe avec Dieu n'est donc pas le but du curriculum du Cours. Son but est d'atteindre un état de paix où nous nous élevons au-dessus du champ de bataille avec Jésus et d'où nous regardons d'en haut tout le monde avec compassion : "**Ce cours conduira à la connaissance, mais la connaissance elle-même est encore au-delà de la sphère de notre curriculum. Il n’est pas besoin non plus que nous essayions de parler de ce qui doit à jamais rester au-delà des mots… Ce n'est pas à nous de nous attarder sur ce qui ne peut pas être atteint. Il y a trop à apprendre. Il reste encore à atteindre l’état dans lequel tu es prêt pour la connaissance**" **T-18.IX.111-2, 5-7**.

**102 - Les livres de croissance personnelle sont-ils utiles ?**

**Q/** Je suis passionnée de livres de croissance personnelle. J'ai lu que la psychothérapie et l'aide psychologique peuvent aider les étudiants d'*Un cours en miracles* à révéler les blocages de l'ego qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour. Est-ce aussi le cas pour les livres de croissance personnelle ? Où est-ce que c'est le plus probable que ces livres de croissance personnelle embrouillent les lecteurs encore davantage dans leurs problèmes que les aides officielles ?

**R/** Un avantage de la psychothérapie et de l'aide psychologique sur les livres de croissance personnelle est qu'il y a quelqu'un qui observe votre ego il faut espérer sans vous juger et qui vous indique sa dynamique dans des domaines où vous pourriez vous les cacher d'une manière très efficace. En général, il est plus facile de reconnaître les défenses chez quelqu'un d'autre que chez soi. Mais les livres de croissance personnelle peuvent toujours être utiles pour vous aider à identifier vos propres modes de comportements inadaptés et les pensées sous-jacentes, si vous êtes prêt à être honnête avec vous-même.

Pour tout outil de croissance personnelle que vous envisagez d'utiliser, y compris la thérapie, il serait bon de vous poser les questions suivantes pour déterminer son utilité :

Est-ce que cela m'aide à devenir plus responsable de mes pensées, mes émotions et mes actions ou est-ce que cela renforce la dynamique de l'ego de voir et de tenir les autres pour responsables de mon dysfonctionnement et de mes malheurs ? Découvrir cette dynamique de blâmer les autres peut toutefois s’avérer être un *premier* pasimportant dans le processus de guérison, si nous ne nous sommes pas permis d’en prendre conscience auparavant ?

Est-ce qu'il y a des chances que cela m'aidera à découvrir mes motivations cachées, ou est-ce plutôt susceptible de m'aider à les garder enfouies en mettant l'accent sur le changement de forme, comme le comportement et l’apparence, plutôt que sur le contenu sous-jacent, comme la pensée et le but ? Bien que c'est parfois un premier pas important de modifier le comportement dysfonctionnel et destructeur, par exemple une dépendance, et que cela peut indiquer un désir de changer à un niveau plus profond ?

L'une des limitations de presque toutes les approches thérapeutiques au monde, indépendamment du fait de savoir si elles se font avec un thérapeute ou par un travail sur soi-même, est que leur but est d'améliorer le rêve plutôt que de vous conduire le long du chemin de l'éveil, ce qui constitue le but du Cours. Un travail sur *soi-*même vise en fait à produire un meilleur soi égotique. Ce n’est pas que ce soit mauvais, mais cela ne vous mènera pas où le Cours vous mène, et cela pourrait même vous amener dans la direction opposée. La seule vraie pratique pour la guérison est le pardon, et nous pourrons toujours trouver des moyens astucieux pour l’éviter, du moins tant que nous pouvons endurer la souffrance. À la fin pourtant, nous finirons par comprendre que de céder nos jugements à l'Aide du seul vrai Thérapeute est la seule façon de trouver le Soi que nous cherchons réellement.

**103 - Que signifie "nos créations" *?***

**Q/** Que veut dire Jésus lorsqu'Il fait référence à *nos* *créations* ?

**R/** Nos créations existent seulement au niveau de l'esprit. Ce ne sont ni des choses ni des êtres, et elles ne font pas partie du monde illusoire de la forme. Le terme est utilisé dans le Cours pour faire référence à l'amour présent dans l'esprit de la Filialité. Nos créations sont les pensées aimantes dans l'Esprit du Christ. Le terme est utilisé comme symbole pour nous aider à comprendre qu’en vérité, nous sommes la création du Père et que nous "créons" comme Lui par les Pensées d'amour qui s’étendent dans toute la Filialité et retournent au Père. Ce sont "**les extensions de notre pur esprit… comme extensions du Christ, nos créations font partie de la Seconde Personne de la Trinité. La création est incessante au Ciel, au-delà du temps et de l'espace, et indépendante du fait que le Fils n'en est pas conscient en ce monde** ". *Glossary-Index for A Course in Miracles* de Kenneth Wapnick. Glossaire-Index d’*Un cours en miracles* pas encore paru. Lorsque nous lâcherons prise entièrement de notre identité égotique et que nous accepterons qui nous sommes vraiment tels que Dieu nous a créés, nous connaîtrons et accepterons nos créations. Cela se produit en dehors du rêve, où nous sommes chez nous en Dieu. Voilà où se trouvent nos créations ! Le Cours utilise cette belle image pour nous encourager à chercher notre vérité : "**Le Ciel attend en silence, et tes créations te tendent la main pour t’aider à traverser et à les accueillir. Car c’est elles que tu cherches. Tu ne cherches que ta propre complétude et c’est elles qui te rendent complet… Accepter tes créations, c’est accepter l'Unité de la création, sans laquelle tu ne pourrais jamais être complet**" **T-16.IV.81-3, 6**.

**104 - "Pardonner" est-ce la même chose que "remettre" ?**

**Q/** J’ai une question au sujet de "pardonner" ou "remettre à, donner, abandonner." J’étudie la version allemande d’*Un cours en miracles*, ma langue maternelle, tout en utilisant aussi la version anglaise à titre de comparaison. Un problème sémantique identique se pose en allemand et en anglais. Dans le texte, j'ai trouvé trois endroits où Jésus utilise "remettre à, donner, abandonner" au lieu de "pardonner" à savoir **T-3.VI.91**, **T-13.VII.66** et **T-15.IV.42**.

J’étudie le Cours depuis près de 10 ans et j’ai toujours eu des difficultés avec le mot "pardonner" parce que la définition du dictionnaire pour ce mot est "oublier, absoudre" tandis que les termes "remettre à, donner, abandonner" semblent bien mieux convenir à l’endroit où Jésus nous demande de lui pardonner. C'est quelque chose que je n'arrive à comprendre que dans le sens où nous devrions lui remettre, donner ou abandonner nos pensées critiques à son égard. Pouvez-vous s'il vous plait expliquer pourquoi les termes "remettre à, donner, abandonner" ne sont presque jamais utilisés, tandis que le mot "pardonner" l’est si souvent ?

**R/** Il est toujours utile de se rappeler que le Cours a été transmis en tant que correction, d'abord comme correction de notre ego, mais aussi pour corriger certaines expressions propres à l'ego, y compris la distorsion du message original d'amour et de pardon de Jésus dans le christianisme traditionnel, par exemple *crucifixion* et *résurrection*, *Expiation*, *miracle* et *pardon*, mais en leur donnant une signification différente. Cela reflète l'approche fondamentale du Cours de toutes nos relations particulières – garder leur forme mais leur donner un contenu différent pour rappeler que le problème n'est pas la forme (dans ce cas-ci, le mot), mais le contenu de l’ego que nous lui avons donné. C'est notre ego qui se concentre toujours sur la forme afin que nous passions sur le contenu.

Il est donc très important de bien comprendre comment Jésus utilise ces concepts dans le Cours*,* et de ne pas se fier ni à notre compréhension antérieure de leur signification, ni aux définitions du dictionnaire, qui rendent le sens que nos ego ont donné à ces termes. Dans le cas du pardon l'ego nous a dit que pardonner c’est renoncer au besoin de redresser les torts d'autrui en les punissant ou en exigeant une sorte de paiement tout en s'en tenant tout le temps à la réalité de leurs transgressions ou péchés. Comparez cela avec l'utilisation du terme dans le Cours : "**Le pardon reconnaît que ce que tu pensais que ton frère t’avait fait ne s’est pas produit. Il ne pardonne pas les péchés pour les rendre réels. Il voit qu'il n'y a pas eu de péché. Et dans cette façon de voir, tous *tes* péchés sont pardonnés. Qu’est-ce que le péché, sauf une idée fausse sur le Fils de Dieu ? Le pardon voit simplement sa fausseté, et par conséquent en lâche prise**" **L-II.1.1.1-6** – *italiques ajoutés*.

De la façon dont le mot est employé dans le Cours il n'est pas vraiment question de quelqu’un lorsque nous parlons du pardon. Nous parlons de nous délivrer nous-mêmes de précisément ces jugements que nous avions projetés sur nos frères, y compris sur Jésus, croyant nous être soulagés du fardeau de la culpabilité en le plaçant sur eux. Le Cours nous enseigne qu’on ne peut pas se débarrasser du blâme en le voyant ailleurs :"**C'est pourquoi le blâme doit être défait, et non vu ailleurs**" **T-11.IV.53**. Il doit être défait à sa source, dans notre propre esprit. Et cela implique simplement un lâcher prise, un céder, un abandonner ou un remettre à la lumière du pardon, dans laquelle l'irréalité du péché et de la culpabilité apparaissent clairement.

**105 -** **Quelle est la meilleure méthode pour étudier le Cours ?**

**Q/** Quelle est la meilleure méthode pour étudier *Un cours en miracles* ? D'après mon expérience, les groupes d'études ont peu de ressemblance quant à leur contenu avec ce qu'enseigne la Fondation, alors je travaille seul. Le Texte devrait-il être lu d'abord avant de commencer les leçons, ou en même temps ? Si je commence le livre d'exercices et que je manque plusieurs jours ou semaines, ai-je besoin de recommencer au début ou est-ce que je reprends là où j'ai arrêté ? Est-ce important ? J'aimerais mieux travailler avec d'autres, mais la plupart de ceux avec qui j'ai parlé ne sont même pas conscients de la nature non-duelle du Cours. Lorsque j'essaye d'expliquer cet aspect, je trouve que généralement les gens ne sont pas prêts à l’entendre et ils essayent de me convaincre que j'avais tort. J'ai également entendu des gens dire qu’ils aiment le Cours parce qu'ils peuvent le combiner facilement à leur autre travail spirituel. Je trouve qu'il est pratiquement impossible de faire cela et je me suis distancé des enseignements spirituels qui me tenaient à cœur auparavant. Je commence à me demander si c’est moi qui suis confus. J’apprécierais vos conseils, s'il vous plaît.

**R/** 1°) Si l’on s’en tient à la théorie du Cours lui-même*,* il n’y a pas vraiment de meilleure méthode pour l'étudier. C'est essentiellement un curriculum entrepris par l'étudiant sous la direction du Saint-Esprit ou de Jésus. "**L'entraînement est toujours très individualisé**" **M-9.15**. Jésus nous conseille d’étudier le Texte très soigneusement et de ne pas aller trop vite pour ne pas nous retrouver inutilement plongés dans une peur écrasante **T-I.VII.4-5**, et il explique également qu'"**un fondement théorique comme celui que le texte procure est un cadre nécessaire pour rendre les leçons de ce livre d’exercices signifiantes**" **L-in.11**. Il invite donc clairement ses élèves à passer du temps sur le Texte à un moment donné du processus, mais il ne dit pas ce qui devrait être fait en premier. Si vous êtes à l'aise d'étudier le Texte pendant que vous faites les leçons, c’est ce que vous devriez faire.

Il nous dit aussi de ne pas faire plus d'une leçon par jour **L-in.26**. Le milieu de la leçon 95 pourrait aider à répondre à votre question sur comment procéder si vous n'avez pas fait vos leçons pendant plusieurs jours ou semaines. Là l'instruction porte sur le fait de reconnaître les façons dont l’ego se glisse dans le processus, et d'"**être désireux de nous le pardonner quand notre diligence nous fait défaut et quand nous manquons de suivre les instructions pour les exercices de l'idée du jour**" **L-I.95.83**. Voilà la clé. Jésus ne contrôle pas la ponctualité avec laquelle nous suivons les instructions du jour : il n'a pas d'autre intérêt que de nous aider à entraîner nos esprits à penser de plus en plus en fonction du pardon. Toutefois il semble plus logique de reprendre là où vous avez arrêté plutôt que de recommencer au début.

2°) Il n'y a rien dans le Cours sur les groupes. Certains trouvent utile d'étudier en groupe et d’autres non. Cela dépend entièrement des préférences de chacun. Selon notre expérience, il arrive plus souvent que rarement que les gens trouvent la nature sans compromis de non-dualité du Cours intolérable et génératrice de peur ce qui ensuite les amène à diluer son message, à lui faire dire quelque chose qu'il ne dit pas, ou de le mélanger à d'autres systèmes, ce qui ne rend justice ni à l'un ni à l'autre. Un des points forts du Cours est la manière dont il intègre la métaphysique de la non-dualité à notre vie dans le monde. C'est tout un défi mais le Cours nous donne tout le soutien nécessaire lors du voyage de retour chez nous au Ciel, l'état de parfaite Unité.

**106 - Quelles différences y a-t-il entre Gandhi, Martin Luther King, César Chavez et le Cours ?**

**Q/** Au Cours des cinq dernières années, j'ai étudié *Un Cours en miracles* en parallèle avec l'éthique de la non-violence selon les enseignements du Mahatma Gandhi, de Martin Luther King et de César Chavez. J'avais à un moment donné considéré que les deux philosophies – *Un cours en miracles* et la Non-violence – étaient presque identiques quant à leur objectif (mon avis était soutenu par le fait que même certains auteurs ont mentionné des ressemblances entre les deux philosophies). Les deux chemins enseignent que tout le monde est connecté, que nous ne sommes pas des victimes, et que nous devrions être doux les uns envers les autres. Mais ces derniers temps j'en suis venu à penser que les deux voies sont probablement très différentes car elles ne mettent pas l'accent sur les mêmes points.

**R/** Si nous nous concentrons sur le *fondement religieux* *ou* *spirituel* des idées sur la non-violence du Mahatma Gandhi qui est basé sur certains enseignements du plus haut niveau de de l'hindouisme, il y a de nombreux parallèles frappants avec les enseignements d'*Un cours en miracles*. Les idées qu'ils ont en commun comprennent par exemple la vision du monde comme étant une illusion ou un rêve et de la nature de la réalité étant une, de sorte que la séparation et les intérêts séparés ne sont pas réels et ils se concentrent sur le preneur de décision intérieur quant aux intentions de quelqu’un, plutôt que sur les résultats extérieurs.

Mais les bases religieux des idées non-violentes de Gandhi ne sont généralement pas au centre de la plupart des études sur ses contributions dans ce domaine. Martin Luther King et César Chavez ont fondé leur philosophie et la pratique de la non-violence sur une perspective chrétienne plus traditionnelle qui voit le monde et les êtres humains comme étant créés par Dieu, ce qui est une hypothèse très différente de la prémisse fondamentale du Cours voulant que "**le monde a été fait comme attaque contre Dieu**" **L-II.3.21**. Par cette prémisse, nous voyons que le Cours s'écarte considérablement aussi des enseignements hindous qui inspiraient Gandhi.

L'étude et la pratique de la non-violence comme philosophie de l'action pour des changements politiques et économiques sont souvent axées sur les résultats dans le monde. Par contraste le Cours nous encourage à choisir de changer d'esprit au sujet du monde plutôt que de chercher à changer le monde lui-même : "**Par conséquent, ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde**" **T-21.in.17**. Si nous examinons la *douceur* et la *non-défense,* deux des caractéristiques des enseignants avancés de Dieu dans le Manuel pour enseignants du Cours, elles ont certainement quelque chose en commun avec ce que l'on entend par non-violence. Mais une lecture attentive des commentaires sur ces deux caractéristiques dans les sections **M-4.IV** et **VI**, démontre que l'accent porte sur la pensée ou l'état d'esprit et non sur le comportement et que le seul résultat dont le Cours se soucie est l'esprit – il n'y a pas d'investissement dans des résultats dans le monde. Des changements peuvent s'ensuivre ou non dans le monde, mais ils ne sont pas pertinents quant au but de paix intérieure, laquelle peut être atteinte indépendamment des circonstances extérieures.

Par conséquent, comme vous le faites remarquer dans votre question, c'est juste que l'accent est différent dans le Cours et la non-violence. Cela ne veut pas dire que l'un est mieux que l'autre puisqu’en fait, la spiritualité d'où émergent les deux enseignements est assez semblable, mais le Cours ne se soucie pas de la façon dont nous agissons dans le monde. Néanmoins, lorsque nous agissons dans le monde, guidés par les principes d'*Un cours en miracles*, nos actes peuvent bien ressembler aux actes de ceux qui sont guidés par les principes de la non-violence. C'est l'accent qui est différent.

**107 - Colère et conflits sur le lieu de travail**

**Q/** J'ai une question liée à l'idée suivante : "**Il est impossible que quoi que ce soit soit perdu, si ce que tu *as* est ce que tu *es***" **T-26.VII.114**. Cet énoncé se trouve dans le contexte décrivant notre véritable Identité. Est-ce que cela vaut aussi pour nos expériences en tant qu’ego ? Mon milieu de travail fait ressortir beaucoup de culpabilité en moi que je projette sur les autres ou que j’intériorise. Je pense à bon nombre de fois où l'une de mes idées a été contestée ce qui m'a offensé, blessé, mis en colère, etc. C’est comme si j’étais devenu cette idée, comme si elle me représentait. Donc est-ce la même idée qui voulant que ce que j'ai est ma décision de choisir l'ego et que c'est donc ce que je suis ? Je deviens ou je reflète ce que j'ai choisi ? Par conséquent, si je pouvais faire un pas en arrière et regarder dans ces situations au travail avec Jésus et choisir la vision, alors je deviendrais cette vision ? Est-ce exact ?

**R/** Oui, vous êtes sur la bonne voie. Chaque pas dans notre descente de l'état d'unité a entraîné un choix, après quoi nous sommes devenus ce que nous avions choisi, mais en niant d'avoir fait ce choix. Dès le départ, le but était d'acquérir et de maintenir notre individualité, mais de ne pas en assumer la responsabilité. Par conséquent l'expérience la plus courante de l'existence humaine est d'être une victime, ce qui renforce la croyance interne "Je ne suis pas responsable". Si nous tenons compte seulement de notre identification à l’ego et non de notre esprit juste, notre vie ici ne peut pas être autre chose qu'une expérience après l'autre de se sentir offensé, en colère, rancunier, plein de peur et de honte, etc., puisque le monde n'est rien de plus que nos pensées de péché de culpabilité et de peur projetées au-dehors : "**l'image extérieure d'une condition intérieure**" **T-21.in.15**. Nous *avons besoin* de nous sentir visés personnellement, sinon nous ne pourrions pas tenir les autres responsables de notre état. Autrement dit, nous sommes devenus le système de pensée de l'ego, ainsi, apprendre le pardon est perçu au début comme une terrible menace. C'est pourquoi ce que le Cours appelle le *pardon-pour-détruire*, est l'interprétation communément acceptée du pardon dans le monde. Le péché a été rendu réel, il y a encore une séparation entre celui qui pardonne et celui qui est pardonné, ce qui est tout à fait le contraire de ce qu'enseigne le Cours.

Les leçons du livre d’exercices soulignent à maintes reprises l'importance de prendre du recul et de regarder avec Jésus ce que nous faisons et pensons. Nous avons besoin de l'aide d'un enseignant qui est à l'extérieur du système de pensée auquel nous nous sommes tout à fait profondément identifiés, sinon nous n’aurions aucune possibilité d'aller au-delà de ce système. Vous avez donc tout à fait raison de conclure que regarder avec Jésus et choisir *contre* l'ego, vous donnerait automatiquement la même vision que celle qu'a Jésus. La clé est de se rappeler que nous avons toujours un choix : l'ego vise toujours à ce que nous restions sans esprit. Qui nous sommes véritablement, le seul Fils de Dieu, n'a jamais changé et n'a jamais été touché par le rêve de séparation. Nous avons seulement besoin de nier notre déni de la vérité : "**La tâche du faiseur de miracles devient donc *de* *nier le déni de la vérité***" **T-12.II.15.** Alors,ce que nous avons rendu invisible sera de nouveau, par notre jonction à Jésus ou au Saint-Esprit, la seule chose que nous verrons **T-12.VIII.3**. Selon les termes de cette belle prière : "Je n'ai rien, je ne veux rien, je ne suis rien d'autre que l'amour de Jésus."

**108 - Différence entre l’amour particulier et l’amour réel**

**Q/** À mesure que j’avance dans l’étude d’*Un cours en miracles*, je commence à comprendre que l'émotion communément appelée "amour" en ce monde n'est pas du tout la même chose que l’"amour" dont il est question dans le Cours. En fait, j'ai découvert que, dans bien des cas, mon ego utilise l'idée d’"amour" pour masquer un grand nombre de pensées et de comportements absolument dysfonctionnels. Quel est le lien entre l'amour tel qu’il est compris dans le monde, et l'amour tel qu'il est exprimé dans le Cours, et comment pouvons-nous utiliser cela pour nous guider notre vie ?

**R/** La distinction que vous faites entre l’“amour” dont parle le Cours, et ce qu'on appelle l'"amour" dans ce monde, est correcte. Ce n’est pas la même chose. L'amour en ce monde est toujours ce que le Cours appelle "amour particulier" et il est à la base de toute "relation particulière". Cet amour, non seulement a des propriétés en opposition directe avec l'amour auquel se réfère le Cours, mais il est en réalité un masque de haine : "**C'est dans la relation particulière, née du souhait caché d'être aimé de Dieu particulièrement, que triomphe la haine de l'ego. Car la relation particulière est le renoncement à l'Amour de Dieu, ainsi que la tentative pour assurer au soi la particularité qu'Il a refusée**" **T-16.V.41-2**. Nous disons secrètement à toute personne ou à toute chose avec laquelle nous avons une relation d'amour particulier : "Dieu ne m'a pas aimé avec la particularité que je veux, alors je vais t’utiliser toi pour avoir cet amour particulier sans lequel je crois ne pas pouvoir vivre*.*" Ce que nous appelons "amour" est donc un substitut pour l'amour de Dieu. En outre, le Cours nous dit que c'est de la haine : "**N'oublie pas ceci : faire un marché, c'est fixer une limite ; et le frère avec qui tu as une relation limitée, tu le hais**" **T-21.III.13**. Cette "haine" repose sur la perception erronée que nous sommes différents, incomplets et toujours dans le besoin. Dans la relation d'amour particulier, un accord est passé pour subvenir aux besoins mutuels et ainsi nous cherchons à combler le vide laissé par notre séparation apparente de Dieu. Fidèle au mandat de l'ego **"Cherche mais ne trouve pas**" **T-16.V.65**, ce substitut à l'amour de Dieu ne va jamais satisfaire notre besoin, peu importe à quel point nous allons essayer de le faire fonctionner. Même la relation d’"amour" la plus épanouissante se terminera à la fin par la mort.

Ce que le Cours nous invite à faire*,* aussi choquant que cela puisse nous paraître, c’est de regarder nos relations particulières d'amour dans cette nouvelle perspective, afin de devenir désireux de nous ouvrir à un nouveau but et à une nouvelle interprétation : "**Une relation sainte part d’une prémisse différente. Chacun a regardé au-dedans et n'a vu aucun manque. Acceptant sa complétude, il voudrait l’étendre en se joignant à un autre, entier comme lui. Il ne voit pas de différence entre les soi, car les différences ne sont que du corps. Par conséquent, il ne voit rien qu'il voudrait prendre. Il ne nie pas sa propre réalité *parce qu*'elle est la vérité**" **T-22.in.31-6**.

La chose importante à retenir est qu'il est normal et non pécheur d'avoir des relations particulières et qu’elles ne nous seront pas enlevées. En fait, elles peuvent être utiles dans notre vie si nous les donnons au Saint-Esprit pour qu'elles soient transformées en relations saintes : "**J'ai dit maintes fois que le Saint-Esprit ne te priverait pas de tes relations particulières, mais qu’Il les transformerait**" **T-17.IV.23**. De cette façon, l'amour que nous vivons avec une autre personne devient un reflet de l'amour de Dieu dans le rêve et non son substitut.

**109 - Clarification du terme "esprit"**

**Q/** Ma question concerne l'esprit. Selon ma compréhension, nous sommes pur-esprit, esprit et corps ; le corps n'est pas réel : il est un produit de l’esprit. L'esprit, si je comprends bien, a la fonction de créer et de faire en sorte que notre pur-esprit (ou âme) finisse par se connaître par l'expérience, ce qui est le but ultime de tout développement spirituel. L'esprit sert d'intermédiaire pour transférer l'expérience du corps à l'âme, mais il est devenu confus en raison de nos expériences en vivant dans le monde, et donc il doit apprendre à se rappeler qui il est – ce qu'est l’Expiation – en étant rééduqué. De cette façon l'âme, s'étant expérimentée dans le domaine physique, par l'intermédiaire de l'esprit, peut se réunir à Dieu et réintégrer les connaissances acquises par l'expérience de ce qui signifie être parfait. Mais si c'est le cas, pourquoi l’esprit est-il nécessaire du tout ? Pourquoi l'âme ne peut-elle pas contrôler le corps afin qu’il puisse accumuler toute l'expérience dont elle a besoin, sans avoir besoin de passer par l’esprit ?

**R** Votre question suggère que vous essayez de fusionner certains enseignements du Cours avec des enseignements d'autres chemins spirituels avec lesquels le Cours n'est pas vraiment compatible. Pour clarifier, nous allons donc nous pencher sur ce que dit le Cours à la lumière de votre question, regarder comme il utilise ces termes d'une autre façon que d'autres voies, et ce qu'il dit sur le but de l'esprit et du corps.

Le Cours ne voit que le pur-esprit, ou âme, comme réel (et préfère utiliser le terme "pur-esprit" au mot "âme") **C-1.3**. L'esprit a plusieurs niveaux de signification différents dans le Cours (pour un examen plus approfondi du terme *esprit*, voir la question 65). L’Esprit, lorsqu'il est écrit avec une majuscule, fait référence soit à Dieu soit au Christ, Son Seul Fils **C-1.12**, et en ce sens, il est en fait l’équivalent du pur-esprit. Écrit avec une minuscule, l’esprit désigne l'esprit divisé du Fils **C-1.21-3** après qu’il s'est apparemment endormi et fait un rêve de séparation, croyant s'être coupé ou séparé de Dieu, et donc croyant L'avoir attaqué. Cet esprit est illusoire et n'a aucune réalité en dehors de notre croyance erronée à lui, et il est à l’origine du péché, de la culpabilité et de la peur.

Pour se défendre contre cette culpabilité et peur inventées dans l'esprit à cause de l'attaque contre Dieu, l'esprit divisé invente alors sous la direction de l'ego un corps pour s'y cacher et un monde extérieur à lui sur lequel toutes les attaques et la culpabilité dans l'esprit peuvent être déplacées. Encore une fois, selon le Cours rien de tout cela n’est réel. Mais nous y croyons parce que nous voulons que la séparation soit réelle, mais nous ne voulons pas en être responsables.

Le Cours ne voit pas de but positif ou divin dans la pensée de séparation qui a conduit à l'esprit divisé et à ses défenses, le corps et le monde. Ainsi toute expérience qui vient d'eux n'a aucune valeur en soi. Le Cours fait des distinctions supplémentaires dans l'esprit divisé, et c'est en les comprenant que nous pouvons voir comment le corps et nos expériences dans le monde, peuvent en venir à servir un but utile. Leur but, pour le répéter, n’est pas de faire quelque chose de positif, mais plutôt de défaire le négatif en permettant que toutes nos erreurs, ou croyances erronées à notre sujet, soient corrigées. Le Cours appelle ce processus le pardon.

L'esprit divisé est la demeure non seulement de l'ego, l'aspect de l’esprit faux du soi d'après la séparation, mais aussi celle du Saint-Esprit Qui se souvient de notre réalité en tant que Seul véritable Fils de Dieu et Qui peut donc corriger toutes les croyances erronées à propos de Qui nous sommes et ce qu’est le monde **C-1.5, 6**. En fait Il nous rappelle que la séparation ne s’est jamais produite et que nous n’avons jamais attaqué Dieu – c'est ce que le Cours appelle le principe de l'Expiation **M-2.22-3**. Par conséquent, comme Fils apparemment séparé, nous avons le choix soit d'écouter les mensonges durs et acharnés de l'ego, qui ne peuvent que nous enfoncer encore plus profondément dans le bourbier du péché et de la culpabilité soit d'écouter les douces corrections du Saint-Esprit. Ses corrections nous permettent de défaire nos croyances erronées à propos de Qui nous sommes et de retourner à la Demeure, que nous n’avons jamais quittée.

Pour que se produise ce processus du défaire, nous devons prêter attention à nos expériences en tant que corps dans le monde, prendre conscience de quelles interprétations nous donnons à ces expériences – généralement des variations du fait de nous voir comme victimes et de voir les autres comme agresseurs afin que la culpabilité réside à l'extérieure de nous. C’est donc en ce sens-là que le Cours dirait que nos expériences ont une valeur. Car nous pouvons alors apporter ces pensées erronées au Saint-Esprit pour qu'elles soient corrigées. Le seul véritable but du monde et du corps est alors de nous enseigner qu'ils ne sont pas ce que nous croyions. Lorsque nous lâchons prise de ces fausses croyances, nous nous souvenons Qui nous sommes vraiment en tant que le Christ dont la réalité comme pur-esprit n'a jamais changé, étant aussi inchangeablement parfait que notre Source. À ce moment-là, le corps, le monde et l'esprit divisé disparaissent simplement tout comme les ténèbres disparaissent lorsque la lumière les illumine, car elles n'ont aucune réalité.

**110 - Pourquoi penser que la voix du Cours est celle de Jésus ?**

**Q/** C'est sur votre site que j'ai lu pour la première fois que "Jésus" dit ou enseigne telle ou telle chose dans *Un cours en miracles*. Son nom est-il mentionné quelque part dans le Cours et sinon, comment avez-vous commencé à utiliser son nom qui autrement serait "la Voix christique", "le Christ", ou quelque chose comme ça ?

**R/** Jésus est mentionné dans le Cours ; dans le Manuel pour enseignants **M-23** et dans la Clarification des termes **C-5**. Ces passages relativement longs répondront probablement complètement à votre question. Dans le Texte, il existe également plusieurs passages qui sont écrits à la première personne – notamment **T-1.II.3-4 –** et qui se rapportent à Jésus, bien que son nom ne soit pas mentionné. Helen Schucman savait que la voix intérieure qu’elle entendait était celle de Jésus, tout comme nous savons reconnaître la voix d'un membre de la famille au téléphone sans demander qui c'est : "Helen, incidemment, était bien consciente… que la Voix appartenait à Jésus…" *Absence from Felicity/Absence de félicité*, Kenneth Wapnick, 179/167-168, pas encore paru en français.

Toutefois, il est important de se rappeler que dans le rêve, Jésus est un symbole qui représente celui qui s'est pleinement identifié au Christ, et que cette identité n'appartient pas exclusivement à Jésus. Par ailleurs, le terme Christ dans le Cours, désigne la "totalité de la Filialité" comme il est défini dans le *Glossary-Index for A Couurse in Miracles*/*Glossaire-Index pour Un* cours *en miracles* de Kenneth Wapnick : Le Christ, la Seconde Personne de la Trinité, reste éternellement uni au Père dans le Ciel, et n'est pas présent dans le rêve. Il ne serait donc pas approprié de faire référence au Christ comme étant le messager, ou la "voix" du Cours.

Croire que Jésus est la voix qui parle dans *Un cours en miracles* n'est pas nécessaire pour le travailler. Il n’est pas nécessaire non plus de développer une relation avec lui, mais c’*est* utile. En tant que symbole dans notre rêve, Jésus reste avec nous afin de nous enseigner à faire ce qu’il a fait lui-même en acceptant l’Expiation : "**Jésus a montré la voie … Ce cours est venu de lui parce que ses paroles t’ont rejoint dans une langue que tu peux aimer et comprendre. Est-il possible qu’il y ait d’autres enseignants, pour guider dans la voie ceux qui parlent des langues différentes et font appel à des symboles différents ? Certainement qu’il y en a. Est-ce que Dieu laisserait quiconque sans une aide très présente dans les moments de trouble, un sauveur qui puisse Le symboliser ?... Jésus est venu pour répondre au tien. En lui tu trouves la Réponse de Dieu. Enseigne donc avec lui, car il est avec toi ; il est toujours là**" **M**-**23.51, 71-4, 6-8**. Le Cours est un message très aimant qui nous parvient de la mémoire de l'Amour de Dieu reflétée dans l'esprit et symbolisée en la "personne" de Jésus. La forme que prend cet amour n'est pas importante, ce qui seul importe c'est que nous entendions le message et acceptions l'amour. Entendre Jésus vous parler avec les termes du Cours quand vous l'étudiez s’avère être un moyen très utile, non seulement pour vous relier à Jésus, mais pour accepter l'amour que reflète le Cours.

**111 - Le monde entier est-il une illusion ?**

**Q/** Est-ce que vous pourriez s'il vous plaît élucider la question si le monde est une illusion ? Est-ce que le monde physique que nous voyons avec nos yeux est une illusion, ou est-ce la façon dont nous interprétons le monde que nous voyons qui est une illusion, ou les deux ?

**R/** L’univers physique est tout entier une illusion, et non seulement notre interprétation. Voila le non-dualisme absolu de la métaphysique du Cours. Le Cours est très clair en posant que ce qui est réel est inchangeable, illimité, sans-forme, parfait et éternel. Par conséquent, tout ce qui change, qui est limité, a une forme, n'est pas parfait et est temporel, ne peut pas être réel. Certains passages à considérer sont les suivants, bien qu'il en est beaucoup d’autres qui parlent du non-dualisme :

1°) "**Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que le cours tente d'enseigner**" **L-I.132.62-3** ainsi que d'autres parties de la leçon.

2°) "**Perception vraie – Connaissance**" **C-4** : dans cette section de la Clarification des termes, Jésus utilise l'expression "**le monde que tu vois**"**C-4.13** mais ce qui suit rend tout à fait évident qu'il ne fait pas référence à nos interprétations, mais au monde physique tout entier que voient nos yeux: "**Le monde que tu vois est l'illusion d'un monde. Dieu ne l'a pas créé, car ce qu'Il crée doit être éternel comme Lui-même. Or il n’y a rien dans le monde que tu vois qui durera à jamais. Certaines choses dureront un peu plus longtemps que d'autres dans le temps. Mais le temps viendra où toutes choses visibles auront une fin**" **C-4.11-5**.

3°) "**Le pardon et la fin des temps**" **T-29.VI.titre**. Toute cette section décrit comme irréel tout ce qui concerne le temps et les changements.

4°) "**Le temps et l'espace sont une seule illusion**" **T-26.VIII.13**.

Nous espérons que ces quelques références vous aideront à clarifier la confusion et vous rendront un peu plus facile la lecture d'*Un cours en miracles*.

**112 -** **Comment le Cours peut-il aider dans le deuil ?**

**Q/** J'ai perdu récemment le deuxième de mes deux animaux de compagnie adorés. J'ai remarqué que j'essayais d'utiliser *Un cours en miracles* pour le "sauver" avant son décès. Je n'ai pas voulu en lâcher prise et j’étais furieuse parce que rien de ce que j’ai essayé n’a marché. Je lisais en particulier la leçon 320 dans le livre d'exercices "**Mon Père me donne tout pouvoir**". Je comprends que je suis peut-être en train de confondre les niveaux, mais je me demande si quelqu'un peut m’expliquer cela de façon à ce que je comprenne mieux où je fais erreur. Comment puis-je utiliser le Cours pour faire face au processus de deuil ? La douleur est si intense ; je ne sais pas comment demander de l'aide.

**R/** Il est tout à fait compréhensible, dans votre désir de garder votre animal adoré avec vous, d’essayer d'utiliser tous les moyens disponibles pour le sauver. Et, à moins de lire la leçon 320 dans le cadre du Cours dans son ensemble, il est très facile de la comprendre comme si elle vous disait que vous devriez avoir, entre autres, le pouvoir de sauver la vie de votre animal de compagnie. Mais ce n'est pas ce que signifie cette leçon. Comme beaucoup d'autres mots dans *Un cours en miracles*, le terme *pouvoir* a un sens bien précis qui diffère de ce que nous pensons du pouvoir dans notre perspective basée sur l'ego. Pour l'ego le pouvoir se rapporte à la capacité de changer et de contrôler les choses dans le monde. Mais puisque le monde selon le point de vue de Jésus bien que pas encore du nôtre est illusoire, alors ce n'est pas du tout un pouvoir réel.

Le Cours dit qu’il n’y a que deux sortes de pouvoir : le pouvoir de créer et le pouvoir de choisir ou de décider. Le pouvoir de créer qui implique simplement l'extension de l'amour qui est notre seule réalité nous a été donné par Dieu lors de notre création, et ce pouvoir demeure dans notre esprit bien que nous l’avons camouflé et oublié. Mais ce pouvoir fonctionne uniquement dans le domaine de l'esprit et n'a rien à voir avec le monde des corps et des formes de l'ego qui, selon nous, est notre réalité.

Lorsqu'il semblait que nous tournions le dos à notre pouvoir de créer, à cause de notre désir d'être séparés, le pouvoir que nous avons fait à la place pour nous-mêmes était le pouvoir de décider **T-14.VI.56** –le pouvoir de nous détourner de l'amour de Dieu et de choisir l'ego avec toutes ses nombreuses facettes comme notre enseignant et guide. Mais depuis que nous avons rendu ce pouvoir de décider réel pour nous-mêmes, Jésus nous dit que nous pouvons lui donner un autre but **T-14.VI.56-7** – nous pouvons apprendre à choisir le Saint-Esprit au lieu de l'ego comme notre Enseignant et Guide pour nous aider à nous éveiller du cauchemar de mort, de perte et de chagrin dont nous avons fait notre réalité. Car une fois que nous croyons être pris au piège du monde le pouvoir de choisir comment regarder ce que nous avons fait est le seul réel pouvoir à notre disposition **T-12.VII.91-2**. Tous les soi-disant pouvoirs du monde ne font que nous garder enracinés dans l'illusion et renforcent continuellement notre croyance aux limites et à la perte, ce qui reflète notre choix de l'ego et de toutes ses ramifications.

Donc, quand la leçon 320 dit : "***Ta Volonté*** [celle de Dieu] ***peut faire toutes choses en moi, puis s’étendre aussi au monde entier par moi***" **L-II.320.21**, cela veut dire que lorsque nous choisissons le Saint-Esprit comme Enseignant toute la culpabilité que nous ressentons comme résultat de notre choix de la séparation peut être défaite par le pardon. Ce pardon peut ensuite s'étendre à travers nous vers d'autres esprits qui croient eux aussi être piégés dans un corps dans le monde. Dans le contexte de vos animaux de compagnie bien-aimés, cela voudrait dire de reconnaître d'abord votre propre choix de rendre réelles la souffrance et la mort et ensuite apporter ces pensées et la culpabilité qui en résulte au Saint-Esprit pour être libérées. Et au moment où vous autorisez votre esprit à se laisser guérir, la paix en vous s'étend à ceux qui vous entourent, y compris à vos petits amis qui peuvent encore expérimenter de la douleur et de la peur dans leur propre esprit. Et vous saurez à ce moment-là que la séparation n'est pas réelle et que rien ni personne, pas même la mort, ne peut vous priver d'amour.

Pour examiner plus à fond la perspective du Cours sur la mort et le deuil, vous pouvez également aller à la question 15 du 13 novembre 2002. L'important est de vous permettre de la douceur dans votre processus de deuil.

**113 -** **Pourquoi est-ce que je ne gagne pas assez d'argent ?**

**Q/** Il me semble avoir le problème récurrent de ne pas gagner assez d'argent ou de ne jamais avoir assez de travail pour faire tourner mon affaire, en particulier en période de récession, bien que je sois un professionnel très bien formé. Après toutes ces années à pratiquer le pardon à ce sujet, je suis désormais de plus en plus en paix lorsque ce problème refait surface mais il m'arrive encore d'être irrité et j'aimerais me débarrasser une bonne fois de ce problème pour qu’il ne se reproduise plus. Dans la perspective d'*Un cours en miracles*, y a-t-il autre chose que je puisse faire pour "guérir" ce problème ? Est-ce que regarder la culpabilité ou les origines de la culpabilité pourrait m’aider d'une façon ou d'une autre ? Que suggérez-vous ?

**R/** Nous ne pouvons répondre que de façon générale au genre de situation que vous décrivez, mais cela pourrait néanmoins aider. Premièrement, le but du monde est d’être un lieu où nous avons un nombre interminable de problèmes à résoudre. C'est un écran de fumée conçu pour masquer le véritable problème, c'est à dire la décision que nous prenons à chaque instant dans nos esprits de vivre séparés à part de Dieu, en tant qu'individus, et de voir les autres comme étant responsables de notre état. Peu importe que nous soyons tourmentés par un seul problème récurrent ou par une multitude de problèmes. Les problèmes se posent dans notre vie parce que nous avons *besoin*, évidemment à un niveau inconscient qu’ils y soient. Par conséquent, si nous ne sommes pas conscients de la source réelle de nos problèmes (la décision dans notre esprit) espérer vivre sans problème serait vain : nous ne ferions que lutter contre nous-mêmes. De plus, une partie de la stratégie de l'ego est de veiller à ce que nous gardions l’espoir que nos problèmes peuvent être résolus et qu’un jour viendra où nous pourrons vivre dans le monde sans problèmes. Le but de cette stratégie est de faire en sorte que nous portions toute notre attention sur notre vie dans le monde, car cela garantit que nous ne nous souviendrons jamais que nous sommes en fait des esprits résolus à rester à part de l'unité dans laquelle nous avons été créés en tant que Christ et que c'est juste une ridicule pensée erronée que nous pouvons choisir de rejeter à tout moment.

Deuxièmement, la manière très douce – et pratique – du Cours d’aborder une situation comme celle que vous décrivez est que nous apprenions que la paix de Dieu qui est en nous ne peut jamais être touchée par quoi que ce soit qui semble se dérouler dans notre vie. Être en paix est toujours une affaire de choix. Peu importe ce que les circonstances de notre vie peuvent être, nous pouvons toujours choisir d'être en paix. En cela, Jésus nous demande de le prendre, lui, pour modèle. Dans des circonstances apparemment beaucoup plus traumatisantes, il a dit qu'il ne se voyait pas comme persécuté et donc il nous dit que nous pouvons apprendre à fonctionner également de cette manière **T-6.I.5-6**. En un sens, vous dites que vous êtes victime de cette situation récurrente dans votre vie, et nous vivons tous des situations comme la vôtre sous une forme ou sous une autre. La première chose à apprendre serait donc comment pour ainsi dire "déconnecter notre état intérieur des situations extérieures. Ce n’est pas facile, mais cela fait partie de l'aspect d'entraînement de l'esprit du Cours d'une façon tout à fait essentielle. C'est une étape d'une importance majeure dans le processus de restauration du pouvoir de notre esprit, ce que l'ego ne voudrait jamais que nous fassions.

Troisièmement, lorsqu’il semble que des situations apparemment négatives se produisent de façon récurrente, c’est souvent parce qu'on projette sa culpabilité inconsciente sur sa vie personnelle – souvent elle est projetée sur le corps et entraîne une maladie – en cherchant à se punir soi-même afin d'éviter la punition de Dieu qu’on considère être méritée et inévitable. Les échecs ou les malheurs récurrents reflètent souvent la croyance inconsciente que si j'échoue ou si je suis malheureux Dieu prendra pitié de moi et sera indulgent avec moi quand ce sera mon tour de me présenter devant Lui pour rendre compte de ma vie. Si une telle croyance se trouve dans notre esprit, nous avons en effet besoin qu'il y ait des situations dans notre vie qui garantissent que nous échouerons et serons malheureux. Combattre cela irait à l'encontre du but recherché. La solution est évidente. Comme les leçons du livre d’exercices nous le rappellent constamment, nous avons besoin d'aller au-dedans pour découvrir les pensées de péché, de culpabilité et de peur de l'ego qui dirigent tout ce que nous faisons et pensons en tant qu'individus, et d'apporter ces ténèbres à la lumière.

Toutefois, le but de ce processus n’est pas de ne pas avoir des problèmes dans notre vie, mais d'apprendre que nous ne voulons pas la culpabilité, parce que la souffrance et les tourments liés à nos problèmes extérieurs ne sont rien comparés à la souffrance intérieure et l'asservissement dus à la culpabilité. Nous n'avons pas besoin d'essayer de changer quoi que ce soit. Nous avons seulement besoin de regarder, avec l’amour de Jésus à nos côtés, combien nous attribuons nos malheurs et nos échecs à toute autre chose qu’à notre propre décision, puis de ne pas nous juger pour l'avoir fait. C’est un pas de géant pour finalement arriver un jour à restituer la paix de Dieu dans notre esprit, la paix qui est notre véritable héritage. Lorsque nous sommes immergés dans cette paix et savons qu'elle est notre identité partagée, cela ne change absolument rien si nos affaires marchent ou non, tout comme cela ne changeait absolument rien pour Jésus qu’il y ait ou non des clous dans ses mains et ses pieds. Il arrive que la situation extérieure change lorsque nous changeons d'esprit, mais cela ne nous importera plus parce que notre perception de nous-mêmes et du monde aura totalement changé.

**114 - Comment puis-je "ne rien faire" si quelqu'un est souffrant ?**

**Q/** J'ai deux questions qui se rapportent à la véritable et à la fausse empathie, et l’autre concernant "ne rien faire". Je crois comprendre comment *Un cours en miracles* définit la différence entre les deux, mais ce que je ne comprends pas, c'est comment on peut être aimant, compatissant et plein de bonté envers un frère sans tomber dans le piège de l'ego ? Voici la deuxième question : quand votre frère est malade, a perdu son travail ou un être cher, Jésus nous dit, si j’ai bien compris, de "ne rien faire" ? Je trouve cela difficile. Si je dis ou fais quoi que ce soit, je me joins à l'ego. Comment voir cela autrement ?

**R/** La véritable empathie vient de votre esprit juste, ce qui signifie que vous vous joignez à Jésus ou au Saint-Esprit. À cet instant, vous êtes au-delà de votre ego et par conséquent tout ce que vous faites est aimant. Vous ne pouvez pas tomber dans le piège de l'ego lorsque vous ne faites qu'un avec l'amour de Jésus dans un instant saint, parce que cette jonction est une décision contre l'ego – les deux états s’excluent mutuellement. Bien entendu, la plupart du temps nous retournons d'un bond dans notre esprit faux et dans le piège de l'ego de rendre l'erreur réelle.

Lorsque Jésus nous dit que nous n’avons pas besoin de faire quoi que ce soit, il veut dire que nous ne devrions rien faire seuls. Il ne prône pas la passivité. Il nous enseigne que si nous ne demandons pas son aide ou l'aide du Saint-Esprit, il y a de fortes chances que nous tombions dans le piège de l'ego. Alors dans notre esprit faux nous percevrons l'autre comme étant vraiment une malheureuse victime et qu'il est bon et affectueux de tendre une main secourable pour résoudre le problème et pour faire en sorte qu’il se sente mieux. Dans cette perception nous avons totalement perdu de vue la vérité à propos de notre frère ainsi que de nous-mêmes. Nous sommes tombés dans le piège de l'ego de rendre notre frère sans esprit ce qui veut dire que nous ne le verrons plus ni nous-mêmes comme des esprits qui ont choisi de rejeter leur véritable Identité en tant que Christ puis projettent la responsabilité de ce choix. La perception de l'esprit faux voit toujours des victimes et des agresseurs et non des esprits qui ont le pouvoir de choisir de revenir sur des décisions erronées et de reprendre conscience de l'amour qui a été repoussé. Si je vous perçois de cette façon-là, je ne peux pas aider véritablement même si je résous la situation extérieure et fais en sorte que vous vous sentiez mieux. En fait je vous ai attaqué et me suis attaqué moi-même parce que le message que je fais passer est que j'ai quelque chose que vous n'avez pas, et que vous êtes impuissant. Je nous ai vus comme séparés, et j’ai insisté sur votre faiblesse, confirmant ainsi la vision qu'a de vous l'ego, et non Jésus.

La correction de cette perception erronée nous vient si nous demandons de l’aide pour voir avec les yeux de Jésus ou pour partager la perception du Saint-Esprit. Nous apportons notre perception de la victimisation à Jésus ou au Saint-Esprit puisque si je vous vois comme victime c'est moi qui ai besoin de guérison. Ma perception doit être corrigée avant que je puisse aider. Mais nous ne parlons pas ici de ce que voient mes yeux physiques. Objectivement ça se peut que vous ayez perdu votre emploi ou un être cher mais de conclure que vous êtes une victime est une interprétation. C'est là où je fais erreur. Une fois que je vous perçois comme victime j'en déduis qu'il y a un agresseur et que vous n'êtes pas responsable de votre situation. Voilà le piège de l’ego dans lequel je suis tombé. Lorsque j'ai enfin pris conscience que je vous voyais comme victime, j'aurais dû m'arrêter immédiatement et demander de l'aide pour regarder la situation d'une autre façon et demander de l'aide pour avoir de l'empathie pour la force du Christ en vous plutôt que pour la faiblesse de l'ego en vous. Si je passe de l’esprit faux à l’esprit juste je suis automatiquement guidé à faire ce qui est le plus aimant dans les circonstances. Cela pourrait être de faire quelque chose ou de ne rien faire, de dire quelque chose ou de ne rien dire. Tout ce qui aidera le plus arrivera automatiquement, sans réflexion et sans investissement quant au résultat.

**115 - Comment devrais-je voir la ménopause ?**

**Q/** J’ai 50 ans et je suis en ménopause. Il y a des changements physiques qui se passent, surtout dans ma chimie cérébrale. Mes émotions sont plus intenses que jamais. J’étudie *Un cours en miracles* depuis plusieurs années et il me semblait avoir atteint un certain niveau de paix et de compréhension. Mais maintenant je me sens victime de mon corps et plus insane que jamais. Est-ce qu’il s’agit simplement d'encore un niveau du "*développement de la confiance*" et est-ce que même la ménopause relève de la culpabilité ?

**R/** La réponse à votre question se situe dans la compréhension du corps et du rôle qu'il joue dans le système de pensée de l'ego. Bien qu’il nous soit dit à plusieurs reprises dans le livre d’exercices : "**Je ne suis pas un corps**" **L-I.84.14**, le fait est que nous croyons être des corps et nous avons des états comme la ménopause pour le prouver. Évidemment l'ego est l'auteur de cette croyance. Il nous dit que d'une certaine manière nous nous sommes retrouvés dans des corps sans en être fautifs et que maintenant nous sommes destinés à devenir victimes de tous ses maux, jusqu'à ce qu'à la fin nous dépérissions, mourrions et nous décomposions. Ce message de l'ego a un but. Son plan est de nous convaincre que le corps est réel, et que l'esprit est l'illusion : "**L'ego utilise le corps pour conspirer contre ton esprit […] L’ego, qui n'est pas réel, tente de persuader l'esprit, qui *est* réel, que l'esprit est le mécanisme d’apprentissage de l'ego ; en outre, que le corps est plus réel que l’esprit**" **T-6.IV.51, 3**. L'ego a d'abord utilisé le corps pour y loger la culpabilité liée au fait de nous être séparés de Dieu. La culpabilité s'inscrit donc dans tous les aspects du fonctionnement du corps, y compris la ménopause. Le corps est ensuite programmé pour avoir d'interminables besoins et des états aussi bien physiques qu'émotionnels et psychologiques qui serviront très efficacement de distractions et de preuves convaincantes de sa réalité. Le résultat inévitable est que nous nous sentons victimes et même attaqués par lui. Cette insanité caractérise notre relation avec le corps, mais seulement quand nous avons choisi de nous identifier à lui et cherchons à rester séparés, croyant tous les mensonges de l'ego à propos de qui nous sommes. Après avoir fait quelques progrès dans l’expérience de la paix, il est tout à fait compréhensible que l'ego trouve en la ménopause une bonne occasion de nous tomber dessus à nouveau. Il n’y a pas lieu de vous faire des soucis et pas non plus de vous en sentir coupable. Toutefois il est important de se rappeler que cela n'aide pas de nier les symptômes bouleversants de la ménopause, et il est certainement adéquat de chercher l'aide d'un médecin et du soutien de toutes les manières possibles. Dans le processus d'apprendre à chercher la guérison dans notre esprit, il y a la pensée réconfortante que la ménopause a une fin, et il y a un beau passage dans *Le chant de la prière* qui s'applique particulièrement aux femmes en ménopause : "**L'univers attend ta délivrance parce que c'est la sienne. Sois bon envers lui et envers toi-même, puis sois bon envers Moi. Je ne demande que ceci : que tu sois consolé et ne vives plus dans la terreur et la douleur. N’abandonne pas l’Amour. Souviens-toi de ceci : quoi que tu puisses penser de toi-même, quoi que tu puisses penser du monde, ton Père a besoin de toi et Il t’appellera jusqu'à ce que tu viennes à Lui enfin en paix**" **Ch-3.IV.103-7**.

Le Cours offre une alternative à l'utilisation du corps par l'ego, ainsi qu’une alternative à notre définition de nous-mêmes. C'est ici qu’entre en jeu le "**développement de la confiance**" **M-4.I.A**. Vous pouvez voir clairement les astuces que l'ego mijote et prendre la décision de voir la ménopause différemment en croyant que ce que le Cours enseigne est en fait vrai et est digne de confiance. Tous les symptômes liés à la ménopause peuvent être utilisés comme des occasions pour mettre en question l'interprétation de l'ego qui s'y rapporte ainsi qu'à tout autre état corporel. Nous nous tournons vers l'esprit pour la vraie guérison, dans le processus de traiter la ménopause en examinant toutes les pensées que vous mentionnez et d'autres qui surgissent afin qu'elles puissent être remises au Saint-Esprit pour être réinterprétées: "**Le Saint-Esprit, comme toujours, prend ce que tu as fait et le traduit en mécanisme d'apprentissage. Et comme toujours, Il réinterprète ce que l'ego utilise comme un argument à l’appui de la séparation pour faire la démonstration du contraire. Si l'esprit peut guérir le corps, mais que le corps ne peut guérir l'esprit, alors l'esprit doit être plus fort que le corps. Chaque miracle démontre cela**" **T-6.V.A.24-7**.

**116 - Dieu intervient-il dans le monde ?**

**Q/** Je ne suis pas tout à fait d'accord avec l' idée de l'intervention de Dieu dans le monde de formes. Je sais que le point de vue de la Fondation est celui qu'il est inconcevable qu'Il puisse participer à des changements et modifications dans un monde de formes, puisque le monde est une illusion. Je sais aussi qu'il s'agit toujours de changer nos pensées sur le monde afin de nous rapprocher de notre éveil. Mais dans la leçon 71 "**Seul le plan de Dieu pour le salut marchera**", l'esprit séparé demande en fait à Dieu : "***Que voudrais-Tu que je fasse ? Où voudrais-Tu que j’aille ? Que voudrais-Tu que je dise, et à qui ?***" **L-I.71.93-5**. N'est-ce pas demander à Dieu quelle direction nous devrions prendre dans le monde de formes ? Je sais aussi que lorsque je renonce à ma pensée égotique et demande à Dieu de diriger mes pensées, alors le monde de formes change EN EFFET. Et puis, comment *Un cours en miracles* concilie-t-il cela avec la conception immaculée de Jésus ? Ne serait-elle pas considérée comme une intervention dans l'illusion ?

**R/** Comme il est mentionné ailleurs dans ces Questions, il est important de reconnaître qu'une grande partie du Cours est écrite dans un langage métaphorique qui nous atteint là où nous croyons être – cf. Question 72. Dieu est donc décrit dans le Cours de maintes façons qui suggèrent qu'Il Se préoccupe de nous ici dans le monde simplement pour apporter une correction à notre croyance de l’ego que Dieu est un Père en colère résolu à nous détruire. Le Cours cherche donc à nous aider à voir Dieu comme notre Ami Qui nous aide à faire ce que nous avons à faire, plutôt que notre ennemi. En outre, dans les leçons du livre d’exercices le terme Dieu est couramment utilisé, alors que le véritable sens en est la Voix de Dieu ou le Saint-Esprit.

Comme toujours, le contexte plus large du Cours et, dans ce cas-ci, de la leçon elle-même, éclaircissent mieux l'intention profonde des passages comme ceux que vous citez. Cette leçon décrit d'abord le plan de l'ego pour le salut – avoir des rancœurs contre les autres, afin que la culpabilité dans notre esprit semble reposer sur elles plutôt que sur nous-mêmes – ce qui est le jeu des rancœurs **L-I.71.2**. De toute évidence, cette "solution" est le problème, car en fait elle préserve la culpabilité dans nos esprits plutôt que de la défaire. Et donc le plan de Dieu (c'est à dire du Saint-Esprit), bien qu'il ne soit pas décrit concrètement dans cette leçon, comporte nécessairement le désir de lâcher prise de ces rancœurs. Puisque notre colère et nos jugements sont déclenchés par nos interactions avec les autres, la direction à laquelle vous faites référence et pour laquelle nous demandons une aide concrète à Dieu veut en fait dire de ne pas continuer à agir – faire, aller, parler, etc. – seuls, c'est-à-dire selon les directives de l'ego. Si nous pouvons amener avec nous la mémoire de l'Amour de Dieu tout au long de la journée, nous pouvons être sûrs d’être exactement là où nous devons être pour apprendre les leçons de pardon qui nous apporteront la paix que nous cherchons.

Maintenant, lorsque nous nous délivrons des diktats de l'ego et nous ouvrons à la direction de la Voix de Dieu il se peut que nous constations des changements dans notre monde extérieur comme vous le mentionnez bien que ce ne soit peut-être pas toujours le cas. Ces changements se produisent non parce que Dieu ou le Saint-Esprit est littéralement intervenu mais plutôt parce que nous étions désireux de faire des choix intérieurs (souvent inconscients) qui étaient alignés sur l’amour plutôt que sur la haine. Les projections extérieures de notre culpabilité peuvent alors très bien changer quoique selon la perspective du Cours, ce ne soit jamais le but pour changer d’enseignant. Cela devient un piège qui fixe notre attention de nouveau sur le monde que de chercher des changements extérieurs pour prouver notre changement intérieur.

Des naissances de vierges et des immaculées conceptions suggèrent en effet une intervention divine dans le monde de formes mais le Jésus du Cours ne revendique jamais ce genre de choses. La bible et le christianisme traditionnel représentent un chemin spirituel très différent de celui du Cours et il est préférable de ne pas confondre les deux ou de chercher à les amalgamer d'une façon ou d'une autre.

**117 -** **Pourquoi un bébé ou un animal tombent-ils malades ?**

**Q/** Selon *Un cours en miracles* la maladie est une colère déplacée sur le corps. D'où proviendrait la maladie d’un bébé ? Dans le même ordre d'idée les animaux ont-ils un ego, puisqu'ils tombent malades eux aussi ? Ou est-ce que tout cela fait partie du rêve et l'ego cherche à nous faire perdre du temps à essayer de comprendre ?

**R/** Un bébé ou un animal peut tomber malade pour la même raison qu'un adulte. Nous pensons qu'il devrait y avoir une différence parce que nous confondons cerveau et esprit. De toute évidence, il existe des différences entre le cerveau d'un bébé et le cerveau d'un adulte, ou le cerveau d'un animal et celui d'un humain. Or malgré nos croyances au sujet de la nature du cerveau et son pouvoir de contrôler le corps et le comportement, Jésus nous dit que nous faisons l’erreur : **"Tu crois aussi que le cerveau du corps peut penser. Si tu comprenais seulement la nature de la pensée, tu ne pourrais que rire de cette idée insane. C'est comme si tu pensais tenir l'allumette qui allume le soleil et lui donne toute sa chaleur ; ou que tu tenais le monde dans ta main, solidement attaché jusqu'à ce que tu en lâches prise. Or cela n'est pas plus sot que de croire que les yeux du corps peuvent voir, que le cerveau peut penser**" **L-I.92.21-4**.

Ce n'est pas le cerveau, mais l'esprit, en dehors du temps et de l'espace, qui prend toutes les décisions qui semblent avoir un effet sur le corps. Et puisque les esprits apparemment séparés qui rêvent toutes les figures dans le rêve ne sont en fait rien de plus que des fragments du seul esprit séparé qui est la source de toute pensée erronée **T-18.I.3-5**, leur structure et contenu (péché, culpabilité et peur) sont tous les mêmes. C'est donc l'esprit, et non le cerveau, qui ressent de la culpabilité, colère et peur et qui cherche des défenses contre ces pensées et ces sentiments. Et la maladie de l'esprit – la pensée de séparation – est projetée à l'extérieur sur le corps, que ce soit sur le corps d'un enfant, d’un adulte ou d’un animal, de sorte qu'il semble arriver quelque chose au corps dont cet individu n'est pas responsable.

Or tout comme la décision d’être malade est prise dans l'esprit, il en va de même pour la décision de guérir qui peut ensuite se refléter dans la disparition des symptômes et le rétablissement de la santé dans le corps de l'enfant, de l'adulte ou de l'animal. Car chaque fragment de l’esprit divisé contient non seulement l'ego mais aussi la correction de l'ego que le Cours appelle le Saint-Esprit.

**118 - L’ego, la riposte, l'attaque contre soi et la peur**

**Q/** Mes questions sont soulevées par ce qui paraît être des expériences de "riposte" de la part de mon ego qui surviennent inévitablement quand j'essaie de le regarder sincèrement et demande sa correction. Les formes concrètes qu'elle prend peuvent être suffisamment graves pour me bloquer aussi bien au niveau physique que mental. Devrions-nous nous attendre à ce que cela se produise ?

Je sais qu'il est question dans le Cours que l'ego "oscille **entre la suspicion et la méchanceté**" allant vers "**la méchanceté**" si j'essaie de m’en libérer alors il m'"**offre l'illusion de l'attaque comme "solution"**" **T-9.VIII.27, 9-10**. Donc si mon ego m'offre "**l'illusion de l'attaque**", alors je suis tiré d'affaire. Je n'ai pas vraiment choisi l'attaque et je n'en suis pas responsable – c’est mon ego qui me l’a faite. Mais cela je ne le crois pas vraiment. Je crois que la partie de mon esprit qui prend les décisions choisit l'attaque pour protéger mon identification à l'ego – mon identité particulière et séparée – et que les choses vont énormément s'aggraver si je continue à aller à l’encontre de mon ego. Dans ces moments-là c'est exclu que je regarde mon ego et simplement avec un sourire. Je ne peux que reculer. Je serais reconnaissant pour vos réponses et vos commentaires.

**R/** Oui, vous avez raison – l'ego n'a aucun pouvoir de vous attaquer, sauf le pouvoir que vous lui donnez. Jésus clarifie cela tôt dans le texte : "**Seule ton allégeance donne à l'ego quelque pouvoir sur toi. J'ai parlé de l'ego comme s’il s’agissait d’une chose séparée, agissant d’elle-même. Cela était nécessaire pour te persuader que tu ne peux pas l’écarter légèrement, et que tu dois te rendre compte à quel point ta pensée est dirigée par l’ego. Toutefois, nous ne pouvons pas sans risque en rester là, sinon tu pourrais te considérer comme étant nécessairement en conflit aussi longtemps que tu es ici, ou aussi longtemps que tu crois être ici. L'ego n'est rien de plus qu'une partie de ce que tu crois à propos de toi**" **T-4.VI.12-6**.

Comme l'indique le passage que vous citez, l’attaque contre soi n'est pas rare lorsque nous cherchons à nous libérer de l'ego. Cela reflète notre peur d'accepter l'amour sans limite dans lequel le soi que nous croyons être n'a aucune signification, comme vous le dites.

Donc votre question est en fait que faire maintenant, sachant que votre peur est encore tellement grande ? La partie de nous qui demeure identifiée à l'ego ne veut pas que nous fassions le moindre pas en direction du pardon et de la guérison, si elle peut nous en empêcher. Et tout ce qui augmente notre peur plutôt que de la réduire, sert le but de l'ego. Donc Jésus nous conseilel: "**si tu trouves que la résistance est forte et le dévouement faible, tu n’es pas prêt. *Ne lutte pas contre toi-même***" **T-30.I.16-7**. La chose la plus gentille et plus aimante à faire alors c'est d’être patient et doux avec nous-mêmes – il n'y a pas d’urgence dans le processus du pardon. Il se peut que nous ne soyons pas encore prêts à apporter les ténèbres de notre ego à Jésus, mais nous pouvons au moins lui apporter notre peur et admettre que nous avons besoin de son aide. Et si Jésus fait partie du problème, nous pouvons utiliser le symbole moins menaçant du Saint-Esprit ou tout autre symbole de l'amour avec lequel nous avons une relation et qui nous apporte du réconfort.

L'important, c'est de prendre de plus en plus conscience de la présence aimante et sans jugement dans votre esprit, avec qui vous pouvez, ensemble, regarder les ténèbres de votre ego. Si vous regardez seul vous vous effrayerez presque certainement. Mais si vous regardez avec l’amour à vos côtés, la gravité apparente de ce que vous découvrez se dissiper progressivement. Et alors vous pourrez sourire.

**119 - Douceur, paix, confiance et distractions de ce monde**

**Q/** Avant tout je vous remercie des réponses à mes deux questions précédentes : l'une sur les dépendances [question 30] et l'autre [question 58] sur la façon de voir des appels à l'amour. Je suis bien content de ces réponses et je les relis parfois. Mes amis me disent toujours que je ne devrais pas changer mon comportement, mais seulement regarder ce que fait mon ego. À un certain niveau j'ai confiance que je vais apprendre mes leçons. Depuis que j'ai commencé à étudier *Un cours en miracles*, j'ai l'impression que je ne cherche plus vraiment ailleurs. J'ai trouvé, et maintenant il me faut pratiquer. Ma plus grande barrière ou pierre d'achoppement sont encore les distractions de ce monde par opposition à Dieu, les offres de l’ego par opposition à Dieu. Je sais que la paix de Dieu est la seule chose que je veux. Et en même temps, apparemment, je ne veux pas cette paix de Dieu. Parfois, lorsque j'ai un avant-goût de la paix de Dieu, j'ai une sorte de douce tristesse, parce qu’alors je sais que c’est déjà un si grand cadeau, tellement mieux et plus beau que toutes ces distractions du monde.

**R/** La confiance et la douceur sont essentielles dans la pratique et l'application du Cours et vous semblez les apprendre. Cela veut dire être de plus en plus à l'aise avec votre enseignant intérieur et développer de plus en plus une relation personnelle avec Jésus ou le Saint-Esprit, de sorte que dans ces instants où vous êtes au-delà de l’ego vous savez clairement quelle est la chose la plus aimante à faire – changer votre comportement ou simplement continuer à regarder votre ego en action, pleinement conscient de ce que vous faites et de ce qu'il vous en coûte, et ensuite ne pas vous juger vous-même pour avoir une telle résistance.

Nous avons tous un esprit divisé, et nous faisons tous des allers-retours entre les offres de l'ego et celles de Jésus. C'est normal et cela ne devrait pas nous surprendre. C'est la façon d’apprendre que nous faisons erreur, mais ne sommes pas pécheurs : "**Fils de Dieu, tu n'as pas péché mais tu t'es fort trompé. Or cela peut être corrigé et Dieu t'aidera, connaissant que tu ne saurais pécher contre Lui**" **T-10.V.61-2**. Nous apprenons que le monde est une projection de nos propres pensées, "**C’est… l'image extérieure d'une condition intérieure**" **T-21.in.15**. Il s'agit donc de se réjouir de cet enseignement et de chaque occasion d'apprendre que vous ne faites que vous imaginer que le monde a le pouvoir de vous prendre la paix de Dieu. Craindre les "distractions du monde" ne fait que leur donner du pouvoir, et alors vous n’apprendrez jamais que c'est inventé. Le but est d'atteindre un état de paix intérieure que rien ne peut perturber, quoi qu'il arrive. Si vous restez isolé et renfermé, vous supposez que quelque chose en dehors de vous a le pouvoir de vous enlever la paix de Dieu. C'est une sottise. Il serait plus utile d’aller vers Jésus après une période où vous avez donné libre cours à votre ego et de lui dire tout ce que vous avez pensé et fait, et que vous vous rendez compte que vous avez choisi contre lui, mais que vous vous rendez également compte que son amour pour vous n'a pas été touché et qu'un jour vous n’aurez plus tant peur d’accepter que son amour pour vous, et le vôtre pour lui, soient au centre de votre vie. La douleur d’exclure cet amour de votre vie finira par être trop lourde à porter, et donc tout le temps passé à satisfaire votre ego diminuera de plus en plus. Encore une fois cela ne veut cependant pas dire que vous ne pourriez pas être guidé à faire certains changements de comportement pour diminuer la douleur que vous vous infligez à vous-même. Le changement de comportement ne sera pas alors perçu comme un sacrifice, mais comme une preuve de douceur envers vous-même.

**120 - Devrions-nous ne plus manger de viande ?**

**Q/** Au cours de ses entretiens avec Helen, Jésus lui a-t-il jamais parlé de ne plus manger de viande ? Dans les évangiles esséniens, il parle assez souvent d’y renoncer. Qu'en pensez-vous ?

**R/** Pendant l'écriture *d'Un cours en miracles* Helen Schucman n'a pas reçu d’instructions sur la question de manger de la viande – le sujet n'a pas été abordé. L’enseignement du Cours n’est pas le même que celui des évangiles esséniens. Il s’agit d'un Cours sur le contenu, et non sur la forme. Par conséquent, il ne contient pas de directives sur le comportement comme les évangiles esséniens.

Il y a deux principes très importants dans le Cours qu’il pourrait être utile d'examiner en réponse à votre question ; ils se trouvent tous deux dans le même passage: "**Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel. Où Dieu a créé la vie, là doit être la vie. En tout état à part du Ciel, la vie est illusion**" **T-23.II.191-3**. S’il n’y a pas de vie en dehors du Ciel, et si tout autre état est une illusion, cela ne correspondrait pas du tout à l'enseignement du Cours d'accorder une signification à n'importe quel type de comportement dans le rêve. Le Cours nous enseigne à prendre conscience de l'interprétation que nous donnons à toute chose et donc à prendre conscience des pensées, des croyances et des jugements qui constituent le système de pensée de l'ego. De cette façon nous pourrons apprendre à voir le véritable rapport entre cause et effet et comprendre que la source de toute notre souffrance est dans l'esprit. Par conséquent la seule chose que nous demande le Cours est de prêter attention à nos pensées, de les voir comme étant la cause de tout état dans lequel nous nous trouvons et de les apporter au Saint-Esprit pour qu'elles puissent être transformées. Au-delà de cela, le Cours ne donne aucune directive comportementale concrète pour les choix faits dans une hallucination : "**Et si tu reconnaissais que ce monde est une hallucination?**" **T-20.VIII.73**. Compte tenu de ces principes importants du Cours, ce ne serait pas conforme à son système de pensée de s’abstenir de viande puisque cela voudrait dire tuer une créature "vivante", ou parce que c’est une chose "spirituellement supérieure" à faire. En cela comme en toute situation particulière ou pour tout problème concret que nous puissions avoir, le Cours nous demande de ne poser qu’une seule question : **"la seule question […] est la suivante : "Pour quoi ?" C'est la question que *tu* dois apprendre à poser à propos de tout. Quel est le but ? Quel qu’il soit, il dirigera automatiquement tes efforts**" **T-4.V.67-10**. Tout sert le but de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Que nous mangions de la viande ou que nous nous abstenions d'en manger, l'important à retenir est que nous ne prenons pas de décisions par nous-mêmes : "**Tu ne prendras pas de décisions par toi-même quoi que tu décides. Car elles sont prises avec des idoles ou avec Dieu**" **T-30.I.147-8**. Notre choix renforcera le système de pensée de l'ego voulant que le monde soit réel et que ce que nous mangeons fasse une différence, ou le système de pensée du Saint-Esprit voulant que le monde soit une illusion, et que la seule chose qui importe dans le rêve est de guérir notre esprit de la pensée d’être séparés de Dieu. En ce qui concerne le comportement particulier, Krishnamurti donna à l'un de ses disciples un conseil très utile à propos des rapports sexuels que nous pouvons paraphraser ainsi et appliquer à votre question : "Mangez de la viande ou n'en mangez pas, mais n'en faites pas un problème."

**121 -** **Dieu a-t-il créé la terre ou est-ce que nous l'avons créée ?**

**Q/** On nous a dit que nous avons créé le corps après la séparation. Avec toute la beauté de cette terre que nous pouvons voir, en plus de l’incroyable variété de vie qui s'est développée ici, est-ce que Dieu a créé cette terre physique, ou est-ce que nous l'avons créée ?

**R/** Avant de répondre à votre question, nous devons préciser que dans *Un cours en miracles,* le terme "créer" est utilisé uniquement pour parler de la faculté de Dieu de créer. Sa création est Son Fils qui demeure avec Lui au Ciel. Quand il est question du monde physique dans le rêve illusoire, y compris le corps, le Cours utilise les termes "faire" ou "malcréer". Ses enseignements sur l'origine du monde physique sont indiscutables : "**Le monde que tu vois est l’illusion d'un monde. Dieu ne l'a pas créé, car ce qu'Il crée doit être éternel comme Lui-même**" **C.4.11-2**. Ainsi ni le monde ni le corps n’existent en réalité. Étant donné que notre expérience d’être des corps physiques qui vivent dans un monde physique nous semble si réelle, il est important de garder à l'esprit, lorsque nous parlons du monde, que rien de tout cela ne pouvait jamais en réalité se produire.

Dans ce rêve de séparation, le monde est l'endroit où le Fils endormi, rongé de culpabilité de s’être apparemment séparé de Dieu, vient se cacher de la colère imaginée d'un Dieu qui punit. *Un cours en miracles* enseigne que l'ego, rendu fou par la culpabilité, a fait le monde et aussi le corps, non seulement pour se cacher de Dieu, mais pour garder Dieu hors de sa conscience : "**Le monde a été fait comme attaque contre Dieu. Il symbolise la peur. Et qu’est-ce que la peur, sinon l'absence de l'amour ? Ainsi le monde était censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer et où Son Fils pouvait être à part de Lui**" **L-II.3.21-4**. Donc il est clair que, selon le système de pensée du Cours, Dieu n'a **pas** fait le monde. Il est l'effet de la pensée de séparation et il est maintenu par la culpabilité continuelle de cette pensée : "**Le monde que tu vois, c’est ce que tu lui as donné et rien de plus […] C’est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure**" **T-21.in.12, 5**. Cela ne veut pas dire que nous ne devrions pas chercher à voir le beau et le bon dans le monde, par opposition au laid et au mal. C'est un renvoi au choix que nous avons de voir l'interprétation de l'ego du monde ou celle du Saint-Esprit.

L'ego regarde la beauté du monde et sa diversité comme étant la preuve que le monde est réel, que Dieu l’a "créé", et que Dieu bénit notre quête de plaisir dans le monde. Conformément à cette pensée, Dieu aurait également fait les catastrophes naturelles dévastatrices qui ravagent le monde et sont mentionnées dans nos polices d'assurance. Alors Dieu doit effectivement être cruel. La pensée de l'ego rend Dieu responsable non seulement de la beauté du monde, mais de toutes les diverses formes de souffrance physique, psychologique et émotionnelle que nous trouvons en ce monde. L’apparente beauté du monde capte notre attention ; c'est un stratagème de l'ego pour que nous restions enfoncés dans son mensonge à savoir que le bonheur est possible en dehors du Ciel. Pour d'autres éclaircissements sur notre expérience de la beauté du monde, veuillez consulter notre réponse à la question 70.

**122 - Signification de l’étoile à cinq branches**

**Q/** Dans le livre *Absence from Felicity/Absence de félicité* Jésus a dit à Helen d’acheter un pendentif, une étoile en or, comme cadeau de Lui. Est-ce que Jésus lui a expliqué la signification de l'étoile, et était-ce une étoile à cinq ou à six branches ? Jésus a mentionné l’étoile à quelques reprises dans *Un cours en miracles* mais il n'est jamais entré dans le détail. Soyez gentil et donnez-moi votre interprétation de la signification de l'étoile.

**R/** Puisque pour Helen l’étoile à cinq branches était un symbole de Jésus, il n’était pas nécessaire qu'il lui explique sa signification. Comme décrit dans *Absence from Felicity/Absence de félicité* 96 et 433/95 et 384-385, la proposition de Jésus d’acheter cette étoile en or à cinq branches était pour Helen comme un cadeau personnel qu'il lui faisait. L'étoile comptait beaucoup pour elle et elle la portait souvent comme symbole de leur amour mutuel.

Incidemment, dans la tradition chrétienne, Jésus est aussi symbolisé par une étoile, par exemple l'étoile du matin, mentionnée dans Le livre de l'Apocalypse et citée à la fin de l'épilogue de la Clarification des termes **C-ép.54**.

**123 - La maladie dans des parties spécifiques du corps est-elle un indice utile?**

**Q/** J'apprécierais vraiment que vous commentiez le passage **P-2.VI.51-3**. Ma question concrète est : est-ce que la partie du corps sur laquelle je projette actuellement mon manque de pardon peut me donne un aperçu sur le problème précis que je dois corriger en ce moment ? Comment analyser la forme de ma maladie pourrait me permettre de mieux saisir quel est le problème dans la "partie émergée de l'iceberg" ?

**R/** Voyons d'abord le passage entier dont vous mentionnez les trois premières phrases : "**La maladie prend maintes formes, tout comme le manque de pardon. Les formes de l'un ne font que reproduire les formes de l'autre, car ils sont une même illusion. Ils se traduisent si étroitement l’un dans l'autre que l’étude attentive de la forme que prend une maladie indiquera très clairement la forme de manque de pardon qu'elle représente. Or voir cela ne fera pas guérir. Cela ne s’accomplit que par cette seule reconnaissance : que seul le pardon guérit un manque de pardon, et que seul le manque de pardon peut donner lieu à quelque maladie que ce soit**" **P-2.VI.51-5**.

Comme il est expliqué ici, il devrait y avoir une nette correspondance entre la pensée particulière de culpabilité dans l'esprit et son ombre – le symptôme – dans le monde. Freud postulait quelque chose de semblable dans son analyse des symptômes hystériques. Toutefois, votre conclusion peut seulement être aussi bonne que l'honnêteté de votre introspection et aussi précise que votre désir de découvrir quelle colère, peur et quels jugements sont peut-être enfouis dans votre inconscient. Et il n'y a pas de règles fixes qui mènent inexorablement d'une pensée précise à un symptôme précis.

Par exemple, pour l'un une cheville tordue pourrait refléter une réelle ambivalence quant à aller de l’avant dans une certaine carrière qui fait peur, ou dans une relation. Mais pour quelqu'un d'autre ou pour la même personne à un autre moment, l'entorse pourrait être une preuve de culpabilité à cause de l'envie de donner un coup de pied à quelqu'un qui se trouve à terre. Et pour encore quelqu'un d'autre, la peur d'aller de l'avant pourrait se manifester par une laryngite – la perte de sa voix – plutôt que par une entorse de la cheville. Il pourrait même y avoir une sorte de relation entre une soi-disant vie antérieure et les symptômes actuels qui est même plus difficile à découvrir. Pourtant dans certains cas la correspondance est manifeste.

Voir de tels liens entre une pensée qui ne pardonne pas et un symptôme précis peut être particulièrement utile lorsque vous commencez votre travail avec *Un cours en miracles* car cela fait mieux reconnaître ce que le Cours cherche à développer dans notre conscience, soit la relation de cause à effet entre l'esprit et le corps. Nous voyons à tort une relation entre des facteurs ou événements extérieurs comme causes de changements dans le corps pris pour des effets (par exemple un virus et des symptômes de grippe) plutôt que de voir la véritable relation entre les pensées de l'esprit comme cause et les changements dans le corps comme des effets (par exemple la culpabilité et les symptômes de grippe).

Mais comme le souligne le passage ci-dessus de la brochure *Psychothérapie* voir de tels rapports n'est pas suffisant en soi pour amener une véritable guérison. Seul le pardon peut le faire. Et lorsque vous continuez à étudier du Cours, la bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin de découvrir le lien entre une forme particulière de culpabilité et un symptôme particulier. Tout symptôme de malaise ou de mal-aise dans le corps est une projection de la culpabilité dans l'esprit, soit la haine de soi que nous avons tous en nous à cause de notre croyance que nous avons attaqué et détruit l'amour quand nous avons choisi la pensée de séparation. Et tout symptôme, indépendamment de sa forme ne représente rien d'autre que la tentative de l'ego de nous persuader que nos problèmes se trouvent dans le monde et dans notre corps et non dans notre esprit. Mais une fois que la ruse de l'ego et le vrai rapport entre la culpabilité dans l'esprit et ses effets sur le corps sont reconnus la plus grande partie du travail est faite. La prochaine étape est simplement de nous tourner vers notre Enseignant intérieur pour qu'Il nous aide à défaire notre croyance en cette culpabilité. Notre part dans le processus de pardon est alors terminée. Les symptômes extérieurs peuvent ou non changer, mais ils ne vous concerneront plus quand vous aurez reconnu la source réelle de votre inconfort et de votre douleur. Comme Jésus l'observe dans le Manuel, dans la section sur la guérison : "**Qu’est-ce que la culpabilité et la maladie, la douleur, le désastre et toute la souffrance signifient maintenant ? N’ayant pas de but, ils ont disparu. Et avec eux disparaissent aussi tous les effets qu'ils semblaient causer. Cause et effet ne font que reproduire la création. Vus dans leur juste perspective, sans distorsion ni peur, ils rétablissent le Ciel**" **M-5.II.47-11**.

**124 - Que signifie le mot *magie* ?**

**Q/** Que signifie le mot *magie* tel qu'utilisé dans *Un cours en miracles* ?

**R/** La magie est "une tentative pour résoudre un problème là où il n’est pas… la culpabilité est projetée hors de notre esprit sur autrui (attaque) ou sur notre corps (maladie) que nous cherchons de corriger là, plutôt que de la laisser être défaite dans notre esprit en l'apportant au Saint-Esprit: *Glossary-Index for A Course in Miracles*/*Glossaire-Index pour Un cours en miracles* deKenneth Wapnick p.144. L'ego utilise la magie pour interpréter tout problème ou conflit. Il voit le problème comme étant situé en dehors de l'esprit et cherche à le résoudre par des moyens extérieurs. Lorsque nous choisissons de croire à cette version de l'ego et nous identifions au système de pensée de l'ego, nous utilisons la magie pour résoudre nos problèmes et cela semble marcher. Par exemple, lorsque nous prenons de l’aspirine pour un mal de tête et que la douleur disparaît, nous croyons que l'aspirine a enlevé le mal de tête. Le Cours nous dit que ce qui se produit en fait est une décision dans l'esprit de faire l'expérience de la douleur sous forme d'un mal de tête, et puis une décision dans l'esprit contre la douleur, symbolisée par le fait de prendre une aspirine : "**Il semble que des agents particuliers** [c'est-à-dire la médecine] **lui procurent des soins, mais ils ne font que donner forme à son propre choix. Il les choisit afin d'apporter une forme tangible à ses désirs. Et c'est cela qu'ils font, et rien d'autre. En fait, il n’en est pas du tout besoin**" **M-5.II.28-11**. Bien entendu il n’y a rien de mal à utiliser des formes de "magie," –argent, vêtements, contacts sociaux, médicaments etc. En fait, nous ne pouvons pas fonctionner dans ce monde sans cela, et nous ne devrions pas nous sentir coupables ou "non spirituels" quand nous les utilisons. Mais nous pouvons le faire sans leur donner le pouvoir de nous rendre vraiment heureux ou de répondre à notre réel besoin, qui est de nous joindre au Saint-Esprit, la mémoire de Dieu dans l'esprit.

Le même principe de magie est à l’œuvre chaque fois que nous croyons pouvoir effectuer un changement dans le monde en résolvant des conflits par des changements de comportements, sans jamais réaliser que le conflit a sa source dans notre esprit, et que c’est seulement là qu'il peut être véritablement résolu. Le Cours nous demande d’apprendre à reconnaître le problème là où il est, dans l'esprit, afin qu'il puisse être guéri : "**les décisions sont de l'esprit, et non du corps. Si la maladie n'est qu'une approche erronée en résolution de problèmes, c'est une décision. Et si c'est une décision, c'est l'esprit et non le corps qui la prend**" **M-5.II.14-6**.

*Un cours en miracles* nous indique également qu'il n'y a qu'un seul problème– la pensée de séparation de Dieu. Croire cette pensée est la cause d'une énorme culpabilité et de sentiments de vide, de désespoir et de manque. Cela nous pousse à chercher à combler ces besoins et à soulager notre douleur à l’extérieur par la magie, faisant du monde entier un "spectacle de magie" : "**En ce monde, tu crois que tu es soutenu par tout, sauf Dieu. Tu places ta foi dans les symboles les plus banals et les plus insanes : pilules, argent, vêtements "protecteurs", influence, prestige, être aimé, connaître les "bonnes" personnes, et toute une liste interminable de ces formes de rien que tu dotes de pouvoirs magiques**" **L-I.50.12-3**. Quelle que soit la forme de magie choisie, elle ne fonctionnera pas vraiment. Le Cours nous demande de défaire notre croyance à la magie en reconnaissant le problème : "**Si tu pouvais reconnaître que ton seul problème est la séparation, quelle qu’en soit la forme, tu pourrais accepter la réponse parce que tu en verrais la pertinence. En percevant la constance qui sous-tend tous les problèmes auxquels tu sembles être confronté, tu comprendrais que tu as les moyens de les résoudre tous. Et tu emploierais les moyens, parce que tu reconnais le problème**" **L-I.79.62-4**. Le "moyen" que nous avons est le pouvoir de notre esprit de choisir, et notre choix se fait toujours entre la magie et le miracle, entre chercher en dehors de nous dans l'illusion et aller au-dedans, dans notre esprit où nos décisions peuvent être modifiées.

**125 - Se préoccuper des progrès faits avec le Cours et "attendre" quelque chose**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis environ trois ans. J'ai deux questions. D'abord, où en est-on en ce qui concerne le Cours, autrement dit, y a-t-il un moment où tout se met en place ? Deuxièmement je me sens toujours comme si j'étais et avais toujours été en mode d'"attente". Je veux dire par là dans un état d'anticipation, mais quand même pas vraiment. J'en ai assez de passer ma vie à "attendre". Pouvez-vous me donner des conseils à ce sujet ?

**R/** Nous ne sommes pas tout à fait certains de ce que vous entendez par "un moment où tout se met en place". Le Cours fonctionne, si c'est ce que vous voulez dire. C'est un programme individualisé **M-9.15**, et donc les détails du processus varient d'un étudiant à l'autre. Notre apprentissage se fait toujours dans le contexte de nos relations et des circonstances de notre vie et le but des leçons du livre d’exercices est de généraliser, de sorte qu’à mesure que nous avançons nous apprenons petit à petit à appliquer ses principes chaque minute de chaque jour, sans nous perdre dans des détails. C’est ainsi que " tout se met en place". Notre réaction habituelle à tout ce qui survient dans notre vie quotidienne devrait donc être d'apporter nos pensées de l'ego à l'amour de Jésus dans notre esprit, et puis, ayant porté notre résistance à la lumière et l'ayant abandonnée, de faire un choix contre l'ego et de laisser notre esprit être guéri : cela lui rendrait la conscience de la présence de l'amour que nous avions bannie. Notre vie serait alors dirigées à partir de ce centre calme de paix : "**Et tu seras plus conscient de ce calme centre de la tempête que de toute son activité déchaînée. Ce calme centre, où tu ne fais rien, te restera, t’apportant le repos au milieu de chaque affaire pressante où tu es envoyé. Car de ce centre il te sera indiqué comment te servir du corps sans péché. C'est ce centre, d’où le corps est absent, qui le gardera ainsi dans la conscience que tu en as**" **T-18.VII.82-5**.

Il est difficile de répondre à votre deuxième question sans en savoir un peu plus sur vous. Donc nous allons parler de façon générale de l'état que vous décrivez et qui n'est pas si rare. Le Cours mentionne très souvent la peur – et même la terreur – qui est la conséquence d’avoir écouté l'ego plutôt que le Saint-Esprit. Nous n’avons pas conscience de la peur à ce niveau de notre esprit, et la peur dont nous sommes conscients est toujours attribuée à quelque chose dans le monde ou dans notre expérience physique ou psychologique, les deux se trouvant à l'extérieur de l'esprit. Or la peur dont parle Jésus explique en partie les différentes directions que prennent nos vies. La peur est liée à notre attente d'une punition de la part de Dieu pour nous être séparés de Lui et elle est également liée à la promesse que nous avons faite à l'ego de lui être fidèle à tout prix. Notre existence même en tant qu'individu est par conséquent associée, dans notre esprit, à une peur et à une terreur à une échelle qui ne ressemble, même de loin, à rien au monde.

Au lieu d’apporter la peur à Jésus qui nous aiderait à comprendre que la peur est totalement injustifiée, nous écoutons l'ego qui nous avertit que nous ferions mieux de nous en occuper. Alors notre vie s'organise essentiellement comme une défense contre cette peur. Cela se manifeste de diverses façons dont l'une pourrait être de ne jamais s'engager dans sa vie – ce serait comme attendre à un feu rouge qui ne passe jamais au vert. Inconsciemment la peur est là que, peu importe ce que vous faites, vous allez être condamné. La solution mal adaptée à cette peur est de rester au point mort afin de ne jamais avoir à assumer la responsabilité de quoi que ce soit parce qu’au plus profond de votre esprit il y a cette pensée : "je me suis mise seul en route une fois déjà et voyez ce que j'ai fait. J'ai tué l’amour afin de pouvoir exister. Je suis tout à fait horrible, donc je vais veiller à ne jamais rien faire de ma vie, afin de ne pas être attrapé et tenu pour responsable pour cette chose terrible que j'ai faite."

Rien ne peut changer dans une telle situation jusqu'à ce que l'état intérieur de terreur soit reconnu et examiné. Parfois cela nécessite l'assistance d'un thérapeute compatissant, mais pas toujours. Jésus nous encourage à franchir cette étape avec lui à nos côtés : "**Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité**" **T-11.V.13-4**. Nous avons besoin de l'aide de quelqu’un qui se trouve en dehors de ce système de pensée de péché, culpabilité et peur, quelqu’un qui voit son irréalité, mais qui voit aussi l'effet dévastateur qu’il a dans les esprits de ceux qui ont oublié que tout cela n'est qu'une fable inventée.

**126 - Jésus a-t-il guéri en voyant le Christ en autrui ?**

Q/ Jésus a-t-il guéri en voyant simplement le Christ en autrui ?

**R/** Puisque vous dites "a guéri" au passé, il faut d'abord préciser que les enseignements d'*Un cours en miracles* sur la guérison ne se basent ni sur les comptes rendus des guérisons du Jésus historique dans les Évangiles, ni ne font référence à eux. C'est une clarification importante puisque le Cours interprète la "guérison", le "Christ" et "Jésus" différemment du christianisme traditionnel. Tenant compte de cela, nous rappelons d'abord que le Cours nous dit que la guérison concerne toujours l'esprit : "**Puisque seul l'esprit peut être malade, seul l'esprit peut être guéri. Seul l'esprit a besoin de guérison**" **P-in.12-3**. Par conséquent personne, y compris Jésus, ne guérit vraiment quelqu’un d’autre : "**La guérison ne vient de personne d’autre. Tu dois accepter d’être guidé de l’intérieur**" **T-8.IV.45-6**. De même, toute personne dont l'esprit est guéri, y compris Jésus, sert de rappel pour celui qui se perçoit comme non guéri qu'il peut, lui aussi, choisir la guérison en acceptant la vérité sur lui-même. Un "guérisseur guéri" dont Jésus est l'un, sert donc comme un reflet de la vérité pour quiconque désire véritablement être. C'est peut-être cela que vous appelez "voir le Christ en autrui". Cela veut dire regarder sans jugement, sans voir des différences, et voir quelqu'un d’autre sans péché. Voilà ce qui guérit l'esprit.

Accepter la vérité sur nous, ce qu’est la guérison, signifie intrinsèquement nous accepter nous-mêmes comme étant joints à toute la Filialité. Ainsi quand nous acceptons la guérison pour nous-mêmes nous l’acceptons pour toute la Filialité. C'est cela que le Cours veut dire quand nous lisons que nous ne sommes pas guéris seuls – la vérité sur qui nous sommes est la même vérité pour tous et inclut tout le monde : "**C'est pourquoi peu importe à quelle partie ou par quelle partie de la Filialité la guérison est offerte. Chaque partie en bénéficie et en bénéficie également**" **T-5.in.26-7**. Nous ne sommes pas des individus séparés cherchant une guérison individuelle. Il n'y a pas d'"individu" à guérir. Par conséquent, lorsque Jésus a accepté l'Expiation pour lui-même nous étions tous avec lui et nous avons été guéris avec lui. Seule notre acceptation est requise afin de prendre conscience de cette guérison. Puisque toute maladie est séparation, toute guérison est jonction : "**La guérison est l'effet d’esprits qui se joignent, comme la maladie vient d’esprits qui se séparent**" **T-28.III.26**. Nous sommes guéris lorsque nous choisissons de nous joindre à Jésus en acceptant notre guérison. Voici comment le Cours nous dit que la guérison est accomplie.

**127 - S'il n'y a qu'un Esprit, pourquoi est-ce que je me perçois comme unique ?**

**Q/** Pouvez-vous m'aider à concilier le fait qu'il y ait seulement Un Soi ou Un Esprit avec le fait que je me perçois comme une conscience unique ? Est-ce que ma perception d'avoir une conscience unique est une illusion ?

**R/** Aussi réelle qu’elle puisse nous paraître, notre conscience individuelle unique fait effectivement partie de l'éventail des illusions de l'ego. En fait, la conscience est le premier tour de magie que l'ego a sorti de son sac illusoire. *Un cours en miracles* nous apprend tout au début du Texte que "**La conscience, le niveau de la perception",** est en fait du domaine de l'ego illusoire etqu’elle "**fut la première division introduite dans l'esprit après la séparation**" **T-3.IV.21**.Si vous tenez compte du fait que la perception implique nécessairement un soi qui perçoit et un autre qui est perçu, vous comprendrez peut-être pourquoi le Cours affirme que la conscience implique nécessairement un esprit séparé et qu’elle ne peut donc pas être réelle. D’autre part au Ciel, le domaine de la connaissance ou de l’Unité d'esprit, il n'y a pas de séparation et donc il ne peut pas y avoir de perception c'est-à-dire qu’il n’y a pas de soi qui peut en percevoir un autre **T-3.IV.1-3**.

Vers la fin du livre le Cours fait référence à la nature illusoire de la conscience individuelle en observant que : "**En ce monde, parce que l'esprit est divisé, les Fils de Dieu paraissent être séparés. Leurs esprits ne semblent pas non plus être joints. Dans cet état illusoire, le concept d’un "esprit individuel" semble être signifiant**" **C-1.21-3**. Et au cas où nous n'aurions toujours pas compris il ajoute : "**La conscience a des niveaux et elle peut en changer d’une manière assez dramatique, mais elle ne peut pas transcender le champ de la perception. Au plus haut niveau, elle devient consciente du monde réel** [perception totalement guérie] **et elle peut être entraînée à l’être de plus en plus. Or le fait même qu'elle a des niveaux et qu’elle peut être entraînée démontre qu'elle ne peut atteindre à la connaissance**" **C-1.74-6**.

Donc la conscience sera laissée derrière ou transcendée lorsque notre esprit sera complètement guéri de la pensée erronée de séparation et retournera au domaine de la connaissance ou de l’Unité d'esprit. C'est cette perte apparente d'une conscience individuelle et unique qui est à la racine de toute la peur associée en fin de compte à la pratique du pardon. Or nous ne serons jamais priés de renoncer à ce faux soi etnous en lâcherons prise que lorsqu'il n'aura plus aucune valeur ni aucune signification pour nous. La peur de l'ego d’être anéanti n’est donc qu'une astuce de plus qu'il tire de son éventail d’illusions pour que nous restions enracinés dans son système de pensée.

Pour de plus amples explications sur l'esprit et la conscience, vous pourriez revoir les questions 27, 32 et 65.

**128 - Comment guérir une dépression spirituellement plutôt que médicalement ?**

**Q/** Je lutte contre une dépression clinique depuis cinq ans environ. Lorsque je ne prends pas mes médicaments, je suis très fatiguée et incapable de concentration. Je trouve cet état difficile à vivre. Toutefois lorsque je prends mes médicaments, je peux me concentrer et je ne ressens pas de fatigue. Ma question est celle-ci : *Un cours en miracles* affirme que nous ne sommes pas des corps. Nos corps sont des projections faites par l'ego. S'il y a quelque chose qui va mal dans le corps, l'ego en est la cause. Que dois-je faire pour guérir cette dépression sur un plan spirituel afin de ne plus avoir à prendre de médicaments ?

**R/** Pardonner. C’est tout ce que vous avez à faire.

Au cas où cette réponse semble trop désinvolte, quelques mots supplémentaires pourraient vous aider. Tout ce que nous faisons ici dans le monde pour traiter nos limites corporelles et nos besoins est ce que le Cours appelle la magie. Pour de plus amples explications de la magie dans le contexte des dépendances et du programme en 12 étapes, voir la question 57. Tout cela est que de la magie car nous ne traitons pas le véritable problème, ni la source de tous nos symptômes, y compris le fait de nous sentir comme des corps. Le vrai problème est toujours et uniquement la culpabilité dans notre esprit de l'ego. Et la seule façon de résoudre ce problème est de pratiquer le pardon ce qui signifie d'apprendre, avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, à ne pas juger les projections de notre ego afin qu'elles puissent être retirées et guéries dans l'esprit où elles ont leur origine.

Mais il se pourrait qu'il y ait un stigmate dans votre esprit associé au fait de prendre des médicaments pour la dépression, et c'est là où vous pourriez en fait entamer votre processus de pardon. Le fait est que manger et dormir sont également des formes de magie que nous utilisons pour faire face à ce qui, autrement, serait des états désagréables ou dysfonctionnels. Mais la plupart d'entre nous ne vont pas se demander quoi faire spirituellement pour soulager la faim ou la fatigue de sorte à ne plus jamais avoir besoin de nous alimenter ou de dormir. Et le Cours nous apprend que toutes les illusions sont les mêmes – en réalité il n'y a pas de hiérarchie **T-26.VII.6**. Donc vous devriez d'abord apprendre à vous pardonner vos limitations c'est-à-dire apprendre à ne pas vous juger pour vous percevoir comme un corps, avec tous les besoins associés au fait de vous voir dans un état physique, y compris la prise de médicaments contre la dépression. Jésus nous rappelle avec douceur : "**Ne désespère pas, donc, à cause des limitations. C'est ta fonction d’en échapper, mais non d’en être dépourvu**" **M-26.41-2**.

Alors plutôt que d'essayer de trouver un moyen spirituel pour vous sevrer de vos antidépresseurs il pourrait être bien plus bénéfique de demander de l'aide pour entrer en contact avec la culpabilité sous-jacente qui déclenche les symptômes de dépression pour qu’ils puissent être guéris. Tous les symptômes ne sont que des signaux nous avisant que nous voulons encore que la séparation et toutes ses ramifications soient réelles. Or ce désir a un prix et c'est avec ce prix que nous devrions commencer à entrer davantage en contact. Nous voir comme éternellement séparés de l'amour, sans avoir le moyen de retourner chez nous, est sans doute l'état le plus déprimant que nous puissions éprouver.

Mais la bonne nouvelle, c’est que la séparation n'est pas réellement vraie. À mesure que nous voyons tout ce qu'il nous en coûte de croire à la séparation – y compris la dépression due au désespoir perçu dans la présente "réalité" – le désir d'une autre façon de voir augmentera peu à peu en nous jusqu'à devenir la seule chose que nous voulons. Car nous aurons appris que le seul lieu d’espoir véritable est dans notre esprit où la présence de l'amour est toujours disponible pour nous reconduire à notre demeure.

**129 - Que me conseillez-vous si je "dévie" souvent du Cours ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis plus de vingt ans et durant cette période j'ai remarqué que mon implication active oscille entre des hauts et des bas considérables. Je constate que mon ego prend encore une fois le dessus et à part quelques prises de conscience très utiles, je me retrouve plus ou moins à la case départ. Je me demande parfois si mon petit désir n'est pas un peu trop insuffisant. Je comprends que notre investissement dans l’ego est beaucoup plus grand que ce que nous ne l'imaginons, mais je suis parfois frustré de constater qu'après toutes ces années mon esprit vagabonde encore si facilement après tant d'efforts pour l’entraîner. En fin de compte je suis toujours à la recherche de ne serait-ce qu’un soupçon de la paix de Dieu. Avez-vous des commentaires, des conseils ou un encouragement qui pourraient m’aider (et peut-être aussi d'autres étudiants comme moi) à voir ceci dans une perspective plus large, et peut-être me remettre sur la voie ?

**R/** Plusieurs idées pourraient vous aider à vous "remettre sur la voie" et placer votre expérience dans une perspective positive. D'abord, vous n'êtes pas seul à vivre cette expérience, elle est tout à fait "normale" et le processus de pardon est difficile. Cela n'est peut-être pas particulièrement réconfortant, mais on nous dit clairement que nous avons des déficiences d'apprentissage, et donc que nous ne devrions pas être surpris lorsque nous avons des difficultés à pratiquer le Cours : "**Tu as des handicaps d’apprentissage, très littéralement. Dans certains domaines tes capacités d'apprentissage sont tellement détériorées que tu ne peux plus progresser que sous une direction constante, nette et précise, fournie par un Enseignant Qui peut transcender tes ressources limitées. Il devient ta Ressource parce que de toi-même tu ne peux pas apprendre. La situation d'apprentissage dans laquelle tu t’es placé est impossible, et dans cette situation il est clair qu’il te faut un Enseignant particulier et un curriculum particulier**" **T-12.V.51-4**. Je vous prie, n'oubliez pas que ce message s'applique à tous les étudiants du Cours et cela veut dire clairement que le programme d'entraînement qu'enseigne le Cours est difficile pour nous. Le Cours est simple et clair, mais il n'est pas facile. L'enseignement du Cours conduit finalement à défaire tout ce que nous croyons à propos de tout, y compris et surtout de nous-mêmes. Il est très compréhensible que nous soyons inconstants et même très résistants à appliquer ses principes à notre vie. Comme il a été dit à maintes reprises si le Cours était facile nous n’en aurions pas besoin. Il a été conçu par un Enseignant d’une grande sagesse en tant qu'étude à vie et pour de bonnes raisons. Dans ce processus il est très important de ne pas vous juger pour de soi-disant "échecs", car il en résulterait sans doute encore davantage de culpabilité, ce qui ne ferait qu’accomplir le plan de défense l'ego contre l'apprentissage du Cours.

Peut-être cela vous aiderait de voir toutes les pensées que vous avez concernant le degré de votre désir et de vos sentiments de frustration comme des stratagèmes typiques de l’ego pour que vous ne suiviez pas la bonne voie (ou le bon cours si vous voulez bien me pardonnez le jeu de mots). Si vous pensez que cela pourrait vous aider, vous pourriez introduire une certaine structure dans votre étude, soit en utilisant les indications pour les leçons du livre d’exercices, soit en réservant un moment précis dans la journée pour lire un passage du Cours. Il est parfois utile de s'habituer à passer la journée en revue avant d'aller au lit – afin de repérer les pensées qui ont causé des malaises ou des émotions souvent plus fortes. Ces pensées et ces sentiments représentent les jugements qui rendent la paix impossible. Ce genre d’examen nous aide apparemment aussi à rester à l'écoute de nous-mêmes et à promouvoir une plus grande vigilance le lendemain. Toute tentative en vaut la peine, car elle ravivera les minuscules étincelles de désir.

Une autre chose importante à retenir est que notre compréhension habituelle du temps ne s'applique pas à notre pratique du Cours. Puisque tout ce qui existe est l’instant présent où je choisis soit d'écouter le Saint-Esprit soit l’ego, en un sens nous sommes toujours au point de départ. En outre chaque fois que nous appliquons un principe quelconque de l'enseignement du Cours à notre vie ou à nos relations, si "peu" que cela puisse paraître, le temps n'a plus d'importance. Il peut être encourageant de se rendre compte que le décalage de temps n'a aucun effet sur l'efficacité de notre apprentissage, que 20 ans ou 20 minutes se soient passés depuis notre dernière application pratique. Vous savez sans doute que tout le système de pensée de l'ego peut être défait en un seul instant, et lorsque vous faites l'erreur de vous tourner à nouveau vers l'ego, vous pouvez recommencer sans jugement et en pleine confiance que Celui qui vous accompagne à travers les hauts et les bas ne se soucie pas de vos détours ou des méandres que faites.

Lorsque l'ego interprète et évalue de notre progrès, il est utile de se rappeler que le Cours ne qualifie pas "**le petit désir**". Aucun désir n'est trop petit et nous ne sommes de toute façon pas équipés pour juger notre progrès. Nous ferions bien de nous rappeler que : "**Ton petit effort et ta petite détermination appellent le pouvoir de l'univers à ton aide, et Dieu Lui-même t’élèvera des ténèbres dans la lumière. Tu es en accord avec Sa Volonté. Tu ne peux pas échouer parce que ta volonté est la Sienne**" **L-I.69.72-4**.

**130 - Qu'est-ce que la "véritable empathie" versus la "fausse empathie" ?**

**Q/** Qu’est-ce que la "véritable empathie" par opposition à "la fausse empathie" et comment la pratiquer?

**R/** La "véritable empathie" décrite dans *Un Cours en miracles* consiste à percevoir le vrai besoin qu'ont toutes les parties de la Filialité séparée, soit le besoin de guérir la pensée de séparation dans l'esprit, peu importe la forme qu’elle prend. Elle voit le problème là où il est, dans l'esprit. C'est l’application de l'un des principes fondamentaux du Cours : "**Les idées ne quittent pas leur source, et leurs effets n’en sont séparés qu’en apparence. Les idées sont de l'esprit. Ce qui est projeté au-dehors, et semble être extérieur à l’esprit, n'est pas du tout à l'extérieur, mais un effet de ce qui est au-dedans et n'a pas quitté sa source**" **T-26.VII.47-9**. Cela veut dire de voir au-delà des circonstances de la situation qui semble être le problème – maladie, manques de toutes sortes, troubles émotionnels ou psychologiques, catastrophes naturelles, etc. – et reconnaître que rien de tout cela n'a le moindre effet sur le Soi véritable. Ils n'ont pas le pouvoir d’enlever la paix et leur résolution réside dans la capacité de la personne concernée de reconnaître cela aussi et de choisir la paix au lieu de la détresse. La véritable empathie vient d'un choix fait dans l'esprit de regarder avec la perception vraie du Saint-Esprit Qui ne voit qu’une expression d'amour ou un appel à l'amour **T-14.X.7**. La réponse est donc de laisser l'amour du Saint-Esprit couler vers la personne "dans le besoin" sous toute forme qui sera la plus utile et la plus aimante. Très probablement cela ne signifie pas de dire verbalement à quelqu'un qu'il a fait un mauvais choix et qu’il peut choisir à nouveau, ce qui pourrait être une attaque et augmenterait la peur et l'anxiété. Une fois que le choix est fait de voir avec le Saint-Esprit et de ne pas croire l’interprétation de l'ego d'une situation, la réaction appropriée se présentera naturellement. L’intention sera de se joindre à l'autre au niveau de l'esprit, là où se trouve la réponse au problème. Ceci n'exclut pas d’aider quelqu’un à trouver des solutions concrètes ou de l’aider extérieurement avec son problème, mais le contenu de l'esprit, la perception vraie du Saint-Esprit, sera clair. La vraie cause et la vraie solution résident dans le pouvoir de l'esprit de choisir.

La "fausse empathie" est la perception de victimisation de l'ego. L'ego voit une victime attaquée par quelque force extérieure, que ce soit une maladie, quelqu'un d'autre personne ou un événement catastrophique et croit que la personne concernée a besoin d'une solution extérieure pour régler son problème. La fausse empathie peut servir de motif à certains pour se considérer comme des "sauveurs" qui peuvent aider une victime à résoudre sa situation fâcheuse, sans avoir conscience du choix de l'esprit. De ce point de vue, les deux conviennent qu'il y a une victime et un agresseur, et qu’une solution en dehors de l'esprit peut être trouvée. C'est un accord fait à partir de la folie. Le Cours est très clair sur le fait que cette fausse empathie, du fait qu'elle nie le pouvoir de l'esprit, constitue en réalité une attaque. Non seulement elle ne résout pas le problème, mais en fait elle opère d'une façon à aggraver le problème parce qu'elle renforce la séparation : "**La preuve la plus claire que l'empathie telle que l’ego l'utilise est destructrice réside dans le fait qu'elle ne s’applique qu’à certains types de problèmes et que chez certaines personnes. À ceux-là, qu’il sélectionne, il se joint. Et il ne se joint jamais que pour se renforcer lui-même**" **T-16.I.21-3**.

Lorsqu’une distinction est faite entre ceux qui méritent d’être soutenus ou aidés tandis que d'autres sont exclus c'est une indication claire qu'il s'agit de la fausse empathie. Cela s'applique particulièrement vrai lorsque ceux qui sont exclus sont appelés "agresseurs" et non seulement ne méritent pas de la compassion mais une punition de quelque sorte. Quand nous nous surprenons en train de voir des victimes et des agresseurs, par exemple en cas de catastrophe, nous avons une occasion de nous distancer de l’interprétation première de l'ego et de prendre en considération ce que nous dit le Cours : "**Tu ne sais pas ce que cela signifie d’avoir de l’empathie. Or de ceci tu peux être sûr : si tu ne fais que rester tranquille en laissant le Saint-Esprit entrer en relation par toi, tu auras de l’empathie pour la force et tu gagneras en force et non en faiblesse**" **T-16.I.26-7**. La pratique de la véritable empathie commence en reconnaissant notre fausse empathie et en reconnaissant que nous confondons comme d'habitude cause et effet. C'est pour cela que nous ne savons pas ce que signifie l’empathie. Une fois que nous sommes honnêtes à propos de nos malperceptions, il ressort petit à petit à quel point nous croyons au système de pensée de l'ego. Reconnaître cela et remettre en question la validité de l'interprétation de l'ego va permettre que notre perception change petit à petit et que notre réaction soit transformée par le Saint-Esprit. Son empathie véritable répondra ensuite à notre vrai besoin et au vrai besoin de chacun que l'esprit soit guéri. Voilà la vraie réponse au vrai problème.

**131 -** **Dieu nous a-t-Il abandonnés ?**

**Q/** J'ai suivi *Un cours en miracles* depuis beaucoup d'années. J'ai les questions suivantes : Dieu doit être au courant de la souffrance et de la douleur que nous avons. Il est Dieu comment peut-Il ne pas entendre les cris de Son enfant ? Pourquoi nous a-t-Il abandonnés ? Assurément, il doit y avoir une meilleure voie.

**R/** La voie du Cours diffère des chemins bibliques traditionnels caractérisés par les prières et supplications pour que Dieu intervienne dans notre situation désespérée. *Un cours en miracles* se présente comme une correction de la spiritualité biblique traditionnelle. Son approche caractéristique est de nous enseigner que le problème dans notre relation avec Dieu est entièrement nôtre et que notre vie reflète le système de pensée dans notre esprit que nous choisissons de défendre. "**Dieu est**" **L-I.169.5** tout simplement et Il ne connaît rien de ce monde de séparation. C'est nous qui bloquons la prise de conscience de la présence de l'amour dans nos esprits **T-in.17**. Par conséquent, le Cours vise à nous expliquer comment nous bloquons l’amour et ce que nous pouvons faire pour en rétablir la conscience: "**Ta tâche n’est pas de chercher l’amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui**" **T-16.IV.61**. Il enseigne que le salut relève de notre responsabilité et qu’il est à notre portée. Il est centré sur la pratique du pardon dans le contexte du principe de l’Expiation selon laquelle la séparation d'avec Dieu n’a jamais eu lieu. C'était seulement une"**minuscule et folle idée**" qui ne s'est jamais produite dans la réalité. Nous sommes simplement en train de faire un rêve de péché, de culpabilité et de peur qui a mené à des vies dominées par la souffrance et la mort. Le rôle de Jésus ou du Saint-Esprit est de nous aider à voir notre vie avec leurs yeux et avec leur aide à finalement à nous éveiller de ce cauchemar. Cependant, le point de départ de ce processus d'éveil consiste à assumer la responsabilité pour les états qui prédominent dans notre vie parce qu'ils sont le résultat immédiat du système de pensée de l'ego dans notre esprit auquel nous avons secrètement juré une allégeance éternelle.

L'"autre voie" est de nous tourner vers Jésus pour qu’il nous aide à regarder notre souhait secret d'être séparés de Dieu et l'un de l'autre. Il nous rassure : "**Jamais je ne te délaisserai ni ne t’abandonnerai, parce qu’en t’abandonnant je m’abandonnerais moi-même et j’abandonnerais Dieu Qui m'a créé. Tu t’abandonnes toi-même et tu abandonnes Dieu si tu abandonnes n’importe lequel de tes frères. Tu dois apprendre à les voir tels qu’ils sont, et comprendre qu'ils appartiennent à Dieu comme toi**" **T-5.IV.65-7**. Le Cours nous enseigne que le Saint-Esprit est présent dans notre esprit, à la fois en tant que souvenir de Dieu que nous avons emmené dans le rêve, et comme le pont que nous allons traverser lorsque nous aurons choisi contre l'ego et aurons vu que nos intérêts sont les mêmes, non séparés de Dieu ni des autres : "**Sa mémoire n'a pas disparu, laissant un Fils à jamais naufragé sur une rive d’où il peut entrevoir une autre rive qu'il ne peut jamais atteindre. Son Père veut qu'il soit soulevé et doucement porté de l’autre côté. Il a construit le pont, et c'est Lui Qui transportera Son Fils de l’autre côté. Ne crains pas qu'Il échoue en ce qu'Il veut. Ni que tu sois exclu de la Volonté qui est pour toi**" **T-28.I.155-9**.

**132 - Comment obtenir ce que je veux dans le monde des formes ?**

**Q/** Dans la section VIII de la série d'extraits [Excerpt series site facim.org sous Online Learning Aids] "*Jésus, Manifestation du Saint-Esprit*" Ken explique l’expérience du cil dans l'œil d’Helen. Et en se servant de l'analogie de vidéos il y dit qu'il y a une vidéo où Helen a un cil dans l'œil et une vidéo où le cil est sorti de son œil. Je comprends que ces deux situations reflètent sa décision de se séparer puis de se joindre à l'amour de Jésus. Mais je suis perplexe quant à savoir comment je peux appliquer cela à ma propre vie.

Je déduis qu'il y a une vidéo où j’obtiens ce que je veux et un autre où ça n'est pas le cas. J'ai vécu pendant des années en appartement mais il me semble depuis quelque temps que ce serait mieux d'avoir ma propre maison car cela m'aiderait à me sentir plus en sécurité. J'arrive à voir que de ne pas avoir un "chez moi" pourrait refléter mon sentiment d’avoir quitté Dieu. Mais je ne saisis pas comment me joindre à Jésus m'amènerait à trouver cette maison.

En somme, comment passer de la vidéo du problème à celle de la solution ? Est-ce une question de croyance ou de volonté ? Je ne comprends pas la dynamique ou le mécanisme à ce sujet. Je ne suis même pas certain de comment savoir si c'est mon intérêt d'avoir une maison. Pourriez-vous approfondir CE QUI arrive au juste lorsque nous changeons d’esprit et nous joignons à l'amour de Jésus ? Comment le problème est-il résolu au niveau de la forme ? Je me rends bien compte que la forme n'est pas la chose essentielle, que c'est le changement d'esprit qui importe.

**R/** Pour clarifier, il est important de saisir la différence entre contenu et symbole dans l'exemple du cil d’Helen et donc dans son application à votre propre vie. Pour Helen, le contenu était soit de se séparer soit de se joindre à l’amour de Jésus. Et l'inconfort puisqu'elle avait un cil dans son œil n'était que le symbole qu'elle utilisait au niveau de la forme pour représenter sa décision dans son esprit de se séparer de Jésus. Le problème n'était pas le cil mais la décision de se séparer. La solution était donc de se joindre de nouveau à son amour. Lorsqu’elle le faisait le cil dans l’œil qui était une projection de la culpabilité pour s’être séparée de lui n'était plus projeté car la culpabilité sous-jacente avait disparu. Ainsi le cil semblait être sorti de l’œil. Mais c’est l’esprit d’Helen, et non Jésus, qui a dictait la forme du symbole dans les deux cas, et Jésus n'avait rien à voir avec tout ce qui se produisait dans son corps.

Mais si vous avez l'impression d'être séparé de l'amour de Jésus, ou comme vous le dites, si vous avez le sentiment de ne pas avoir de "chez vous" parce que vous croyez avoir quitté Dieu il doit y avoir aussi de la culpabilité car l'ego nous dit que la séparation comporte toujours une attaque. Et la culpabilité entraîne inévitablement la peur d'une riposte, ce qui est très angoissant. L’une des formes que vous utilisez peut-être pour symboliser la séparation est de vivre dans un appartement qui semble engendrer en vous un sentiment d’insécurité. Mais l'appartement en soi n'est pas le problème, il n'est qu'un symbole de la culpabilité dans votre esprit. La solution n’est donc pas d’acheter une maison mais de guérir la culpabilité dans votre esprit pour vous être séparée de Jésus en vous joignant à nouveau à lui. Ensuite, si votre appartement n’est que le symbole de la culpabilité à cause de la séparation, vous pourriez changer le genre d'habitation, quoiqu'il est évident que dans le monde de la forme, avec ses "lois" du temps et de l'espace que nous acceptons tous, ce déménagement ne se fera pas aussi rapidement que le cil d’Helen était déplacé de son œil sur sa joue. En outre, votre demeure est certainement un symbole plus complexe que le cil d’Helen et représente probablement à la fois un contenu d'ego et un contenu d'amour ; les changements externes se feront donc très probablement de façon moins directe et moins immédiate. Mais Jésus n’aurait rien à voir avec ces changements. Ce serait plutôt une décision dans votre propre esprit de choisir une forme ou un symbole qui ne renforce plus votre croyance d’avoir besoin de souffrir pour votre péché de séparation, et de voir la source de vos sentiments d’insécurité à l'extérieur de vous. Mais votre attention serait dirigée sur le changement du contenu dans votre esprit et non du symbole dans le monde.

Toutefois si votre objectif principal est de passer d'une vie en appartement à avoir votre propre maison, croyant que cela vous aidera à vous sentir plus en sécurité, vous vous ferez prendre par le stratagème de l’ego qui est de croire que quelque chose en dehors de vous vous donnera le sentiment de sécurité et de paix que vous recherchez. Vous ne vous occuperez pas à résoudre le vrai problème dans l'esprit et donc ne serez pas ouverte à la vraie solution qui se trouve également dans l'esprit **L-I.79**. Cela ne veut pas dire que posséder votre propre maison n'est pas un objectif raisonnable. C'est seulement que ce serait une erreur de croire que cela pourrait vous apporter un bonheur ou une sécurité durables. Lorsque vous vous souvenez du vrai problème dans l'esprit – la culpabilité – et de sa solution – vous joindre à Jésus ou le pardon – les circonstances extérieures auront de moins en moins d'importance pour vous lorsque vous trouverez la paix et la sécurité dans votre propre esprit.

Jésus comprend votre recherche de cette demeure de sécurité et de réconfort, et il doit certainement vous inclure parmi ceux à qui il s’adresse lorsqu’il observe: "**Nous parlons aujourd'hui pour quiconque parcourt ce monde, car il n’est pas chez lui. Il va d’un pas incertain dans une quête sans fin, cherchant dans les ténèbres ce qu’il ne peut trouver, ne reconnaissant pas ce que c'est qu’il cherche. Il fait un millier de demeures, mais nulle ne satisfait son esprit agité. Il ne comprend pas qu'il bâtit en vain. La demeure qu'il cherche ne peut pas être faite par lui. Il n'y a pas de substitut au Ciel. Tout ce qu’il a jamais fait est l’enfer**" **L-I.182.31-7**.

À propos si après avoir lu ce qui précède vous relisez la section de la série d'extraits (en anglais) à laquelle vous faites référence, vous trouverez probablement qu'elle clarifie encore mieux votre question.

**133 - Sens des maladies comme le Syndrome de Gilles de la Tourette (SGT)**

**Q/** Si – comme le déclare *Un cours en miracles* – la pensée précède l’émotion, par exemple la colère, qu'en est-il des épileptiques ou de ceux qui sont atteints du syndrome de Gilles de la Tourette qui apparemment ont des attaques de colère sans pensée préalable, c'est-à-dire dont la réaction semble être physiologique plutôt que psychologique.

**R/** La pensée dans le Cours est toujours une fonction de l’esprit qui est en dehors du temps et de l'espace. Le corps qui comprend des dimensions physiologiques et psychologiques, est une projection de cet esprit. Par conséquent, toutes les conditions physiques et psychologiques sont le résultat d'un choix fait par l'esprit. L’esprit dont il est question dans le Cours n'est ni le cerveau ni l'esprit humain, à la façon dont en parlent généralement les spécialistes.

Dans une section du Manuel pour enseignants à propos de la maladie et de la guérison, Jésus nous enseigne que la maladie est "**une approche erronée en résolution de problèmes**" **M-5.II.15**, et, en tant que telle, est une décision qui est prise dans l'esprit. Il poursuit : "**La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela, parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur. Des termes comme "instincts", "réflexes" et autres, représentent des tentatives pour doter le corps de motivations non mentales. De fait, de tels termes ne font qu’énoncer ou décrire le problème. Ils n’y répondent pas**" **M-5.II.17-10**.

En général les explications du Cours sur la colère ne visent pas le type de colère généré par des crises d'épilepsie ou le syndrome de la Tourette. Toutefois ces conditions physiologiques sont elles-mêmes le résultat d'un choix fait dans l'esprit, comme c’est le cas pour toute maladie ou invalidité : "**La maladie est colère passée sur le corps, afin qu’il souffre**" **T-28.VI.51**. "**La maladie est une défense contre la vérité**" **L-I.136**.**Titre**.Aussi difficile que cela puisse être à accepter, c'est une source de véritable espoir, car en nous tournant vers Jésus ou le Saint-Esprit nous pouvons être assistés pour examiner la douleur dans notre esprit dont émanent tous les états du corps comme des tentatives maladaptées pour nous défendre contre cette souffrance.Quand nous sommes de nouveau en contact avec notre capacité de décider dans notre esprit nous pouvons faire le choix qui rendra à notre conscience l’amour éternel et la paix dans lesquels nous avons été créés.

**134 - Les animaux de compagnie font-ils partie de la Filialité ?**

**Q/** Récemment, lors d’un séminaire, Ken a parlé de l'illusion à partir de l'image d’une immense vitre éclatée en des milliards de morceaux, chacun représentant une personne dans notre rêve insane de ce monde. Nos animaux de compagnie font-ils aussi partie de cette immense vitre ? Font-ils aussi partie de la Filialité ?

**R/** Oui, la Filialité comprend tout ce qui a une forme. Nous sommes tellement habitués à prendre notre expérience humaine comme point de référence que l’idée semble étrange que nos animaux de compagnie – chiens, chats, serpents, grenouilles, oiseaux, et même les plantes, rochers, etc. –fassent partie de la Filialité. Pour comprendre cela, nous devons nous détacher de notre expérience humaine. Jésus y fait allusion quand il parle de la séparation originelle dans le contexte du Fils faisant un substitut à la vérité : "**tu n’as fait qu’une substitution. Elle a pris de nombreuses formes, parce que c’était la substitution de l’illusion à la vérité ; de la fragmentation à l’entièreté. Elle s’est tellement fractionnée, subdivisée et redivisée, maintes et maintes fois, qu'il est maintenant presque impossible de percevoir qu’elle a jadis été une, et qu’elle est encore ce qu’elle était**" **T-18.I.41-3**. Dans un autre passage Jésus dit que même le : "…**plus petit grain de sable**" **T-28.IV.94** fait partie de la Filialité.

La perception de différences qualitatives n'est qu'un des stratagèmes de l'ego pour soutenir l'illusion de la séparation.

**135 -** **Le suicide dans la perspective d’*Un cours en miracles***

**Q/** Les quatre questions suivantes abordent toutes la question du suicide, elles seront donc traitées ensemble :

1°) Pourriez-vous s'il vous plaît commenter le point de vue du Courssur le suicide ?

2°) Quelle est la bonne façon de faire face au suicide dans la perspective d'*Un cours en miracles* ?

3°) Mon grand-père s’est suicidé. La mort, notre séparation de Dieu, tout cela est une illusion. Le suicide est-il donc un tort ? Ou est-ce l'état d'esprit, le sentiment d’être séparé de Dieu lors du suicide, qui est un tort ? Que se passe-t-il lorsqu'on se suicide ? Est-ce qu'on s'unit automatiquement à Dieu lorsqu'on n'est pas dans l'illusion du monde ?

4°) Ma femme s’est suicidée récemment. Nous étions tous les deux des étudiants d’*Un cours en miracles*. Je me demande parfois, si tout ceci est illusion, quel est le but de rester en vie ? Pourquoi devrions-nous lutter avec cette vie qui, de toute façon, ne fait pas partie du monde réel ? Quel est le but de tout cela ?

**R/** Dans la perspective du Cours, chaque mort est en fait un suicide car, comme l'explique Jésus : "**Nul ne peut mourir à moins d’avoir choisi la mort**"**T-19.IV.C.14**, et plus loin : "**Et nul ne meurt sans son propre consentement. Rien n’arrive qui ne représente ton souhait, et rien n’est omis que tu choisis**" **L-I.152.14-5**.

Mais le Cours dit aussi clairement que la mort est une pensée dans l'esprit qui n'a rien à voir avec le corps, par exemple **L-I.163.11, L-I.167.21-3**. Puisque l'ego lui-même prend naissance dans une pensée de mort insane mais illusoire – la croyance que nous pouvons attaquer Dieu afin de lui ravir un soi individuel séparé de Lui. Une telle pensée représente non seulement un meurtre –la mort de Dieu – mais aussi un suicide – la mort de notre véritable Soi en tant que Christ. Et donc, tout ce qui découle de cette pensée initiale insane dans le monde des corps et des comportements ne peut être ni plus réel ni sain d'esprit.

Puisque le Cours nous demande toujours de nous concentrer sur le contenu et sur le but plutôt que sur la forme et l'apparence, toute mort dans le monde qui vient d'une pensée de l’ego, sera vue exactement sous le même éclairage. Pour toute mort le but de l'ego est de prouver que la séparation est réelle et qu’en fin de compte Dieu triomphe sur nous en nous reprenant la vie que nous lui avons volée. Nous pouvons soit résister jusqu'à ce que finalement nous succombions à des forces extérieures plus puissantes, ou nous pouvons nous résigner à notre sort et céder à la mort par notre propre main. La forme que la mort peut prendre n'est donc pas importante car le contenu est toujours le même : notre piètre et douloureuse vie ne nous appartient que pour une durée limitée avant que nous la perdions inéluctablement.

D'autre part, en regardant avec Jésus ou le Saint-Esprit, nous verrions que toute mort, le suicide inclus, n'est pas différente dans son contenu, mais seulement dans sa forme, de tout autre choix que nous ne puissions jamais faire en ce monde qui est basé sur notre perception de nous-mêmes comme étant séparés et seuls, dans la souffrance, vulnérables et victimes. Mais nous saurions au moins que cette perception est fausse, basée comme elle l'est sur une prémisse erronée à propos de nous-mêmes, à savoir que nous sommes ce corps piégé dans un monde dur et cruel qui n'est pas de notre fait, luttant désespérément contre des forces insurmontables afin de trouver un peu de paix et de bonheur dans une situation sans espoir sur laquelle nous n'avons aucun contrôle.

D'un point de vue très généralement admis dans le monde, le suicide est stigmatisé et on lui associe un jugement moral négatif, mais cela fait simplement partie des défenses de l'ego qui insiste sur le fait que la vie en tant que soi séparé et la mort de ce soi sont réelles. Du point de vue d’*Un cours en miracles* la pensée sous-jacente au suicide, si elle est basée sur l'ego [Jésus dit aussi clairement que la mort peut être choisie sous la direction du Saint-Esprit **M-12.5 et Ch-3.II**] est une faute, une erreur, mais c'est tout. Elle n'est pas un péché, et n’entraîne pas non plus des conséquences négatives qui diffèrent de toute autre décision que nous prenons avec l'ego comme enseignant – elles renforcent toutes la culpabilité qu'inconsciemment nous voulons préserver dans notre esprit pour prouver que la séparation est réelle. Le suicide n’est donc pas davantage une erreur que l'erreur que nous avons faite en choisissant de naître en ce monde. Dans les deux cas, nous essayons de régler le problème de la culpabilité dans notre esprit en portant notre attention sur le soi-disant monde extérieur et sur notre corps, ce qui garantit que nous ne trouverons pas de solution. Nous essayons de résoudre le problème de la séparation dans le monde comme si le monde était le problème, plutôt que dans l'esprit où le vrai problème – la pensée insane de séparation – se trouve enfoui.

Et donc, que nous commettions un suicide, ou que nous mourions de n'importe quelle autre manière en croyant que la mort est réelle, nous restons piégés dans la croyance de l'ego auto-imposée en la séparation. La mort ne nous délivre ni du système de pensée de l'ego, ni du monde qui en est la défense. C’est seulement regarder le système de pensée de l'ego avec la présence qui ne juge pas de Jésus ou du Saint-Esprit à nos côtés et décider une fois pour toutes que l'idée de la séparation n’a aucune valeur pour nous qui peut nous amener à l'expérience de notre unité avec Dieu. Car le monde ne nous prive de rien – c'est seulement notre choix d'être séparé qui le fait.

Bien que ce monde soit une illusion, tout comme notre vie individuelle ici – une vie que nous considérons comme circonscrite par les parenthèses de la naissance et de la mort – nous ne le croyons pas. Si nous le croyions, et si nous savions véritablement que le but du monde était d'attaquer Dieu et donc notre Soi, nous ne nous verrions jamais comme étant dans des corps. Mais le fait que nous tous vivons de cette façon – respirons, mangeons, buvons, nous détendons, etc. – prouve que tandis que nous croyons peut-être intellectuellement ce que nous dit *Un cours en miracles*, ce n’est certainement pas notre expérience.

Par conséquent, une fois que nous sommes nés le Saint-Esprit a pour but que nous apprenions Ses leçons de pardon pendant notre existence ici, y compris la dernière leçon que la mort est irréelle. Le monde devient alors une salle de classe dans laquelle nous sommes heureux d’apprendre ce qu'Il nous enseigne. Vouloir quitter le monde ne fait que renforcer la réalité qu'il a pour nous. Après tout, qui voudrait quitter un endroit, à moins de croire qu'il est réel et désagréable ? C'est pourquoi Jésus nous dit dans le texte : "**Il y a un risque de penser que la mort est la paix**" **T-27.VII.102**. La paix véritable ne vient pas de quitter le monde physique, mais seulement de la pratique du pardon qui défait la culpabilité dans l'esprit, seule cause de douleur et de souffrance, tout comme la croyance en la réalité de la mort. Et donc lorsque nous le désirons et à notre rythme nous faisons les petits pas du pardon qui nous ramènent au Soi glorieux et éternel que nous ne pourrions jamais détruire, le Soi qui est resté notre Identité en dépit de nos détours stupides dans les illusions de mort.

**136 - Comment Dieu peut-Il être "seul" ?**

**Q/** Dans le Texte, Jésus dit que "**Dieu est seul sans Ses Fils**" **T-2.III.511**. À la lumière de la théologie d’*Un cours en miracles*, comment cela est-il expliqué comme étant vrai ?

**R/** Jésus utilise ces mots pour nous réconforter et pour corriger la croyance de notre ego que Dieu est en colère contre nous et qu'il veut nous punir pour L'avoir attaqué afin d'établir notre soi séparé, arraché à la totalité du Ciel **T-5.V.310-11**. Étant donné que le Cours répète à maintes reprises que la séparation ne s’est jamais produite en réalité – ce qui est le principe de l'Expiation – le passage auquel vous faites référence ne peut pas être littéralement vrai. Mais quelle pensée rassurante, tant que nous croyons encore à la séparation, d'entendre non seulement que Dieu ne cherche pas à se venger de nous, mais que nous Lui manquons, et qu’Il veut seulement que nous revenions à Lui ! Si nous pouvons nous permettre d'entendre cela, nous pouvons tout doucement guérir la culpabilité que nous avons rendue réelle dans notre esprit à cause de notre prétendue assaut de l'Amour.

Vous pouvez également vous référer à la question 72 pour un éclaircissement plus approfondi du langage relatif à Dieu dans le Cours, ainsi qu’aux questions 42 et 85 où les raisons de l’emploi du langage métaphorique et dualiste du Cours sont expliquées.

**137 - Comment puis-je accepter la complétude ?**

**Q/** J'aimerais comprendre la citation suivante du Texte :"**Dans toute relation où tu es entièrement désireux d’accepter la complétude, et seulement cela, Dieu est là complété, et Son Fils avec Lui**" **T-16.IV.96**. Comment est-ce que j'accepte la complétude ? Je sais qu’au niveau de l'ego on recherche des relations particulières. Je sais aussi que la préface dit que "**le Soi que Dieu a créé… est… complet, en sécurité, aimé et aimant**" **Préface – Ce qu'il dit 74-5**. Comment arriver à distinguer la recherche de l'ego pour la complétude de la complétude qui est visée dans la citation ci-dessus ?

**R/** La clé pour répondre à votre question est d'y inclure la phrase précédente : "**Au Nom de Dieu, sois entièrement désireux d’abandonner toutes les illusions. Dans toute relation où tu es entièrement désireux d’accepter la complétude, et seulement cela, Dieu est là complété, et Son Fils avec Lui**" **T-16.IV.95-6**. La première phrase parle d’"illusions", par contraste avec la "complétude" de la deuxième phrase. Bref le moyen d’arriver à la complétude est de défaire toutes les illusions. Il pourrait être utile de revoir le fonctionnement fondamental de l'ego : nous croyons que nous nous sommes séparés de Dieu. Rongés par la culpabilité pour ce "péché" nous nous sentons terriblement seuls et vides. L'ego nous dit que nous pouvons combler le vide produit par la séparation en ayant toute sorte de relations – avec notre "soi", avec les autres, avec les événements, les choses et même avec nos pensées. Autrement dit, nous utilisons toutes les illusions dans le rêve et cherchons à trouver en elles un substitut à notre vérité. Cette vaste panoplie de substituts est la définition de la complétude de l'ego. Le problème c’est que les substituts ne fonctionnent pas. Mais cela ne freine pas l'ego. Il maintient que si seulement nous trouvions la bonne combinaison de substituts parfaits nous *trouverons* le bonheur et la complétude dans le rêve et réussirons ainsi à faire un remplacement parfait pour Dieu et le Ciel. Quand le plan ne fonctionne toujours pas l'ego nous dit de continuer à chercher, d’essayer une fois de plus sans jamais mentionner le marché est en fait "**cherche mais ne trouve pas**" **T-16.V.65**.

Dès lors la recherche n'en finit plus ce qui remplit le but de l'ego de nous garder complètement enfermés dans les illusions du monde. Voilà ce qui motive toute relation particulière. Nous utilisons les autres pour répondre à nos besoins et combler le vide laissé par la séparation apparente. Autrement dit nous cherchons la complétude dans les substituts illusoires – que le Cours appelle des idoles : "**Toutes les idoles de ce monde ont été faites pour empêcher que la vérité au-dedans te soit connue, et pour maintenir l'allégeance au rêve voulant que tu dois trouver ce qui est à l’extérieur de toi pour être complet et heureux**"**T-29.VII.61**.

L'ego cherche la complétude à l’extérieur, tandis que la complétude vers laquelle le Saint-Esprit nous conduit est intérieure. Quand nous serons enfin suffisamment déçus par les offres du monde et les prétentions de l'ego, nous soupçonnerons qu'il doit y avoir une autre voie. Nous pourrons alors chercher dans la bonne direction (l'esprit) pour trouver notre vraie complétude, puis commencer à lâcher prise de notre investissement dans les illusions. Si nous sommes déterminés à poursuivre le processus de lâcher prise de tous les substituts inutiles, nous finirons par nous identifier de moins en moins aux mensonges de l'ego. Cela s'accomplit grâce au programme d’entraînement qu'offre le Cours à savoir de nous rappeler que nous ressentons soit la paix soit le conflit et que la cause de notre expérience n’est rien d'extérieur. C'est un choix fait dans l'esprit. Lorsque la paix devient plus attrayante que le conflit nous la choisirons plus souvent, jusqu'à ce que finalement nous ne choisissions plus rien d'autre et nous identifierions pleinement avec la partie de notre esprit qui se souvient de notre vérité. Lorsque cela se produit, nous "acceptons la complétude". À ce moment-là, toutes nos relations seront "bénies" par cette prise de conscience, et nous aurons parfaitement rejoint notre vérité, qui est la vérité pour tout le monde. Dieu n'est pas littéralement "complété" par cela puisqu'évidemment Il ne peut pas être incomplet. C’est la façon du Cours de dire que nous nous souviendrons de Lui, et en ce sens, Il sera rappelé à notre complétude. Ce qui est important c'est que cela demande de véritablement de ne vouloir *rien* d'autre et d'abandonner *toutes* les illusions. Tant qu'il y aura une seule illusion qui s’interposera entre nous et notre vérité, nous ne connaîtrons pas notre complétude, car en nous accrochant à l'illusion, nous nierons activement la vérité sur nous. Puisqu’en fait, nous dépensons beaucoup d'énergie à la poursuite de nos idoles, nous ferions bien de ne pas nous juger pour cette erreur, mais aussi de garder à l'esprit qu’"**il est vain d’adorer des idoles dans l'espoir de la paix. Dieu demeure au-dedans, et ta complétude réside en Lui**" **T-29.VII.62-3**.

**138 - Est-ce que quoi que ce soit que nous fassions peut changer l'issue ?**

**Q/** S’il est inévitable que nous allons nous éveiller ou au moins nous rappeler notre véritable Identité, alors ne serait-il pas logique de faire ce qui semble être le plus pacifique dans le monde au niveau du comportement ? Et à bien des égards il importe peu ce que les autres font ou disent. En fait même *Un cours en miracles* n'a pas d'importance si le processus d’éveil est inévitable. Je veux dire, ne s’agit-il pas simplement de meubler son temps en faisant ce qu’on aime, et de ne pas être naïf quant au fait que l'ego continuera à débiter des bêtises, quelles que soient nos activités apparentes dans le monde ?

**R/** Tandis que "**l’issue est aussi certaine que Dieu**" **T-2.III.310** et que "**l'acceptation de l’Expiation par chacun n’est qu'une affaire de temps**" **T-2.III.31** – simplement parce que nous ne pourrions jamais nous séparer de Dieu – nous faisons quand même un choix délibéré maintenant de continuer à dormir dans notre rêve du temps. Mais pour nous tous, la douleur de la pensée de séparation à la base du rêve deviendra finalement si intolérable que nous finirons à un moment donné par vouloir faire un choix différent, le choix de nous éveiller **T-2.III.3**. Donc la seule question que chacun d'entre nous a besoin de se poser maintenant est : combien de temps est-ce que je veux rester dans la souffrance endormi dans le temps ? Si nous ne voulons pas devenir conscients et accepter la responsabilité du choix de nous voir séparés, Jésus nous dit que nous pouvons continuer à temporiser et tergiverser pour une période de temps au moins aussi longue que la durée sur laquelle la séparation s'est déjà étendue, c'est-à-dire "**des millions d'années**" **T-2.VIII.25**.

C'est vrai tout ceci est illusoire, et de la perspective de Jésus d'en dehors du temps, ce n’est guère important : "**Rien n'est jamais perdu, que du temps, qui à la fin est in-signifiant. Car ce n'est qu’une petite entrave à l'éternité, tout à fait in-signifiante pour le réel Enseignant du monde**" **T-26.V.21-2**. Mais Jésus reconnaît aussi que ce n’est pas notre expérience dans le temps ici : "**Or puisque tu crois en lui** [au temps]**,** **pourquoi le gaspillerais-tu à n’aller nulle part, quand il peut être utilisé pour atteindre le but le plus élevé que l’apprentissage puisse accomplir ?… Mais il est certes difficile de s’égarer, seul et misérable, sur une route qui mène à rien et n'a pas de but**"**T-26.V.23, 6**.

Nous avons donc le choix de la façon dont nous voulons utiliser le temps et de combien de temps nous voulons rester dans l'expérience temporelle. Oui, en fin de compte, cela n'importe pas, parce que nous allons devoir nous souvenir de qui nous sommes réellement – cela n’a jamais réellement changé. Mais pendant que nous croyons encore que tout ceci est réel, Jésus nous dit dans son Cours que la durée de temps peut "**être grandement réduite par les miracles, qui sont un mécanisme pour réduire le temps mais non pour l’abolir**" **T-2.VIII.26**. Mais cela veut dire, si le Cours est notre chemin, que nos relations avec nos frères sont d'une importance capitale car c’est sur les autres que chacun d'entre nous a projeté toute la culpabilité et la responsabilité pour la douleur de la séparation que nous ne voulons pas voir en nous-mêmes. Et donc, comme étudiants du Cours, nous allons prêter attention à ce que les autres disent ou font, non pas parce que nous voulons les changer, mais parce que nos réactions à leur égard peuvent nous conduire aux endroits qui ne sont pas encore guéris dans notre propre esprit. Éviter de regarder comment on réagit face aux autres, rejeter cela comme étant sans rapport avec notre processus d’éveil, serait s'engager dans le déni, ce qui est juste une autre façon de dire que nous refusons d'accepter la responsabilité de notre propre décision d'être séparé. À la fin nous tous comprendrons cela, mais le choix que nous avons maintenant est de savoir si nous voulons reconnaître l'une ou l'autre de ces projections maintenant.

Aussi difficile que cela puisse paraître de regarder notre frère afin de voir en lui nos propres "**péchés secrets et les haines cachées**" **T-31.VIII.92**, Jésus veut que nous comprenions que de ne pas regarder mène à une douleur encore plus grande, parce qu'il n'y a alors aucun espoir de guérison. Donc il nous encourage en nous rappelant que ceci est un chemin que nous faisons *avec* notre frère : "**Ne pense pas que la voie vers les portes du Ciel soit le moindrement difficile. Rien de ce que tu entreprends avec un but certain, une grande résolution et une confiance heureuse, *en tenant la main de ton frère* et en accordant ton pas avec le chant du Ciel, n’est difficile à faire**" **T-26.V.24-5** – *italiques ajoutés.*

**139 - Comment reconnaître mes croyances en ce qui concerne l’argent ?**

**Q/** J'ai écouté l'enregistrement audio [en anglais] de votre atelier : *Forme vs contenu : le sexe et l'argent*. Vous dites que nous projetons à l'extérieur nos croyances sur l'argent. Comment trouver quelles sont ces croyances exactement afin de pouvoir les changer ?

**R/** Avant d'examiner comment vous pouvez reconnaître vos croyances sur l'argent, il peut être utile, dans un premier temps, de clarifier l'approche d’*Un cours en miracles* de toutes nos pensées et nos croyances d’ego. Nous devrions en prendre conscience afin de pouvoir prendre la responsabilité de les avoir choisies, mais non pour que *nous* puissions les changer. Cela nous mettrait en charge du processus de l’Expiation, une formule infaillible pour échouer. Le but du Cours est que nous rendions conscientes nos pensées inconscientes, que nous acceptions la responsabilité de les avoirs choisies, que nous reconnaissions le but qu'elles servent dans le plan de l'ego et puis les relâchions avec la culpabilité qu'elles entraînent nécessairement et les portions à la lumière qui guérit du Saint-Esprit ou de Jésus. Mais il ne s’agit pas d’essayer de les changer ! Car cela les rendrait réelles et entraînerait la substitution d'une croyance de l’ego pour une autre.

L'argent est simplement une forme extérieure, un symbole sur lequel nous projetons nos croyances à propos de nous-mêmes. Alors quels sont vos attitudes et vos sentiments concernant l'argent ? À propos, il n'y a pas de réponse juste ou fausse, bonne ou mauvaise aux questions qui suivent. Toutes les réponses reflèteront des croyances fondamentales de l’ego sur vous et les autres, qu'elles soient de l'ordre de l'amour particulier ou d la haine particulière. En fin de compte, nous réalisons qu'elles sont ni justes ni fausses, ni bonnes ni mauvaises, mais simplement pas vraies. Mais nous devons d'abord les examiner puisque nous y croyons, et les regarder avec Jésus ou le Saint-Esprit à nos côtés afin de pouvoir regarder ouvertement et honnêtement.

Avez-vous l'impression que vous n'avez jamais assez ? Avez-vous peur de perdre l'argent que vous avez ? Est-ce que le fait d’avoir de l’argent fait que vous vous sentez mieux ou plus sûr de vous-même ? L’épargnez-vous comme un symbole de sécurité et d'assurance contre des dangers et des obstacles imprévisibles ? Ou bien avez-vous tendance à le dépenser dès que vous le recevez et êtes toujours endetté ? Considérez-vous le fait d’avoir de l'argent comme un symbole de statut et de succès, comme une mesure de votre valeur ? Si vous n'avez pas beaucoup d'argent, essayez-vous de prétendre que vous en avez davantage ? Ou portez-vous votre pauvreté comme une marque de votre particularité ? Si vous avez beaucoup d'argent, aimez-vous en faire étalage ? Ou cherchez-vous à adopter une attitude discrète ? Quels sont vos sentiments quant à partager votre argent avec d'autres ou de faire des dons ? Êtes-vous jaloux de ceux qui ont plus d'argent que vous ou leur en voulez-vous ? Comment croyez-vous que vos parents vous ont traité monétairement parlant ? Si vous êtes dans une relation avec quelqu'un qui entraîne la gestion commune de l'argent et des ressources, y a-t-il des conflits quant à son utilisation ? Quelle est la nature des désaccords que vous avez et quels jugements portez-vous sur la manière dont l’autre gère l'argent ?

À mesure que vous réfléchissez à vos réponses aux questions ci-dessus et à d’autres questions connexes au sujet de l'argent qui peuvent vous venir à l'esprit, vous devriez dénicher les pensées, émotions et croyances sous-jacentes qu'elles représentent. Cela pourrait être des pensées et des sentiments d'insuffisance, de manque, de privation, de limitation, d'insécurité de peur, de victimisation, d'irresponsabilité, de honte et de culpabilité, de fierté, de triomphe, de supériorité, de générosité, de pouvoir, de contrôle et ainsi de suite. La pensée importante à reconnaître est que ce sont des sentiments fondamentaux quant à vous-même, qui n'ont rien à voir avec l'argent, avec les autres ou avec quoi que ce soit du monde. Ce sont des répercussions provenant du fait de sérieusement entretenir la pensée de séparation dans votre esprit et de vouloir qu'elle soit vraie. Car la pensée de séparation n’est rien de moins que le désir d'être séparé de l'amour, y compris le désir d’attaquer et de détruire l'amour afin d'établir un soi individuel. Et dans ce processus nous croyons avoir détruit notre propre valeur. Par conséquent tous les sentiments de manque de valeur qui l'accompagnent et qui deviennent trop douloureux à maintenir dans notre esprit et à admettre sont projetés au dehors sur un monde que nous avons fait avec de nombreuses cibles adéquates et des entrepôts pour ces sentiments, dont l'argent. Alors ces symboles extérieurs semblent être le problème au lieu de la pensée de séparation dans notre esprit par laquelle nous avons dévalorisé notre vrai Soi. À ce stade le système de pensée de l'ego est bien protégé du principe d’Expiation du Saint-Esprit selon lequel la séparation est impossible sauf dans les rêves illusoires et que rien n’est jamais vraiment arrivé pour nous priver de l'amour que nous sommes. Mais une fois que nous avons compris le but qu'a l'ego pour le monde, y compris l'argent, nous pouvons regarder tout cela différemment et savoir que c'est une fenêtre pour accéder à notre propre esprit inconscient. Et alors nous pouvons faire un autre choix et nous souvenir de notre véritable Valeur en tant que saint Fils de Dieu.

**140 - Parler avec Jésus et lui faire des demandes**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis quelques années et je me rends compte de l'importance de la pratique de demander de l'aide. Je me rends également compte que je veux cette aide et en ai besoin. Toutefois, quand que je tente de demander de l'aide, j’ai conscience d'une composante de particularité importante dans mes demandes. Par exemple, j'enseigne de nouveau après plusieurs années passées à faire quelque chose de tout à fait différent. Je suis nerveux puisque je veux faire du bon travail et j’essaie de demander de l'aide afin d’être en mesure de bien le faire, mais je me rends compte que la raison principale de cette demande est que je veux être particulier autant aux yeux de mes élèves qu'à ceux de mes supérieurs. J'essaie de parler de ce problème avec Jésus mais j’ai beaucoup de difficultés à lui parler et je me demande jusqu’à quel point il est important d’avoir des conversations complètes avec lui. Elles semblent généralement s’évaporer – peut-être n’ai-je pas vraiment confiance en sa présence ici. J'apprécierais toute suggestion pour gérer ce blocage que j'ai à utiliser cet outil essentiel du Cours.

**R/** D'abord, vous devriez vous féliciter d’avoir pu voir les pensées de particularité derrière vos demandes d'aide. C'est un très grand pas. Et ensuite, n'essayez pas de les changer. Autorisez-vous seulement à voir d'où elles viennent – du concept d'un soi inadéquat qui ressent le besoin de hausser son statut en projetant une bonne image. Il est assez aisé de reconnaître quelle est la voix qui parle à ce stade. Mais si vous pouviez vous observer à faire cela sans vous juger, alors vous regarderez votre ego avec Jésus, et c'est là le type d'aide qu'il veut que nous lui demandions.

Au commencement de notre pratique du Cours, nous voulons généralement demander de l'aide à Jésus pour des problèmes concrets et certains soucis dans notre vie, et c'est tout à fait normal. Ce type de demande peut être utile pour développer une relation positive avec Jésus dans notre esprit en ne le voyant plus comme un juge en colère qui va nous demander des comptes le jour du jugement dernier, tel qu'il est dépeint par le christianisme traditionnel. Mais vous commencez déjà à voir les limites de ce genre de demande – qui est alimenté par un désir de particularité. C'est une découverte importante qui peut vous aider à entrer davantage en contact avec l'aide véritable que Jésus nous offre – une aide qui nous permet de regarder les limitations que nous croyons avoir, sans nous juger ou nous sentir coupables d'avoir ces pensées, afin que nous puissions regarder au-delà d'elles vers la vérité à notre sujet. La première section dans *Le chant de la prière* traite justement des étapes à franchir pour monter "**l'échelle de la prière**" tandis que nous progressons dans notre pratique de demander de l'aide **Ch.1**.

Vos conversations avec Jésus vont donc changer au fil du temps, et ce que vous allez lui apporter changera aussi à mesure de vos progrès dans les enseignements du Cours. Vos difficultés actuelles à rester concentré sur lui reflètent simplement votre peur de lui et de ce qu'il représente car une partie de vous sait qu'il vous conduit au-delà de votre ego et du soi particulier auquel vous vous êtes tellement identifié. Vous pourriez trouver utile de dialoguer avec Jésus en mettant vos pensées par écrit comme si vous aviez une conversation avec lui et vous adressiez à lui tout à fait concrètement au sujet de ce que vous avez dans la tête. Demandez lui lors de ce processus de vous aider à reconnaître le but derrière vos pensées et comment les découvrir sans renforcer la culpabilité dans votre esprit. Le fait d'écrire peut être utile pour maintenir votre attention et découvrir vos pensées d’ego et vous aidera de plus en plus à mesure que vous vous habituerez au processus et écrirez plus aisément. Vous pourriez même garder ces notes comme journal pour pouvoir relire les conversations qui vous ont aidé lorsque le niveau de peur est trop élevé et que vous ne vous souvenez plus de ce que vous savez déjà – ce qui est une expérience courante lorsque notre ego se sent menacé. Le plus important est de ne pas trop se préoccuper de votre résistance – il faut s'y attendre. Avec le temps la reconnaître sans la combattre fera qu'elle se dissoudra dans votre esprit.

**141 - Pourquoi le Cours est-il si difficile ? Cela va-t-il s'améliorer ?**

**Q/** Ce n’est pas pour paraître mesquin ou pleurnichard ou même dire que j'ai des regrets de m’être accroché à *Un cours en miracles*, mais j'ai des amis qui, me semble-t-il, n'auront jamais à passer par tout ce que je subis avec le Cours. Ce n'est pas le voyage le plus facile que je n'aie jamais pu choisir. C'est comme si les autres pouvaient le faire sans problème : ils allument quelques bougies, font un peu de yoga, récitent un chant ou deux et ils se trouvent dans un état de béatitude tandis que moi je me retrouve dans un film sur Godzilla qui donne des frissons. Je me rééquilibre et la peur s’éloigne mais elle revient maintes et maintes fois. On dirait un film interminable, et pourtant le Cours est écrit pour une année. Y aura-t-il jamais une fin à tout cela (avant ma mort), ou peut-être juste un entracte ? J'apprécierais beaucoup vos commentaires.

**R/** Non, ce n'est pas un parcours facile, et vous faites écho aux soupirs de bien d’autres étudiants. Parfois nous avons juste à nous détendre et à apprendre à nous installer confortablement et profiter du spectacle. Après tout, il s’agit du défaire de ce qui n’a jamais eu lieu. Bien sûr ce n'est pas ressenti comme cela, mais nous ne faisons que choisir de regarder des rediffusions du même vieux film. Lorsque nous avons moins peur d'aborder les choses de cette façon-là et n'avons pas cédé à la tentation de nier nos sentiments, notre expérience intérieure change en mieux. Nous ne pouvons pas juger où nous en sommes dans le processus, ni où en sont les autres. Le temps fait partie des ruses de l'ego pour que nous restions vêtus de nos fausses identités. Et le péché, la culpabilité et la peur qui ont transformé nos esprits en des chambres de torture desquelles nous avons juré de ne jamais nous approcher à nouveau, ne sont que des pensées ridicules que nous avons investies d’un formidable pouvoir. Nous ferions bien d'accepter l'invitation de Jésus à partager sa vision et voir que le pouvoir apparent de notre ego "**n’est pas assez fort pour arrêter la chute d'un bouton ni pour tenir une plume**" **T-18.IX.64**.

Restez confiant ! "**N’aie foi qu’en cette seule chose, et cela suffira : Dieu veut que tu sois au Ciel, et rien ne peut t’en garder loin, ni lui de toi. Tes plus folles mal-perceptions, tes bizarres imaginations, tes plus noirs cauchemars, ne signifient rien. Ils ne prévaudront point contre la paix que Dieu veut pour toi**" **T-13.XI.71-3**. Le seul pouvoir de Godzilla est celui que vous lui donnez. Il peut être un monstre ou comme le Magicien d'Oz un petit malin qui utilise des amplificateurs pour vous convaincre qu'il est quelque chose que vous devriez craindre. C'est votre choix, et vous savez probablement quel choix Jésus soutiendrait. Ce serait l'entracte. "**Mais l’issue est aussi certaine que Dieu**" **T-2.III.310**.

Une dernière chose : lorsque nous avons terminé les 365 leçons et nous croyons avoir enfin "terminé le Cours" pour ensuite lire dans la première ligne de l'épilogue : "**Ce Cours est un commencement et non une fin**" **L-II.Ép.11**. Il n'est donc pas écrit pour durer juste un an. Lorsque nous "l'assimilons" petit à petit, c'est à dire lorsque nous commençons à voir clairement où il nous conduit, nous nous braquons en général et puis nous nous préparons pour un très long voyage mais seulement parce que nous avons trop peur de lâcher prise de notre ego d’un seul coup à un moment donné. C'est un processus qui dure aussi longtemps qu'il nous le faut.

**142 - Je me sens coupable d’avoir mal partout**

**Q/** J’étudie avec application *Un cours en miracles* depuis une bonne douzaine d’années et je trouve que c’est le chemin spirituel qui me convient le mieux. Penser à Jésus et à ses enseignements fait dorénavant partie de ma vie ; c'est une façon de me pardonner consciemment et de pardonner aux autres en même temps. J'accepte aussi pleinement que toutes les douleurs sont une forme de manque de pardon : "**Il est certain que toute détresse ne parait pas être uniquement un manque de pardon**" **L-I.193.41**. Mais indépendamment de ma pratique qui se fait de façon presque continuelle et nullement forcée en parallèle à toutes mes occupations, divers maux et douleurs peuvent se produire à un niveau qui me fait remettre en question l'efficacité de ma pratique – et le seul choix qui me reste alors est la même vieille magie, généralement la prise d'un antidouleur. Même la répétition fervente d'une maxime comme "**Je ne suis pas un corps. Je suis libre. Car je suis encore tel que Dieu m'a créé**" **L-I 201-220** pendant une attaque semble tout à fait inefficace. Est-ce qu'au fond c'est encore une très grande peur inconsciente qui est à l'origine de cela ou est-ce que l'ego me mène par le bout du nez et me fait croire que je me suis pardonné bien plus que je ne l'ai fait en réalité ?

**R/** Vous faites de très gros efforts mais vous devriez aussi être doux et patient avec vous-même. Cela aiderait de ne pas essayer d'évaluer votre progrès sur la base des informations que le corps vous donne. Les maux et les douleurs révèlent toujours des zones qui ne sont pas guéries dans l'esprit et en ce sens-là il est utile d’y prêter attention, mais non comme un critère pour juger à quel point votre pratique du pardon est bonne et si vous réussissez ou échouez avec le Cours.

Et puis il y a encore de la peur et aussi de la culpabilité enfouies dans votre esprit subconscient et votre ego voudra toujours vous duper quant à votre progrès, mais aussi quant à votre manques de progrès **T-18.V.15-6**. Il faut s'attendre à tout cela tant que vous vous identifiez encore au corps qui porte le nom auquel vous répondez. Car vous voir comme un corps signifie que vous croyez encore que la séparation et la culpabilité qui l'accompagne sont réelles et vous croyez encore que vous avez besoin d'une défense contre cette culpabilité, ce qui est le but que sert le corps. La douleur qui semble être dans le corps est voulue pour vous distraire de sa source réelle dans l'esprit. Alors, si vous avez le désir de voir le rapport avec votre esprit et y voir à la cause – le manque de pardon – c'est tout ce que vous avez en fait besoin de faire.

S'il existe un antidouleur qui semble vous aider pour soulager votre douleur, vous pouvez bien sûr continuer à l’utiliser. Qu'importe si ce n’est pas l'ultime guérison. Sachez que Jésus ne vous juge pas pour ce que vous pourriez considérer comme une faiblesse et une incapacité à pardonner complètement. Prendre des médicaments est une façon plus douce et plus aimante de traiter votre douleur que de tenter de vous convaincre que la douleur n'est pas réelle, en utilisant des phrases du Cours comme des affirmations pour faire taire l'ego et recouvrir ce que vous croyez toujours à votre sujet – que vous êtes un corps. Cela aidera toujours mieux de juste découvrir ce que vous croyez encore et pourquoi, tout en sachant, comme vous le dites, que c'est seulement la peur qui vous maintient dans ces fausses croyances. En admettant la peur et en la regardant, vous contribuerez à sa guérison. Pour un plus ample examen des sujets reliés aux questions que vous soulevez, vous pourriez aussi voir la question 128.

**143 - Faire face à une dépression liée à la guerre d'Iraq**

**Q/** Je sais qu'*Un cours en miracles* ne vise pas le niveau du comportement et qu’il indique que la dépression est une tentative pour attaquer Dieu. Par conséquent, j'étais fâché avec moi pour être déprimé à cause de la guerre contre l'Irak puisque j'ai cru que je devrais être "au-dessus" de ça. Était-ce que c'était faux d'avoir espéré que la paix prévale sur le plan physique ? Est-ce que c'est un signe de ma particularité si je suis déprimé parce que cela n'a pas été le cas ?

**R/** Il est tout à fait normal d'espérer que la paix prévale sur le plan physique, et bien d'autres se sont également senti déprimées à cause de la guerre et de la situation mondiale en général. La seule erreur que vous faites est de vous fâcher avec vous-même et de croire que vous devriez être au-dessus de la dépression.

En décrivant le rapport qui existe entre la dépression et le blasphème **T-10.V**, Jésus attire notre attention de façon dramatique sur les effets dans notre esprit qu'a le fait de donner allégeance à l'ego (surtout au dieu de la maladie), plutôt qu'à son amour qui guérit. Quand vous êtes déprimé, c’est simplement parce que vous vous êtes identifié à la vision des choses de votre ego. Mais il est plus que probable que vous vous identifiez à l'ego de bien d'autres manières tout au long de la journée. Alors pourquoi cette forme-là vous surprendrait-elle ? Il est facile d'oublier que juste d'avoir peur lorsque votre approvisionnement en oxygène est coupé est une réaction d'ego. Nous avons des réactions d'ego tout le temps, et c'est une erreur de voir une hiérarchie parmi elles. Chaque fois que vous êtes tenté de vous juger parce que vous croyez que vous devriez être au-delà de a, b ou c, vous devriez vous arrêter immédiatement et vous rappeler que ce jugement vient de votre ego et qu'il ne devrait donc pas être pris au sérieux. Dans sa bienveillante et douce direction à notre égard, Jésus ne prononcerait jamais ce genre de jugement.

Je le répète, vouloir la paix dans le monde est tout à fait normal, mais cela peut aussi être perçu dans le cadre de votre relation particulière avec votre identité en tant qu'individu dans "votre" monde. En ce sens-là, votre identité en tant qu'individu se trouverait plus en sécurité et serait moins problématique s'il n'y avait pas de conflits dans le monde. L'impatience et la dépression face à la tourmente pourraient vous rappeler l'insécurité intense que vous ressentez à un niveau profond, parce que quelque part dans votre esprit, vous savez que votre existence en tant qu'individu n'est pas authentique. Dans votre esprit faux/d'ego, vous croyez (comme nous tous), que votre existence s'est faite aux dépens de Dieu. Un monde sans bouleversements majeurs peut donc être une défense contre cette insécurité toujours présente dans l'esprit qui croit s'être séparé de Dieu. De plus et puisque c’est nous qui avons fait le monde pour remplacer notre véritable demeure au Ciel – et avons dit par là que nous pouvions très bien nous débrouiller sans Dieu – lorsque le monde "ne fonctionne pas correctement" nous croyons avoir échoué. La dépression est alors une réaction à ce sentiment d'échec, parce qu’il nous a été rappelé une fois de plus que nous avons nié Dieu (ce qui est un blasphème).

D'autre part, pour certains, le fait d'être préoccupés par le chaos et les conflits dans le monde les protège de devoir s'occuper du chaos et des conflits dans leurs esprits. Mais cette défense, comme c'est le cas de toutes les défenses, renforce leur culpabilité inconsciente, parce qu'ils voudraient alors qu’il y ait des catastrophes dans le monde pour servir leur propre besoin de protection d'être protégés de leur esprit.

La bonne nouvelle dont Jésus nous fait part dans le Cours, est que la paix véritable ne dépend pas de quoi que ce soit d’extérieur pour être ce qu'elle est. Il nous aide à nous rendre compte que la paix dans le monde, même si elle était atteinte, serait toujours une paix fragile, et donc ne nous apporterait pas le réconfort que nous espérons. Elle dépendrait de certaines conditions précises et nécessiterait des gardiens ou une "force de maintien de la paix", comme les gouvernements l'appellent en général. La paix d'esprit que Jésus nous offre est simplement rétablie en nous. Elle n'est pas quelque chose que nous devons gagner. Heureusement elle est rétablie simplement par notre choix contre les obstacles à sa présence, ce qui veut dire que nous devons d'abord nous rendre compte de la manière dont nous interférons avec elle, et de la manière dont nous nous défendons contre elle. Cela serait notre propre "force de maintien de la paix" – notre vigilance constante pour détecter nos attaques contre notre Soi. Une fois que ces interférences ont disparu la paix s’écoule à travers nous de façon naturelle, mais nous n'aurions alors aucun investissement dans la façon dont elle s’étend ou si elle est reçue par les autres lorsqu’elle est offerte.

**144 - Comment devrait-on faire face à l'anxiété ?**

**Q/** Comment peut-on aborder l’anxiété du point de vue d*'Un cours en miracles ?* Si on a utilisé les techniques comportementales cognitives pour traiter son anxiété et qu'on l'a regardée sous un angle psychothérapeutique et si on l'a également abordée en tant qu'étudiant d’*Un cours en miracles* selon les principes qu'il préconise mais est quand même anxieux dans certains situations, qu’est-ce qu'on a fait de travers ?

**R/** Vous ne dites pas de quelle manière précise vous avez abordé votre anxiété en utilisant les principes du Cours. Le fait que vous continuez à être anxieux ne signifie pas que vous faites quelque chose de mal sinon que vous continuez à vous identifier au système de pensée de l’ego. Maintenir une fausse identité séparée est très anxiogène comme nous l'avons monté dans notre esprit.

Le Cours fait référence à la source de l'anxiété dans plusieurs passages : "**Quand tu es anxieux, rends-toi compte que l'anxiété vient du caractère capricieux de l'ego**" **T-4.IV.41**. "**L'ego fait preuve d’une énorme ingéniosité pour se préserver, mais elle lui vient de ce même pouvoir de l'esprit que l'ego nie. Cela signifie que l'ego attaque ce qui le préserve, et il en résulte forcément une extrême anxiété**" **T-7.VI.31-2**. "**Et si tu distords la réalité tu feras l'expérience de l'angoisse, de la dépression et finalement de la panique, parce que tu essaies de te rendre toi-même irréel**" **T-9.I.144**. En établissant un faux soi ego, nous croyons que nous nous sommes opposés à Dieu Que nous percevons alors comme une force insurmontable Qui viendra nous reprendre à la fin ce que nous Lui avons volé à savoir notre existence individuelle séparée. Par conséquent tenter de maintenir cette identité doit soulever une terrible anxiété.

Vous ne dites pas non plus en quoi consiste la situation particulière génératrice d'anxiété, mais ce doit être un symbole de la séparation dans votre esprit, ce qui signifie que c'est une situation dans laquelle vous percevez vos intérêts comme étant séparés d'autrui et ainsi en compétition avec eux. Il importe peu qui vous vous percevez comme ayant raison ou étant justifié dans la situation, le fait que vous ne reconnaissez pas vos intérêts communs à un niveau plus profond avec tous les autres dans cette situation est la source de l'anxiété. Car c'est un rappel de votre attaque initiale contre Dieu, lorsque vous avez perçu vos intérêts comme étant séparés des Siens.

Le premier pas pour traiter votre anxiété est de reconnaître que vous avez déplacé cette anxiété existentielle sur une situation extérieure de sorte que vous ne vous souvenez plus de sa source dans l'esprit, là où vous pourriez faire quelque chose à son sujet. Jésus souligne comment nous nous leurrons nous-mêmes : "**Même s‘il est pleinement conscient de son anxiété, il n’en perçoit pas la source dans sa propre identification à l’ego, et il essaie toujours de la traiter en passant une sorte d’"arrangement" insane avec le monde. Il perçoit toujours ce monde comme extérieur à lui, car cela est crucial pour son adaptation. Il ne se rend pas compte que c’est lui qui fait ce monde, car il n'y a pas de monde à l'extérieur de lui**" **T-12.III.65-7**.

Une fois que nous ramenons notre attention de l'extérieur vers l’intérieur, où Jésus ou le Saint-Esprit nous attendent, nous pouvons demander Leur aide pour voir différemment la source réelle de l'anxiété – la croyance en la séparation. En nous joignant à Eux et en demandant Leur aide, nous sommes passés au-delà de nos intérêts séparés. Car nous sommes maintenant joints à leur amour, ce qui nous rappelle que l'Amour de Dieu que nous pensions avoir attaqué et détruit demeure inchangé et accessible dans notre esprit.

**145 - Comment savoir si on choisit de défaire la séparation ?**

**Q/** Dans la réponse à la question 74, vous avez dit : "Il n'y a que deux buts que nous pouvons choisir dans notre esprit. Soit nous avons choisi de renforcer notre croyance en la séparation, soit de défaire cette croyance, et il n'y a pas un instant où nous *ne* faisons *pas* ce choix". Il est vraiment difficile de s'occuper d'un choix que l’on a fait si l'on ne sait même pas ce qu’on a fait. Y a-t-il un moyen simple de savoir que nous choisissons de défaire la séparation ?

**R/** Si vous percevez que les intérêts d'un autre sont les mêmes que les vôtres, vous êtes en train de défaire la séparation. Si vous respectez le choix d'autrui de l'ego, ne prenez pas ses attaques personnellement et voyez seulement un appel à l'aide reflétant le vôtre, vous êtes en train de défaire la séparation. Si vous préférez être heureux plutôt que d’avoir raison vous êtes en train de défaire la séparation. Dans la plupart des cas, toutefois, il est plus facile de reconnaître quand nous soutenons la séparation, parce que c'est ce que nous faisons la plupart du temps. Par exemple, c’est presque une seconde nature chez nous de percevoir que les intérêts et les buts des autres se heurtant aux nôtres, et c'est presque une seconde nature chez nous d'être contrariés par ce que font les autres, puis de s'opposer à eux et d’essayer de les amener à "revenir de leurs erreurs ". Nous avons raison et ils ont tort ! Par conséquent, quand nous *ne* voyons *pas* les intérêts d’autrui comme étant séparés des nôtres, quand nous *ne* prenons *pas* partie, quand nous *ne* nous opposons *pas*, nous défaisons la séparation. Toutefois, nous ne parlons ici que de ce qui se passe dans notre esprit. Nous ne parlons pas du comportement. Percevoir que les intérêts des autres sont les mêmes que les nôtres signifie reconnaître que nous partageons tous la même insanité (l'esprit faux) et la même santé d’esprit (l'esprit juste). Les formes ne sont pas pertinentes. Nous partageons tous le même enfer de l'ego et nous partageons tous la même envie de rentrer chez nous et d’y être reçus avec amour et pas d'y être punis.

Nous croyons vraiment vouloir aller au-delà de toutes pensées de séparation et retourner chez nous au Ciel, mais notre peur de défaire totalement notre croyance en la séparation est beaucoup plus intense que nous le saisissons normalement car à un niveau profond, nous savons que défaire la séparation veut dire défaire l'identité individuelle et nous travaillons très dur pour la garder. La plupart des étudiants connaissent une forte résistance à lâcher prise, comme en témoignent la réapparition des rancœurs et des conflits. En ne nous jugeant pas pour ces pensées et en les apportant de façon plus constante à l'amour de Jésus dans nos esprits justes, nous défaisons progressivement la culpabilité qui est la source de notre perception de nous-mêmes et des autres.

**146 - Pourquoi y a-t-il un côté en moi qui a peur de Jésus ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis un peu plus d'un an. J'ai cru n’avoir que des sentiments aimants à l'égard de Jésus, et je suis donc perplexe d'avoir découvert un côté en moi qui semble avoir peur de l'amour et de la proximité de Jésus – surtout depuis que mon but, en tant qu'étudiant du Cours est de me joindre à lui et de pratiquer le pardon. En outre, vu que la partie de mon esprit qui choisit avait déjà décidé qu’il devait y avoir un autre chemin (c'est à dire choisir Jésus comme enseignant au lieu de l'ego) je me suis demandé pourquoi une partie de mon esprit dirait maintenant à Jésus de rester loin de moi et de ne pas me blesser ? Pouvez-vous m'aider à comprendre cela ?

**R/** Voilà un bon exemple de l'esprit divisé dont il est question dans le Cours. Une partie est saine et reflète l’amour du Ciel, l’autre partie est insane et remplie de la haine de l'ego. Nous tous – en tant que fragments d'un seul Fils de Dieu – avons les deux côtés en nous et le décideur dans notre esprit est toujours en train de choisir l'une ou l'autre. Jésus nous rappelle maintes fois dans le Cours que nous avons le choix entre ces deux côtés. En général c'est notre expérience qui nous dit si nous avons choisi l'ego ou le Saint-Esprit comme enseignant, mais d’habitude nous ne sommes pas conscients d’avoir choisi. Jésus nous enseigne toutefois que même si nos décisions semblent avoir été prises inconsciemment, ce n’est en fait pas ce qui se passe. Voir par exemple **L-I.136.3-5**.

S’il est vrai que d'autres facteurs peuvent être responsables de la peur dans certains cas, en général on peut dire que la partie égotique de notre esprit aura une peur intense de Jésus et même le haïra en raison de ce qu'il représente. Ce qui nourrit l’ego c’est la culpabilité, et par conséquent quelqu'un comme Jésus qui représente la fin de la culpabilité sera haï et craint : "**Pour l'ego*, les non coupables sont coupables***" **T-13.II.42**.Jésus représente la fin de notre identité en tant qu'ego et donc dans la mesure où nous identifions à notre ego, nous le craindrons et le haïrons. Bien entendu, cela n'est pas notre identité totale, mais c'est ce que nous devons apprendre et Jésus se donne beaucoup de mal pour nous enseigner. Alors jusqu'à ce que nous soyons prêts à lâcher prise de notre identification au système de pensée de l'ego, nous voudrons tout au moins garder Jésus à bonne distance et à d'autres moments nous le haïrons tout simplement. L'idée est de ne pas nous sentir coupables à cause de cette peur et de cette haine, mais de comprendre d'où elles viennent afin de nous donner l'occasion de faire un choix différent. Jésus sait déjà tout cela, et c’est pourquoi il nous demande dans le Cours de lui pardonner **T-19.IV.B.6** et dit "**D'amères idoles****ont été faites de lui, qui ne voulait être qu’un frère pour le monde**" **C.5.57**. Nous projetons sur lui notre propre culpabilité et lui attribuons nos propres traits basés sur l’ego. C'est en grande partie l'image de Jésus dépeinte dans le christianisme biblique. Or essentiellement le véritable Jésus, le Jésus d’*Un cours en miracles* représente l'opposé de tout ce que nous sommes – en tant qu’ego. Cela engendre des conflits énormes dans notre relation avec lui. Nous l’aimons et il nous attire, mais nous le craignons aussi et aimerions mieux qu’il soit davantage comme nous, afin que nous n'ayons pas à changer.

La seule erreur que nous puissions faire est de nier ces pensées "blasphématoires" (pour l'ego) et de les cacher et essayer ensuite de les remplacer par de pensées aimantes et belles à l'égard de notre cher et doux Jésus. Cette défense ne fonctionne jamais, elle ne mène qu’à davantage de culpabilité, ce qui conduit à un cycle sans fin de projections et d'attaques. L'approche la plus utile est de regarder calmement ces pensées, de ne pas en être horrifiés ni d'en avoir honte et de les apporter au véritable Jésus dans notre esprit juste. Il nous enseignera avec amour et douceur d’où elles viennent, et il nous aidera à distinguer clairement les dons offerts par l'ego des dons que lui nous offre.

**147 - Comment puis-je apporter la paix à l’esprit de quelqu’un d’autre ?**

**Q/** Comment puis-je parler à Jésus pour apporter la paix à l'esprit de quelqu'un qui est troublé, rempli de peur et agité quand je ne peux pas communiquer directement avec cette personne (verbalement ou autrement). Et est-ce vraiment possible, étant donné que c’est souvent assez difficile (euphémisme) d’apporter la paix à son propre esprit ?

**R/** Puisqu’*Un cours en miracles* nous dit que la paix est le résultat du choix de s’identifier au Saint-Esprit ou à Jésus dans notre esprit, il n'est pas vraiment possible de demander à Jésus d’apporter la paix à l'esprit d'autrui **M-5.III.11-3, 36**. De plus, ce n’est pas Jésus qui apporte la paix dans notre esprit. Le Cours enseigne qu'un manque de paix vient d'avoir fait un choix dans l'esprit de s'identifier d'une façon ou d'une autre au système de pensée de l'ego. Il en résulte un sentiment de culpabilité qui remplace la paix dans notre conscience. L'esprit de cette personne rempli de peur et agité appelle à l'aide. Pour l’aider, il faut d'abord reconnaître que c'est un choix qu'elle a fait et accepter la capacité de son esprit de choisir autrement. Ensuite nous chercherons dans notre propre esprit tous les jugements que nous portons sur elle et toute inquiétude que nous ressentons et ainsi reconnaissons notre propre besoin de guérison. Notre "prière" pour autrui débute avec notre demande d'aide au Saint-Esprit ou à Jésus pour que nous lâchions prise de nos jugements et de nos perceptions erronées de nous-mêmes et de l'autre. Cela tient au fait que si nous percevons quelqu'un d'autre comme ayant besoin de paix ou qu'il ne l'a pas, nous avons d’abord perçu ce manque en nous, comme vous le dites. Si nous lâchons vraiment prise de nos perceptions erronées et acceptons la correction du Saint-Esprit nous allons ressentir la paix. La paix dans notre esprit s’étend ensuite à toute la Filialité, et elle se joint à la paix déjà présente dans chaque esprit, qu’il choisisse ou non d'en être conscient. Voilà le processus par lequel nous "offrons" la paix à un frère. L'action réelle a toujours lieu dans notre propre esprit. Il n'y a pas besoin de communiquer extérieurement avec l'autre personne. En choisissant la paix nous-mêmes, nous rappelons aux autres que la paix est en eux, mais ni nous-mêmes ni Jésus ne pouvons choisir pour quelqu'un d'autre. Comme Jésus nous le dit : "**Je ne peux pas choisir pour toi,** [ou quelqu'un autre], **mais je peux t’aider à faire toi-même le juste choix**" **T-3.IV.711**. Une fois que nous avons permis aux pensées du Saint-Esprit de remplacer les nôtres, il nous guidera afin que nous agissions envers cette personne avec amour, ou pas du tout. Cela se passera sous la direction du Saint-Esprit, si nous avons bien fait nos "devoirs", comme il est indiqué ci-dessus. Voilà comment vivre la prière suivante du Texte, prière qui contient la réponse à votre quête de paix ainsi qu’à celle de votre ami : "***Je désire cet instant saint pour moi-même, afin de le partager avec mon frère, que j'aime. Il n'est pas possible que je l’aie sans lui, ni qu’il l’ait sans moi. Or il nous est entièrement possible de le partager maintenant. Ainsi je choisis cet instant pour celui que j’offre au Saint Esprit, afin que Sa bénédiction descende sur nous et nous garde tous deux en paix***" **T-18.V.73-6**.

**148 - Comment un état d'Unité pouvait-il produire la pensée de séparation ?**

**Q/** Si nous étions tous dans un état d'Unité avec Dieu, comment pouvions-nous avoir eu la pensée de séparation dans ce "minuscule et fol instant" ? Qu’est-ce qui pouvait bien nous avoir pris de quitter une unité qui était la paix et la félicité ? Et comment cela a-t-il pu se produire ? Quel était le scénario selon vous ?

**R/** Voici la "célèbre" question ! Elle est célèbre parce que c’est la question que les étudiants d'*Un cours en miracles* posent le plus souvent (voir la question 10). La "célèbre" réponse est que ce n'est pas vraiment une question, mais un énoncé qui présuppose que la séparation a en effet eu lieu **C-In.4** ; voir aussi *Question et réponses sur Un cours en miracles* de Kenneth Wapnick, Éditions Octave questions 11 à 13 — ce qui estl’hypothèse derrière la question posée. Le Cours nous enseigne que la séparation ne s’est jamais produite. En fait c'est impossible que le Fils de se séparer du **Père**. À partir de là le Cours explique en long et en large comment nous "avons abouti ici" puisque nous croyons être ici. L'explication donnée est une sorte de mythe qui raconte quelque chose qui ne pouvait jamais se produire. Selon ce mythe le Fils de Dieu s'est endormi et a fait un rêve de séparation : "**Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t’éveiller à la réalité**" **T-10.I.21**. Notre expérience en tant que corps dans le monde est un rêve. Rien ne s'est passé, et en vérité nous sommes toujours chez nous en Dieu.

*Un cours en miracles* nous explique que ce qui "s'est passé" dans l'esprit du Fils endormi c'est qu'il voulait plus que tout : "**Nul ne vient ici qui ne doive encore avoir l’espoir, quelque illusion subsistante, ou quelque rêve qu'il y a quelque chose à l’extérieur de lui qui lui apportera le bonheur et la paix. Si tout est en lui, il ne peut pas en être ainsi. Par conséquent, par sa venue, il nie la vérité à son sujet et cherche quelque chose qui est plus que tout, comme si une partie en était séparée et se trouvait là où le reste n'est pas**" **T-29.VII.21-3**. Et le Fils séduit par "l'ivresse" d'être des individus autonomes et croyant que cela apportera un bonheur au-delà de la "paix et la félicité" que vous mentionnez choisit cette pensée d'être séparé de sa Source. Bien que cela semble avoir eu lieu il y a des millions d'années dans un passé lointain et oublié, cela se passe en fait à chaque instant, chaque fois que nous faisons le choix de croire que la séparation est réelle. C'est la seule "explication" de la raison pour laquelle nous semblons être ici, si réels, si "vivants", et tellement identifiés aux corps. Selon le Cours c'est un choix délibéré. Il établit nos identités séparées que nous avons appris à préférer à la vérité de qui nous sommes. Nous préférons cette identité inventée puisque nous croyons bien à tort qu’elle va nous apporter le bonheur. Nous sommes persuadés que l'ego a raison et que Dieu a tort au sujet de qui nous sommes. Nous nous accrochons à cette croyance pour que la séparation reste bien "saine et sauve" dans nos esprits. C'est ce qui la produit sans arrêt dans nos esprits. Une fois encore, la pensée qui nous pousse est que l'autonomie est meilleure que l'unité, que Dieu n'est pas assez et que l'ego nous donnera le "plus" que nous recherchons.

En résumé, l'enseignement du Cours se base sur la cette très importante reconnaissance du pouvoir de l'esprit de choisir. Jésus nous dit que nous avons fait le mauvais choix en choisissant de croire que la séparation a eu lieu, et il nous enjoint de : "**Choisis à nouveau**" **T-31.VIII.Titre**. Dans chaque situation où nous sommes en conflit, inquiets ou souffrons, nous avons l'occasion de remettre en question notre expérience à la lumière de cet enseignement et de choisir à nouveau : "**Les images que tu fais ne peuvent prévaloir contre ce que Dieu Lui-même voudrait que tu sois. N’aie jamais peur, donc, de la tentation, mais vois-la telle qu’elle est : une autre chance de choisir à nouveau**" **T-31.VIII.4 1-2**.

**149 - Si je crois que mon esprit est guéri, pourquoi est-ce que je souffre encore ?**

**Q/** Si on est grièvement malade, souffre d'un cancer et tâche en tant qu'étudiant d'*Un cours en miracles* de demander l'aide du Saint-Esprit pour avoir le pardon et être en paix en la matière, mais qu'on souffre quand même physiquement, qu’est-ce que cela veut dire ? Selon le Cours nous ne ressentons aucune douleur lorsque notre esprit est guéri.

**R/** Vous connaissez déjà la réponse à votre question ! Lorsque notre esprit est guéri, nous ne souffrons pas. Jusqu'au moment où notre esprit est guéri, nous souffrons. Et puisque notre esprit n'est pas guéri, nous ressentons la douleur comme si elle était dans le corps et était provoquée par des facteurs qui échappent à notre contrôle au lieu de reconnaître qu'elle se trouve dans l'esprit qui avait cru pouvoir se séparer de l'amour, ce qui est extrêmement douloureux. Voilà comment nous protégeons la pensée de la séparation dans nos esprits divisés.

Nous utilisons la douleur pour nous convaincre que le corps est réel, car nous voulons encore que le corps le soit. Jésus nous dit ceci : "**La douleur est une fausse façon de voir. Lorsqu’elle est ressentie sous quelque forme que ce soit, c'est une preuve de tromperie de soi… La douleur n’est que témoin des erreurs du Fils sur ce qu'il pense être… Le corps est le Fils de Dieu, corruptible dans la mort, aussi mortel que le Père qu’il a tué**" **L-I.190.11-2, 23, 37**.

Mais le plus important, tant que nous ressentons de la douleur c'est de ne pas nous juger pour cela – qu'il s'agisse de la souffrance provoquée par un cancer ou une jambe cassée, ou que ce soit une souffrance émotionnelle puisqu'on a été maltraité ou n'importe quelle autre douleur que nous ressentons. Nous juger ne servirait que le but de l'ego. À cause de notre peur de nous perdre nous ne guérissons la douleur dans notre esprit que pas à pas.

À chaque moment auquel nous acceptons pleinement le fait que nous ne connaissons pas la vérité à propos de nous-mêmes, mais qu’il y a un Consolateur Qui la connaît et avec Qui nous sommes joints à tout moment dans la paix parfaite et la joie, les problèmes apparemment douloureux du corps s'effacent de notre conscience. À cause de notre peur, il est très probable que nous ne serons pas prêts à accepter entièrement la guérison dans l'esprit et à relâcher notre identité corporelle limitée, et donc nous retournons de nouveau à la souffrance à cause de la défense qu'elle nous procure. Mais à chaque moment de re-connaissance partagé dans l’instant saint de guérison notre investissement dans la culpabilité et dans la souffrance diminuera. Et nous ne serons plus jamais entièrement convaincus que le monde ou quoi que ce soit en dehors de notre esprit puisse nous causer de la douleur.

Relisez la question 142 si vous voulez avoir des explications sur d'autres problèmes qui concernent votre question.

**150 - Comment défaire un tort que j'ai fait à quelqu'un en l'attaquant ?**

**Q/** J'ai attaqué quelqu'un mais le lendemain je l'ai supplié de me pardonner et ai tout pardonné véritablement ce qui m'avait blessé et m'avait conduit à l'attaque. Mais depuis l'autre a coupé toute communication à cause de cela. J'ai essayé de la rétablir, mais sans succès. Vu que c'était mon attaque qui avait déclenché la situation, comment puis-je regarder la regarder maintenant avec Jésus et retrouver ma paix d'esprit ? Visiblement je lui ai causé une douleur irrévocable.

**R/** D'abord vous pourriez commencer par examiner la pensée que vous avez causé une "douleur irrévocable". Croyez-le ou non, c'est arrogant de croire que vous avez un tel pouvoir pour vous-même. Vous avez peut-être intensifié la perception d'une douleur que votre ami avait déjà mais vous ne pouvez pas en être la cause. Croire que vous le pouviez voudrait dire nier le pouvoir de l'esprit de votre ami de choisir ses expériences et penser que le pouvoir de votre esprit est plus grand. Voilà l'arrogance.

Ce ne veut pas dire que vous n'avez pas été peu aimable et peut-être même cruel en attaquant. Mais personne ne peut se sentir attaqué à moins de le vouloir. **T-28.VI.43-7.** Et nous tous voulons croire qu'on nous attaque afin que la culpabilité que nousportons dans notre propre esprit à cause de la séparation – la croyance que nous avons attaqué et détruit Dieu (ce qui est encore une pensée arrogante !) – puisse être projetée sur quelqu'un d'autre.

La douleur est déjà là dans l'esprit de chacun, par notre propre choix et produite par nos propres pensées **L-I.190.51-5**. Quand nous croyons souffrir à cause de l'attaque de quelqu'un, c’est juste que la douleur qui était déjà dans notre esprit fait surface pour que nous puissions l’attribuer à quelqu'un d'autre – ce qui est *toujours* le but de l'ego.

Vous pouvez donc en toute humilité vous tirer l'épine du pied quant aux sentiments de votre ami. Si vous pouvez voir que cet ami ne fait que partager le système de pensée basé sur l'ego que vous et que vous avez tous deux fait un appel à l'aide que seul le véritable pardon peut offrir, alors vous pouvez devenir un rappel pour votre ami que vous pouvez tous les deux faire le même choix de voir la situation autrement. C'est tout ce que vous avez à faire. À ce stade là quoique vous disiez ou fassiez d'autre pour votre ami ne sera plus votre affaire, ni si votre ami est prêt à accepter ce que vous lui offrez. Car vous aurez mis le Saint-Esprit en charge du processus du pardon, sachant que tout ce qui est nécessaire à la guérison a déjà été fourni.

**151 - L'Esprit divin a-t-il créé le monde des formes ?**

**Q/** Ceci reprend la réponse à la question 70 à propos de la beauté et de la forme. S'il y a seulement l'Esprit Divin de Dieu auquel participe toute la création, comment la personne qui a répondu explique-t-elle alors la limitation de l'Esprit Divin quand il est utilisé par l'être humain lors de la co-création de ce monde des formes ? Je crois que chacun d'entre nous utilise cet Esprit Divin, bien que son pouvoir ou son efficacité ne soient pas si grands comme si elles n'étaient pas contaminées par notre usage insane provenant de l’ego. *Un cours en miracles* est une œuvre qu'on ne peut pas prendre littéralement par des citations particulières, étant donné qu'il est un discours du Seigneur qui essaye d'élever le niveau de l'esprit (maintenant dualiste) vers un aspect divin singulier plus haut avec l'aide du Saint-Esprit de sorte que le plein potentiel de l’esprit puisse être réalisé pendant qu’il existe encore sur ce plan. Dieu, sachant que c'était irréel et ne menaçait pas Son Royaume a accordé les leçons de mal création à Ses Fils afin que la sagesse et la connaissance puissent produire des activités plus prudentes lors de leur développement et retour chez eux.

**R/** Du Cours entier il ressort que quoi que ce soit qui ait une forme ne pourrait pas être de Dieu et doit donc être illusoire. Dieu crée uniquement pareil à Lui-même ; c'est quelque chose que nous ne pouvons comprendre dans notre état séparé. Toutes les références du Cours à la *co-création,* se rapportent au Ciel. Cela tient aussi pour le terme *créations*.

"**Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel. Où Dieu a créé la vie, là doit être la vie. En tout état à part du Ciel, la vie est illusion. Au mieux cela ressemble à la vie ; au pire, à la mort… Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n'est nulle part. En dehors du Ciel, seul tient le conflit des illusions : insensé, impossible et au-delà de toute raison, et pourtant perçu comme une barrière éternelle devant le Ciel. Les illusions ne sont que des formes. Le contenu n'en est jamais vrai**" **T-23.II.191-4, 6-9**.

L’objectif de Jésus, dans son Cours est de nous aider à prendre contact avec la partie de notre esprit qui choisit délibérément de rejeter et de nier notre véritable Identité, de La remplacer par une fausse identité et ensuite en projeter la responsabilité sur ceux dans notre vie que nous percevons comme nos agresseurs. Cela n’a rien à voir avec l'Esprit Divin Qui ne connaît rien de ce voyage dans la folie.

Vous n'avez pas besoin d'être d'accord avec ce que le Cours enseigne au sujet de l'Esprit Divin, ce qui est une expression qui n’apparaît en fait jamais dans le Cours. Son but est de nous ramener chez nous en Dieu, et si vous vous accordez mieux avec la façon dont un autre système présente ce voyage, alors c'est le chemin que vous devriez suivre. Nous sommes tous des enfants d'un seul Père.

**152 - Comment faire face à la peur de se fondre en Dieu**

**Q/** 1°) Il y a des endroits dans le Texte et les leçons où Jésus dit que nous allons nous "dissoudre en Dieu" à la fin des temps. Sans ambages : je n'aime pas du tout l'idée de me dissoudre en Dieu. Je sais que c'est mon ego qui parle pour moi, et j'accepte que nous ne fassions que rêver tout cela, que je suis déjà dissous en Dieu et que visiblement je ne sois pas parti puisque je suis pour ainsi dire encore là,. Mais dans mon for intérieur, j’ai vraiment peur de tout perdre lorsque je m'arrêterai de rêver. C'est probablement la raison pour laquelle je n'ai pas arrêté le rêve. Je comprends que Jésus et le Saint Esprit me réveillent en douceur par l’Expiation, et je sens que c'est bien. Or "se dissoudre en Dieu" donne l'impression et a l'air comme si on allait vers le néant. Pouvez-vous m'aider avec ma peur ?

2°) Est-ce que selon *Un cours en miracles*, le monde et tout ce que j'aime dans le monde disparaîtra lorsque je m’éveillerai du rêve ? Je demande cela parce que je ne vois pas la vie comme étant seulement une source de péché, de culpabilité et de peur. Je ne voudrais pas perdre le souvenir de ceux que j'aime ni les moments de beauté, de courage, de créativité et autres que j'ai connus dans mon existence, aussi illusoires soit-elle.

**R/** 1°) La plupart de ceux qui pratiquent le Cours ressentent la même chose. Ils ont peur que "**disparaître dans le cœur de Dieu**" **L-II.14.55** veuille dire l’oubli et le néant. Il est tout à fait normal de croire cela et vous ne devriez pas essayer de ne pas le faire. Ceci dit, il est toutefois évident que cela ne peut être que l'ego qui exprime sa peur de disparaître en présence de l’amour. Par conséquent, nous allons certainement avoir peur de retourner dans l'Unité du Ciel quand nous nous identifions à l'ego – ce que nous faisons chaque fois que notre existence individuelle nous est précieuse Mais Jésus se rend compte de notre dilemme, bien que ce soit un faux dilemme, et nous rassure à maintes reprises dans le Cours que nous nous éveillerons de ce cauchemar que lorsque nous serons prêts. Ceci est un processus qui tient compte de notre peur et se déroule en fonction de combien nous sommes prêts. Comme vous l'avez bien vu, il aborde cela avec douceur et réconfort : "**Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité**" **T-16.VI.81,** voir aussi **T-27.VII.13**.

Il y a un stade intermédiaire avant de nous éveiller pendant lequel nous vivons toujours ici, mais avec moins de culpabilité, moins d'angoisse, moins de colère et ainsi de suite. Nous nous habituons progressivement à une autre façon d'être ici en apprenant que nous nous sentons mieux quand nous pardonnons qu'en bouillonnant de rage, étant pleins de rancœurs et souffrant intérieurement à cause d'intérêts et de buts divergents. Petit à petit, nous lâchons prise de notre identification aux valeurs que l'ego nous a présentées et nous identifions à la place aux valeurs du pardon que Jésus nous offre. Autrement dit, nous ne perdons pas notre soi pour simplement disparaître. Plutôt, ce avec quoi nous choisissons de nous identifier change et alors c'est ce que nous devenons.

On pourrait comparer ce processus à un voyage avec beaucoup d'arrêts prévus, mais sans horaire fixé. Vous vous arrêtez à différents endroits le long du chemin et vous habituez au nouveau climat et à de nouveaux paysages. Lorsque vous continuez votre voyage, vous apprenez à mieux connaître votre guide de voyage et vous sentez de mieux en mieux avec lui. Il ne vous oblige jamais à quitter un endroit que vous ne voulez vraiment pas quitter et y reste avec vous jusqu'à ce que vous soyez prêt à continuer. Il n'a pas de programme qu'il vous impose. Quand il vous dit que le prochain arrêt sera encore mieux, il est très probable que vous choisirez de poursuivre le voyage parce que tout ce qu'il vous a montré jusqu'ici était plutôt bien. Vous avez de plus en plus confiance en lui, même si cela vous embête parfois qu’il vous sorte du lit trop tôt le matin. Mais ensuite vous vous rendez compte qu'il l'a fait uniquement parce qu'il n’en pouvait plus d’attendre pour se mettre en route et vous montrer le prochain bel endroit. Le voyage est souvent cahoteux, mais vous oubliez dès que vous êtes confortablement installé au prochain arrêt. Vous commencez même à penser que votre guide vous connaît en fait très bien, et sait exactement ce qui va vous rendre heureux.

Voilà le chemin le long duquel Jésus nous mène. Il sait que nous ne perdrons rien et que nous serons plus heureux que nous n'avons jamais pu l'imaginer lorsque nous arriverons à notre destination avec lui. Mais il voit aussi à quel point nous avons peur de plonger dans ce que nous croyons être l'inconnu et l'oubli certain. C'est pourquoi il nous prend gentiment par la main et nous laisse patiemment avancer à notre propre rythme tout en nous assurant maintes fois que nous ne perdrons rien et regagnerons tout. Jusqu'à ce que nous percevions cela, nous pouvons rester où nous sommes tout en sachant que Jésus nous aime à chaque instant. En revanche nous ne pouvons pas faire l'expérience de la plénitude de cet amour puisque nous lui résistons à cause de notre peur. Mais nous ressentirons autant de son amour que nous pourrons accepter. Le temps est illusoire et de ce fait ça n'a pas d'importance combien de temps cela prend. L’amour de Jésus ne dépend ni du temps ni de l'espace.

**R/** 2°) Lorsque nous nous réveillons d'un rêve nocturne, nous oublions en général ce dont nous avons rêvé puisque nous savons que "c'était juste qu’un rêve". La même chose sera vraie lorsque nous nous éveillerons des rêves de nos vies en tant qu'individus à part de Dieu et du Ciel. Avant cet éveil il y aura bien sûr une période pendant laquelle nous ferons l'expérience d'être le rêveur du rêve, et nous reconnaîtrons que toute existence corporelle, y compris la nôtre, n’est rien d'autre qu’une figure dans le rêve. Nous saurons alors que nous ne sommes pas notre corps, que nos bien-aimés ne sont pas leurs corps, et que nous sommes maintenant tous joints sur un autre plan qui reflète notre véritable Identité. Alors nous serons attirés par la beauté radieuse de notre impeccabilité en tant que Fils de Dieu. L'amour dans lequel nous sommes tous unis et qui va au-delà de tout ce que l'on pourrait ressentir sur un plan corporel remplira entièrement notre esprit. Nous n'aurons conscience de rien d'autre car nous aurons joyeusement lâché prise de tout ce qui nous avait empêchés d'avoir conscience de la présence de l'amour.

**153 - Encore davantage sur la réincarnation**

**Q/** Dans son livre *Hamlet "Être ou ne pas être" La mort ne quitte pas sa source* [non traduit] Ken dit que nous essayons tous de circonvenir la mort de différentes façons, uniquement pour garder notre individualité. Est-ce que la réincarnation ne fait pas la même chose dans l'illusion ? Nous "vivons", nous "mourons" pour ne faire que "vivre" de nouveau juste pour que l'ego reste sain et sauf. Mais à un moment donné, nous allons devoir choisir la cassette de l’esprit juste… Pourriez-vous s'il vous plaît expliquer cela un peu plu en détail.

**R/** En effet la réincarnation sauvegarde notre individualité, tout comme l'illusion de temps. Toutefois les nombreuses réincarnations, telles qu’elles sont définies traditionnellement par les différents systèmes, ont pour but de nous donner autant d’occasions que nécessaire pour parfaire notre apprentissage afin que le cycle de la naissance et de la mort ait une fin à tout jamais. Vous savez probablement que Jésus nous dit dans *Un cours en miracles* : "**En définitive, la réincarnation est impossible. Il n'y a ni passé ni futur et l'idée de naissance dans un corps n’a pas de signification, que ce soit une fois ou de nombreuses fois. La réincarnation ne peut donc pas réellement être vraie. Notre seule question devrait être : 'Le concept peut-il aider ?'" M-24.11-4.** Dans les explications qui suivent il conclut que "Toutes les croyances qui font progresser [vers l’acceptation de l'Expiation pour soi-même] devraient être honorées **M-24.611**. Cela se résume donc à la *forme* et au *contenu*.

**154 - Les conflits entre le catholicisme et le Cours**

**Q/** J'ai étudié *Un cours en miracles* pendant de quatre ans et je fais actuellement du bénévolat pour une organisation catholique aux Philippines. J'habite dans une petite communauté religieuse et travaille dans les bidonvilles de Manille. Je savais qu'il y avait des différences entre les enseignements du Cours et du catholicisme avant d'y aller, ayant lu les livresde Ken Wapnick *Un cours en miracles et le christianisme : un dialogue* et *Le pardon et Jésus* (non traduits en français). Mais je voulais vraiment faire partie de cette organisation chrétienne et je pensais que cela ne m'empêcherait pas d'étudier le Cours et de mettre en pratique ses principes par moi-même. Pourtant je trouve que cela me dérange de plus en plus de prier avec les autres ou d'entendre des lectures où il est clamé que Jésus a souffert et est mort pour nos péchés, etc. Malgré le fait que les enseignements soient si différents, je ne veux pas utiliser le Cours pour me séparer des chrétiens et je vous demande comment je peux rester fidèle au Cours et à ma communauté tout en évitant des compromis.

**R/** Vous vous êtes placé dans une situation pleine de défis, mais si vous le désirez, c'en est une dans laquelle vous pouvez beaucoup apprendre sur votre chemin de pardon. Si vous vous rappelez que le Cours s'intéresse uniquement au contenu ou au but et pas à la forme ou aux rituels, vous pouvez utiliser vos circonstances pour approfondir votre compréhension et votre pratique des principes du Cours. Ce n'est que votre ego qui voudrait que les différences de croyances et pratiques se prêtent au jugement afin de vous séparer des autres dans votre communauté. Vous vous rendez déjà compte de cette tentation, ce qui aide beaucoup, car elle est un obstacle dans votre esprit à l'expérience de l'amour qui est déjà en vous. Vous pouvez respecter le choix du chemin spirituel de vos amis sans devoir accepter et adopter leurs croyances. En même temps et vu que le Cours est axé uniquement sur vos propres pensées et croyances intérieures, il n'y a pas de raison de ne pas demander l'aide du Saint-Esprit pour simplement utiliser ces rituels et ces formes auxquels vous êtes censés participer comme des occasions pour vous joindre à eux dans la forme dans laquelle ils peuvent vous accepter. Car lorsque vous réussissez à relâcher les jugements concernant les différences des croyances auxquelles vous tenez, il ne restera que l'amour dans votre esprit auquel vous souhaiterez qu'ils participent. Vous ne décrivez pas de conflit extérieur avec les autres, mais qu'un conflit intérieur ; il n’est donc vraiment pas nécessaire de leur faire connaître les différences de vos croyances, à moins que vous vous sentiez guidé et fortement poussé à le faire. Car votre but n'est pas de les changer, mais simplement de les accepter tels qu'ils sont **T-9.III.64**.

**155 - Pourquoi est-ce que j'ai encore des attaques de peur et de panique**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis bientôt une année. Je vous serais reconnaissant si vous pouviez élucider quelque chose que je viens de lire dans le Texte. Jésus parle de **"l'immédiateté du salut"** **T-26.VIII.Titre** et dit que si l'on ne fait pas l'expérience de cette immédiateté cela tient au fait qu'il reste toujours un petit souhait de rester séparé et de s'accrocher à la culpabilité et au manque de pardon. J'ai souffert d’attaques de panique très débilitantes pendant dix ans ; je peux tout à fait accepter et admettre que c'est moi qui ai produit cet état, et aussi que désir d'être séparé, coupable et de manquer de pardon est la pensée erronée à laquelle je me suis accroché. J'aimerais ardemment guérir et relâcher ces malperceptions parce que la douleur d'avoir cette angoisse m'est entièrement insupportable et inacceptable. Aussi pleinement que puisse accepter que je sois responsable et aussi sincère que soit mon petit désir que mes malperceptions soient corrigées, je souffre toujours. Quelle est l'erreur que je fais ? Pourquoi mon acceptation et mon petit désir sincères n'ont-ils pas suffi pour créer le miracle, l'immédiateté du salut que Jésus a promis ?

**R/** Dans la section à laquelle vous faites allusion Jésus dit que l’espace que nous voudrions garder entre nous et notre frère est petit, mais même si l'espace est petit, cela ne veut pas dire que nous devrions minimiser combien nous avons investi pour garder intacte cette distance. Toute notre identification avec ce soi que nous croyons être est gardée en place lorsque nous gardons la pensée de séparation comme réelle dans notre esprit, tout comme sa projection dans le monde extérieur en tant qu'espace entre notre corps et celui de notre frère. Nous avons donc une peur immense de perdre notre soi si maintenant nous lâchons entièrement prise de toutes nos rancœurs et pensées d'attaque. Jésus décrit cette peur ainsi : "**Le salut *effacerait* l'espace que tu vois encore entre vous, et vous laisserait instantanément devenir un. Et c'est là que tu crains qu’il y aurait perte**" **T-26.VIII.34-5**.

Vous devriez donc apprendre à respecter l'immensité de cette peur qui se traduit en vos attaques de panique. Le but est de vous joindre à Jésus pour regarder votre peur, demander son aide pour comprendre sa source et son but plus profonds qui sont ensevelis dans la partie de l'esprit qui veut garder son existence individuelle et séparée. Il est aussi important d'être patient avec vous-même et de reconnaître que c'est un processus qui prendra sans doute beaucoup de temps. Résister aux sentiments ne fait que les enfouir et maintient leur intensité.

Le salut est immédiat dans le sens qu’à n’importe quel instant vous pouvez ressentir la paix qui se trouve toujours dans votre esprit, si vous avez le petit désir de lâcher prise, même momentanément, de votre investissement dans le péché la culpabilité et la peur, jusqu'à ce que vous choisissiez de nouveau la culpabilité puisque vous vous êtes de nouveau identifié à l'ego et à la peur. Si vous pratiquez chaque fois que vous êtes prêts et le désirez, vous finirez par vous rendre compte que ce n'est pas un péché mais seulement un choix erroné dont vous serez de plus en plus conscient dans votre esprit.

Vous ne dites pas si vous avez sollicité une aide professionnelle pour vos attaques de panique. Chercher des aides extérieurs (médecins, thérapeutes, médicaments…) pour vous soutenir lorsque vous êtes aux prises avec vos symptômes peut faire preuve d'une certaine façon de votre désir de ne plus vous voir comme étant séparé et seul. C'est une preuve de bonté que d'avoir le petit désir de bien vouloir accepter l'aide dont vous avez besoin sous n'importe quelle forme pour laquelle vous êtes prêt à ce moment-là**. T-2.IV.4-5, M-5.II.2-3**. Vous pourriez aussi relire les questions et réponses128, 142 et 148 qui se rapportent à divers points de la question que vous avez soulevée.

**156 - Quelle est la voix qui était l'auteur du Cours ?**

**Q/** Je viens de commencer *Un cours en miracles* et j’ai lu l'introduction plusieurs fois dans l'espoir de trouver une réponse à la question : qui est l’auteur du livre ? Est-ce que c'est la Voix, le Saint-Esprit, le Christ ? Helen écrit que c'est la "Voix" qui a dicté le texte. En quoi est-ce que la Voix se distingue-t-elle de Dieu, si c'est la Voix de Dieu ? J'ai juste quelques problèmes quand le texte est écrit à la première personne. Avec qui est-ce que je parle dans ma tête ? Quand je lis et me sens inspiré, ma compréhension ou l'absorption par la lecture est déviée par la question dans mon esprit qui n'arrête de crier : "Qui est-ce" ?

**R/** Pour Helen Schucman, la "voix" qu’elle entendait était celle de Jésus. Elle n'avait aucun doute là-dessus lorsqu'elle prenait les notes du Cours (voir question 110). Les énoncés à la première personne dans le Cours se rapportent donc à Jésus. La voix n'est toutefois pas la voix de Dieu. Et Jésus ne dit pas non plus qu'il parle pour Dieu. Selon le Cours, Dieu ne nous dit pas de mots dans le rêve, pas plus qu'Il "n’entend nos prières". La "voix" est différente de Dieu parce qu’elle fait partie du rêve. Elle reflète la vérité, mais elle n'est pas la vérité. Cela est exprimé clairement dans le livre d’exercices "Dieu est" **L-I.169.54**, et dans Son Être Il ne connaît que la vérité : à savoir que nous sommes Son seul Fils qui n’a jamais quitté le Ciel.

La réponse à votre question est donc qu'il faut comprendre comment les symboles sont utilisés dans le Cours. Ces symboles comportent des "personnes" comme Jésus, le Saint-Esprit, ainsi que des images, des paroles et le Cours lui-même. Ce sont tous des symboles pour la partie de l’esprit de la Filialité qui se souvient de Dieu. Ils reflètent la vérité quant à qui nous sommes. De manières légèrement différentes, ils sont des rappels de la vérité à notre sujet et des guides qui nous aident à revenir à Dieu. Le Saint-Esprit en particulier est appelé la "Voix pour Dieu" dans le Cours c'est-à-dire la Voix qui parle *pour* Dieu et aussi la "Voix de Dieu". C'est visiblement une métaphore, étant donné que Dieu n'a pas de voix et ne nous parle pas dans le rêve, comme nous l'avons dit plus haut. Lorsque nous sommes sollicités dans le Cours de "demander" – à Jésus, au Saint-Esprit ou à Dieu – c'est en fait un appel afin que nous nous adressions à notre esprit juste pour être guidés. Des symboles et des métaphores sont utilisés dans le Cours puisque nous sommes tellement coupés du fait que nous avons un esprit. Dans sa sagesse Jésus a soigneusement et délibérément utilisé tous ces symboles dans le Cours. Il nous retrouve à notre niveau et utilise un langage dualiste pour un enseignement qui reflète le non-dualisme. Il semble sous-entendre que Dieu est une personne Qui entend nos prières, nous répond et même "pleure", se languissant de notre retour. Ce sont des métaphores utilisées pour nous aider à comprendre que nous sommes aimés et non pas condamnés pour notre soi-disant péché, comme l'ego voudrait qu'on l'appelle. Vous pouvez utiliser celle qui vous aide le plus.

Cela nous aide d'utiliser ces images et ces symboles jusqu'à ce que nous ayons appris que nous avons en effet un esprit juste et pouvons nous y rendre directement. À ce point-là, nous n'aurons probablement plus besoin de symboles, ni de "demander". Nous aurons accepté la vérité à notre sujet : que nous sommes des esprits et pas des corps, que nous sommes innocents, pas coupables. La réaction aimante de l'esprit juste à n'importe quelle situation coulera à travers nous dans n’importe quelle situation. Il est toutefois important de se rendre compte de toute résistance, comme vous l'avez visiblement fait pendant votre étude jusqu'ici. Le but en étudiant et en mettant en pratique le Cours est d'apprendre que nous avons en effet un esprit, que nous avons en effet un choix, qu'il y a une autre façon de regarder toute situation dans le rêve, que *notre* façon de faire est basée sur la croyance que la séparation est réelle et que le Saint-Esprit et Jésus sont là pour nous apprendre qu'il n'y a pas de séparation. Encore une fois, peu importe à qui nous nous adressons, à qui nous demandons ou quelle image mentale nous utilisons. L'important c'est que nous *demandions* et ne nous fiions pas à l'interprétation habituelle de notre ego.

**157 - Comment pouvons-nous savoir que Dieu n'a pas conscience de notre existence dans le monde et où le Cours mentionne-t-il "le décideur" ou "le preneur de décision" ?**

**Q/** Dans son enseignement, Ken Wapnick dit que Dieu ne sait même pas que nous existons, que nous sommes ici en ce monde. Où dans *Un cours en miracles* est-ce que cela est mentionné ou quel passage le sous-entend ? Cet énoncé ne me pose pas de problème puisque je comprends que dans le Cours, le terme "existence" se rapporte à notre croyance en l'ego, la croyance que nous sommes des corps, alors que le terme "être" fait référence à notre état d'unité au Ciel. C'est donc logique que Dieu ne nous "connaisse" pas dans notre état d'ego. Mais pouvez-vous préciser d'où cela provient ? Et aussi où dans le Cours Jésus fait-il référence au "décideur" ou "preneur de décision" que Ken mentionne si souvent ?

**R/** L’affirmation que Dieu ne sait même pas que nous existons, comme vous le mentionnez, se déduit en comprenant la métaphysique du Cours. Le soi que nous croyons être ici-bas est une projection illusoire d'une pensée illusoire dans un esprit divisé illusoire. Il n'a aucune réalité. Dieu Qui est l'Unité totale ne peut rien connaître qui ne fait pas partie de cette Unité totale, et Sa connaissance ne peut pas comprendre un observateur séparé et quelqu'un qui est observé. Si Dieu était au courant de notre existence en ce monde, la séparation serait réelle. Mais le Cours soutient à maintes reprises que la séparation ne s’est en réalité jamais produite– c'est le principe de l’Expiation **T-2.I.44**, **T-2.VII.67-9**.

Bien que les termes précis dans lesquels vous posez votre question ne soient jamais utilisés dans le Cours, il y a quelques passages qui montrent clairement que Dieu ne connaît pas notre existence ici. En voici quelques-uns : "**Dieu et Ses créations restent en toute sûreté et connaissent donc qu'il n’existe aucune mal création**" **T-3.IV.71**. "**Dieu a bel et bien créé le pur-esprit dans Sa Propre Pensée et d'une qualité pareille à la Sienne. Il n'y *a* rien d'autre**" **T-3.V.73-4**. Et un peu plus loin, lorsque Jésus parle de notre soi et du Soi de Dieu, il observe : "**Ils sont fondamentalement inconciliables, parce que le pur-esprit ne peut pas percevoir et l'ego ne peut pas connaître. Ils ne sont donc pas en communication et jamais ils ne peuvent être en communication**" **T-4.I.211-12**. Et dans la section suivante, il dit : "**Les incessantes tentatives de l'ego pour se faire reconnaître par le pur-esprit et ainsi établir sa propre existence sont inutiles. Le pur-esprit en sa connaissance est inconscient de l'ego. Il ne l'attaque pas ; il ne peut simplement pas le concevoir**" **T-4.II.85-7**.

Les termes *décideur* ou *preneur de décision* (*decision* maker en anglais, N.d.T.) tels que Ken les utilise dans ses enseignements ne se trouvent pas dans le Cours lui-même. Au seul endroit où cette expression est utilisée dans le Cours, il est question de notre résistance à reconnaître le pouvoir de décision qui réside dans l'esprit et du fait que nous préférons que "**le corps soit le décideur**" **M-5.II.1**7. Bien que l'esprit ne soit pas décrit à cet endroit-là, il est bien question du fait que c’est l'esprit et non le corps qui *est* le preneur de décision. L'expression *preneur de décision* ou *décideur* est donc un raccourci commode pour faire référence à la partie de l'esprit divisé à laquelle le Cours s'adresse tout au long. Ce ne peut manifestement pas s'adresser au soi que nous croyons être, car le Cours nous rappelle à maintes reprises que ce soi n'est pas réel, et que le cerveau dont nous croyons qu'il fait des choix n’a strictement aucun pouvoir. Ainsi Jésus remarque par exemple dans le livre d’exercices d'un air amusé : "**Tu crois aussi que le cerveau du corps peut penser. Si tu comprenais seulement la nature de la pensée, tu ne pourrais que rire de cette idée insane**" **L-I.92.21-2**.

Il est tout à fait approprié que nous devrions porter notre attention sur le pouvoir de décider de notre esprit quand nous voyons que Jésus souligne que "**le pouvoir de décider est la seule liberté qui te reste en tant que prisonnier de ce monde. Tu peux décider de le voir avec justesse** [le monde]" **T-12. VII.91-2**. Et plus loin : "**À chaque jour, à chaque heure et à chaque minute, même à chaque seconde, tu décides entre la crucifixion et la résurrection ; entre l'ego et le Saint-Esprit. L'ego est le choix pour la culpabilité ; le Saint-Esprit, le choix pour la non-culpabilité. *Le pouvoir de décider est tout ce que tu as***"**T-14.III.41-3** – *italiques ajoutés*. La position centrale du concept de choix ou de décision dans les enseignements du Cours est évidente quand nous tenons compte du fait que des variantes des mots *choisir* et *décider* sont utilisées bien plus de mille fois dans les trois volumes du Cours. Et la dernière section du Texte "**Choisis à nouveau**" **T-31.VIII.Titre** est un hymne magnifique sur le choix.

**158 - Pourquoi le Cours dit-il "Tu ne peux pas perdre une chose à moins que tu ne lui accordes pas de valeur" ?**

**Q/** J'ai du mal à comprendre cette section du Texte d'*Un cours en miracles* à propos de l'attaque :"**L’attaque ne pourrait jamais favoriser l’attaque si tu ne la percevais pas comme un moyen de te priver de quelque chose que tu veux. Or tu ne peux pas perdre une chose à moins que tu ne lui accordes pas de valeur, et donc que tu ne la veuilles pas. Pour cette raison tu as le sentiment d’en être privé, et en projetant ton propre rejet tu crois alors que les autres te l’enlèvent**" **T-7.VII.81-3**. Pouvez-vous m’aider ?

**R/** La quatrième loi du chaos dit que "**tu as ce que tu as pris**" **T-23.II.93** et nous savons que la projection est l'une des "lois" de l’ego. Nous sommes donc toujours soupçonneux des autres, croyant qu'ils complotent pour nous prendre quelque chose. En fin de compte nous croyons qu'ils cherchent à nous voler la paix de Dieu. Cela est à son tour une projection de la traîtrise **T-24.II** dont nous nous accusons nous-mêmes. L'essentiel de l'enseignement est que la paix de Dieu en nous ne peut jamais nous être prise à moins que nous permettions que cela se fasse, et cela pourrait seulement être le cas si nous ne lui accordons pas de valeur. La raison pour laquelle nous ne lui accordons pas de valeur réside dans le fait qu'une partie en nous sait que si nous nous identifions totalement à elle, notre soi tel que nous le connaissons disparaîtrait et serait remplacé par notre véritable Soi qui se trouve au-delà de toute existence individuelle en ce monde. La défense contre cela est d'accuser les autres de nous avoir privés de notre paix intérieure, au lieu de prendre la responsabilité de nous en être défaits nous-mêmes.

**159 - Est-il suffisant d'être seulement conscients de notre particularité et de nous en soucier ?**

**Q/** Dans mon travail où mon rôle consiste à aider j'ai remarqué que je renforce ma particularité en ayant un sentiment d'importance et de supériorité envers ceux que j’aide, tout en les haïssant. Je m'investis également dans le fait que, dans ce que je fais, il y ait de l'amélioration. Lorsque ces choses sont faites en collaboration je m'en attribue le mérite. Il me semble que j'utilise tout cela pour renforcer mon identité individuelle dans le monde et ma culpabilité, afin de ne pas aller au-delà de la particularité. Est-il suffisant d’être honnête quant à mon arrogance, confiant que Jésus peut fonctionner avec l'honnêteté si je le veux ?

**R/** Regarder honnêtement la particularité et la haine que nous apportons à toutes nos relations est certainement la première étape dans le processus de pardon. *Un cours en miracles* nous demande de faire justement cela pour que nous reconnaissions la dynamique de l'ego à l'œuvre. Vous reconnaissez également ce qui motive l'amour particulier ou de la haine particulière, et c'est très important. Le même motif que vous mentionnez est toujours à l'œuvre, gardant intacte notre particularité, de manière à renforcer notre croyance en notre identité séparée et dans le monde. Le résultat, comme vous le mentionnez, est la culpabilité, et c'est elle qui nous attire vraiment. Aussi longtemps que nous nous sentons coupables, nous pouvons garder la paix de Dieu à une distance de sécurité, rester en conflit et garder notre individualité. C'est clairement la situation que vous décrivez. La regarder honnêtement vous sort certainement du déni qui est si fondamental dans le plan malade de l'ego. La guérison peut commencer lorsque la maladie est reconnue. L'étape suivante consiste à voir le lien avec ce choix dans l'esprit de renforcer la particularité et donc de renforcer la culpabilité et de s'y cramponner et avec toute la souffrance expérimentée dans le rêve de séparation. Il est très important de voir cette relation de cause à effet. Là se trouve la clé pour défaire notre croyance dans le système de pensée de l’ego et ses conséquences douloureuses. Si la particularité et la culpabilité qui en résulte sont un choix dans l'esprit, cela doit vouloir dire qu'on peut faire un autre choix qui aura un résultat différent. En cela réside la logique du système de pensée du Saint-Esprit telle qu'elle est présentée dans le Cours.

Une fois que cette association est faite, l'étape suivante consiste à demander l'aide de Jésus pour faire un autre choix. Regarder n'est pas tout ce que nous avons à faire dans notre relation avec Jésus qui guérit. Nous devons aller un peu plus loin et demander ainsi que désirer vraiment "une autre voie". Ce n'est pas toujours aussi facile qu'il paraît. Nous sommes souvent tout à fait désireux de laisser Jésus remplacer notre douleur par sa paix, jusqu'à ce que nous réalisions que cela signifie de lâcher prise de bien plus que ce à quoi nous nous attendions. Cela requiert que nous ayons le désir lâcher prise de l'investissement dans notre particularité et le but qu’elle sert, ce qui en définitive conduit à défaire tout le système de pensée de l'ego. Puisque l'ego trouve cela menaçant, il dispose d'un stock inépuisable de formes attrayantes dans lesquelles nous engager. Notre rôle est de rester vigilants face à toutes ces manigances et les reconnaître comme une seule et même chose, ainsi elles peuvent être portées au Saint-Esprit pour qu'elles soient transformées. Rappelez-vous que le Cours ne demande pas que nous soyons sans nos relations particulières : "**J'ai dit maintes fois que le Saint-Esprit ne te priverait pas de tes relations particulières, mais qu’Il les transformerait**" **T-17.IV.23**. C'est là que le "désir" dont vous parlez entre en jeu. Cela n'a pas besoin d'être un désir parfait : "**Ton désir n'a pas besoin d’être parfait, parce que Le Sien l’est. Offre-Lui ne serait-ce qu’une petite place et Il l’éclairera si bien que tu la laisseras s’augmenter avec joie**" **T-11.II.66-7**. Le petit désir suffit tant que nous ne résistons pas activement en cachant nos "péchés secrets et les haines cachées" en les niant, en les justifiant ou en les appelant par d'autres mots moins horribles. Si vous restez fidèle au processus que vous avez entrepris, vous constaterez certainement qu'il vous apportera des résultats significatifs dans votre apprentissage et dans votre guérison.

**160 - Est-ce important que mes rêves soient encore dominés par l’ego ?**

**Q/** Y a-t-il une différence entre les rêves éveillés et les rêves endormis : donnent-ils une indication du système de pensée et de l’enseignant réellement choisi, l'ego ou le Saint-Esprit ? Dans mon rêve éveillé j’étudie les principes d'*Un cours en miracles* plusieurs heures par jour et j’essaie d'être dans mon esprit juste, désireux de ne pas me juger moi-même ou les autres, ou juger le fait que le corps et le monde me semblent encore réels. Et donc je trouve très souvent la paix ou je désire la trouver. Mais dans le rêve endormi c'est comme si je me retrouvais sur le terrain de l'ego. Il n’y a rien dans l’entraînement de l'esprit que j'ai étudié et pratiqué qui aborde cette question. Les rêves sont absurdes, fous, effrayants, et ne reflètent aucunement la présence de la sainteté. Est-ce que mes rêves endormis indiquent réellement les croyances qui se trouvent dans mon esprit ? Ces rêves contredisent-ils et invalident-ils mes rêves éveillés ? Est-ce que le contenu de mes rêves éveillés et endormis sera le même lorsque mon esprit sera guéri? Une autre chose encore, est-ce qu'écouter des cassettes sur le Coursavant de m'endormir et en dormant aiderait à faire pénétrer ces idées dans mon esprit plus facilement qua quand je suis éveillé ?

**R/** Si vous pouviez vous rappeler que le but de l'ego est de toujours de faire en sorte que les différences semblent réelles, vous pouvez commencer à reconnaître que votre question au sujet des différences entre l'état éveillé et endormi est simplement un autre domaine dans laquelle l'ego tente de semer en vous la confusion pour maintenir son emprise sur votre esprit. Et c'est encore beaucoup mieux s'il peut vous amener à remettre en question la valeur et la validité des changements que vous constatez déjà dans certains secteurs de votre vie.

Plutôt que de croire qu'il y a une différence qualitative entre les rêves éveillés et les rêves endormis il serait plus utile de reconnaître que dans certaines circonstances vous vous souvenez que vous avez un choix et que dans d’autres circonstances vous l'oubliez. Pour certaines personnes cela se manifeste peut être dans les différences d'intensité dans leurs réactions et leur désir de pardonner dans les relations à la maison et au travail. Pour d'autres il peut y avoir une différence quant à l'intensité de leur réaction d'ego envers l'un des parents par rapport à l'autre. Dans votre cas c'est la différence entre le fait de vous souvenir du Saint-Esprit quand vous êtes réveillé et de l'oublier quand vous dormez. Indépendamment des circonstances précises dans lesquelles l'ego semble prendre le dessus la solution est toujours la même. Dès que vous reconnaissez que l'ego a repris le dessus mais que vous avez aussi le choix de l’enseignant – peu importe que ce soit dans le feu de l'action au moment d'une réaction de l'ego ou plus tard – tout ce que vous avez besoin de faire est demander l'aide qu’offre le Saint-Esprit. Et donc dans votre cas, que vous vous en souveniez en dormant ou seulement après votre réveil n'a pas d'importance. La seule chose que vous avez besoin de faire est de reconnaître que c'est votre ego et que vous pouvez maintenant faire un choix différent.

Au fil du temps nous apprenons à généraliser nos leçons de pardon à un plus grand nombre de relations, de situations et d'états d'esprit. Mais nous n’avons pas à nous soucier de savoir pour quelles raisons il y a des différences en chemin. Notre seul souci est de reconnaître ce à quoi nous résistons encore, et ensuite appliquer les principes du pardon à ces pensées quand nous sommes prêts et en avons le désir. De toute évidence dans vos rêves endormis, après vous être réveillé, vous savez qu'il s'agissait uniquement de pensées dans votre esprit et non d'événements qui semblent être réels et avoir des conséquences à long terme. Le fait qu'ils semblent encore avoir du pouvoir ne fait que témoigner du désir que l'ego soit réel. Alors généraliser après votre réveil devrait devenir de plus en plus facile et avec le temps vous pourriez commencer à vous rappeler le choix que vous avez également dans vos rêves endormis. Mais vous en rappeler pendant le rêve lui-même n'est pas une préoccupation essentielle sauf du point de vue de votre ego. Pour de plus amples explications en ce qui concerne les rêves éveillés et endormis, vous pourriez consulter la question n° 41.

Quant à savoir si on est plus prêt à apprendre les principes du Cours en s'endormant ou pendant le sommeil, il ne peut y avoir de réponse définitive, compte tenu des différences entre les individus. En fait certains étudiants trouvent qu’écouter des cassettes est un excellent procédé pour s'endormir !

**161 - Pourquoi y a-t-il des différences entre le message Cours et le message du catholicisme ?**

**Q/** Pourquoi le message de Jésus dans *Un cours en miracles* est-il si différent de celui de Sa mère la Vierge Marie dans toutes ses apparitions au cours du siècle dernier ? Dans ses messages Dieu est conscient de ce qui se passe dans le monde et Il punit les infidèles.

**R/** Les personnes à qui Marie est apparue ont entendu un message compatible avec leurs croyances religieuses. Dans de nombreux cas ils étaient des croyants fervents qui avaient les points de vue théologiques traditionnels. Les deux points que vous mentionnez c'est-à-dire que Dieu est conscient de ce qui se passe ce monde et qu’Il punit les infidèles sont des croyances professées par de nombreux chrétiens. Pour les croyants, une expérience religieuse telle que l’apparition d’un être spirituel comme Marie approfondit et valide leur foi. L’amour ne mettrait pas au défi leur système de croyances en introduisant des concepts non familiers provenant d'une autre voie telle qu'*Un cours en miracles*. Comme vous le savez peut-être, le Cours est un enseignement spirituel qui ne se base pas sur la Bible ou sur le christianisme traditionnel ou sur la théologie catholique. Bien qu'il utilise des termes chrétiens, leur signification dans le Cours est différente. Cependant tant le message de Marie que le message d'*Un cours en miracles* peuvent être compris comme des enseignements aimants et qui aident leurs disciples respectifs. Ils peuvent être semblables dans le contenu bien que leur forme soit très différente. Et dans la forme, comme vous le dites, ils sont très différents. C'est parce que ce sont deux systèmes de pensée spirituels très différents avec des croyances théologiques différentes. Il est important de se rappeler que les pensées et les croyances ne sont pas la vérité : ce sont seulement des expressions ou des reflets de la vérité. Jésus et Marie représentent une vérité qui se trouve au-delà de toutes les formes sous lesquelles elles peuvent s'exprimer. La vérité utilise différentes formes, à différents moments, pour différentes personnes. Cela ne contredit pas le contenu du message dont l’objectif est de nous retourner chez nous en Dieu. Comme il nous est dit dans le Cours : "**Des Aides te sont donnés sous de nombreuses formes, bien que sur l'autel ils ne fassent qu’un. Au-delà de chacun d'eux est une Pensée de Dieu, et elle ne changera jamais. Mais ils ont des noms qui diffèrent pour un temps, car le temps a besoin de symboles, étant lui-même irréel**" **C-5.13-5**.

Ni le point de vue théologique ni les croyances spécifiques n'ont d'importance. Ce qui compte c'est l'amour exprimé par un enseignant spirituel et l'utilité de l'enseignement. Si notre préoccupation est que Dieu va certainement punir l'infidèle nous ratons la cible. L'important, c'est que *nous* soyons fidèles aux croyances enseignées dans notre chemin spirituel, avec un ardent désir de retourner à Dieu. Si une personne accepte l'amour qui inspire son système particulier de croyances religieuses et qu’elle apprend elle-même à vivre réellement cet amour, cela n'a en définitive pas d'importance qu’elle ait commencé son voyage dans la peur de la punition de Dieu, ou qu’elle ait recherché la paix de Dieu. L’important c'est l'expérience. Le Cours nous dit : "**Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire**" **C-in.25**. Il existe de nombreux chemins, de nombreuses croyances, de nombreuses formes d'expressions, mais une seule vérité, un Dieu.

**162 - Je trouve que j'attaque des gens dans mon esprit, alors pourquoi le Cours dit-il que "l’esprit ne peut pas attaquer" ?**

**Q/** Que veut dire *Un cours en miracles* par l’"**esprit ne peut pas attaquer**" **T-18.VI.35, 42** ? Il me semble que j’ai des pensées d'attaque dirigées contre d'autres personnes, en fait des pensées de haine. Si ce n'est pas mon esprit qui attaque, qu'est-ce qui le fait ?

**R/** La signification de cette affirmation, dans le contexte de toute la section intitulée "**Au-delà du corps**"est que l'attaque n’est possible que dans le fantasme ou dans un état délirant. En réalité, Dieu ne peut pas être attaqué. Il faudrait que la séparation ait eu lieu effectivement pour que l'esprit puisse attaquer. C'est pourquoi le Cours insiste tant sur la nécessité de porter les illusions à la vérité et les ténèbres à la lumière. Nous apportons nos pensées d’attaque à Jésus ou au Saint-Esprit dans notre esprit là où nous pouvons apprendre qu'elles viennent d'un système de pensée illusoire, et qu’elles n'ont aucun effet en dehors de ce système de pensée illusoire.

**163 - Que signifie "Il est seulement besoin de deux" *?***

**Q/** Dans la section "**Les règles pour la décision**" d'*Un cours en miracles*, il est dit "**Il est seulement besoin de deux qui voudraient avoir le bonheur aujourd’hui pour le promettre au monde entier**" **T-30.I.171**. Est-ce que cela fait référence au lecteur (moi) et au Saint-Esprit ? Si c'est le cas et s'il s'agit du Saint-Esprit pourquoi "deux" n’est-il pas écrit avec une lettre majuscule ? Est-ce que cela pourrait aussi vouloir dire que les "deux" soient le lecteur (moi) et l'ego qui croit que c'est une journée heureuse ?

**R/** Un peu plus tôt dans cette section, Jésus parle de la nature du bonheur – factice ou réel – que vous ressentez selon "**l'ami duquel tu as pris conseil**" **T-30.I.152** – l'ego ou le Saint-Esprit. Mais ici, dans le dernier paragraphe, Jésus fait référence au vrai bonheur qui vient de notre jonction avec un frère par l’entremise de Jésus ou du Saint-Esprit en reconnaissant que nos intérêts ne sont pas séparés mais partagés et que nos esprits ne sont pas divisés mais joints. Si nous partageons véritablement cette reconnaissance dans notre esprit avec n'importe quel frère, elle doit ensuite s’étendre à tout le monde puisque tout est un.

Cette jonction n'a rien à voir avec des corps, ni le mien (en tant que lecteur), ni celui de mon frère. Il n'est donc pas nécessaire que le corps de mon frère soit présent pour qu'on puisse faire l'expérience de cette jonction, et il n'est pas nécessaire que des mots soient échangés. Jésus explique plus tôt dans le texte : "**Comme toi, ton frère pense qu'il est un rêve. Ne partage pas son illusion de lui-même, car ton Identité dépend de sa réalité. Pense plutôt à lui comme à un esprit dans lequel les illusions persistent encore, mais un esprit qui est un frère pour toi. Il n'est pas rendu frère par ce qu'il rêve ; pas plus que son corps, "héros" du rêve, n’est ton frère. C'est sa réalité qui est ton frère, comme la tienne l’est pour lui. Ton esprit et le sien sont joints en fraternité**" **T-28.IV.31-6**.

**164 - Comment voir mes jugements sur les autres ?**

**Q/** Ma compréhension d’*Un cours en miracles* a considérablement évolué depuis que j'ai écouté l’enregistrement de Ken Wapnick *Le sens du jugement*/*The Meaning of Judgment* (en anglais seulement www.facim.org). L'idée maîtresse de cet enregistrement consiste à regarder son ego sans avoir besoin de le changer. Ou, autrement dit, regarder nos pensées sans jugement et comprendre qu'à la fin que ce que nous croyons n'a aucun effet sur la réalité. Nos pensées puissantes semblent être désamorcées quand nous nous rendons compte qu'elles n'impressionnent ni ne bouleversent la réalité. Cependant, Ken nous rappelle sans cesse de ne pas juger autrui. Il semblerait que si c'était le cas, alors nous aurions besoin d'une défense contre ces pensées. Car, en disant que nous ne devrions pas juger autrui, n’avons-nous pas rendu le jugement réel ? Nous sommes censés regarder nos ego sans jugement. Cela ne voudrait-il pas aussi dire regarder nos jugements sur autrui sans les rendre réels ? Certains de nos jugements peuvent être très violents, mais si nous pouvons les regarder en réalisant que rien ne s'est produit, n'avons-nous pas progressé ?

**R/** Vous avez peut-être mal compris. L’enregistrement auquel vous faites référence précise que le but du Cours, contrairement à ce que bien des étudiants croient, n’est pas de cesser de nous juger et de juger autrui, mais plutôt d'apprendre à ne pas nous juger nous-mêmes pour ces jugements. Nous les rendons réels dans notre esprit en nous y opposant ou en essayant de les changer, et, comme vous l’avez observé, cela continue à leur donner le pouvoir de l'ego. Le but est donc de regarder les jugements de notre ego sans les prendre au sérieux, ce qui veut dire sans culpabilité, et sans tenter de les justifier ou de les rationaliser d'une manière ou d'une autre.

Une partie très importante du processus qui consiste à regarder est de reconnaître que nos jugements nous coûtent quelque chose. Le jugement garde la pensée de séparation réelle dans notre esprit, bannit la paix et invite la douleur et la culpabilité à persister. Lorsque petit à petit nous comprenons mieux le coût de nos jugements, notre motivation augmente pour nous joindre à Jésus ou au Saint-Esprit et pour relâcher notre investissement dans le jugement. Donc le point central n'est pas que nous ne devrions pas juger mais plutôt de se demander pourquoi nous le voudrions si nous comprenions vraiment ce qu'il entraîne ?

À propos, non seulement la réalité n’est ni impressionnée ni ébranlée par nos jugements –elle ne peut même pas les voir ou les reconnaître ! Car nos jugements n'ont aucune réalité. Et c'est pourquoi vers la fin du Cours Jésus indique : "**Il est nécessaire pour l'enseignant de Dieu de se rendre compte, non pas qu'il ne devrait pas juger, mais qu'il ne peut pas. En abandonnant le jugement, il abandonne simplement ce qu’il n’avait pas. Il abandonne une illusion, ou mieux : il a l’illusion d’abandonner... Comme il reconnaît qu'il lui a toujours été impossible de juger, il ne tente plus de le faire**" **M-10.21-3, 5**.

**165 - Y a-t-il un seul rêveur du rêve ou plusieurs ?**

**Q/** J'étais assis dans mon salon avec mon fils de six mois sur mes genoux quand une question m’est venue. J'ai pensé que le Saint-Esprit ne sait même rien de moi ni de mon fils, mais n’aime que le rêveur du rêve. Ma question est donc : est-ce que le rêveur est le même dans toutes les personnes apparentes de l'univers ? Y a-t-il un seul rêveur ou de milliards de rêveurs projetant leur culpabilité sur le monde ? Est-ce que mon fils et moi partageons le même esprit faux et le même esprit juste ?

**R/** Chaque fois que nous parlons d'idées qui sont fondées sur la croyance à la séparation et à la dualité, nous parlons en fait de mythes et d'illusions, que ce soit au niveau de l'esprit divisé ou de ses projections sur le monde de la forme et des corps. Le rêveur du rêve et le Saint-Esprit ne sont donc en définitive pas plus réels que les soi pour lesquels vous vous prenez vous-même et votre fils. Toute réponse à votre question ne devrait donc pas être prise comme une description de la réalité, mais devrait être évaluée uniquement en fonction de son utilité à nous aider à mettre en pratique le pardon – la seule illusion qui n'entraîne pas à d'autres d'illusions **C-3.13-4**.

Dans la version du mythe de la séparation d'*Un cours en miracles* tout a commencé quand l'unique Esprit du seul Fils de Dieu semblait s’endormir et faire un rêve de séparation. Cet esprit unique s'est divisé entre l'esprit faux (l'ego) et l'esprit juste (le Saint-Esprit) ainsi que la partie de l'esprit qui a le pouvoir de choisir entre les deux (le preneur de décision/décideur ou le rêveur). Dans le rêve, il n’y a que cet esprit unique divisé. Mais la défense de l'ego contre sa propre culpabilité et son anxiété - à savoir se cacher de Dieu afin que la vie que le Fils Lui a volée ne lui soit pas reprise – veut que le Fils adopte la stratégie de l'ego de séparations ultérieures en des milliards de fragments apparemment uniques, chacun croyant être un esprit indépendant et individuel. Mais chaque fragment en tant que particule coupée de l'unique esprit divisé du Fils, contient le même contenu fondamental que tous les autres : un esprit faux, un esprit juste, et le pouvoir de choisir entre les deux.

Le phénomène appelé trouble de la personnalité multiple ou trouble dissociatif de l'identité – illustré de manière dramatique dans des films comme *Les trois faces d’Ève* et *Sybil* (1976) est un modèle utile pour se faire une idée du processus de fragmentation. Des personnalités apparemment séparées et indépendantes émanent d'un même esprit dont elles se sont coupées pour se protéger de l'angoisse et de la culpabilité intenses qu'on trouve normalement en relation avec une figure parentale.

Alors que cette fragmentation illusoire était la stratégie de l'ego pour se défendre contre Dieu, elle peut également être utilisée pour servir le but de pardon du Saint-Esprit. Étant donné que le même choix fondamental est représenté entièrement en chaque fragment de l'esprit apparemment séparé, le choix du salut de l'esprit par la pratique du pardon n'est ni influencé ni ne dépend d'aucun autre esprit séparé. Autrement dit, aucun fragment de l'esprit ne peut être assailli par n'importe quel autre – il est entièrement responsable de ses expériences. S'il accepte la responsabilité pour ces expériences et apprend à voir qu'elles présentent un choix, chaque fragment peut petit à petit apprendre à choisir le Saint-Esprit au lieu de l'ego. Quand à la fin il a pris la décision de choisir le Saint-Esprit une fois pour toutes ce soi-disant fragment reconnaît qu'il n'y a pas de séparation et que l'esprit est un comme il l'a toujours été.

Ici encore le parallèle avec les interventions thérapeutiques dans des cas de personnalités multiples est une bonne illustration. Elles ont pour but ce qu'on appelle l’intégration. Les personnalités diverses sont intégrées petit à petit lorsque les barrières qui empêchent d'avoir conscience des composants séparées sont enlevés afin que l'esprit reconnaisse à nouveau son entièreté.

Donc pour répondre à votre question : il n'y a qu'un esprit qui fait le rêve de séparation et projette sa culpabilité sur un monde qu'il a fait dans ce but. Mais tant que chacun d'entre nous croit être un fragment séparé, il fait l'expérience que son esprit est indépendant des autres, qu'il fait son propre rêve de séparation distinct et qu'il peut choisir l'ego ou le Saint-Esprit, indépendamment de ce que les autres choisissent. En comprenant cela, le pardon véritable devient possible.

**166 - Pourquoi le Cours m'enjoint-il de voir les choses différemment s'il n'y a pas de différences ?**

**Q/** Dans la leçon 39 du livre d’exercices d'*Un cours en miracles* "**Ma sainteté est mon salut**" on lit :

"**Les situations, événements ou personnages concrets que tu associes aux pensées sans amour de toutes sortes sont des sujets convenables pour les exercices d’aujourd’hui. Il est impératif pour ton salut que tu les voies différemment. Et c'est le fait de les bénir qui te sauvera et te donnera la vision**"**L-I.39.71-3**.

Je ne vois pas très bien comment l'idée "**il est impératif pour ton salut que tu les voies différemment**" est compatible avec certains thèmes majeurs du Cours y compris l’idée que nous devrions faire en sorte que tout soit pareil et qu'il n'y a pas de hiérarchie dans les illusions, sans oublier qu'il n'y a pas d'ordre de difficulté dans les miracles. Il me semble que la phrase devrait se lire ainsi : il est impératif pour ton salut que tu ne les voies pas différemment". Est-ce que quelque chose m'échappe ?

**R/** Ce que vous ne comprenez pas c'est la façon dont le mot "différemment". Il ne s'agit pas de voir les situations particulières, les événements ou les personnes associées à des pensées sans amour comme étant séparés ou dissemblables en eux-mêmes, mais plutôt de voir les situations particulières, les événements ou les personnes avec des pensées aimantes (différemment de la façon dont vous les aviez vues auparavant). Dans le passé, vous les regardiez avec les yeux de l'ego (pensées sans amour). Maintenant, vous êtes encouragés à les voir avec les yeux du Saint-Esprit (pensées aimantes). Une autre façon de présenter les choses serait que voir avec les yeux du Saint-Esprit est "différent" de voir avec les yeux de l'ego.

**167 - Les phénomènes de "déjà vu" et de "synchronicité" sont-ils des activités de l'ego?**

**Q/** J'ai souvent fait l'expérience de déjà vu, l'impression d'avoir déjà été là auparavant, qui par la suite s'est avérée être vraiment significative. Les circonstances dans lesquelles ces expériences se sont produites ont varié d'assez agréables jusqu'à franchement désagréables ou éprouvantes, mais n'ont pas semblé avoir eu de rapport manifestement direct avec l'expérience. Après coup, par contre, le résultat de ces situations était presque un soulagement ou même une bénédiction déguisée. Je suis conscient, du fait de ma lecture d'*Un cours en miracles* et des publications de Kenneth Wapnick, que nous faisons des expériences et croyons encore devoir faire des choix apparemment nouveaux bien que le temps soit une illusion et que "**ce monde est terminé depuis longtemps**" **T-28.I.16**. Nous passons notre temps à "**voir le voyage depuis le point où il s'est terminé** […], **revoyant mentalement ce qui est passé**" **L-I.158.45**. Voici ma question : comment l'expérience de déjà vuest-elle reliée soit au choix du filmde l'ego et du temps linéaire soit au choix du Saint-Esprit ? Est-ce que le déjà vuest un reflet de l'esprit de l’ego collectif ? Ou peut-il être le reflet d'avoir fait le bon choix grâce à l'"esprit-décideur" (ou "preneur de décision") en dehors du temps et de l'espace et du monde des limitations et de la dualité de l'ego, aussi désagréables ou agréables les circonstances ont-elles semblé être à ce moment-là ? Et est-ce que le sentiment que cela nous est familier pourrait être un écho de notre souvenir "lointain" ou subconscient de Dieu d’avant la séparation, lorsque nous tous ne faisions qu'un avec Lui en tant que Christ, comme nous le sommes encore en réalité ? Et donc le déjà vu pourrait-il être un rappel ou un reflet en ce monde que nous sommes sur la "bonne voie" ou encore dans notre esprit juste ? Ou est-ce que que je lis trop sur ces expériences ? Et en relation avec cela, quel est le rôle des coïncidences ou de la synchronicité dans le monde de tous les jours, bien qu'il soit toujours illusoire ?

**R/** Les expériences de déjà vusont neutres en soi. Étant donné, comme vous le dites, que nous passons notre temps à revoir "**mentalement ce qui est passé**" : "**Car nous ne faisons que voir le voyage depuis le point où il s'est terminé, regardant en arrière et nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s'est passé**" **L-I.158.45**, toutes nos expériences pourraient donc être considérées comme familières. Cela comprendrait les scénarios de l'ego de particularité ainsi que les scénarios du Saint-Esprit qui les corrigent. Ceci dit, la plupart du temps ce sera dans l'intérêt de l'ego de faire en sorte que nous ne le reconnaissions pas consciemment car ses défenses dépendent de la croyance à un temps linéaire, se déroulant dans une seule direction, du passé au le futur. Néanmoins, tout comme dans le cas de pouvoirs psychiques, de la réincarnation et des vies antérieures **M-24-25**,c'est l'interprétation et le but que nous donnons à ces expériences qui déterminent si elles renforcent la particularité de l'ego ou le pardon du Saint-Esprit. Si vous avez trouvé que vos expériences ont présenté des occasions pour relâcher vos jugements et votre culpabilité, alors il y a eu un désir de votre part de leur laisser servir ce but. Mais elles peuvent tout aussi facilement être utilisées pour s'occuper davantage du passé et de relations précises et particulières.

Quant aux coïncidences ou à la synchronicité, puisqu'un seul esprit a écrit tous les scénarios, toute chose est en rapport et étroitement liée à toute autre chose. C’est seulement à cause de notre investissement continu dans le fait de voir séparation et différences que nous échouons à reconnaître le fil conducteur dans toutes nos expériences. Lorsque nous constatons des coïncidences, nous pouvons les utiliser pour le but de l'ego ou pour celui du Saint-Esprit. Nous avons toujours le choix. Lorsqu'elles servent le but du Saint-Esprit, elles sont un rappel que les décisions sont prises à un niveau dont nous ne sommes généralement pas conscients, et par conséquent elles remettent en question le point de vue de l’ego qui veut nous convaincre que notre réalité se limite à ce monde physique. Et encore une fois s'en préoccuper peut aussi servir le but de particularité de l’ego.

Par conséquent, que nous ayons affaire au déjà vu, à la synchronicité, aux vies antérieures ou aux pouvoirs psychiques, dans chaque situation et dans toute circonstance "**la première chose à considérer est celle-ci, tout simplement : "Qu’est-ce que je veux qu’il en sorte ? À *quoi* cela sert-il ?"**" **T-17.VI.21-2**. Si notre but est de voir plus loin que la petitesse de la particularité et que les jugements du monde, l'Aide dont nous avons besoin nous élèvera au-dessus des limites de l'ego que nous nous sommes imposées à nous-mêmes jusqu'à un endroit où nous pouvons reconnaître le but que nous partageons avec chaque frère et éprouver la joie de notre connexion à la Filialité toute entière.

**168 - Que faire de la culpabilité par rapport à une personne décédée ?**

**Q/** Je ressens une énorme culpabilité à propos d'une relation avec un être cher qui est décédé récemment. Je sens que j'ai besoin de son pardon. Je sais qu'*Un cours en miracles* dit qu'il n’est "parti" nulle part. Mais en pratique et en ce monde que je perçois, je ne le reverrai plus jamais. Parfois cette pensée est insupportable. Comment gérer cela ? En outre, sa mort m'a apporté toute sorte de culpabilité et de haine de moi qui ne semblent même pas reliées à lui. Qu'en est-il ?

**R/** Notre expérience du processus du deuil est en effet quelque chose de complexe, que l’on soit ou non étudiant du Cours –peut-être *spécialement* si l'on étudie le Cours. Le processus fait remonter les sentiments que vous décrivez, et *plus*, parce que la mort est l'une des défenses les plus importantes de l'ego – sinon *la* plus importante. Il est inévitable qu'elle suscite des sentiments qui sont tous liés à ce que nous avons projeté sur nos proches. Un sentiment profond de perte est normal, et il est très important d’être doux avec vous-même au cours du processus pendant lequel vous faites face à votre perte. Nier vos sentiments, ou utiliser les principes du Cours pour les invalider n'aidera pas, mais peut même entraver vos progrès dans l’acceptation de la perte de l'être qui vous est cher. En même temps une bonne partie de ce que le Cours enseigne est applicable à la situation que vous décrivez et peut s’avérer très utile. Étant donné que vous vous trouvez en plein deuil, il peut être sage de réexaminer tout doucement ces pensées et d'y revenir lorsque vous ressentez le besoin de regarder au-delà de votre sentiment de perte, mais de les mettre de côté pendant les périodes où vos sentiments normaux peuvent surgir.

L’un des aspects les plus réconfortants du pardon enseigné par le Cours est que nous ne perdons jamais une occasion de pardonner. Cela tient au fait que ce que nous percevons être un manque de pardon dans une relation est en fait la projection d'une certaine forme de manque de pardon envers nous-mêmes, puisque "**Toute attaque est une attaque contre Soi**" **T-10.II.51**. Par conséquent, il n'est jamais trop tard pour entamer le processus de pardon, peu importe si la personne dont il nous semble qu'elle a besoin de pardon n'est plus parmi nous. Quelles qu’aient pu être les circonstances particulières de la relation c'est le jugement qu'un certain "péché" a été commis contre l'autre qui doit être vu différemment. Le Cours nous dit que dans toutes nos relations particulières, nous cherchons à apaiser la culpabilité et la haine de soi pour nous être séparés de Dieu. Ces relations sont fondées sur la projection de cette culpabilité et de cette haine de soi peu importe comment nous les camouflons. Ce qui semble être une haine méchante que nous déversons sur quelqu’un sous une forme ou sous une autre d'attaque, n’est que la version projetée de notre propre haine de soi. Ce n'est jamais rien d'autre. Cette haine de soi était déjà sous-jacente à la relation depuis le début. Les attaques qui semblent être dirigées vers quelqu'un à l'extérieur sont des attaques contre nous-mêmes. Cela explique pourquoi vous ressentez la culpabilité et la haine envers vous-même directement maintenant que vos proches ne sont plus avec vous. Car maintenant elles sont projetées sur vous. Ce que le Cours nous enseigne c’est que cela ne change rien qu'une attaque soit dirigée contre nous-mêmes ou contre quelqu'un d'autre, car chaque partie de la Filialité, nous y compris, reste inviolée malgré nos attaques : "**La trahison du Fils de Dieu réside uniquement dans les illusions, et tous ses "péchés" ne sont que ses propres imaginations. Sa réalité est à jamais sans péché. Il n’a pas besoin d’être pardonné mais réveillé. Dans ses rêves il s’est trahi lui-même, a trahi ses frères et trahi son Dieu. Or ce qui est fait en rêve n’a pas réellement été fait**" **T-17.I.11-5**. La seule chose qui reste est de vous pardonner d'avoir pensé que vous auriez vraiment pu blesser votre bien-aimé, ou que vos sentiments de haine envers vous diminuent d'une façon ou d'une autre la vérité sur vous. Elles n'ont aucun effet. L'erreur est de croire l’interprétation de l'ego – vous avez fait quelque chose qui est un péché et qui mérite une punition, donc vous devriez vous en sentir coupable, et à cause de cela votre haine envers vous-même est justifiée. Lorsque le Cours nous dit de "**pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait**" **T-17.III.15**, il se réfère à nous-mêmes tout autant qu’à nos frères.

Encore une fois, il est tout à fait normal que la personne que vous aimez vous manque, et le Cours est très clair sur le fait que nous ne devrions pas nier nos sentiments. Même après la mort le Saint-Esprit peut transformer une relation particulière en relation sainte. Nous avons seulement besoin de désirer reconnaître notre intérêt personnel non saint que nous avons mis en acte dans la relation, de nous le pardonner et de laisser le Saint-Esprit réinterpréter la relation dans notre esprit. La relation peut ainsi être guérie. C'est cette guérison qui va soulager le sentiment de perte et de chagrin. Cela est probablement plus facile à mettre en pratique que d'essayer de vous convaincre que la mort n’existe pas alors qu'en fait vous ressentez une perte immense. C'est la pensée de séparation qui cause la douleur dans nos relations, pas la présence ou l'absence de fait de quelqu'un. Vous pardonner ce que vous n'avez pas fait à votre frère et accepter son impeccabilité ainsi que la vôtre, voilà ce qui vous apportera la paix qui remplacera votre chagrin et votre perte.

**169 - Quoi faire avec mon ambivalence face au travail ?**

**Q/** Autrefois, j'ai eu de la difficulté à trouver du travail. Je pensais que la vie était trop courte pour travailler, ou que l’argent n'en valait pas le temps nécessaire pour le gagner. J’ai fini par me rendre compte suis venu à me rendre compte que mes excuses étaient liées à mon complexe d'infériorité, à ma timidité, au fait que je ne sois pas égal aux autres etc. et que je ne pouvais pas être à la hauteur des attentes d'un employeur ou de la tension entre les gens au travail. Bien que j'aie fait de grands progrès grâce à l’étude d’*Un cours en miracles* et au pardon, il me semble que je ne peux pas faire la distinction entre l'ego et le Saint-Esprit en ce qui concerne mon emploi. Il semblerait que cela ne sert à rien de travailler et que je pourrais consacrer mon temps à pardonner. Ou il se peut que je puisse apprendre ma Plus Grande leçon de pardon en travaillant ? Qu'est-ce qui vient de l’ego ? Qu'est-ce qui vient du Saint-Esprit ?

**R/** Discerner entre l'ego et le Saint-Esprit est parfois décourageant, et pourtant c’est très important, sinon le plus importante de maîtriser cela dans votre étude d'*Un cours en miracles*. Jusqu'à ce que vous soyez certain que toutes vos pensées et toutes vos actions proviennent du Saint-Esprit (le monde réel), le mieux que vous puissiez faire est de faire de notre mieux et d’observer les "fruits de votre travail," ou comme l’appelle le Cours*,* de faire "**Le test de la vérité**" : "**Il est un test, aussi sûr que Dieu, permettant de reconnaître si ce que tu as appris est vrai. Si tu es entièrement libre de toute espèce de peur, et si tous ceux qui te rencontrent ou qui pensent seulement à toi partagent ta paix parfaite, alors tu peux être sûr que tu as appris la leçon de Dieu, et non la tienne**" **T-14.XI.51-2**.

Bien que vous ayez fait l'expérience du pardon dans divers secteurs de votre vie, il semble incomplet dans le domaine du travail, dû en partie à votre ambivalence apparente face à lui. Avant de vous rendre compte de ce que le Saint-Esprit voudrait que vous fassiez (ou non), vous devriez être désireux de ne rien cacher. "**Tu ne seras pas capable d’accepter la communication parfaite tant que tu voudrais te la cacher à toi-même. Car ce que tu voudrais cacher *t’est* caché. Dans ta pratique, donc, essaie seulement d'être vigilant contre la tromperie, et ne cherche pas à protéger les pensées que tu voudrais garder pour toi. Laisse la pureté du Saint-Esprit les dissiper et amène toute ta conscience à être prête pour la pureté qu'Il t’offre**" **T-15.IV.96-9**. Autrement dit, examinez toutes les pensées qui vous passent par la tête au sujet du travail. Dressez une liste du "bon et du mauvais" et des "pour et des contre" et prenez conscience de tout ce qui surgit en vous. Lorsque tout le "bavardage" à ce sujet aura été exprimé, vous serez mieux capable d'entendre la Voix qui va vous guider. Vous trouverez que votre fixation sur la forme s'estompera et que le contenu d'être avec ou sans culpabilité deviendra plus important pour vous. Un exercice tel que celui-ci vous aidera à pratiquer le déplacement de la forme au contenu, de l'effet à la cause. Et souvenez-vous aussi de la leçon importante que Jésus nous enseigne sur le but : "**En toute situation où tu te sens incertain, la première chose à considérer est celle-ci, tout simplement : "Qu’est-ce que je veux qu’il en sorte ? À *quoi* cela sert-il ?" La clarification du but a sa place au commencement, car c’est cela qui déterminera le résultat. Dans la procédure de l’ego, c’est inversé. La situation devient le déterminant du résultat, qui peut être n’importe quoi. La raison de cette approche désorganisée est évidente. L’ego ne sait pas ce qu’il veut qu’il sorte de la situation. Il est conscient de ce qu’il ne veut pas, mais seulement de cela. Il n’a pas du tout de but positif**" **T-17.VI.21-9**. Mais maintenant *vous* aurez un but précis, et en faisant de la place dans votre esprit pour entendre le Saint-Esprit vous guider avec douceur, vous êtes assuré d'atteindre ce but.

**170 - Le sexe est-il une pulsion de l'ego ou peut-il être saint ?**

**Q/** Il me semble qu'*Un cours en miracles* contient des allusions voilées aux pulsions sexuelles venant de l'ego. Je peux me tromper complètement, mais je ne sais pas où aller pour vérifier cette idée comme c'est le cas pour beaucoup d'autres questions que je me pose sur les stratégies de l'ego et ses formes par rapport au matériel du Cours. Serait-il possible que les pulsions sexuelles soient une évolution du désir de tuer Dieu et de créer le fils de l'ego ? Il y a des discussions dans des cercles de psychologie sur l'agression inhérente à l'acte sexuel, en particulier dans le viol et les autres formes d’abus physique. L’acte le plus bénin ou "aimant" serait peut-être la pénétration aimante d'une conjointe dans une relation sainte ? Pouvez-vous m’aider avec cela ?

**R/** Le sexe n’est qu'une des nombreuses manifestations dans la forme de l'obsession qu'a l'ego d'assouvir ses propres besoins en ne se préoccupant que très peu ou pas du tout de l'autre. Mais dans la hiérarchie des illusions à laquelle nous croyons, c'est une des plus puissants ainsi que celle qui génèrent le plus de culpabilité. Oui, tout a commencé avec Dieu et avec notre désir de Lui arracher le pouvoir de créer la vie et d'être l'auteur de notre propre réalité **T-3.VI.58, 8**. Ce conflit est ensuite projeté sur un monde de formes, y compris le sexe avec toutes ses ramifications interpersonnelles compliquées. Et puis, dans une contradiction ambivalente dont seul l'ego est capable, nous attribuons le pouvoir de "créer une nouvelle vie" – le soi-disant "miracle de la naissance" – à la fois à Dieu et à nous-mêmes.

L’agression est inhérente à tous les actes inspirés par l'ego, plus apparente dans certaines expressions que dans d'autres, mais toujours présente dans le contenu sous-jacent. Et il n'y a rien d'étonnant de voir des connotations sexuelles dans certaines descriptions très imagées du Cours des activités de l'ego. La quatrième loi du chaos, par exemple, décrit comment nous croyons devoir nous emparer de la "**perle inestimable**" que notre frère nous a volée et cachée dans son corps, en l'arrachant de son corps tout en la clamant comme nous appartenant de droit **T-23.II.11-12**. Mélanie Klein, une étudiante de Freud, a précisément observé de tels fantasmes violents et destructeurs, à connotations sexuelles explicites, mis en acte dans des jeux de poupées par de très jeunes enfants en thérapie avec elle.

Bien que le sexe ait été fait pour les fins de l'ego, il est possible de lui donner un autre but, un but saint, comme pour tout ce qui vient de l'ego. Mais ce n'est pas aussi simple qu’il paraît parce que le monde ne comprend pas ce qu’est l’amour, confondant souvent et assimilant le sexe à l’amour. Très tôt dans le Texte, Jésus dit que nous confondons les impulsions physiques aux impulsions miraculeuses **T-1.VII.12-3**. Dans la dictée originale, il se référait en effet aux impulsions sexuelles *(Absence from Felicity* 246*/Absence de félicité* 227-228), mais l’édition définitive du texte a élargi le contexte à toutes les impulsions corporelles.

Ce n'est pas la forme de l'acte ni la nature particulière d'une relation en soi qui déterminent s'il y a une sexualité aimante, mais le contenu ou le but présent dans votre esprit. Si vous faites l’expérience de la culpabilité sous n’importe quelle forme, l'ego s’est joint à vous et il s’est assuré que l’attention est portée uniquement sur le corps. Mais lorsque vous reconnaissez des intérêts partagés plutôt que séparés et que votre but n'est pas simplement votre propre satisfaction physique, vous avez invité le Saint-Esprit à bénir l'union et vous avez reconnu que l'union véritable se fait entre les esprits et non dans les corps.

Pour une discussion plus approfondie sur les questions liées au sexe dans la perspective du Cours vous pourriez trouver utile l'enregistrement – et le livre – *Form vs. Content: Sex and Money /Forme vs contenu : le sexe et l'argent*.

**171 - Confusion à propos de la minuscule et folle idée originelle**

**Q/** Plus je cherche à comprendre *Un cours en miracles*, plus certains enseignements deviennent encore plus difficiles à saisir. Par exemple, j'ai cru que j'avais enfin saisi comment le Fils pouvait avoir eu une folle idée puisqu'il n'acceptait pas d'être un créateur de second ordre, Dieu étant LE Créateur, étant donné que le Fils était un être autonome créé par Dieu. Mais maintenant je pense que DIEU EST, point. Le Fils était une Pensée dans l'Esprit de Dieu, une partie intégrale indépendante de Dieu. Il n'y avait absolument aucune distinction. Alors l'impossible n'avait même pas pu être une minuscule idée folle. Cela signifie-t-il qu'il y a deux entités – l'une que nous appelons Réelle et l'autre irréelle ? L'irréel existe grâce à la Volonté permissive de Dieu, mais en dehors de Sa Volonté positive ? Lorsque le Cours dit que Dieu n'est pas conscient de l'ego est-ce qu'il faut le comprendre métaphoriquement tout comme lorsqu'il dit que Dieu pleure Son Fils ? C'est plus logique de dire DIEU EST et de ne plus y songer puisque rien ne pouvait se produire. Pourtant quelque chose a semblé se produire. Que veut dire ce "a semblé" ?

**R/** C'est la question que chacun se pose et, en fait, la question la plus fréquemment posée. Et il n'y a pas de réponse intellectuellement satisfaisante à son sujet. Qu'il suffise de laisser Jésus répondre dans ses propres termes :

"**Il est raisonnable de demander comment l'esprit a jamais pu faire l'ego. De fait, c'est la meilleure question que tu puisses poser. Rien ne sert, toutefois, de répondre par rapport au passé parce que le passé n'a pas d'importance, et l'histoire n'existerait pas si les mêmes erreurs n’étaient pas répétées dans le présent**" **T-4.II.11-3**.

"**L'ego exigera beaucoup de réponses que ce cours ne donne pas. Il ne reconnaît pas comme question la simple forme d'une question à laquelle une réponse est impossible. L'ego peut bien demander : "Comment l'impossible s’est-il produit ?" ; "À quoi l'impossible est-il arrivé ?" ; et le demander sous de nombreuses formes. Or il n'y a pas de réponse ; seulement une expérience. Ne cherche que cela et ne laisse pas la théologie te retarder** " **C-In.41-5**.

"**Qui te demande de définir l'ego et d’expliquer comment il a surgi, ne peut être que celui qui le pense réel et cherche par sa définition à garantir que sa nature illusoire est dissimulée derrière les mots qui semblent le rendre tel**" **C-2.25**.

À la lumière de ces passages, on peut conclure que l'idée que Dieu aurait à la fois une Volonté permissive et une Volonté positive ne serait pas cohérente avec la non-dualité absolue de la métaphysique du Cours. Jésus utilise en effet une métaphore lorsqu'il dit que Dieu n'est pas conscient de l'ego, ainsi que lorsqu'il se réfère à la séparation comme étant une "minuscule et folle idée" – ainsi qu'en utilisant de très nombreux autres termes. Jésus ne fait pas référence à un divin mystère, ou à quelque chose de ce genre que nous pourrions comprendre un jour. Il n'y a simplement aucun moyen pour que notre compréhension puisse atteindre une réponse définitive à cette question. Il nous reste l'option de prendre Jésus au mot et d'attendre qu'une expérience vienne mette fin à tous nos doutes **L-I.158.44** et que nous irions mieux que maintenant si nous appliquons les principes et les exercices de son Cours dans notre vie quotidienne. Si cela ne devait pas être le cas, il y aura toujours un autre chemin spirituel vers lequel nous tourner et qui nous apportera la paix de Dieu.

**172 - Le Cours devrait-il aider ma vie à aller dans la direction que je désire ?**

**Q/** Quel est le résultat final de l’étude d’*Un cours en miracles* ? Devrai-je être en mesure de faire en sorte que ma vie aille dans le sens que je veux ? Le Cours page 480 dit : "***Je suis responsable de ce que je vois. Je choisis les sentiments que j'éprouve et je décide quel but je voudrais atteindre. Et tout ce qui semble m'arriver, je le demande, et je le reçois comme j'ai demandé****"* **T-21.II.23-5**. Ce n'est évidemment pas une idée nouvelle et beaucoup de gens l’ont entendu mais peu, si tant est, ont pu s'en rendre compte ou le faire fonctionner dans leur vie. Y a-t-il quelque chose que ces personnes, ainsi que moi-même, ont mal fait ?

**R/** La paix – et la délivrance de toute culpabilité – est le résultat final de l'étude du Cours et de l’application de ses principes **M-28.34-5**. Bien qu'à la première lecture de nombreux passages du Cours, y compris celui que vous citez, on pourrait croire que le but du Cours est de nous montrer comment faire en sorte que nos vies deviennent ce que nous voudrions qu'elles soient, il ressort au fur et à mesure que vous étudiez le Cours que telle n'est pas son intention. Dans le passage cité le Cours parle du choix des sentiments et des expériences uniquement au niveau du contenu et non au niveau de la forme : notre expérience sera-t-elle une expérience d'amour ou de peur, de paix ou de conflit, de bonheur ou de souffrance ?

Il existe de nombreux passages d'où cela ressort clairement. Parmi les premières leçons du livre d’exercices, il y en a deux qui nous avertissent : "**Je ne perçois pas mon meilleur intérêt**" **L-I.24.Titre** et "**Je ne sais pas à quoi sert quoi que ce soit**" **L-I.25.Titre**. Le Cours nous demande d'admettre que nous ne sommes pas en mesure de prendre des décisions à propos de ce qui nous apportera le bonheur, la joie et la paix. Cela dépend de notre Guide, le Saint-Esprit : "**Lui connaît tous les faits passés, présents et à venir. Lui connaît tous les effets de Son jugement sur tous ceux et tout ce qu’il concerne de quelque façon que ce soit**" **M-10.48-9**. Et donc : "**Demande, et Il répondra. C’est Sa responsabilité et Lui seul est à même de l’assumer. Le faire est Sa fonction. Lui soumettre les questions est la tienne. Voudrais-tu être responsable de décisions au sujet desquelles tu comprends si peu ? Réjouis-toi d’avoir un Enseignant Qui ne peut pas faire d’erreur. Ses réponses sont toujours justes. En dirais-tu autant des tiennes ?**" **M-29.27-14**.

Même ces phrases peuvent être mal comprises et mal interprétées, car il est facile de conclure qu'elles veulent dire que le Saint-Esprit fournira tout ce dont nous avons besoin dans le monde pour faire l'expérience du bonheur ici, tel que nous le définissons, ce qui signifie habituellement que nos besoins sont satisfaits. Mais encore une fois, telle n'est pas l'intention du Cours. Son objectif est d'amener un changement d'esprit afin qu'avec le temps nous soyons de moins en moins touchés par les choses qui arrivent ou n'arrivent pas autour de nous et à nous-mêmes. Cela est clair dans la citation suivante du Texte : "**ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde**" **T-21.in.17**. Le genre de changement que le Cours cherche à effectuer en chacun d'entre nous est de passer du jugement au pardon. Car, comme nous le rappelle le Cours: "**ceux qui ont été pardonnés ont tout**" **T-3.V.63**, pas dans un sens matériel, mais dans le sens que nous nous souvenons que le manque et la perte de l'amour qui est notre héritage naturel sont impossibles. Et nous regarderons le monde et ne verrons que la paix, peu importe les batailles qui semblent y faire rage.

**173 - Qu’est-ce que la *pensée* ? Qu'est-ce que *penser* ?**

**Q/** Qu’est-ce que la pensée et penser?

**R/** Il n'y a aucune définition de *la pensée* ou de *penser* dans *Un cours en miracles*. Nous avons une idée de la signification de ces termes à partir de la façon dont ils sont utilisés. Mais il est important de garder à l'esprit que Jésus se sert du langage généré par le Fils dans son état séparé qui est illusoire. Ces mots et ces concepts sont donc par nature limités. Jésus est cohérent dans la *signification* de son enseignement, mais non dans son utilisation des termes et des mots. Il est donc parfois difficile cerner le sens précis d'un terme donné. Le Cours ne vise pas à être ni ne se présente comme un traité philosophique ou érudit, bien qu'on y trouve des énoncés théoriques d'une grande ampleur et même provocants.

Avec une majuscule, *la* *Pensée* fait toujours référence au contenu dans l'Esprit de Dieu, et avec une minuscule, *la pensée* désigne le contenu dans l'esprit du Fils séparé. Jésus utilise parfois le terme *idée* pour exprimer la nature illimitée de notre réalité véritable : "**tu reconnais, ne serait-ce que très vaguement, que Dieu est une idée ; ainsi ta foi en Lui est renforcée quand elle est partagée. Ce que tu as du mal à accepter, c’est le fait que, comme ton Père, *tu* es une idée. Et comme Lui, tu peux te donner complètement, entièrement et sans jamais de perte mais toujours un gain**" **T-15.VI.44-6**.

Dans le dernier chapitre du Texte, la *pensée conceptuelle* est présentée comme étant le principal problème, ce qui rappelle la phrase au début du Texte que : "**La conscience, le niveau de la perception, fut la première division introduite dans l'esprit après la séparation, faisant de l'esprit un percepteur plutôt qu'un créateur. La conscience est correctement identifiée comme étant le domaine de l'ego**" **T-3.IV.21-2**. Dans le dernier chapitre, Jésus déclare que : "**Le salut peut être vu comme rien de plus que l'évasion hors des concepts. Il ne se soucie pas du contenu de l'esprit, mais de la simple affirmation qu'il pense**"**T-31.V.143-4**.

Nous espérons que cela vous aidera d'une manière ou d'une autre. Nous n'étions pas tout à fait certains de la direction prise par votre question, donc nous avons choisi d'y répondre de cette façon. Malheureusement, il n'y a pas de réponse "classique" à la question.

**174 - Comment puis-je pardonner la maltraitance ?**

**Q/** Comment *Un cours en miracles* traite-il les blessures graves ? Pendant de nombreuses années, je me suis battu contre l'inégalité entre parents et enfants, me concentrant sur les maltraitances dont j’ai été victime à tous les niveaux, ce qui a entraîné un pauvre développement bien que je sois très intelligente. J'ai deux questions :

Comment puis-je pardonner le mal ? Ce qui m'est arrivé est mal et provenait d'une fuite des responsabilités et d'une violation flagrante – émotionnelle, spirituelle, mentale et personnelle.

Que suis-je ? Que signifie être une créature spirituelle (mon corps est lumineux) tant que je vis dans un monde de haine, de conflit et de pouvoir ?

**R/** Le monde est un endroit désespérant, cruel et rempli d’effets de pensées mauvaises. Les gens peuvent être déraisonnablement vicieux et brutaux les uns envers les autres et maltraiter ceux sur qui ils ont du pouvoir, tout comme eux-mêmes ont été maltraités par ceux qui avaient du pouvoir sur eux. C'est un cercle vicieux duquel on ne peut apparemment pas échapper. Pourtant une issue est possible si nous sommes désireux de regarder au-delà de nos jugements tout faits à propos du bien et du mal, et la distinction facile que nous faisons entre coupables et innocents.

Maintenant il y aurait peut-être moyen de comprendre ce qui a motivé vos parents à vous traiter comme ils l'ont fait, mais cela ne veut pas dire que ce traitement ait été justifié d'aucune manière. Or vous avez reconnu que vous accrocher au jugement et à la douleur ne fait que vous enfermer dans une angoisse mentale qui vous paralyse et vous empêche de ressentir la joie et la paix dont il nous a été assuré qu'elles sont l'héritage qui nous vient de Dieu **L-I.104**.

Le Cours admet que "**les gens qui ont peur peuvent être méchants**" **T-3.I.42**. Cette prise de conscience est la clé pour nous délivrer nous-mêmes ainsi que tous les autres de l'emprise du mal. C'est la peur qui motive chacun d'entre nous à passer à l’acte à partir de nos pensées de mal et non pas un mal inhérent. Personne au monde n’est à l'abri de pensées mauvaises – c'est dans la nature du système de pensée de l’ego que nous partageons tous. Certains d'entre nous sont devenus meilleurs que d'autres à réfréner ce genre de manifestations dans leur comportement. Or dans l'esprit de chacun d'entre nous il y a une rage presque meurtrière jusqu'à ce que nous apprenions comment découvrir la culpabilité qui l'alimente et la laissons être guérie à la lumière du pardon du Saint-Esprit. L'ego n'est entièrement et totalement que ténèbres –il n'y a pas de lumière à l'intérieur de ses frontières hermétiquement closes – et nous cherchons tous à tâtons notre chemin, trébuchant sans espoir, tant que nous restons identifiés à ses buts malveillants.

Nous sommes tous un, partageant l'esprit faux de l'ego, bien que nous puissions différer dans la manière de l’exprimer dans nos vies. Mais jusqu'à ce que nous puissions reconnaître sa présence en nous nous serons piégés dans des tentatives dysfonctionnelles pour nous défendre contre la culpabilité et la haine de soi qui sont les inévitables compagnons de notre croyance aux ténèbres en nous. Nous chercherons à projeter cette culpabilité hors de nous et sur autrui. Ainsi nous allons envoyer des coups aux autres voulant qu'eux soient responsables de la douleur qui vient du sentiment d’être séparé de l'amour. Certains trouvent des moyens socialement acceptables, mais toujours motivés par l'ego, pour canaliser cette expérience écrasante de douleur et de culpabilité. D'autres la dirigent vers l'extérieur en ne se souciant que peu ou pas du tout de ses répercussions sur les autres. Ce sont ceux-là qui deviennent violeurs, meurtriers et abuseurs d'enfants. Il est alors facile de voir le péché et la culpabilité en eux, comme pour attester notre propre "innocence". Pourtant ce qui les anime n'est pas différent de ce qui nous anime tous, nous qui n'avons pas encore mis en lumière ces dynamiques inconscientes afin d'entamer le processus de guérison. Par conséquent, le premier pas vers notre propre guérison – après avoir reconnu nos jugements contre le meurtrier, le violeur et l'auteur de maltraitance – est de reconnaître l’"humanité" commune que nous partageons tous – une identité désespérée et remplie de douleur qui place l'intérêt personnel et l'instinct de conservation par-dessus tout. Nous le faisons tous mais notre dissimulation peut juste être meilleure.

Si nous pouvons commencer à entrer en contact avec le fait que notre propre douleur est la même que celle des autres et que ce n'est que cette douleur qui nous amène tous à agir de façon insane, nous avons ouvert la porte à une vision plus miséricordieuse et plus compatissante de nous-mêmes ainsi que de tous les autres. Car nous aurons fini par comprendre que n'importe quelle cruauté passée en acte par n'importe qui d'entre nous n'est qu'une défense contre la culpabilité et la douleur en nous – la même culpabilité et la même douleur que nous éprouvons tous.

Cela ne veut pas dire que nous devrions nier nos propres expériences d'avoir été maltraités. Mais il y a un pas au-delà de la reconnaissance de la souffrance que nous avons ressentie comme venant des autres que nous pourrons entreprendre lorsque nous sommes prêts à aller au-delà de la souffrance. Ce ne sont pas les événements du passé en soi qui sont le problème maintenant mais l'interprétation que nous continuons à en faire. Et le Cours nous fournit une autre manière de regarder ces événements passés en nous aidant à comprendre ce qui, à un niveau plus profond, a motivé les actes de maltraitance, et comment nous partageons la même motivation profonde dans notre propre vie quand nous vivions sous la direction de l'ego. À ce moment-là seulement nous pouvons reconnaître le choix que nous avons dans le présent d’être délivrés de la souffrance de nos propres jugements de nous-mêmes.

Nous cherchons un moyen de sortir de notre souffrance mais nous pensons et agissons aveuglément d'une telle manière que nous continuons à nous infliger de la souffrance – les jugements et les attaques contre les autres qui ne font que renforcer la croyance en la séparation qui est à la base du système de pensée de l’ego. Lorsque nous commençons à reconnaître le contenu de peur derrière la cruauté de l'ego – que ce soit celle d'autrui ou la nôtre – les jugements que nous avons portés peuvent commencer à se dissiper. Nous aurons commencé à passer de l'intérêt personnel de l'ego à l'intérêt partagé du Saint-Esprit Qui reconnaît que nous sommes tous joints dans le même besoin de délivrance de la culpabilité et de la douleur du système de pensée de l’ego. Cette reconnaissance d'intérêts partagés est le reflet de l'amour auquel nous aspirons tous et de l’Unité que nous partageons tous en tant qu'innocent saint Fils de Dieu, une Identité qui transcende l'ego partagé et ses manifestations, d'où a surgi l'illusion du mal.

**175 - Peut-on s'attendre à la paix après la mort ?**

**Q/** Les trois questions suivantes abordent toutes la question de la mort, nous y répondront donc en même temps.

1°) J'aimerais en savoir plus sur le fait que la "mort ne résout rien."

2°) Il est fréquent de dire, lorsqu'une personne décède, qu'il ou elle est enfin "en paix". La mort de l'ego ne nous délivre-elle pas de sa pensée fondée sur la peur et ne nous accorde-elle pas la paix ?

3°) Auriez-vous la bonté d'expliquer ce qu’enseigne *Un cours en miracles* à propos du fait de trouver la paix après la mort ?

**R/** Étant donné que chacun en ce monde souffre de la douleur insupportable qui provient de la croyance d'être séparé de sa véritable Demeure et de son Créateur, il y a des moments dans la vie où la pensée d'échapper à cette douleur semble être une bénédiction. Dans ce cas la mort représente l'évasion de la douleur. Et pourtant, *Un cours en miracles* nous enseigne que nous ne sommes pas nos corps : "**Le corps est le symbole de ce que tu penses être. Il est clair que c’est un mécanisme de séparation ; par conséquent, il n'existe pas**" **T.6.V.A.22-3**. C'est pourquoi nous n’avons pas besoin d’échapper à nos corps, qu’il s’agisse du corps physique, psychologique, émotionnel, astral, etc. Cependant ce à quoi nous avons besoin d'échapper c’est à la pensée de séparation et cela est accompli par le processus du pardon. Si l'esprit n'a pas été totalement guéri de la pensée de séparation quand le corps "meurt", le manque de pardon qu’il retient sera rejoué en d'autres temps et sous d'autres formes jusqu'à ce que le pardon soit parfait.

"**Quand ton corps et ton ego et tes rêves auront disparu, tu connaîtras que tu dureras à jamais. Peut-être penses-tu que cela s’accomplit par la mort, mais rien ne s’accomplit par la mort, parce que la mort n'est rien**" **T.6.V.A.11-2**.

À d'autres moments nous pourrions croire que ce monde est un banc d'essai spirituel et que la mort symbolise la fin de nos épreuves et est notre billet pour rentrer chez Nous. Ou bien nous pouvons croire que lors de la mort nous transcendons automatiquement nos ego et sommes en paix. De telles croyances attirent quelqu’un à vouloir que la mort vienne plus tôt au lieu de plus tard. "**Il y a un risque de penser que la mort est la paix, parce que le monde assimile le corps au Soi que Dieu a créé**" **T-27.VII.102**. Il est important de garder à l'esprit que la "mort de l'ego" ne vient pas de la mort du corps, mais plutôt du processus du pardon, qui ne se produit que dans l'esprit. Et nos corps peuvent mourir en ayant ou non achevé ce processus.

Dans chacun de ces cas vous pouvez voir à quel point nous sommes tentés d'attribuer la douleur à notre corps plutôt qu'à notre esprit. Une fois que nous avons appris où se trouve le vrai problème, le Saint-Esprit peut commencer à utiliser notre corps pour nous enseigner notre véritable identité en tant qu'esprit : "**Le Saint-Esprit, comme toujours, prend ce que tu as fait** [le corps] **et le traduit en mécanisme d'apprentissage... Il réinterprète ce que l'ego utilise comme un argument à l’appui de la séparation pour faire la démonstration du contraire**" **T-6.V.A.24-5**.

Ainsi la mort (qui n'est rien) du corps (qui n'est rien non plus) ne résout rien (la pensée de séparation, encore rien). Rien plus rien égale rien !

**176 - Clarifications sur la deuxième et la troisième division**

**Q/** Je suis en train de revoir l'atelier "La séparation et le pardon" de 1989. Pourriez-vous s'il vous plaît expliquer encore une fois la deuxième et la troisième division ? C'est presque comme si elles se chevauchaient.

**R/** La deuxième division représente la division de l'esprit divisé en l’esprit juste et l’esprit faux, les systèmes de pensée respectifs du Saint-Esprit et de l'ego.

La troisième division se produit *uniquement dans l'esprit faux de l’ego* et exprime les tentatives de l'ego pour garder la séparation intacte d’abord en se séparant de l'esprit juste puis en divisant son soi pécheur séparé (ce que nous appelons le soi A) en deux composantes : le soi B et le soi C. Le soi C est le dépositaire du péché projeté (qui auparavant faisait partie du soi A), ce qui fait que le soi B séparé est alors sans péché. Autrement dit, le soi A séparé et pécheur, moins le péché (le soi C), résulte en un soi séparé et sans péché (le soi B) : A – C = B.

Tout cela est expliqué avec beaucoup plus de détails (y compris la première et la quatrième division) dans le livre de Kenneth : *The Message of A Course in Miracles : All are Called/Le message d'Un cours en miracles : tous sont appelés*, dans les chapitres 2 et 3. N'oubliez pas que ce schéma n'est qu'une tentative symbolique pour démontrer les dynamiques du système de pensée de l'ego tel qu'il est présenté par *Un cours en miracles.* Ces dynamiques sont axées sur la stratégie de l'ego pour maintenir notre soi séparé mais sans le péché qui attirerait sur nos têtes la colère punitive de Dieu. Maintenant le péché se trouve dans quelqu'un d'autre (le soi C) qui mérite la punition que nous croyons secrètement mériter nous-mêmes.

**177 - Puis-je mettre en pratique le Cours sans accepter sa théologie ?**

**Q/** Est-il nécessaire de comprendre la mythologie pour pouvoir commencer l'étude d'*Un cours en miracles* et utiliser correctement les principes du Cours ? J'ai un gros problème avec la métaphysique du Cours concernant l'origine de la culpabilité alors que l'application pratique du Cours (c.-à-d. choisir l'ego ou Jésus comme enseignant) semble logiques et m'aide. Puis-je véritablement pratiquer le pardon comme le Cours le définit si je n'accepte pas vraiment la mythologie du Cours sur l'origine du monde ?

**R/** L'avantage de pratiquer le pardon est que nous nous sentons mieux parce que nous lâchons prise de la douleur due à la tromperie de soi qui fait partie du blâme d'autrui pour nos problèmes. En ce sens-là le Cours est pratique. C'est aussi très réconfortant de savoir qu'il y a en nous un enseignant aimant et sage à qui nous pouvons toujours demander de l’aide. Nous pouvons procéder gentiment ainsi pour pas mal de temps et même rester indéfiniment à ce niveau-là si nous choisissons de le faire. On peut utiliser le Cours de cette façon et en tirer des bienfaits personnels et un réconfort énormes. Les principes métaphysiques du Cours ne sont pas nécessaires pour faire l'expérience de la douce direction de Jésus et pour retirer ses projections de culpabilité sur autrui. Si rester à ce niveau nous rapproche de Dieu qu’y a-t-il de mal à cela ?

Mais puisque vous mentionnez particulièrement le "pardon *comme le Cours le définit*" il est nécessaire d'aller plus loin. C'est donc ce que nous allons faire. Le début et la fin de l'introduction du livre d’exercices éclairent davantage cette question. Jésus commence par expliquer la relation entre le Texte et le livre d'exercices : "**Un fondement théorique comme celui que le texte procure est un cadre nécessaire pour rendre les leçons de ce livre d’exercices signifiantes. Or c’est de faire les exercices qui rendra le but de ce cours possible. Un esprit inexercé ne peut rien accomplir. C'est le but de ce livre d’exercices d’entraîner ton esprit à penser de la façon qui est présentée dans le texte**" **L-I.in.11-4**.

À la fin de l'introduction du livre d’exercices **L-I.in.8-9** Jésus reconnaît les problèmes ainsi que la résistance que nous aurons probablement à croire les idées et les concepts présentés dans les leçons. Il nous conseille alors de nous concentrer uniquement sur l'utilisation et l'application les idées exactement comme il nous conseille de le faire, sans les juger ni les évaluer, parce que leur signification et leur vérité inhérente deviendront claires en les utilisant.

L'implication semblerait être que quelque part en cours d'étude l'étudiant en viendra à un face à face avec les principes théoriques du Cours. Par exemple quand il devient clair que le pardon signifie pardonner à quelqu'un ce qu'il *n*’a *pas* fait – une explication vraiment surprenante et qui présente un énorme défi – nous sommes amenés à la fin à remettre en question la réalité de la culpabilité elle-même. Et cela nous amène directement à la dimension métaphysique du Cours. En effet le point de vue du Cours sur le pardon ne peut pas être pleinement apprécié sans que nous soyons conscients de ses fondements métaphysiques. Il serait trop facile de glisser dans la vision traditionnelle de pardonner ce qui s'est réellement passé si la nature illusoire du péché et de la culpabilité ne faisait pas partie intégrante de la pensée de quelqu’un et de sa vision des rancœurs.

Par conséquent, la réponse à votre question est à la fois oui et non. Quelqu’un peut bénéficier de la pratique du pardon et du fait de se tourner vers Jésus pour être guidé. Mais le processus du pardon tel qu'il est présenté dans le Cours serait alors court-circuité et ne serait pas pleinement apprécié si la théorie du Cours sur l'origine de la culpabilité était ignorée. Si cette théorie n'était pas explicitement acceptée cela rendrait impossible la pratique du pardon dans la version que nous présente le Cours.

**178 - Quelle prière ou quels mots m'aideraient à "dissiper" l'ego ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles* on nous rappelle constamment que pour dissiper l'ego nous devons simplement "regarder" ses machinations sans les juger. Autrement dit, avec le Saint-Esprit ou Jésus. C'est ce processus de regarder l’ego qui est pour moi une pierre d'achoppement. Est-ce que le Cours fournit une formule "mentale" sous forme de prière, d'une phrase ou d'une formule que je pourrais utiliser lorsque je me rends compte que mon ego est à l’œuvre (ce qui bien sûr est toujours le cas) ?

**R/** Reconnaître que votre ego est à l’œuvre est une composante majeure pour le défaire puisque l'ego lui-même ne permettrait jamais que vous observiez ses manigances. La pierre d'achoppement se présente parce que dès que vous "regardez" votre ego (ce qui signifie que vous avez choisi l'esprit juste) tout aussi rapidement vous avez peur et alors vous jugez ce que vous avez "regardé" (ayant choisi l’esprit faux). Votre peur provient en fait de votre capacité de regarder le système de pensée de votre ego avec la douceur et la patience du Saint-Esprit ou de Jésus qui ne jugent pas, et c'est pourquoi vous fuyez. Vous devriez donc être doux envers vous-même pour avoir manqué de douceur envers vous même. Puisqu'il a été constaté que vous aviez déjà pris peur, vous ne devriez en aucun cas augmenter votre peur davantage en vous punissant à cause de votre manque de douceur. À la fin du chapitre 5 dans le Texte il y a une belle prière que vous pouvez employer chaque fois que vous trébuchez sur votre pierre d'achoppement : "***J’ai dû prendre la mauvaise décision, parce que je ne suis pas en paix.* *J'ai pris la décision moi-même, mais je peux aussi prendre une autre décision.* *Je veux prendre une autre décision, parce que je veux être en paix.* *Je ne me sens pas coupable, parce que le Saint-Esprit défera toutes les conséquences de ma mauvaise décision si je Le laisse défaire.* *Je choisis de Le laisser défaire, en Lui permettant de décider de choisir Dieu pour moi***"**T-5.VII.67-11**.

**179 - Est-ce une attaque que d'imposer sa volonté à ses enfants ?**

**Q/** J'ai récemment commencé à étudier *Un cours en miracles*. J'aimerais incorporer les enseignements du Cours à mon rôle parental. J''essaie surtout de guider mes enfants pour qu’ils comprennent les conséquences naturelles de leurs choix, ce qui me semble être la façon dont Dieu nous enseigne. Cependant parfois il semble que je dois exercer ma volonté aux dépens la leur dans leur propre intérêt. Par exemple l'heure du coucher quand il y a de l'école. Ou s'ils ont une pneumonie nécessitant une injection, il n'y a pas d'alternative. Dans ces situations je leur impose ma volonté ce qui pour moi est comme une attaque. Avez-vous des suggestions pour les parents alignées sur les enseignements du Cours ?

**R/** Ce qui vous aidera c’est de toujours vous concentrer sur le *but* que vous poursuivez et pas tant sur votre *comportement***,** c'est-à-dire le *contenu* plutôt que la *forme*. Distinguer entre *contenu* et *forme* est essentiel pour l'application des principes du Cours. Et puis en tant qu’étudiants d'un chemin spirituel, nous ne devrions jamais perdre de vue le simple bon sens. Ainsi les parents sont des parents et les enfants des enfants. Ils ne sont pas égaux, et les parents savent mieux que leurs enfants ce qui est le mieux pour eux.

Exercer votre volonté pour subjuguer la volonté de vos enfants n'est une attaque que si vous l'entendez ainsi. Si vous êtes en colère, punitive, tyrannique, cherchez à les humilier, etc., alors le *contenu* est une attaque. Mais si vous êtes simplement ferme avec des enfants indisciplinés, alors ce n'est pas une attaque. Il n'est pas du tout affectueux ni utile – comme de nombreuses études l’ont confirmé – de laisser les enfants faire ce qu'ils veulent en tout. Ils ne deviendraient pas des adultes sains et capables de se débrouiller dans le monde, s'ils n'avaient aucun sens des limites. Il est tout à fait possible de mettre de côté les besoins de son ego pour discipliner et de former les enfants. L'attitude des parents peut parfois sembler agressive au niveau du comportement, quand ils ne font que répondre à l'agression de l'enfant d'une façon qui est nécessaire dans les circonstances. Ainsi le comportement en lui-même ne suffit pas à déterminer quel est le *contenu*. Mais de toute évidence si un parent frappe un enfant jusqu’au sang il y a de fortes chances que ce soit une attaque.

Il s’agit donc de vous exercer à reconnaître la différence entre la forme et le contenu en vous-mêmes. Ensuite vous apportez le contenu venant de l'ego à l'amour de Jésus dans votre esprit et demandez de l'aide pour l'échanger contre son contenu. Lorsque le contenu dans votre esprit est aimant, le message que retiendront vos enfants lorsque vous leur imposez une discipline c'est qu'ils sont aimés, que l'on se soucie d'eux et qu'ils peuvent toujours avoir confiance que vous vous en occuperez. Nous enseignons les principes du Cours aux enfants en en faisant la démonstration dans nos relations.

**180 - Devrais-je rester dans une relation dans laquelle mon amour ne m'est pas retourné ?**

**Q/** Je suis amoureuse de quelqu'un qui n'est pas amoureux de moi. Il m'aime bien, mais seulement en tant qu'amie. Je prends conscience que j'ai choisi cette relation comme une forme d’attaque contre moi-même pour me prouver que je ne suis pas digne d'être aimée. Est-ce que la chose la plus aimante à faire serait de rester dans cette relation et de demander à Jésus de guérir mes perceptions ou de mettre fin à la relation ?

**R/** Nous choisissons *toutes* nos relations pour démontrer qu'elles vont échouer, qu'elles ne vont pas satisfaire nos besoins, et que l'amour n'est tout simplement pas fiable, peu importe la forme qu’il semble prendre. Les relations particulières avec une composante romantique semblent seulement être différentes parce que les émotions semblent être tellement plus intenses. Mais le contenu ou le but est toujours le même.

La croyance voulant que cesoique je pense être dans le monde n’est pas digne d'amour ne fait que recouvrir la rage que je ressens comme tout le monde puisque je n'ai pas l'amour que je crois légitimement mériter. Cette rage est à son tour une défense contre l’auto-accusation enfouie profondément dans nos esprits pour avoir rejeté l'amour et voulu autre chose. Mais la culpabilité et la douleur associées à cette pensée de trahison sont trop immenses, et alors nous projetons la responsabilité de notre manque d'amour à l'extérieur de nous. Si personne ne me trouve digne d'être aimée, ce n'est pas ma faute. C'est la faute de quelqu'un d'autre à commencer par Dieu et ensuit mes parents et tous les autres qui ne m'ont pas donné l'amour qui m'aurais prouvé que j'en étais digne.

Le point de mire d'*Un cours en miracles* n'est jamais ce qu'il faut faire avec une relation extérieure. Le Cours ne vous conseillerait donc jamais de rester ou de ne pas rester dans une relation. Il vous aidera plutôt à guérir la culpabilité enfouie dans votre esprit pour avoir attaqué l’amour. Ce que la relation vous a apporté, c'est qu'elle vous a aidé à prendre contact avec cette haine de soi cachée. Mais si vous faites le travail intérieur de guérison de la culpabilité dans votre propre esprit, l'incertitude que vous avez quant à la forme de la relation se dissipera. Votre relation peut être guérie avec l'aide de Jésus, que vous demeuriez ou non dans la relation. Car elle n’a jamais été le vrai problème mais seulement une distraction du problème réel de la culpabilité enfouie dans votre propre esprit.

Pour un commentaire à propos d'une question semblable, vous pourriez lire la réponse à la question 20.

**181 - Est-ce mal de ressentir l’amour de Dieu de façon sensuelle ?**

**Q/** Lorsque je faisais les leçons de la deuxième partie du livre d’exercices d'*Un cours en miracles* j'ai ressenti l'Amour de Dieu très profondément. C'était un sentiment très sensuel. Même maintenant durant ma méditation je ressens parfois les mêmes sentiments chauds et sensuels. Je m'en trouve coupable. Est-ce mal de ressentir l'amour de Dieu de façon sensuelle ?

**R/** Même s'il est vrai que toute expérience authentique de l'Amour de Dieu est au-delà de tous sentiments, sensations, pensées et symboles, deux choses restent vraies tant que nous nous voyons encore exister en dehors de cet Amour :

D'abord nos esprits qui croient encore que nous sommes particuliers et concrets voudront comprendre cette expérience illimitée sous une forme ou une expérience que nous pouvons reconnaître pour ne pas nous sentir accablés par son immensité. Nos esprits peuvent donc transposer l'expérience en quelque chose de connu, de réconfortant et même, comme vous le décrivez, très agréable. Au début du Texte, Jésus précise : "**La confusion des impulsions miraculeuses avec les impulsions physiques est une distorsion perceptuelle majeure. […] Tout plaisir réel vient de faire la Volonté de Dieu**" **T-1.VII.12, 4**.

Et puis il est aussi vrai que notre ego saisira toute possibilité afin de saboter l'expérience d'amour et de paix pour semer les graines de conflit. Mais seulement parce qu'il est menacé par l'amour illimité dans lequel il cesse d'avoir une quelconque existence.

Le plus sage est donc de ne simplement pas juger ce qui se passe et de reconnaître que votre ego peut bien avoir une idée en tête avec votre expérience, mais il n'est pas nécessaire de chercher ses conseils. Permettez-vous de faire vos expériences sans les juger et sans en faire une grosse affaire. Souvenez-vous que de faire l'expérience de Dieu peut et devrait être l'expérience la plus naturelle que nous puissions faire. Et si nous ne la faisons pas, ce n'est certainement pas parce qu'Il nous la refuse !

**182 -** **Comme peut-on être malade si l'on est totalement en paix ?**

**Q/** Dans le chapitre 2 du Texte d'*Un cours en miracles*, il y a le passage suivant : "**La maladie est une forme de quête extérieure. La santé est la paix intérieure**" **T-2.I.510-11**.Est-ce que cela se réfère à la maladie et à la santé physique ? À peu près dans les cent premières pages du Texte la santé physique semble être associée avec un esprit guéri. Si c’est le cas, cela met le corps – qui n'existe pas – en rapport direct avec l’être spirituel que nous sommes tous. Et il s'en suivrait que quelqu'un qui a un cancer ou une autre forme de maladie physique peut quand même être totalement en paix et n’avoir aucune culpabilité dans son esprit ? La personne qui mène nos discussions a dit qu'être en paix intérieure complète et laver la culpabilité de l'esprit n'a aucun rapport rapport avec la santé physique parce que Dieu ne connaît ni le corps ni la maladie. Cela semble contredire une bonne partie de ce qui est écrit dans le Cours à propos de l’esprit qui seul crée, car si l'on est entièrement en paix et libre de culpabilité dans son esprit, comment le corps peut-il réagir avec quelque sorte de souffrance ou de maladie ? Je suis très confus sur cette question !

**R/** 1) Cela pourrait aider de garder à l'esprit que l'un des buts de Jésus dans son Cours consiste à corriger notre pensée erronée dans la mesure où nous nous sommes identifiés au système de pensée de l'ego et donc interprétons toujours tout dans cette perspective. Suivant la stratégie de l'ego qui a fait que nous sommes maintenant sans esprit, nous associons normalement la maladie et la guérison à des états corporels (physiques ou psychologiques ou les deux) : les causes et les remèdes se trouvent tous deux dans le corps et dans le monde. Voilà la pensée que Jésus nous aide à corriger et c'est pourquoi il dit que la santé du corps reflète la santé de l'esprit. Il corrige la croyance que nous avons tous que la santé du corps a un rapport avec les états et facteurs dans le monde. Plus nous pensons de cette façon-là, moins il est probable que nous allons reprendre contact avec le pouvoir de notre esprit. Il nous enseigne de nombreuses façons différentes que le corps et ses états ne sont que des expressions de pensées dans l'esprit. Tout cela fait partie du plan du "**renversement de la pensée**" **T-6.V.-B.82** du Cours. Nous avons inversé l’effet et la cause, et il nous enseigne comment les remettre dans leur juste perspective.

2) Plus tard dans le Texte il nous amène à l'étape suivante : "**Ainsi le corps est guéri par les miracles parce qu’ils montrent que l’esprit a fait la maladie et a employé le corps pour être victime, ou effet, de ce qu'il a fait. Or la moitié de la leçon n’enseigne pas le tout. Le miracle est inutile si tu apprends seulement que le corps peut être guéri, car ce n'est pas cette leçon qu’il est venu enseigner. La leçon, c’est que l'*esprit* était malade qui a pensé que le corps pouvait être malade ; de projeter sa culpabilité n’a rien causé, et n'a pas eu d’effets**" **T-28.II.114-7**.

En général, nous n’acceptons pas immédiatement ces enseignements pour les intégrer dans nos vies. Ainsi le changement graduel vers la façon de penser de Jésus se reflète lorsque nous apprenons à rompre le lien entre notre état de paix intérieure et nos états corporels. Autrement dit, nous apprenons que l'expérience intérieure de paix ne dépend pas du fait de ne as avoir de symptômes physiques ou psychologiques. C’est l'un des barreaux de l'échelle qui nous aide à éviter de nier ce que nous ressentons. C'est une étape intermédiaire tant que nous vacillons entre l’esprit faux et l’esprit juste. Nous ne sommes pas tout à fait libres de culpabilité, mais nous pouvons faire l'expérience de la paix dans des instants de pensée de l'esprit juste alors que le corps a des symptômes de maladie. Cette expérience de paix est ce qui nous attire de plus en plus et petit à petit nous nous identifions de moins en moins à des états corporels ; nous nous identifions de moins en moins au corps en général et faisons de nouveau connaissance avec notre esprit.

3) Si la cause des symptômes est la culpabilité alors quand il n'y a plus de culpabilité les symptômes disparaissent aussi. MAIS il peut y avoir des symptômes qui n'ont pas leur origine dans la culpabilité. Ils peuvent avoir été choisis dans l'esprit pour être des moyens d'enseigner à autrui que le corps n’est en fait rien. Dans ces cas-là il n’y a pas de souffrance intérieure parce que cet esprit a clairement conscience qu'il n'est pas le corps. Jésus par exemple n'a pas souffert lors de la crucifixion parce qu'il savait qu'il n'était pas son corps. La leçon en cela est de ne pas juger selon la *forme*. Autrement dit nous ne pouvons pas déduire qu'il y a culpabilité uniquement à partir de symptômes physiques.

Il est possible aussi que quelqu'un (un esprit en dehors du temps et de l'espace) ait choisi d'apprendre la leçon de l'Expiation par le moyen de ce qui apparaît à tous les autres comme étant un état physique épouvantable et tragique. Nous ne pouvons pas voir l'étendue entière du chemin d’Expiation, ni du nôtre, ni de celui d'autrui; nous devrions donc faire preuve de prudence en tirant des conclusions de ce que voient nos yeux.

**183 - Si rien ne peut me nuire, pourquoi devrais-je tenir compte de dangers physiques ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, on nous demande de changer notre perception et de voir la paix au lieu du chaos. Mais théoriquement, si je voyais tout comme étant aimant, qu’est-ce qui m'empêcherait de faire abstraction des dangers physiques ou émotionnels venant des autres (vu que je suis esprit et que rien ne peut me nuire). Comment percevoir correctement, tout en tenant compte de nos besoins physiques tant que nous sommes dans le monde ?

**R/** Je pense que vous confondez votre responsabilité avec celle du Saint-Esprit. "**Ta tâche n’est pas de chercher l'amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux**" **T-16.IV.61-2**.

À un moment donné, nous réalisons que de prononcer des mots tels de non-défense alors qu'on se sent très vulnérable n'aide pas. Nous devons donc commencer par développer une communication honnête avec nous-mêmes. Concentrez votre attention sur toutes les manières que vous utilisez pour ne pas voir les choses comme aimantes c'est-à-dire les jugements portés sur vous et sur autrui, des sentiments de colère et d'être blessé, des inquiétudes de toute sorte. Quand vous êtes honnête avec vous-même à propos de ce que vous faites ou sur la façon dont vous vous sentez, vous pouvez apporter cela à Jésus ou au Saint-Esprit pour qu'ils puissent faire leur part : "**Mon contrôle peut prendre en charge tout ce qui n'a pas d’importance** [ton ego]**, et je peux en te guidant diriger tout ce qui en a, si tel est ton choix**"**T-2.VI.13**. Apporter notre ego à la vérité de Jésus lui permet de nous guider de la manière la plus utile. Il va sans dire que tant que nous pensons être des corps, il ne nous amènerait jamais à faire quoi que ce soit qui nous nuirait ou blesserait ou nuirait ou blesserait quelqu'un d'autre.

Et tandis que le choix d'apporter votre ego à Jésus ou au Saint-Esprit est important, un choix tout aussi important se fait avant cette décision – le choix de se regarder soi-même honnêtement. En raison de votre culpabilité et de votre honte, vous pourriez penser que vous soustrayez vos "**péchés secrets et les haines cachées**" **T-31.VIII.92** à Jésus, mais en fait vous vous les cachez à vous-même. C'est pourquoi l’honnêteté envers soi-même est une caractéristique si importante à développer. Le simple fait d'admettre votre peur, votre effroi, votre haine, etc. peut faire des miracles.

**184 - Peur et incertitude sur la satisfaction de mes besoins**

**Q/** Récemment j'ai eu un moment de lucidité. J’ai pris conscience tout à coup que toutes mes formes de particularité sont basées sur le corps et donc sont toutes vouées à l'échec avec le corps. Curieusement, ce n'était pas déprimant – ce que j'ai ressenti c'est surtout un soulagement. Toutefois cet épisode n'a pas duré, aussi paisible qu'il fût et la peur est revenue. Ce que j'aimerais bien, c'est que vous me rassuriez qu'il n’y a rien à craindre, afin que je puisse retrouver la paix.

Dans la section "**Les règles pour la décision**" **T-30.I** d'*Un cours en miracles* Jésus dit que je peux avoir la journée que je veux. Mais je refuse constamment de suivre les étapes qu'il propose parce que je ne crois pas qu'il me donnera ce dont j'ai besoin. Est-ce qu’on peut le prendre à la lettre ? Si la journée que je veux implique le fait que je sois heureux et sans peur, me donnera-t-il cela ? Si la journée que je veux implique le fait d'être entouré de personnes que j'aime, me donnera-t-il cela ? Et si je crois avoir besoin d'autres choses comme de la nourriture, du sexe, la chaleur et de l'eau ? Est-ce qu'il me les donnera ? J’ai peur que Jésus ne le fasse pas, car, n'étant pas un corps lui-même, il pensera que je n'en ai pas besoin. Ce ne sont pas des choses dont je pense qu'elles me rendront heureux, mais ce sont des choses sans lesquelles je ne pense pas pouvoir être heureux.

Je comprends à partir de l'histoire d’Helen et de son cil que ce n'est pas Jésus qui me procure des places de stationnement – c'est mon propre esprit. Mais est-ce que je peux quand même croire que Jésus me donne ces choses du moins pendant quelque temps encore ? Cela m'est plus facile à accepter lorsque c’est présenté de cette façon. Certes, je ne voudrais pas devoir me procurer mon propre bonheur, puisqu'il m'est évident que je ne sais pas comment m’y prendre.

**R/** Vous vous êtes certainement mis dans le pétrin ! Vous savez que vous ne savez pas comment vous y prendre pour vous procurer votre bonheur mais vous n'avez pas confiance en Jésus non plus. Il n'y a rien de mal à continuer à vouloir le voir comme quelqu'un qui vous procure ce dont vous avez besoin, mais étant donné que vous doutez qu'il veuille bien le faire, vous faites vraiment tout pour que vous échouiez tous les deux. Car quand vous croirez être privé de quelque chose, vous pourrez le lui reprocher.

Jésus souligne que "***Toi seul peut te priver de quoi que ce soit***" **T-11.IV.41**. C'est nous qui croyons devoir nous sacrifier et nous punir pour le péché de séparation et d'attaque dont nous nous accusons. Tant que cette croyance sous-tend notre pensée nous projetons des preuves de manque et d'insuffisance sous diverses formes dans notre vie. Or le Cours n'a pas pour but de nous enseigner comment pourvoir à nos besoins physiques et émotionnels, mais plutôt de nous enseigner comment découvrir l'amour enfoui profondément dans notre esprit afin que nous sachions que la vraie abondance – l'amour – nous appartient.

Lorsque Jésus nous dit dans "**Les règles pour la décision**" **T-30.I.Titre** comment nous pouvons avoir le genre de journée que nous aimerions, il parle uniquement du contenu et non pas de la forme. C'est pourquoi il nous encourage à prendre toutes nos décisions en nous joignant à lui ou au Saint-Esprit plutôt qu'à l'ego qui est la source de notre croyance à la pénurie, au manque et à la privation. Car alors notre propre jugement sur ce dont nous avons besoin et sur ce qui nous rendra heureux ne se mettra pas en travers de notre route. Mais tant que nous croyons encore être un corps il sera difficile de ne pas croire que nous savons, au moins en partie, ce dont nous avons besoin.

Chaque fois que vous vous joignez à Jésus dans votre esprit, même sous forme de demande d'aide pour des besoins spécifiques, au moment de la jonction vous ne croyez plus au manque et à la limitation. Mais en réalité, Jésus n'a rien à voir avec la forme – c'est toujours notre esprit qui décide à ce sujet. Néanmoins vous trouverez peut-être au début de vos expériences avec le Cours que votre esprit traduit l’expérience de son amour sous des formes dont vous croyez avoir besoin. Alors vous faites l'expérience que Jésus vous aide dans le monde. Il n'y a rien de mal à cela et cela peut vraiment vous aider pour développer de la confiance en lui. Mais avec le temps vous finirez par réaliser que la paix est votre vrai besoin et votre vrai désir, comme vous l'avez ressenti lors de votre découverte à propos de la particularité. Et alors ce qui se passe dans le monde de la forme et dans votre corps vous préoccupera moins, et ce qui se passe dans votre esprit retiendra de plus en plus souvent votre attention.

Cela ne veut pas du tout dire que les besoins de votre corps ne seront plus comblés, car si vous renoncez au besoin de vous punir, votre corps deviendra au fil du temps un instrument neutre qui fonctionne sans souci ni peur de votre part **L-II.294.1**. Mais s'il y a encore des leçons de pardon à apprendre, votre esprit continuera à projeter la culpabilité sur le monde sous forme de problèmes physiques ou de besoins corporels. Mais alors vous ne verrez plus le monde comme une prison dans laquelle vous subissez des privations mais comme une salle de classe dans laquelle vous seront présentées des occasions de dé-couvrir la culpabilité enfouie dans votre esprit qui est projetée sous forme de pénurie et de manque. Votre but sera alors de guérir la culpabilité dans votre esprit sans vous soucier plus de la forme qu'elle prend dans le monde. C'est là que Jésus peut vraiment aider. Car il sait que la culpabilité n'est pas réelle et que la privation est impossible. Quand vous réalisez cela avec lui, la paix vous appartient. Pour une discussion se rapportant au sujet voir la question 172.

**185 - Ce monde fait-il partie du rêve de Dieu ?**

**Q/** Si le monde que je perçois n'est pas réel cela ne signifie-t-il pas que tous ceux qui demeurent en ce monde, y compris moi-même, ne sont pas réels, et donc cela ne voudrait-il pas dire également que seul Dieu est réel, et que c'est Dieu qui fait le rêve ?

**R/** Les trois premiers points de votre développement sont justes : le monde n'est pas réel, tous ceux qui sont dans le monde ne sont pas réels et Dieu seul est réel. Il ne s'ensuit pas que Dieu fait le rêve. Dieu ne fait pas partie du rêve précisément parce qu'Il *est* réel et qu'un rêve est une illusion. "Réel" et "illusion" s’excluent mutuellement. La "personne manquante" dans votre équation est l'esprit du Fils séparé qui est le rêveur du rêve. C'est le *tu* auquel le Cours s'adresse et auquel il nous enseigne à nous identifier. Nous nous sommes identifiés à tort à la "**figure dans le rêve**" **T-28.II.74** – le vous que vous croyez être – le vous qui n'est pas réel. Cela a causé beaucoup de confusion en nous. *Un cours en miracles* explique comment cela s'est produit : lorsque l'esprit choisit de croire que la séparation d'avec Dieu n'est pas seulement possible, mais réelle, c'est comme si l'esprit s'endormait et faisait un rêve de séparation. Dans ce rêve, l'esprit qui rêve s’identifie à la figure dans le rêve. Tout est maintenant sans dessus dessous. Le monde devient réel pour nous. Il n'est plus perçu comme le rêve qu'il est et nous nous perdons dans ses illusions totalement inconscients que nous rêvons. C’est le pouvoir du déni qui est à l'œuvre. Ce qui est nié c'est le choix dans l'esprit de se séparer de Dieu et de faire un rêve où Dieu n'est pas et ne peut pas entrer. L'identité en tant que rêveur du rêve est niée ou oubliée et remplacée par une identité de figure dans le rêve. Cette crise d'identité est le but de l'ego. Elle nous dédouane de notre responsabilité du choix originel de séparation dans l'esprit, et de la décision de nier ce choix. Le but du Cours est de nous enseigner qu’en fait nous sommes le rêveur du rêve, grâce à quoi nous avons la possibilité de devenir un rêveur lucide qui se rend compte qu'il rêve et que nous avons aussi le pouvoir de faire un autre choix. Si, en tant que rêveur lucide, nous sommes conscients que nous faisons un cauchemar de séparation, source de toute notre souffrance, nous finirons par réaliser que nous pouvons nous réveiller de ce rêve. Le Cours nous dit: "**Tu as choisi un sommeil dans lequel tu as fait de mauvais rêves, mais le sommeil n'est pas réel et Dieu t’appelle à te réveiller. Il ne restera plus rien de ton rêve quand tu L’entendras, parce que tu te réveilleras. Tes rêves contiennent beaucoup des symboles de l'ego, et ils ont jeté la confusion en toi. Or c'est uniquement parce que tu dormais et ne connaissais pas. Quand tu te réveilleras, tu verras la vérité autour de toi et en toi, et tu ne croiras plus dans les rêves parce qu’ils n'auront pas de réalité pour toi. Or le Royaume et tout ce que tu as créé là auront une grande réalité pour toi, parce qu'ils sont beaux et vrais**" **T-6.IV.63-8**.

Il peut être utile de rapprocher cela de l’expérience d'un enfant faisant un rêve. Ses parents ne sont pas dans le rêve et ne sont pas conscients que l'enfant fait un cauchemar. Le cauchemar semble être réel et effrayant pour l'enfant tant qu'il dort. C'est seulement quand l'enfant se réveille qu’il se rend compte qu'il rêvait et qu'il est en sécurité dans son lit avec ses parents qui sont là à le réconforter et lui assurer que le rêve n'était pas réel.

**186 - Qui est "l'accusateur"?**

**Q/** Dans la section V du chapitre 31 d’*Un cours en miracles* : "Concept de soi versus Soi" **T-31.V.Titre**, Jésus dit : "**Le rôle de l'accusateur apparaîtra à de nombreux endroits et sous de nombreuses formes. Et chacune semblera t’accuser**" **T-31.V.165-6**. Pouvez-vous expliquer ce qu'il veut dire par là ?

**R/** Les parties précédentes de cette section font bien comprendre que chaque jugement que nous portons contre autrui est en fait une auto-accusation profondément enfouie. De façon peut-être plus imagée on lit dans le passage suivant : "**Peu importe maintenant ce qu’il fait, car tu lèves un doigt accusateur, inébranlablement et mortellement pointé vers lui. Il pointe aussi vers toi, mais cela est gardé encore plus profondément dans le brouillard sous la face de l'innocence**" **T-31.V.64-5**.

Puis la section continue en **T-31.V.15-16** par une discussion sur la manière dont nous assumons au fil du temps divers concepts ou rôles pour notre propre identité (par exemple enfant, frère ou sœur, étudiant, amant, conjoint, parent, employé, patron) – tout en croyant que nous sommes victime dans ces diverses relations injustement traités par un monde mauvais qui existe en dehors de nous. Mais toutes les accusations retenues contre autrui tant que nous assumons les divers rôles dans notre vie (c'est-à-dire "**le rôle de l'accusateur... à de nombreux endroits et sous de nombreuses formes**") représentent en fait les accusations cachées de péché et de culpabilité provenant de la pensée originelle de séparation et de toutes ses ramifications apparentes dont nous nous accusons nous-mêmes. Ainsi quand nous acceptons et mettons en pratique l'enseignement du Cours sur la projection, il *semblera* maintenant que le doigt que nous avions pointé vers autrui pointe maintenant dans chaque cas vers nous. Mais la réalité de notre Soi véritable se trouve au-delà de tous ces rôles et concepts. Et donc Jésus nous rassure : "**Or ne crains pas qu’elle ne soit pas défaite**" **T-31.V.167**. Car aucune des images du bien ou du mal que nous avons faite que ce soit de notre frère ou de nous-mêmes n’est réelle. Et quand nous n’en voulons plus aucune, nous saurons Qui nous sommes vraiment **T-31.V.17**.

**187 - Qu'est-ce qui se passe quand enfin nous lâchons prise l’ego ?**

**Q/** Que se passe-t-il donc quand on est finalement capable de lâcher prise de son ego ? Cessons-nous d'exister en tant qu'individu ? Je sais que je suis attaché à mon individualité. Au fond, j'aime ma vie, je ne veux pas disparaître dans….quoi ? J’aime le monde et le trouve beau. Je ne veux pas que le monde disparaisse. Que se passe-t-il quand nos corps meurent ? Que se passe-t-il quand nous nous éveillons du rêve ? Nous réveillerons-nous du rêve quand nos corps meurent ?

**R/** Rassurez-vous : aussi longtemps que vous voulez qu'un soi individuel et le monde soient réels pour vous, ils le seront. Cela, Jésus le montre clairement dans pas mal de passages. Parlant du monde que nous voyons, il dit : "**tu l’as inventé. Tu peux l’abandonner aussi facilement que tu l’as inventé. Tu le verras ou tu ne le verras pas, comme tu le souhaites. Tant que tu le veux, tu le vois ; quand tu ne le voudras plus, il ne sera plus là pour que tu le voies**" **L-I.32.12-5**. Et plus tard dans le livre d’exercices : "**Il n'y a pas de monde à part de ce que tu souhaites, et en cela réside ton ultime délivrance... Ce n’est pas l’orgueil qui te dit que tu as fait le monde que tu vois et qu'il change comme tu changes d'esprit**" **L-I.132.51, 5**. Et plus tôt dans le Texte, il nous assure : "**Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité**" **T-16.VI.81**.

Visiblement, vous ne cherchez pas la délivrance actuellement– c'est tout à fait en ordre. Jésus ne porte aucun jugement sur cela. Il se peut qu'il remette en question votre santé d'esprit **T-23.II.134-13**. Mais il ne vous juge pas puisque vous préférez le monde à son amour. La plupart d'entre nous ne reconnaissent pas ou ne croient pas que c'est ce choix que nous faisons. Par conséquent, l'un des buts d'*Un cours en miracles* est de nous aider à voir que nous choisissons le monde et notre soi individuel, et que ce choix représente un choix contre l'amour et la paix. L'amour et la paix authentiques ne peuvent se trouver que dans l'unité, non dans la séparation et les différences.

Si le monde a encore un grand attrait pour vous, le Cours sera moins désirable en tant que voie spirituelle. Il vous enseigne la valeur du lâcher prise de vos jugements et du résultat qui s'ensuit : moins souffrir, vous sentir moins coupable et avoir moins d'anxiété dans vos relations. Mais la métaphysique qui est à la base pour le pardon du Cours soutient l'irréalité de la séparation, du soi individuel et du monde. Un tel enseignement va à l'encontre de votre préférence manifeste pour le monde, et à un moment donné vous ressentirez probablement un conflit. Le fait est que personne ne se trouverait ici dans le monde si nous ne le préférions et ne le choisissions pas, comme le démontrent clairement les passages précités.

Le plus important c'est donc que vous soyez honnête avec vous-même et avec Jésus quant à ce que vous voulez en ce moment et comment vous vous sentez. Si vous acceptez au fil du temps que le choix que vous faites vous coûte quelque chose, vous pourrez alors reconsidérer votre décision.

Quand vous serez prêt à renoncer totalement à votre identification au soi égotique et au monde qui constitue sa défense, rien ne se passera vraiment. Vous éprouverez simplement un changement profond de votre perception. La mort n'a rien à voir avec ce changement, pas plus que la naissance. La mort du corps ne change pas la décision prise dans l'esprit d'être séparé – en fait elle peut renforcer ce choix si la mort est ressentie comme une punition, une privation ou une évasion de quelque sorte que ce soit. Ensuite nous choisirons simplement une autre vie pour continuer notre expérience d'individualité et de particularité.

Tout se passe dans l'esprit et lorsque votre esprit abandonne l'ego, vous vous éveillerez simplement au fait que vous avez seulement fait un rêve de séparation. Il n'y a donc ni séparation ni un soi séparé, ni un monde extérieur. Le rêve peut paraître continuer, mais vous ne le prendrez pas au sérieux puisque vous sauvez que ce n'est qu'un fantasme ou une illusion qui n'a pas de signification réelle et pas d'effets réels. Vous saurez que vous êtes un esprit illimité et non un soi corporel limité. Et la joie qui résulte de la prise de conscience que l'esprit ne fait véritablement qu'un, fera paraître tout joie ou beauté que le monde semblait vous offrir auparavant que comme une ombre pâle et sans vie par comparaison.

Voir aussi la question 68 pour des explications sur la relation entre l'esprit et la mort du corps.

**188 - Comment puis-je apprendre à me prendre moi-même et le monde moins au sérieux ?**

**Q/** Ayant étudié *Un cours en miracles* depuis onze ans, je commence seulement à comprendre à quel point je ne veux pas l’apprendre. Je sais que cela veut dire en fait combien j’en ai peur, et que je devrais peut-être être plus "doux" avec moi-même. Mais essayer de prendre les choses moins au sérieux me semblerait saper la tentative du Cours qui veut nous montrer à quel point nous sommes engagés à suivre le système de pensée de l’ego. Merci pour toute suggestion à ce propos pour un étudiant qui aime encore être la figure du rêve et qui, par moments, a des lueurs qu'il ne l'est pas.

**R/** Apparemment, le fait d'essayer de prendre les choses moins au sérieux vous a montré "à quel point nous sommes engagés à suivre le système de pensée de l’ego". Prendre les choses moins au sérieux n'est pas aussi simple qu’il n’y paraît. Chaque tentative de le faire nous fait comprendre que nous *prenons* les choses très au sérieux. En étudiant le Cours nous nous rendons vite compte que si nous commençons à prendre certains aspects du système de pensée de l'ego moins au sérieux, nous finirons par prendre le tout moins au sérieux. À la fin cela minera en fait le système de pensée de l'ego et pas l'enseignement du Cours. Voilà pourquoi nous *ne* le faisons *pas*. Et c'est pourquoi nous ne voulons pas apprendre ce que le Cours enseigne. C'est en soi déjà une constatation importante et utile. Cela signifie que vous avez un certain degré de compréhension de ce que dit le Cours à propos de ce que nous sommes (le rêveur du rêve) et, ce qui est encore plus important, qui nous *ne* sommes *pas* (une figure dans le rêve). Reconnaître clairement notre résistance à apprendre cela nous fait apprécier le processus et, comme vous le dites, le besoin de douceur en mettant les enseignements du Cours en pratique.

Il n'est pas surprenant qu'il soit difficile de prendre les choses moins au sérieux. Le Cours tient compte de combien nous avons pris au sérieux nos croyances erronées sur nous-mêmes et sur notre monde : "**Nul ne croit qu’il y eut réellement un temps où il ne connaissait rien du corps et n’aurait jamais pu concevoir que ce monde fût réel. Il aurait vu aussitôt que ces idées sont une seule illusion, trop ridicule pour ne pas en rire. Comme elles paraissent sérieuses maintenant ! Et nul ne peut se souvenir d’un temps où elles auraient rencontré le rire et l’incrédulité. Nous pouvons nous en souvenir, pour peu que nous regardions directement leur cause. Et nous verrons des motifs de rire, et non une cause de peur**" **T-27.VIII.55-10**.

Notre processus d'apprentissage demande que nous reconnaissions d'abord à quel point nous nous prenons au sérieux. Il est probable que tenter de nous forcer à ne pas prendre les choses au sérieux ne fonctionnera pas. Le seul moyen par lequel nous pouvons l'apprendre est décrit dans la citation ci-dessus. Nous devons apprendre à regarder la cause de nos croyances. La cause est la décision dans l'esprit de nous séparer de Dieu, et puis de croire que c'est un fait accompli. Le Cours nous dit que c'est ridicule et que nous finirons par en rire. Cela se produira lorsque nous aurons renoncé à notre culpabilité pour l’avoir d'abord prise au sérieux. Il est évident que nous ne rions pas encore. Peut-être cela vous aiderait-il de vous exercer à ne pas prendre votre résistance trop au sérieux et de ne pas vous juger pour aimer être une figure dans le rêve. Notre résistance et notre indésir ne changent ni la vérité ni ne justifient notre peur, et nous ne sommes pas bannis du Ciel à cause de cela. De plus, il ne nous est pas demandé d'accepter tout ce que le Cours enseigne pour le mettre en pratique. Comme l'introduction du livre d’exercices nous le dit : "**Souviens-toi seulement de ceci : tu n’as pas besoin de croire les idées, tu n’as pas besoin de les accepter, tu n’as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu’à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n’a d’importance, et leur efficacité n’en est pas diminuée**" **L-I.in.91-3**. Si vous continuez à vous rappeler que ce que vous voyez et éprouvez dans le rêve n'est pas réel et n'a pas d'effet sur le *vrai* vous, cela deviendra de plus en plus facile de prendre les choses moins au sérieux. Chaque rappel renforce la croyance au système de pensée du Saint-Esprit et atténue notre "sérieux". Comme pour Dieu, le rire est inévitable.

**189 - Que veut dire la phrase dans le Cours: "Pour avoir, donne tout à tous" ?**

**Q/** À quoi se réfère *Un cours en miracles* dans les termes "tout" et "tous" de la phrase "***Pour avoir, donne tout à tous***" **T-6.V.A.513**. J'ai entendu Ken dire que cela ne veut pas dire de se départir de tout en ce monde et d’aller vivre au sommet d’une montagne. Qu’est-ce que cela signifie ?

**R/** D'abord, Jésus corrige la version de l'ego qui est : "Pour avoir, prends tout à tous". Pour l'ego, le seul moyen d'avoir quelque chose est de *l'obtenir* quelque part ou de quelqu’un. C'est pourquoi Jésus nous dit : "**La première étape dans le processus de renversement ou de défaire est le défaire du concept d'obtention**" **T-6.V.B.31**. Cela est directement lié à ce que nous apprenions à préférer les intérêts partagés aux intérêts séparés et concurrents, et que si voulons prendre quelque chose à quelqu'un nous finirons par perdre, parce que nous aurons une fois de plus nié que le Fils de Dieu ne fait qu'un et qu’en tant que Sa création nous avons déjà tout **L-I.133.7**.

Cela n’a donc rien à voir avec la forme ou le comportement ; cela concerne notre attitude ou notre orientation intérieure : il s'agit du *contenu* et non la *forme*. Cela concerne le défaire de notre tendance à exclure autrui- et à acquérir ce que nous voulons aux dépens d'autrui. Cela veut dire regarder combien nous estimons l'unique et le particulier, et comme cela amène davantage de conflits au lieu de la paix. Nous commençons par remettre en question la valeur de quelque chose qui ne peut pas être partagé avec tout le monde, et à nous demander pourquoi nous voudrions avoir quelque chose qui ne peut pas être partagé avec tous. Encore une fois, cela a à voir avec notre *attitude*. Évidemment, comme vous le dites, il ne nous est pas demandé d’acheter assez pour tout le monde chaque fois que nous allons faire nos courses. Jésus travaille avec les principes qui gouvernent notre pensée. Cette première leçon du Saint-Esprit porte essentiellement sur le défaire notre concept de *prendre* pour avoir : "**Tu apprends d'abord qu'*avoir* repose sur donner et non sur obtenir**"**T-6.V.C.61**.

**190 - Dans quelle mesure notre vie a-t-elle été "écrite" à l'avance ?**

**Q/** C'est une question en deux parties concernant le "scénario" de notre vie :

1°) Si je choisis mes parents, ma nationalité, mon sexe et la période dans laquelle je vis avant ma naissance, quels événements imprévus y a-t-il dans ma vie ? Y en a-t-il beaucoup ou aucun? Est-ce que tout est décidé à l'avance, et la seule chose que je choisis à chaque instant est la crucifixion ou la résurrection ? Autrement dit : qu'est-ce qui n'est pas déjà écrit ?

2°) Quel est le rôle de l’esprit juste en choisissant tout cela à l'avance ?

**R/** Nous fixons certains paramètres qui sont apparemment inchangeables pour chaque vie, y compris ceux que vous mentionnez ci-dessus. Mais même certaines de ceux-là peuvent changer comme l'esprit le choisit : on apprend en tant qu'adulte, qu'on a été adopté ; quelqu'un se décide pour une opération de changement de sexe, etc. Le fait que nous avons un choix au niveau de la forme fait partie de l'attraction séduisante de l'ego, et c'est la grande distraction. Car nous croyons que le problème de notre culpabilité à cause de la séparation, qui reste enfouie dans notre esprit, peut être résolu "**en passant une sorte d'"arrangement" insane avec le monde**" **T-12.III. 65** –ce qu'*Un cours en miracles* appelle magie **M-16. 8-11**. Alors l'ego maintient l'illusion d'un choix au niveau de la forme et nous cache le fait que nous choisissons toujours le même contenu : la séparation et la culpabilité. Et nous n’abordons jamais le vrai problème sous-jacent de la culpabilité dans notre esprit.

Il est vrai que le Cours enseigne que tout a déjà eu lieu et que le temps linéaire n'est pas réel –tout *a* déjà été écrit à l'avance **L-I.158.3-4**. Mais cela ne veut pas dire que tout est prédéterminé dans une vie individuelle. L'ensemble des événements possibles est prédéterminé, mais nous avons à chaque instant le choix des relations et des événements que nous allons aborder et passer en revue. Pour un commentaire plus détaillé à ce sujet voir la question 37.

Malgré toutes ces options, le cadre de référence le plus utile à adopter est de nous rappeler que le seul choix *réel* auquel nous sommes obligés de faire face à chaque moment, indépendamment des possibilités au niveau de la forme, est le choix entre crucifixion et résurrection.

Étant donné que nous avons toujours un esprit juste tant que nous croyons encore à la réalité de la séparation, nous avons le choix de nous tourner vers l'esprit juste à chaque décision que nous prenons, y compris sur la manière d'aborder une nouvelle relation, une nouvelle carrière ou une nouvelle vie. La distinction entre *avant* et *pendant* une vie est en fait une distinction vraiment arbitraire que notre esprit égoïque veut renforcer, faisant en sorte que l'état de notre esprit semble en quelque sorte être qualitativement différent pendant une vie de l'état de l'esprit quand cette vie n'est encore qu'une option envisagée. Ainsi, comme c'est le cas pour tout choix, nous pouvons le faire soit avec l'ego, soit avec le Saint-Esprit comme enseignant. Et, comme le font la plupart d'entre nous, nous oscillons entre l’esprit faux et l'esprit juste et choisissons parfois suivant notre désir de particularité, parfois de sorte à apprendre nos leçons de pardon. Du point de vue du temps illusoire et linéaire, c'est le cas avant *et* pendant chaque vie. Une fois encore, que nous choisissions les paramètres pour une vie future ou les paramètres au cours d'une vie, les options et le processus dans l'esprit restent les mêmes.

**191 - Les relations d'amour sont-elles toutes "particulières" ? Y compris celles avec nos enfants ?**

**Q/** J'aimerais connaître votre opinion à propos des "relations particulières." Est-ce que chaque relation qui contient de l’amour est une relation particulière ? Par exemple les relations avec ses enfants ? Est-il suffisant que, dans une relation, un seul des deux connaisse *Un cours en miracles* ?

**R/** Le Cours nous dit que chaque relations est particulière, que nous la définissons comme une relation d’amour ou de haine. L'ego utilise chaque relation pour projeter la culpabilité due à la décision de nous séparer de Dieu sur quelqu'un d'autre. Utiliser la relation pour le but de projection est une attaque que le Cours appelle haine. Chaque relation particulière est donc en réalité une relation de haine camouflée sous " l'amour" dans certains cas. L'ego assimile chaque personne au corps et rentre en relation avec chacun en tant que corps, ce qui, selon le Cours*,* est encore une forme d'attaque contre le Fils de Dieu qui n'est *pas* un corps. La projection de la culpabilité et la perception d'une identité corporelle sont les caractéristiques fondamentales de la relation particulière. Bien que nous puissions ne pas en avoir conscience, voilà la dynamique à l’œuvre dans chaque relation. Il est difficile d'appliquer ce concept aux relations avec nos enfants parce que le monde a glorifié la condition de parent et nous utilisons les enfants et les relations familiales pour exprimer "l’amour" tel que l’ego le définit. Les soins, le souci et l'attention prodigués aux enfants ne sont pas l'amour comme il est défini dans le Cours : ils font partie de la dynamique du "pseudo-amour" que l'ego a montée et qui en fait est un substitut à l'Amour de Dieu. Cette substitution est une caractéristique importante de plus de la relation particulière. Dans le Cours, quiconque ou quoi que ce soit qui est utilisé pour tenter de remplir le vide qui résulte de notre séparation apparente de Dieu est appelé particulier. Les enfants s'inscrivent parfaitement dans le plan de l'ego parce qu'ils dépendent entièrement des soins d'autrui quand ils viennent au monde, ayant reçu la "vie" de parents qui vont, comme ils l'espèrent, subvenir à tous leurs besoins pour leur croissance et leur subsistance. La croyance des parents, que les enfants vont aussi subvenir à tous leurs besoins fait partie du dysfonctionnement parental. Cette dépendance mutuelle dans laquelle chaque partie convient de sacrifier quelque chose, afin que l'autre subvienne à ses propres besoins, voilà le "marché" qui fera selon l’ego que tous seront en sécurité et "heureux". Il semblerait qu'il fonctionne parfois, mais souvent il est semé de beaucoup de douleur et de conflits suscités par d'intenses sentiments de culpabilité. Le Cours nous en donne une description saisissante : "**Toutes les relations particulières ont le péché pour but. Car ce sont des marchés passés avec la réalité, en fonction de laquelle l’union apparente est ajustée. N’oublie pas ceci : faire un marché, c’est fixer une limite ; et le frère avec qui tu as une relation limitée, tu le hais. Il se peut que tu essaies de respecter le marché au nom de "l’équité", parfois en exigeant paiement de toi-même, plus souvent peut-être de l'autre. Ainsi, par "l'équité", tu tentes d’apaiser la culpabilité qui vient du but accepté de la relation. Et c'est pourquoi le Saint-Esprit doit en changer le but afin qu’elle Lui soit utile et qu'elle ne puisse pas te nuire**" **T-21.III.11-6**.

Et là, comme en toute chose qu’enseigne le Cours, il suffit qu'une seule personne dans la relation étudie le Cours. La pratique des enseignements du Cours demande seulement que l'étudiant regarde soigneusement toutes les pensées de jugement dans chaque relation et reconnaisse le but de l'ego à l’œuvre dans chacune. Le but est toujours de rendre la séparation réelle et de renforcer notre croyance que nous pouvons faire un monde à nous qui répondra mieux à nos besoins que Dieu ne pourrait jamais le faire. Nous ne le faisons pour personne d'autre que pour nous-mêmes. Quand nous reconnaissons les stratagèmes de l'ego et nous rendons compte petit à petit que notre douleur vient en fait de notre allégeance au système de pensée de séparation, de culpabilité et d'attaque de l'ego, nous avons l'occasion de nous tourner vers le Saint-Esprit dont le système de pensée réinterprète tout ce que l'ego a fait, et Lui demander de l'aide. L'aide ne consiste pas à changer quelqu'un d'autre dans le rêve, mais à nous faire accepter Son but. Bien que n'entraîne peut-être pas de changements dans la forme de nos relations, le but sera transformé : "**le Saint-Esprit ne te priverait pas de tes relations particulières, mais qu'Il les transformerait. Tout ce que cela veut dire, c'est qu'Il leur rendra la fonction que Dieu leur a donnée. Il est clair que la fonction que tu leurs as donnée est de ne pas rendre heureux. Mais la relation sainte partage le but de Dieu plutôt que de viser à lui faire un substitut. Chaque relation particulière que tu as formée est un substitut à la Volonté de Dieu, qui glorifie la tienne plutôt que la Sienne à cause de l'illusion qu’elles sont différentes**" **T-17.IV.2 3-7**. Finalement, alors que nous mettons cela en pratique de plus en plus, la douleur des relations particulières sera remplacée par la paix de la relation sainte.

**192 - Explication de "Je ne me trompe pas en choisissant les canaux de Dieu"**

**Q/** **"Je ne me trompe pas en choisissant les canaux de Dieu"****T-4.VI.63**. Cette phrase a toujours eu un énorme impact émotionnel sur moi (m'a fait pleurer, m'a donné de la confiance, etc.) mais parfois je me demande si elle n'a peut-être pas été dictée seulement pour Helen ?

**R/** On devrait toujours se rappeler qu'*Un cours en miracles* a été transmis pour Helen et Bill en réponse à s'être joints pour trouver une meilleure façon d'entretenir des rapports. C'est pourquoi bon nombre des remarques – surtout dans les premiers chapitres – étaient destinées à eux, mais il est clair qu'on peut les prendre comme si elles concernaient nous tous qui luttons avec les mêmes problèmes qu'eux. L'énoncé auquel vous faites référence ne sous-entend donc aucunement qu'ils étaient particuliers, comme nos ego voudraient le comprendre immédiatement vu que l'ego ne connaît que la séparation. Helen ne trouvait pas qu'elle était particulièrement bénie de quelque manière que ce soit et a rapidement corrigé tous ceux qui l'ont considérée comme quelqu'un de particulier.

Si on compare cet énoncé avec deux autres énoncés clé, cela éclaircit encore mieux la signification : "**Tous mes frères sont particuliers**" **T-1.V.3**6, et "**Tous sont appelés**" **T-3.IV.712**. Tout en utilisant le langage de la Bible, Jésus corrige manifestement sa compréhension traditionnelle qui distingue certaines personnes particulières : "il y a beaucoup d'appelés mais peu d'élus" ou des groupes de personnes : "le peuple choisi". Au fond il nous dit que nous n’avons pas tort de penser que nous lui sommes très chers.

Au début de la **leçon 93** Jésus décrit le concept de soi horriblement négatif que nous nourrissons dans les profondeurs de notre esprit – parfois pas très loin sous la surface. Puis, il nous dit que nous sommes si convaincus que c'est la vérité à notre sujet et qu'il lui est difficile de nous aider à voir que tout cela n'est fondé sur rien **L-I.93.1-2**. Cela explique pourquoi nous avons tendance à penser que Jésus se référait uniquement à Helen et Bill et pas à nous ; c'est une tendance de pensée qu'il qualifiera plus tard d’arrogante. Quand nous pensons de cette façon-là nous devrions nous arrêter et nous demander d'où viennent ces pensées, et que si nous croyons ne pas être dignes nous disons à Jésus qu'il se trompe à notre sujet.

Et puis nous devons aussi nous rappeler que bien que nous le ressentions au début comme si nous étions choisis, cela n'est pas la réalité. À mesure que nous montons les barreaux de l'échelle nous ferons l'expérience que nous nous permettons vraiment de ressentir l'amour de plus en plus et que nous lui résistons de moins en moins.

**193 - Le "Notre Père" est-il une véritable prière au sens du Cours ?**

**Q/** Le "Notre Père" prétendument donné directement par Jésus semble rendre le monde et le péché réels et requérir l'implication de Dieu dans nos vies. Du point de vue du Cours, comment expliquer cela et quel serait un exemple de prière valide dans le "rêve" ?

**R/** Étant donné que les évangiles ont été écrits environ 50 ans après la mort du Jésus historique, il n'y a aucune certitude que n'importe lequel des récits ait rapporté avec précision ce qu'il a réellement dit. En fait les spécialistes des écritures bibliques ont établi que Jésus n'avait probablement pas dit la plupart des paroles qui sont consignées dans les évangiles. Par conséquent le Notre Père ne viendrait pas nécessairement directement de Jésus. Il est de la même veine que tous les enseignements de la Bible, aussi bien ceux de l’Ancien que ceux du Nouveau Testament qui, comme vous dites, rendent le péché et le monde très réels. Selon la perspective d'*Un cours en miracles*, la seule explication à cela est que l'enseignement de la Bible n’est pas l'enseignement du Cours. Ils ne sont pas similaires et ne peuvent être comparés que par contraste puisque le Cours utilise des termes trouvés dans la Bible mais avec une interprétation différente.

La prière dans le rêve est finalement un rappel à nous-mêmes du fait que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir. En face de tout conflit ou dans une situation stressante, notre prière pourrait simplement se résumer à : "Mon frère, choisis à nouveau" **T-31.VIII.32**. Implicite dans cette prière est la reconnaissance que nous avons déjà choisi. C'est ce choix et non pas la situation qui est la véritable cause de notre détresse et nous pouvons "choisir à nouveau". C’est une prière très simple mais la dire sincèrement en acceptant les implications mentionnées plus haut, peut susciter une forte résistance. Cela exige de prendre l’entière responsabilité de nos choix tout comme des situations fâcheuses dans lesquelles nous nous trouvons. Bien que ce soit le processus impliqué dans la prière telle qu’elle est enseigné dans le Cours, le Cours nous atteint sur de nombreux niveaux d’apprentissage différents. Puisque nous avons besoin d’expérimenter le pouvoir de nos propre esprits sous forme symbolique, nous trouvons des prières adressées à Dieu notre Père ou au Saint-Esprit. Plusieurs d'entre elles sont de très belles "prières" qui parlent vraiment à nos cœurs plutôt qu’à Dieu, Qui n’entend pas les prières **T-16.VII.12**. Elles nous sont données pour nous aider à entrer en contact avec le désir authentique de nos cœurs et pour nous encourager à faire un autre choix. C'est la prière du cœur à laquelle se réfère le Manuel par opposition à la prière pour des "choses concrètes " **M-21.23-4**. Cette prière du cœur se réfère à ce que nous désirons vraiment.

Le Cours nous affirme aussi que notre prière est entendue et que nous recevons *effectivement* ce que nous demandons. Notre "prière" n'est donc toujours que pour l'une de ces deux choses – l'interprétation de l'ego ou celle du Saint-Esprit. Nous recevrons ce que nous désirons vraiment. Bien sûr cela se produit au niveau de l'esprit, là où le choix est fait. Nous ferons l’expérience de l’effet de notre prière dans le rêve sous forme de paix (reflet de notre choix pour le Saint-Esprit) ou sous une forme ou une autre de conflit (reflet de notre choix pour l'ego). Les choses concrètes n’importent pas. C'est toujours la disposition de nos cœurs, notre désir, qui importe le plus. Nous "prions" lorsque nous entrons en nous-mêmes avec le désir de reconnaître quelle voix nous avons choisi d'écouter. S'engager dans ce processus indique que nous avons déjà choisi d'écouter l'ego. Ensuite nous avons la possibilité de nous demander si c'est vraiment ce que nous voulons entendre et, comme exposé au début, nous pouvons maintenant choisir à nouveau. Nous saurons si nous sommes en fait en train d’écouter le Saint-Esprit par la paix que nous allons effectivement éprouver : "**La partie** [de votre esprit] **qui écoute la Voix pour Dieu est calme, toujours en repos et entièrement certaine. C'est réellement la seule partie qui soit. L'autre partie est une folle illusion, frénétique et éperdue, mais sans aucune sorte de réalité. Essaie aujourd'hui de ne pas l’écouter. Essaie de t’identifier avec la partie de ton esprit où le calme et la paix règnent à jamais. Essaie d'entendre la Voix de Dieu t’appeler avec amour, te rappelant que ton Créateur n'a pas oublié Son Fils**" **L-I.49.21-6**. Notre "prière" est cette écoute.

**194 - Où le Cours dit-il que le monde n'est pas réel ?**

**Q/** Vous expliquez à de nombreux endroits qu'*Un cours en miracles* est intransigeant sur le fait que ce monde n'existe pas. Pourriez-vous énumérer les passages dans le Texte et/ou du livre d’exercices qui expliquent qu'il en est ainsi ?

**R/** Nous énumérons ici un certain nombre de références et vous pouvez aussi vous consulter la question 111. Il s’agit d’un sujet important qui est en fait à la base de tout le système de pensée d’*Un cours en miracles*. Vous pourriez aussi trouver utile de consulter notre *Glossary-Index for A Course in Miracles Glossaire-Index pour Un cours en miracles* – à la rubrique " monde". Lorsque les principaux principes sont identifiés alors vous êtes en mesure de voir comment ils sont exprimés de plusieurs façons différentes. Par exemple si seulement ce que Dieu crée existe et que Dieu crée seulement ce qui est éternel et infini, alors tout ce qui n’est pas de Dieu n’existe pas et ne pourrait pas exister c'est-à-dire un univers changeant et limité. Voici donc un échantillon de déclarations :

**1°) "La perception n'est pas un attribut de Dieu. Son champ est celui de la connaissance… En Dieu tu ne peux pas voir. La perception n'a pas de fonction en Dieu et n'existe pas" L-I.43.11-2, 21-2.**

**2°) "Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que le cours tente d'enseigner" L-I.132.62-3.** Il y a d’autres déclarations dans cette leçon qui établissent l'irréalité du monde, par exemple : **"Comment un monde de temps et de lieu peut-il exister, si tu restes tel que Dieu t’a créé ?" L-I.132.94. "Il n'y a pas de monde parce qu’il est une pensée à part de Dieu, faite pour séparer le Père et le Fils, pour arracher une partie de Dieu Lui-même et ainsi détruire Son Entièreté. Est-ce qu’un monde qui vient de cette idée peut être réel ? Peut-il être quelque part ?" L-I.132.131-3.**

**3°) "Je suis tel que Dieu m'a créé" L-I.162.Titre. "Qu’est-ce qui t’a été donné ? La connaissance que tu es un esprit, dans l’Esprit et purement esprit, à jamais sans péché, entièrement sans peur, parce que tu as été créé à partir de l’amour. Et tu n’as pas quitté ta Source, restant tel que tu as été créé" L-I.158.11-3.**

**4°) "Le péché est la demeure de toutes les illusions, qui ne font que représenter des choses imaginées, issues de pensées qui ne sont pas vraies. Elles sont la "preuve" que ce qui n’a pas de réalité est réel. Le péché "prouve" que le Fils de Dieu est mauvais ; que l’intemporel doit avoir une fin ; que la vie éternelle doit mourir. Et que Dieu Lui-même a perdu le Fils qu’Il aime, n’ayant que la corruption pour Se compléter Lui-même ; Sa Volonté à jamais vaincue par la mort, l’amour tué par la haine et plus jamais de paix" L-II.4.31-4.**

**5°) "Et si tu reconnaissais que ce monde est une hallucination ? Et si tu comprenais réellement que c’est toi qui l’as inventé ? Si tu te rendais compte que ceux qui semblent y marcher, pour pécher et mourir, attaquer, tuer et se détruire eux-mêmes, sont entièrement irréels ?" T-20.VIII.73-5.**

**6°) "Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel. Où Dieu a créé la vie, là doit être la vie. En tout état à part du Ciel, la vie est illusion […] Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n’est nulle part" T-23.II.191-3, 6.**

**7°) "Les lois de Dieu ne s’appliquent pas directement à un monde que la perception gouverne, car un tel monde n’aurait pas pu être créé par l'Esprit pour lequel la perception n’a aucune signification. Or Ses Lois sont partout reflétées** [par l'intermédiaire du Saint-Esprit]. **Pas que le monde où est ce reflet soit le moindrement réel. Seulement parce que Son Fils croit qu’il l’est, et de la croyance de Son Fils Il ne pouvait pas Se laisser Lui-même être entièrement séparé. Il ne pouvait pas entrer dans l’insanité de Son Fils avec lui…" T-25.III.21-5.**

**8°) "Ce monde est sans cause…" T-28.II.61.**

**9°) "Ils** [les yeux et les oreilles] **ont été faits pour regarder un monde qui n'est pas là ; pour entendre des voix qui ne peuvent faire aucun son" T-28.V.54.**

**10°) "Tout ce qui *semble* éternel aura une fin. Les étoiles disparaitront ; et de nuit et de jour, il n’y en aura plus. Toutes les choses qui vont et viennent, les marées, les saisons et les vies des hommes ; toutes les choses qui changent avec le temps, qui fleurissent et se fanent, ne reviendront plus. Là où le temps a fixé un terme, ce n’est pas là qu’est l'éternel" T-29.VI.27-10.**

**11°) "Ce qui n'a pas de commencement peut-il réellement finir ? Le monde finira dans une illusion, comme il a commencé" M.14.11-2.**

**12°) "Le monde que tu vois est l’illusion d'un monde. Dieu ne l'a pas créé, car ce qu'Il crée doit être éternel comme Lui-même. Or il n’y a rien dans le monde que tu vois qui durera à jamais. Certaines choses dureront un peu plus longtemps que d’autres dans le temps. Mais le temps viendra où toutes choses visibles auront une fin" C.4.11-5.**

**13°) "ce qui est faux est faux, et que ce qui est vrai n’a jamais changé" L-II.10.11.**

**14°) "Comme le salut est simple ! Tout ce qu’il dit, c’est que ce qui n'a jamais été vrai n'est pas vrai maintenant et ne le sera jamais. L'impossible ne s’est pas produit et ne peut pas avoir d’effets. Et c'est tout" T-31.I1-4.**

**195 - Comment puis-je concilier la nécessité d'être en compétition avec les enseignements du Cours?**

**Q/** En tant qu’athlète la compétition est la façon de payer ses factures. Comment concilier le fait de battre un adversaire et de lutter quotidiennement pour vaincre des adversaires, disons comme un boxeur, ou un joueur de football ? Je suis moi-même musicien, et si je laisse mon niveau de compétence baisser en-dessous d'un certain seuil, je perds mon travail. Alors comment se comporter avec les défis de la compétition et de la survie quotidienne et ne pas être conscient de la dualité ?

**R/** Le cœur de notre travail avec *Un cours en miracles* n'est pas d’aller au-delà de notre conscience de la dualité, il consiste à devenir de plus en plus conscient de quel enseignant nous avons choisi pour nous guider dans notre vie quotidienne : l'ego ou Jésus et donc nous apprenons soit à renforcer notre croyance en la séparation, soit à la défaire. Puisqu'il n'existe pas de hiérarchie dans les illusions, nous pouvons apprendre nos leçons de pardon dans absolument toutes nos occupations. La concurrence imprègne à peu près tout dans ce monde, car le monde n'est rien de plus que l'image extérieure du système de pensée compétitif de l’ego dans nos esprits. L'ego est en état de constante compétition contre ce qu'il perçoit comme une menace pour son existence. Par conséquent "tuer-ou-être-tué" décrit pratiquement chaque dimension de l'existence physique et psychologique dans le monde qui est ancré dans ce système de pensée.

Votre rôle en tant que musicien (*la* *forme*) peut donc désormais être considéré comme une salle de classe dans laquelle – si vous choisissez Jésus ou le Saint-Esprit comme enseignant – vous pouvez apprendre comment défaire la séparation que vous percevez habituellement entre vous et vos collègues (*le* *contenu*). Alors vous pratiqueriez et feriez tout ce dont vous avez besoin pour maintenir votre qualification (*la* *forme*), mais vous voudriez le faire avec Jésus ou le Saint-Esprit (*le contenu*). Votre but ne serait pas de battre les autres pour un poste – même si la forme pourrait ressembler à cela. Votre but serait d'apprendre que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux de quelqu'un d'autre et que le fait de gagner ou obtenir quelque chose aux dépens de quelqu’un d’autre n’a vraiment aucune valeur. Ainsi vous pourriez apprendre à concourir pour être le premier violon dans l'orchestre – par exemple – et en même temps apprendre que la seule chose qui ait réellement de la valeur est de vous percevoir vous-mêmes et chacune des autres personnes de l'orchestre comme partie de l'unique Fils de Dieu. Autrement dit vous y iriez d’une façon différente. Votre *attitude* ou le *contenu dans votre esprit* est la chose qui aurait changé. En fin de compte cela ne fait pas de différence qu'une personne soit une meilleure musicienne qu'une autre.

En principe nous pouvons pratiquer le Cours dans n'importe quel rôle : "**Il n'y a pas d’ordre de difficulté dans les miracles. Aucun n'est "plus dur" ni "plus gros" qu’un autre**" **T.1.I.11-2**. Il est donc parfaitement possible d'apprendre ce Cours en continuant à jouer au football ou en étant boxeur. Il y a eu de nombreux exemples d'athlètes professionnels qui ont pratiqué leur sport en "gentlemen" et qui sont restés classés parmi les meilleurs.

Enfin, nous devons toujours nous veiller à ne pas juger nos propres progrès spirituels ou ceux des autres en nous basant sur la *forme* car il est impossible pour nous de voir la totalité de notre propre chemin d’Expiation ou de celui de quelqu'un d'autre. Peut-être que faire partie de la ligne de défense d’une équipe de football est le rôle qu’a choisi l’esprit, dans lequel il apprendra le peu de valeur de la victoire ou l'insignifiance du corps. En principe, nous ne pouvons pas l’exclure. De façon analogue la Bhagavad Gita raconte l'histoire de Krishna donnant des conseils à Arjuna pour qu’il devienne le meilleur guerrier possible parce que tel est son dharma : "Comment ce qui est immortel peut-il mourir ?" rappelle Krishna à Arjuna qui était troublé par le fait qu'il ait à tuer d'autres personnes.

**196 - Les gens ont-ils besoin de se sentir victimes ou bourreaux ?**

**Q/** Est-il vrai que les gens la plupart du temps se sentent victimes d'un monde extérieur ? Ayant été abusé comme enfant il me semblait que la vie était intolérable jusqu'à ce que je mette le péché et la culpabilité sur moi-même, ressemblant à l'agresseur. Comment expliquer cela ?

**R/** Votre question semble ouverte à au moins deux interprétations. Vous pouvez vouloir dire que vous avez assumé le rôle d’agresseur plus tard dans la vie dans vos relations en tant qu'adulte. Mais vous pouvez également vouloir dire que vous avez réinterprété vos expériences de victimisation en tant qu'enfant et que vous avez choisi de vous voir vous-même comme ayant une part de responsabilité, voire de contrôle, dans ces situations, de telle manière que dans un certain sens, vous avez rendu victime la personne qui vous a abusé (par exemple la voyant comme née après une grossesse non désirée, enfance difficile, maladies chroniques dans son enfance). Ou peut-être y a-t-il encore une autre intention dans ce que vous voulez dire. Mais indépendamment de la signification spécifique la réponse reste fondamentalement la même.

Lorsque nous nous voyons nous-mêmes comme un agresseur, nous avons toujours la sensation, à un certain niveau, que nos attaques sont justifiées en tant que défenses contre la victimisation dont nous avons souffert du temps où nous étions impuissants lorsque nous avions moins de pouvoir. Notre souhait est de nous emparer du pouvoir en tant que protection contre ces forces extérieures, afin que ce qui nous est arrivé dans le passé ne puisse plus se reproduire avec également le risque de percevoir le péché et la culpabilité aussi en nous-mêmes. Mais toujours, au moins au niveau inconscient, nous continuons à nous identifier au rôle de victime car, comme le dit *Un cours en miracles :* "… **toutes les défenses *font* ce qu'elles voudraient défendre**" **T-17.IV.71**. Que nous nous arrogions le pouvoir au présent ou que nous réinterprétions le passé pour réclamer ce pouvoir rétrospectivement, c’est la même chose – notre but est de nous défendre contre notre sentiment d’être vulnérable et de courir un risque. Mais nous ne remettons pourtant jamais en question l'hypothèse que nous sommes vulnérables et que nous courons un risque, qui ne peut venir que d'un problème d'identité erronée – nous prendre nous-mêmes pour ce soi physique limité.

Cette dynamique est décrite dans la section "**Concept de soi versus Soi**" qui vient presque à la fin du Texte. En parlant de la face de l'innocence, Jésus observe : "**Cet aspect n’attaque jamais en premier. Mais chaque jour cent petites choses lancent de petits assauts contre son innocence, le provoquant jusqu’à l’irritation, et enfin jusqu’à l'insulte et l’injure ouvertes. La face de l'innocence que porte si fièrement le concept de soi peut tolérer l'attaque en légitime défense, car n’est-ce pas un fait bien connu que le monde traite rudement l’innocence sans défense ?**" **T-31.V.33-4, 41**.

Nous nous défendons tous contre le péché et la culpabilité dues à la séparation enfouis profondément dans nos esprits avec un large éventail de stratégies. Pour comprendre de quelle manière fonctionnent ces stratégies, nous devons reconnaître que le but de chacune d'elles est de nous garder sans esprit. C'est-à-dire que nous fixons notre attention sur le monde dans lequel nous semblons vivre et sur nos réactions à son sujet pour ne jamais entrer en contact avec la réelle culpabilité enfouie profondément dans notre esprit, laquelle n'a rien à voir avec le monde extérieur. Être abusé comme enfant fait partie d’une stratégie mais s'en prendre aux autres en tant que défense contre l’impuissance ressentie du fait d'avoir été abusé en est simplement une autre. Mais une fois que nous découvrons la vérité que ce sont les deux côtés d'une même pièce de l’ego, nous pouvons maintenant nous ouvrir à un autre choix, à un niveau entièrement différent. Victime et agresseur sont deux faux rôles illusoires que nous assumons afin de garder vivante et réelle la séparation dans notre esprit. Or lorsque nous nous penchons sur ces deux rôles comme étant également faux, la vérité de Qui nous sommes *–* le Fils innocent d'un Père totalement Amour – peut enfin se lever dans nos esprits.

**197 - Qu’est-ce que l’âme ?**

**Q/** Qu'est-ce que l'âme ? Est-ce Jésus, le Saint-Esprit, ou le processus de pardon ?

**R/** Pour citer la Clarification des termes d*’Un cours en miracles* : "**Le terme "âme" n'est pas utilisé, sauf dans des citations directes de la Bible, à cause de sa nature hautement controversée. Ce serait toutefois un équivalent de "pur-esprit", s’il est entendu que l’âme, étant de Dieu, est éternelle et n’est jamais née**" **C.1.32**.

Le terme âme peut également être synonyme d'esprit dans le Cours, l'esprit divisé. Jésus se réfère souvent à notre processus spirituel comme un voyage dans lequel nous sommes embarqués et qui englobe certainement plus d'une vie. Nous pouvons dire en ce sens que nos "âmes" progressent.

**198 - Pourquoi Dieu a-t-il créé l'Unité ?**

**Q/** Pourquoi Dieu a-t-il créé l'Unité en premier lieu ?

**R/** Ce n'est pas tellement que Dieu a créé l'unité mais que l'Unité est la nature de Dieu. Autrement dit Il ne pourrait pas s'aider lui-même. Et c'est impossible à comprendre avec un cerveau programmé par l'ego pour ne comprendre que la dualité. La seule façon de comprendre Dieu est d’en faire l’expérience, et cela viendra en son temps à force de pratiquer de plus en plus vos leçons de pardon.

**199 - Comment demander de l'aide à partir d'un concept purement abstrait ?**

**Q/** Hier j'ai vécu quelque chose qu’on pourrait probablement appeler une peur existentielle, une peur sans cause extérieure mais si intense qu'elle m'a rendu physiquement malade. J'ai pu l’examiner pendant une seconde ou deux et la dépasser et ressentir une grande libération. Ces brefs moments m’ont apporté beaucoup de souffrance et ont été suivis d'un sentiment de liberté de sorte que j'ai essayé de susciter ce cycle encore et encore. Aujourd'hui j'ai réalisé que ressentir cette peur a été très important, mais que je ne peux plus le faire par moi-même et que je ne peux pas franchir seul ce seuil. Aussi, j'ai réalisé que je n’ai jamais sérieusement demandé l’aide de Jésus ou du Saint-Esprit. Leur existence est hors de portée pour moi. Comment puis-je demander leur aide si je les considère comme des abstractions totales (à l'opposé de la façon dont je me vois moi-même – un individu concret) ? Je me demande si dans de telles situations il serait possible de rechercher l'aide d'autres personnes sans que mon ego soit impliqué ?

**R/** L'expérience que vous décrivez en particulier parce qu’elle comprenait une libération de la peur est une expérience utile. Et le fait que vous ayez expérimenté une délivrance signifie que vous n'avez pas traversé seul ce processus que vous ayez demandé *consciemment* ou non l'aide du Saint-Esprit ou de Jésus. L'esprit de votre ego voudrait vous refuser leur accessibilité surtout après les expériences que vous décrivez, afin que vous ne croyiez pas que vous avez déjà une aide disponible. Vous pouvez voir Jésus et le Saint-Esprit comme de totales abstractions, mais ils peuvent être aussi concrets dans votre esprit que vous le souhaitez et que vous avez besoin qu'il en soit ainsi. Il suffit de leur demander. Jésus lui-même, à la fin du livre d’exercices, nous assure : "**de ceci tu peux être sûr : que jamais je ne te laisserai inconsolé**" **L-II.Ép.68**.

Il n’y a également rien de mal à rechercher aide et soutien de la part d'un individu spécifique tant que c'est la façon dont vous vous percevez vous-même. Assurez-vous que c'est une personne ouverte d'esprit, qui ne juge pas et qui puisse reconnaître la valeur de ce que vous expérimentez – et il n'est pas nécessaire que ce soit un étudiant d’*Un cours en miracles.*

Veillez toutefois à considérer que vous ne faites pas de la répétition de l'expérience un but en soi. Les leçons de pardon peuvent prendre beaucoup de formes différentes et ce genre d'expérience n'est qu'une forme parmi d’autres. Si cela est utile et si vous le voulez d’autres occasions se présenteront d'elles-mêmes. Entretemps, n’importe quelles formes plus concrètes de peur – qui peuvent se présenter sous forme d'anxiété, de colère, de douleur, de stress, de dépression, etc. – sont tout aussi valables dans le processus de guérison de votre esprit et de la libération de la peur.

**200 - Question sur le Cours, les relations et la maltraitance d’enfant ?**

**Q/** Je suis dans ma première année d'étude d’*Un cours en miracles*. J'ai été victime d’agression sexuelle étant enfant. La honte aigüe que je ressens à ce propos a rendu mes relations difficiles. À chaque nouvel échec pour garder ou maintenir une relation, elles me semblent devenir progressivement plus difficiles. Cela ne me dérange pas d'être dans un processus constant de pardon des agresseurs. Mais le combat de ma vie semble être d'insister sur le fait de me pardonner moi-même. Y a-t-il une façon d’aborder cela particulièrement dans ma relation renouvelée à Dieu ?

**R/** C'est votre ego qui vous a convaincu que la honte que vous ressentez maintenant résulte de ces expériences abusives traumatisantes et honteuses de votre enfance. De cette manière le problème reste dans le passé, sans jamais pouvoir être réellement défait. Mais vous n'êtes pas seul à penser de cette façon. C'est le but du monde de garder notre attention loin du vrai problème dans l'esprit, la source originelle et unique de la culpabilité et de la honte et sur les événements de votre vie qui nous sont arrivés et qui ne peuvent être défaits.

Cela ne veut pas dire que les expériences de votre enfance n'étaient pas horribles, ou que vous ne continuez pas à être hanté par les pensées liées à ces expériences. Mais ce que le Cours vous propose maintenant est une autre façon, dans le présent, de regarder tout cela de sorte qu'il n'y ait plus besoin de maintenir cette emprise sur votre vie et sur votre esprit, ce qui a été le cas jusqu'à présent.

La culpabilité enfouie profondément dans notre esprit à propos de la pensée selon laquelle nous aurions voulu et pu nous séparer de l'amour est la véritable source de toute notre honte. Et c'est une honte si intense que nous croyons que nous ne méritons pas d'être aimés et qu'une vie commencée par des abus par ceux qui sont responsables de nous est une punition normale pour notre "crime" d'attaque contre l'amour. Nous véhiculons la croyance que nous sommes fatalement déficients et que c'est la cause réelle de notre honte.

Mais nous ne retournons jamais en arrière pour regarder cette source de honte dans notre esprit là où le doux soutien de Jésus, symbole de l'amour du Dieu dans notre esprit, nous pourrions commencer à remettre en question la validité de cette auto-accusation d'origine. Au lieu de cela nous déplaçons notre attention sur le monde des corps et sur la honte associée au fait d'être impuissant et maltraité par les autres sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir ni aucun contrôle. Et puis tout se passe comme si la honte empoisonnait toute notre vie et toutes les relations dans lesquelles nous embarquons pour chercher l'amour qui nous manque et auquel nous aspirons. Mais la bonne nouvelle du Cours est que le problème n'est pas où nous le voyons, dans le monde des corps, mais plutôt dans nos esprits, où se trouve aussi la solution – le pardon.

C'est là également que votre relation renouvelée avec Dieu et Son représentant, Jésus et son Cours, vous offre un espoir. Car maintenant vous êtes désireux de découvrir la culpabilité ontologique profonde et la honte sur laquelle la honte dans votre vie personnelle pointe et en regardant cela avec l’amour de Jésus à vos côtés vous vous permettrez progressivement de reconnaître qu'il n’y a rien dont on doit avoir honte. Parce qu’avec son amour là avec vous vous commencez à reconnaître que vous n'avez ni abandonné ni trahi l'amour et que l'amour ne vous a ni abandonné ni trahi. Pour une discussion sur le pardon aux agresseurs, voir aussi la question 174.

**201 - Comment revenir au point où l'erreur originelle s'est produite ?**

**Q/** Concernant la prière dans "**La décision de choisir Dieu**" **T-5.VII.67-11** comment "**ramener** [la] **pensée au point où l'erreur a été faite**" **T-5.VII.65** alors que notre décision de nous séparer de Dieu est oubliée ou… inconsciente ?

**R/** Le voyage de "retour" est un processus consistant à marcher à reculons en partant de l'endroit où nous pensons être c'est-à-dire dans le corps, dans le monde, dans le rêve. Bien que le choix originel de nous séparer de Dieu soit effectivement oublié nous semblons en expérimenter des effets très réels. Regarder clairement et directement ces effets nous indiquera la vraie nature du choix erroné de croire en la réalité de la séparation. Notre retour commence lorsque nous désirons examiner toute situation différemment. Toute personne, événement, condition ou situation qui semblent nous causer de la souffrance, un malaise ou un manque de paix sont des occasions pour nous de remettre en question ce qui se passe réellement. *Un cours en miracles* nous dit que le conflit expérimenté ici dans le rêve est réellement causé par la culpabilité dans notre esprit laquelle est déplacée de notre esprit et projetée sur le corps ou sur le monde. Le but de la projection est de nous dédouaner de la responsabilité d’avoir fait le choix de nous séparer. L'ego nous dit d'autre part que les personnes et les événements à l'extérieur de nous sont responsables de notre misère. Nous sommes victimes d’agents extérieurs et nous ne pouvons pas être tenus pour responsables. Dans le processus du pardon nous apprenons à identifier la cause de nos problèmes comme étant un choix dans l'esprit au lieu d'en blâmer les autres. C’est le lieu pour revenir "**au point où l'erreur a été faite**" **T-5.VII.65**. De cette façon les gens envers qui nous retenons des blâmes sont disculpés ; ainsi ils sont pardonnés pour "**ce qu'il**[s n'ont] **pas fait**" **T-17.III.15**. Lorsque nous avons pu pratiquer le pardon envers chacun et envers chaque situation dans notre vie et que nous sommes suffisamment désidentifiés de la croyance de l'ego en la séparation, nous nous identifieront pleinement à l'esprit plutôt qu’au corps. Nous ne croirons plus alors à la victimisation mais à la capacité de choisir du pouvoir de notre esprit. C’est ce qui nous donnera la liberté de faire un autre choix. Au lieu de faire l'erreur de croire que la séparation était réelle et qu’elle a eu de sérieuses conséquences, nous sourirons doucement de l'absurdité d'une telle pensée. C’est le retour final "**au point où l'erreur a été faite**". Nous serons alors réveillés du rêve de séparation.

Entretemps chaque fois que nous désirons reconnaître chaque situation ou les dynamiques de toutes les relations comme la conséquence directe d'un choix fait dans notre esprit sans projeter le blâme sur les autres nous renforçons notre foi en notre véritable identité en tant qu’esprit et nous affaiblissons notre foi aux histoires de séparation et d'identification au corps de l'ego. Nous sommes donc conduits à l'endroit du choix final et à la décision de ne plus retourner dans le monde enténébré de l'illusion de la séparation.

**202 - Comment devrais-je enseigner les principes du Cours aux enfants ?**

**Q/** Je suis un professionnel qui travaille avec des enfants. Je me demandais quelles sont les bases d’*Un cours en miracles* dont vous parlez tous quand il s'agit de travailler avec des enfants en tant que parent, enseignant, conseiller, entraîneur, ou tout autre rôle. J'utilise la phrase "Que veux-tu qu'il en ressorte ?" Malheureusement, la plupart des enfants ne sont pas assez conscients pour répondre à cette question avec grande sagesse. J'insiste également sur le rôle du "choix." Qu'indiqueriez-vous d'autre ?

**R/** Nous avons traité de ce sujet dans la question 179 dans le contexte du rôle parental. C'est toujours une bonne chose d'aider les enfants (et aussi les adultes) à accepter la responsabilité de leur comportement et de les aider à prendre conscience des choix qui leur sont disponibles. Mais les concepts et les principes du Cours sont bien au-delà de ce que les enfants et la plupart des adolescents sont en mesure de comprendre. Dans un premier temps les enfants doivent apprendre à devenir des ego fort et sains pour fonctionner efficacement et faire face à de nombreux défis dans le monde. Un niveau important de stabilité psychologique de base est nécessaire avant que quelqu'un puisse "sans risque" commencer à aborder les concepts du monde et de l'individualité comme étant des illusions. Des personnes immatures ou fragiles psychologiquement pourraient être précipitées dans la panique ou pire, si elles étaient confrontées de manière inappropriée à de tels sujets.

La meilleure façon d'enseigner le Cours à des enfants est de le démontrer dans nos vies. L’attention devrait toujours porter sur le *contenu* dans nos esprits – observer puis remettre à l'amour de Jésus toutes les pensées de nos ego et leurs dynamiques : par exemple notre besoin de contrôler, de dominer ou de cannibaliser (psychologiquement) les autres ; notre besoin de manipuler et d'utiliser les autres pour obtenir ce que nous voulons pour ensuite nous passer d’eux. Lorsque nous reconnaissons humblement que nous avons eu tort dans notre choix d'enseignant, et quand nous choisissons l’enseignant du pardon dans notre esprit juste, nous manifestons automatiquement le message du Cours dans notre vie. Les mots que nous allons dire sont sans importance car si nous sommes centrée sur l'amour de Jésus alors tout ce que nous ferons ou dirons sera aimant et le plus utile pour les enfants dont nous avons la charge. Les enfants se connecteront à la *source* de nos paroles ou de nos actions, et par conséquent ils se sentiront en sécurité et acceptés indépendamment ce qu'ils font. Lorsque la discipline est requise si nous avons renoncé à notre ego même pour un instant notre comportement sera conduit d'une façon adéquatement ferme et efficace, mais non punitif, vengeur, dans le jugement, la condescendance ni déclenché par la colère ou la peur. Encore une fois, le message que les enfants retiendront – après leur période normale de bouderie – est que l'on se soucie d'eaux et qu'ils sont acceptés, même si ce qu'ils viennent de faire est inacceptable. Nous pouvons tous attester du fait que les enseignants et les adultes qui se démarquent dans la mémoire de notre enfance sont ceux qui ont été gentils avec nous, qui ont pris soin de nous et nous ont acceptés ou ceux qui ont été tout le contraire. Les mots qu’ils ont dits ont probablement été oubliés – sauf peut-être ceux qui ont manifesté l'acceptation ou le rejet. Les enfants se mettent vite au diapason du message véhiculé par les mots et le comportement de l'adulte.

Jésus nous demande d'être comme lui, de le prendre comme modèle. Et donc la façon dont nous enseignons à nos enfants est d'être un modèle pour eux de notre esprit juste. À cet égard il y a un paragraphe utile à étudier dans le Manuel : "**La fonction de l'enseignant de Dieu**" **M-5.III.2**.

**203 - Les leçons du livre d'exercices doivent-elles être faites tous les jours ?**

**Q/** Un groupe d'amis et moi faisons la lecture d’*Un cours en miracles*, et nous voulons savoir si les leçons doivent être faites rigoureusement tous les jours ou s'il est possible de rester avec certaines durant une semaine ou deux jusqu'à les les saisir à fond ?

**R/** Les seules indications pour la pratique du livre d’exercices sont données dans son Introduction. Il ne dit pas de ne pas répéter une leçon, il dit seulement: "**N’entreprends pas de faire plus d'une leçon par jour**" **L-in.26**. Il n’est donc pas en dehors des instructions de répéter une leçon. S’il s’agit d’une leçon particulièrement signifiante ou difficile, ce pourrait être une bonne idée d'y rester deux ou trois jours. Cependant il y a un risque de croire qu'une leçon doit être faite à la perfection ou même "saisie à fond" avant de passer à la suivante. Ce serait un piège puisqu’il est probable que beaucoup d'entre nous ne feront jamais une seule des leçons à la perfection. Si nous le pouvions, nous aurions atteint un état de croissance spirituelle si avancé que nous n'aurions plus du tout besoin des leçons. Il est préférable d'essayer de faire ce que demande la leçon du mieux possible en étant conscient de la résistance qui surgit. La résistance est ce qui rend la leçon impossible à retenir : elle se trouve derrière notre oubli des répétitions et notre difficulté à comprendre la leçon. Il est important de le reconnaître comme une manifestation de notre refus d'apprendre le système de pensée qu’enseigne le livre d’exercices et de notre refus de permettre à nos esprits de se laisser entraîner "à **une perception différente de tous et de tout en ce monde**" **L-in.41**. Si à tort nous croyons pouvoir maîtriser une leçon en quelques jours nous sous-estimons notre attachement au système de pensée de l'ego et cela entravera nos progrès au lieu de les faciliter. L'important, c'est d'être sincères dans nos tentatives d'étudier et de pratiquer ce qu’enseigne le livre d’exercices, conscients que nous avons beaucoup de résistance et que nous désirons nous pardonner pour nos efforts souvent médiocres. Tant que nous continuons à étudier et à appliquer les leçons selon les instructions, nous ferons des progrès. Cela pourrait être utile pour votre groupe de relire ensemble de temps à autre les instructions du livre d'exercices. Cela vous maintiendrait sur la bonne voie de revenir au début de temps à autre.

**204 - Le bonheur est-il le but du Cours ?**

**Q/** Le bonheur est-il le but d'*Un cours en miracles* ?

**R/** Tout dépend de votre définition du mot bonheur. Si votre définition est "un état de bien-être et de satisfaction" fondé sur le fait d’obtenir ce que vous voulez, quand vous le voulez, à n'importe quel prix, et aux dépens de qui, la réponse est *non*. Si toutefois votre définition est "un état de bien-être et de satisfaction" fondé sur la *connaissance* de qui vous êtes véritablement, alors la réponse est *oui*. Comme vous pouvez le voir une définition renvoie à des sources externes, tandis que l'autre renvoie à des sources internes.

Imaginez que tous les blâmes que vous proférez maintenant sont complètement dissous. Imaginez que tout "baigne" dans votre journée, sans empiètements de sources extérieures. Imaginez que vous êtes libre de conflit de toute nature. Imaginez que vous savez que vous êtes sans péché et libéré de la culpabilité. Imaginez avoir retrouvé l'innocence que vous étiez certain d’avoir perdue. Imaginez que toute personne que vous rencontrez est comme un frère qui vous aimez très chèrement. Une telle vie vient de la paix d'esprit que vous aurez une fois que le pardon sera devenu parfait en vous. Ce "bonheur-là" est l'objectif du Cours.

**205 - Tout le monde doit-il accepter l'Expiation avant que quelqu'un puisse entrer au Ciel *?***

**Q/** Je peux me tromper dans cette interprétation, mais *Un cours en miracles* semble dire qu'aucun d'entre nous n'entrera au Ciel seul. Est-ce que cela signifie que chaque âme qui se croit séparée doit d’abord accepter et vivre l’Expiation, avant que quelqu'un puisse entrer au Ciel ? Qu'arrive-t-il aux âmes qui n'ont pas accepté l’Expiation lorsque le corps est mis de côté ?

**R/** Oui, *Un cours en miracles* dit que "***nul ne peut entrer au Ciel tout seul***" **L-I.134.177**. Mais cela ne signifie pas que "chaque âme qui se croit séparée doit d'abord accepter et vivre l’Expiation avant que quelqu'un puisse entrer au Ciel". Jésus corrige notre pensée erronée que nous sommes des individus séparés, autonomes, et que nous pouvons, par exemple, condamner les autres sans que ce jugement nous affecte nous-mêmes. Ainsi, précédant la citation ci-haut, il dit "**Dans tout ce que tu fais, souviens-toi de ceci *: nul n’est crucifié seul*,…**" **L-I.134.176-7**. De la même manière : "**Frère, tu as besoin de pardonner à ton frère, car vous partagerez ensemble soit la folie, soit le Ciel. Et toi et lui lèverez les yeux ensemble dans la foi, ou pas du tout**" **T-19.IV.D.127-8**.

L'objectif de cet enseignement est que nous sommes joints en tant que Filialité une, donc nous sommes donc dans l’erreur chaque fois que nous pensons : je mérite de franchir la porte du Ciel mais cette autre personne ou ce groupe ne le mérite pas et ne le méritera jamais ; ou bien cette autre personne le mérite et pas moi. Jésus nous aide à restaurer notre esprit à son état d'origine en tant que Christ, le Fils unique de Dieu. Il utilise notre langage pour nous amener au-delà de notre façon habituelle de percevoir qui est toujours fondée sur la séparation, la division, l’individualité et le temps linéaire. Le processus n'est pas linéaire, il n'y a pas d'"attente". C'est la façon dont *nous* envisageons le processus de *notre* point de vue spatio-temporel ; mais le processus est entièrement en dehors de notre cadre temporel et par conséquent ce n’est pas quelque chose que nous pouvons pleinement comprendre. Il y a seulement l'*illusion* de nombreux esprits non guéris. Il n'y a qu'*un* esprit qui a besoin de guérison : le nôtre. Si vous pouvez garder cela comme but lorsque vous pratiquez le Cours, vous apprendriez vraiment ses leçons et intégreriez son message.

Enfin il n'est pas nécessaire de mettre le corps de côté pour accepter l’Expiation. Le corps serait simplement correctement perçu, c'est-à-dire comme une pensée qui n'a jamais quitté sa source dans l'esprit. Jésus savait qu'il n'était pas son corps et par conséquent il n’a jamais souffert. Des choses sont arrivées à son corps, mais elles ne lui sont pas arrivées à *lui*. C'est pourquoi il demande de le prendre comme modèle. Il ne s’est pas perçu lui-même comme une victime. Son esprit était guéri. La **leçon 226** décrit cela sous un angle différent mais c'est la même idée : "**Si je choisis de le faire, je peux quitter ce monde entièrement. Ce n'est pas la mort, mais un changement d’esprit sur le but du monde qui rend cela possible. Si je crois qu'il a une valeur tel que je le vois maintenant, ainsi il restera encore pour moi. Mais si je ne vois pas de valeur dans le monde tel que je le contemple, rien que je veuille garder pour mien ni rechercher comme but, il me quittera. Car je n’ai pas cherché des illusions pour remplacer la vérité**"**L-II.226.11-5**.

**206 - Pouvez-vous donner quelques exemples pratiques du pardon ?**

**Q/** *Un cours en miracles* semble suggérer que nous devrions surveiller nos pensées chaque jour. Pourriez-vous donner des exemples de la façon de mettre en pratique le pardon sur une base quotidienne ?

**R/** En général, pratiquer le pardon consiste à regarder les pensées de votre ego sans jugement et de devenir de plus en plus conscient du prix que vous payer pour garder ces pensées de l’ego ou de l'esprit faux. Les types de pensées que Jésus vous invite à regarder sont les pensées qui jugent ou condamnent ; les pensées de colère, de rage ou de contrariété ; les pensées de vulnérabilité, de victimisation, de peur, de culpabilité, d'anxiété ou de dépression ; les pensées d’amour particulier ou de haine particulière ; ainsi que toutes pensées spécifiques qui vous laissent le sentiment d'être séparé des autres. Les leçons du livre d’exercices donnent des instructions particulières sur la façon de rechercher ces pensées dans votre esprit et indiquent quoi faire une fois que vous en êtes devenus conscient – elles varient selon le thème de la leçon du jour.

Voici quelques exemples : **1°)** Si vous êtes en colère ou agacé par quelqu'un, vous devriez simplement vous rappeler que votre colère n'est pas liée aux raisons auxquelles vous pensez : "**Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense**" **L-I.5.Titre**, puis vous pourriez continuer avec : j'ai de nouveau rejeté l'amour de Jésus, je me suis jugé moi-même pour cela, je m'en suis senti coupable et ensuite plutôt que de sourire devant de telles sottises, j'ai écouté mon ego et j’ai projeté la culpabilité sur X. C'est pourquoi je me sens en colère. Qu’importe ce qu’a pu faire cette autre personne, ma colère est une interprétation. Maintenant j'ai un choix, je peux simplement demander de l'aide pour renoncer à ma culpabilité et chercher à voir que nous avons des intérêts communs, ou je peux continuer à blâmer cette personne pour m’avoir bouleversé et sentir que ma colère est justifiée. Et si je choisis de continuer à juger et à blâmer, c'est bien. Je ne me sentirai ni en paix ni heureux d'ici bien longtemps en faisant cela, mais cela ne me rend pas pécheur ou indigne de l’Amour du Ciel". Dans la leçon 134, Jésus nous demande : "**considère brièvement toutes les mauvaises choses que tu as pensées de lui** [la personne vers laquelle la colère est dirigée] **et demande-toi à chaque fois : “Est-ce que je me condamnerais pour avoir fait cela ?”**" **L-I.134.153**.

**2°)** Si vous vous sentez anxieux ou si vous avez peur concernant votre bien-être ou celui d'un être cher (par exemple des problèmes physiques, psychologiques ou financiers, ou toute forme de victimisation), demandez l'aide du Saint-Esprit ou de Jésus pour voir le problème tel qu'il est, et non la façon dont vous l’avez configuré **T-27.VII.22**. Autrement dit, vous pourriez vous rappeler que vous êtes encore à regarder avec les yeux de l'ego, lesquels sont programmés pour voir d’innocentes victimes ; car si vous aviez choisi le Saint-Esprit ou Jésus comme Enseignant vous ne seriez pas anxieux ni effrayé, indépendamment de ce qui se passe. *La perception est toujours une interprétation*. Le miracle "**regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux**" **L-II.13.13**. Vous regardez donc la dévastation – vous ne niez pas ce que voient vos yeux ni ce que vous ressentez – mais vous vous rappelez seulement que vous avez choisi l'ego au lieu de Jésus pour interpréter ce que vous regardez. Un merveilleux moyen pour le faire est décrit dans le dernier paragraphe du chapitre 5 du Texte, qui se termine par une série de déclarations auxquelles Jésus nous demande de penser chaque fois que nous ne sommes pas entièrement joyeux. Cela commence par : "***J’ai dû prendre la mauvaise décision, parce que je ne suis pas en paix***" **T-5.VII.67**. Le pardon implique toujours d’admettre que nous avons tort et que nous désirons faire un choix différent. Nous n’avons pas à faire obligatoirement l’autre choix ; mais au moins, nous devons reconnaître que nous avons tort sur notre façon de voir les choses. Dans un certain temps, lorsque notre peur diminuera, nous ferons volontiers et rapidement le juste choix, dès que nous aurons pris conscience de la façon de penser de notre esprit faux.

**3°)** Si vous êtes pris dans une relation particulière, vous sentant totalement dépendant d’une chose ou d’une personne et que vous êtes terrifié à l’idée d'être sans cette source de réconfort, de plaisir, de sécurité, de compagnie, de conflit etc., alors une fois de plus, vous pouvez commencer par être honnête sur ce qui se passe. Jésus nous demande d’être totalement honnêtes avec nous et avec lui : "**Surveille attentivement et vois ce que tu demandes réellement. Sois très honnête avec toi-même sur ce point, car nous ne devons rien nous cacher l’un à l’autre**" **T-4.III.81-2**. L'honnêteté serait d'en arriver à reconnaître que vous n'êtes pas encore prêt à accepter l'amour de Jésus dans votre esprit comme étant votre seule réalité ; et par conséquent vous vous êtes accroché à quelque chose en dehors de votre esprit pour combler le manque et satisfaire vos besoins tels que vous les avez définis. Ne pas vous juger pour cela vous aidera à avancer dans le processus de défaire votre culpabilité. Être totalement honnête avec vous-même quant au but de la relation avec l'autre personne, l'autre objet ou certaines conditions est une partie essentielle du processus du pardon. Lorsque vous vous centrez sur le *but* de la relation, vous vous aidez à vous préparer pour le passage du but de l'ego à celui du Saint-Esprit lorsque vous êtes prêt à demander Son aide. Autrement dit, vous vous voyez en ce moment même comme un être limité et dans le besoin – et non pas tel que Dieu vous a créé – et vous voyez cette autre personne, substance, etc., comme étant ici pour répondre à vos besoins, ce qui constitue une attaque. La séparation est ainsi renforcée. C'est le but de l'ego ; donc chaque fois que vous vous identifierez à l'ego parce que vous avez trop peur de l'Amour de Dieu, c'est ce que vous ferez. Or cela ne fait pas de vous un pécheur ! L’Amour du Ciel ne peut pas être changé par notre insanité.

**207 - Poser des questions et avoir besoin de réponses sur le Cours est-ce mal ?**

**Q/** Le fait même de se poser des questions et d’avoir besoin de réponses n’est-ce pas un jeu entre les mains de l'ego et qui le perpétue ? Pourtant, n’est-ce pas irréaliste de vivre sous les principes d'*Un cours en miracles* selon lesquels nous ne savons pas ce que signifie quoi que ce soit et selon lesquels nous n’avons pas besoin de faire quoi que ce soit, alors même que tout ce que nous avons toujours fait est de questionner et de vouloir faire quelque chose ?

**R/** Oui, il est vrai que nos questionnements et le besoin d’avoir des réponses perpétue l'ego. Il y a une section puissante dans le texte qui discute de cette question "**La quiète réponse**" **T-27.IV.Titre.** Là Jésus explique pourquoi il en est ainsi : "**Toutes les questions posées dans ce monde ne sont qu’une façon de regarder et non une question posée… Le monde pose une seule question. C’est ceci : "de ces illusions, laquelle *est* vraie ?"… Ainsi tout questionnement en ce monde est une forme de propagande pour lui-même**" **T-27.IV.41, 4-5**, **53**. Mais il ne dit pas de ne *pas* poser de questions, il veut simplement que nous posions une question *honnête*, ce qui peut se produire seulement lorsque, pour un instant, nous avons mis de côté notre présomption arrogante que nous savons ce que sont nos problèmes, par exemple : notre épargne diminue, notre corps est malade, notre voiture est en mauvais état, notre environnement est dévasté, etc. Pratiquer le Cours ne signifie pas que nous ne ferions pas attention à ces questions dans notre vie ; cela veut dire plutôt que nous prendrions conscience que nous ne sommes pas contrariés ou en détresse pour ces raisons-là. Notre détresse – notre *seul* problème – c'est notre désir de continuer à croire que nous sommes vraiment séparés de l'Amour de Dieu ; et que nous nous défendons pour n'avoir jamais à changer notre esprit à ce sujet – de peur que nous perdions nos identités particulières en tant qu'individus – en voyant une multitude de problèmes en dehors de notre esprit pour demander ensuite à Jésus ou au Saint-Esprit de se joindre à nous pour *faire* tout ce qu'il est possible de faire pour résoudre ces problèmes, au lieu de Leur demander de nous aider à changer notre esprit au sujet du système de pensée que nous avons choisi comme guide.

Donc dans ce contexte, il n’est pas irréaliste de vivre en se basant sur les prémisses du Cours. En fait, nous serions bien mieux et beaucoup plus en paix si nous le faisions. Ces prémisses se contentent de réorienter notre pensée ; elles nous aident à prendre du recul sur ce que nous si convaincus que c'est la réalité de telle façon que nous pouvons acquérir une autre perspective sur notre vies et nos problèmes apparents. Si nous prenions du recul avec Jésus comme il nous demande de le faire, nous verrions avec lui que tous nos problèmes sont inventés : leur but est de servir de défenses pour que nous n'ayons jamais à reprendre contact avec la vérité qui est cachée dans notre esprit. Une fois que nous sommes désireux de voir nos problèmes de cette façon, nous pourrions les aborder tout à fait autrement. Mais tant que nous croyons savoir ce que signifient toutes choses et que nous agissons automatiquement sur cette base, nous resterons coincés à jamais dans un cycle sans fin de problèmes qui ne seront jamais totalement résolus ou qui sont résolus et alors remplacés immédiatement par d'autres problèmes. La stratégie de l'ego pour nous maintenir sans esprit aura fonctionné.

Jésus nous entraîne à reconnaître que nous avons déjà choisi un ensemble de prémisses sur lesquelles nous basons nos vies et qu'il en a résulté malheur, frustration et mort. Il nous enseigne donc qu'il y a un autre choix à notre disposition dans notre esprit, un choix qui nous reconduira à notre demeure, à la vie éternelle éternelle et à la paix en Dieu. Le point de départ pour ce renversement est que nous reconnaissions humblement que nous avons eu tort sur tout et qu’il serait dans notre meilleur intérêt de ne rien faire par nous-mêmes et de demander de l'aide pour voir toutes choses comme il le fait. Si c'est fait correctement avec douceur et confiance nous pouvons continuer à assumer toutes nos responsabilités et nos obligations dans les rôles que nous avons choisis, de sorte que nul ne pourra détecter le moindre changement en nous, sauf que nous serons plus en paix et que nous sourirons plus souvent.

**208 - S'assurer que votre but est en accord avec Dieu**

**Q/** Dans **T-2.VI.49**, il est dit : "**Avant de choisir de faire quoi que ce soit, demande-moi si ton choix est en accord avec le mien**" Lorsque j'ai commencé à étudier *Un cours en miracles*, je pensais que cette déclaration voulait dire qu'avant de faire quoi que ce soit dans ce monde nous devrions demander à Jésus si nous devrions le faire ou non. Maintenant après maturation je ne sais plus vraiment ce que signifie cette déclaration (ainsi que beaucoup d'autres d'ailleurs). Pourriez-vous donner des détails à ce sujet ?

**R/** Le Cours nous enseigne que puisque nous avons un esprit divisé il y a deux façons de percevoir dans le rêve : celle de l'ego et celle du Saint-Esprit. Ils sont mentionnés comme étant nos "enseignants" ou comme des "voix" dans notre esprit. Il nous dit aussi que toutes choses servent l’un ou l’autre de ces deux buts : celui de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Donc chaque choix que nous faisons est en accord avec l'une de ces deux perceptions et sert l'un de ces deux buts. La déclaration que vous citez nous demande d'être conscients, pour tout ce que nous choisissons de penser ou de faire, de quel "enseignant" nous écoutons et quel but ou objectif va servir notre choix. Cela se rapporte à un choix que nous faisons dans l'esprit, non dans la forme. Choisir avec l'ego renforcera toujours la croyance que la séparation, le monde, et le corps sont réels et il en résultera un certain degré de conflit. Le but de l'ego est de nous garder endormis dans notre profond sommeil dans le monde de l'illusion. Choisir avec le Saint-Esprit nous apportera toujours la paix et renforcera notre conscience que nous sommes un esprit et non un corps. Ce choix nous conduit à l'esprit afin que nous puissions apprendre à faire le seul véritable choix – accepter la pensée de séparation comme réelle ou non. Ce processus n'a rien à voir avec les "choix" que nous semblons faire dans le monde de la forme. Le besoin de faire des choix et de prendre des décisions dans le monde est pour nous un rappel utile du fait que nous choisissons toujours entre les mensonges de l'ego et la lumière du Saint-Esprit. L'autre facteur important est que nous *devons* choisir car il n'y a rien entre les deux : "**La vision ou le jugement est ton choix, mais jamais les deux à la fois**" **T-20.V.47**.

Dans une déclaration telle que celle que vous citez, le Cours nous demande de nous poser à nous-mêmes la question de savoir si nous cherchons à faire des progrès supplémentaires dans notre voyage de retour chez nous à Dieu, ou si nous cherchons à renforcer notre identité en tant que soi séparé. Dans un chapitre ultérieur, on nous dit : "**En toute situation où tu te sens incertain, la première chose à considérer est celle-ci, tout simplement : "Qu’est-ce que je veux qu’il en sorte ? À *quoi* cela sert-il ?**" **La clarification du but a sa place au commencement, car c'est cela qui déterminera le résultat**" **T-17.VI.21-3**. Autrement dit, "Qui est-ce que j'écoute ?" Le résultat de la paix ou du conflit révèle lequel est l'enseignant et reflète aussi ce que nous voulons vraiment. Le résultat final nous rapproche de la décision de *ne pas* nier Dieu ou de rester enracinés dans l'illusion de la séparation. Il est important de se rappeler qu'*Un cours en miracles* ne se réfère jamais à la forme et qu’il s'adresse toujours à l'esprit et non au corps qui est la figure dans le rêve.

**209 - Ressentir la "présence" des autres**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis un an. Récemment j'ai eu une expérience troublante au cours de ma pratique matinale en méditant sur ma leçon du livre d'exercices. Parfois je ressens la présence de Jésus aussi bien quand je médite que dans d'autres situations dans la journée. Mais au lieu de cela j’ai senti la présence du Dalaï Lama. J'avais lu un de ses livres la veille donc penser à lui n’aurait pas dû me surprendre. Or cela m’a effrayé – et je n'ai pas osé explorer cela davantage. Après cela j'ai décidé de ralentir ma pratique –de ne pas faire les leçons – de ne garder que la méditation matin et soir. Puis quelques jours plus tard en regardant un film je me suis souvenu de Marianne Williamson et j’ai ressenti sa présence. Je n’ai pas voulu explorer cela davantage non plus. Je pense à ces deux incidents comme à quelque chose qui n'est pas vrai dans le sens où je ne crois pas que le Dalaï-Lama ni Marianne Williamson étaient réellement là.

1°) Avez-vous déjà eu ce genre d'expérience ? Qu’est-ce que cela pourrait-il vouloir dire ? Comment traiter cela ?

2°) Si je ressens le besoin, comme je le fais, d'écarter ces "présences" comme étant imaginaires, pourquoi ne devrais-je pas tout aussi facilement écarter la présence de Jésus ? Je veux dire que je ne le fais pas, pas vraiment. Mais je ressens toujours qu'écarter une expérience a des répercussions sur l'autre et je ne sais pas comment gérer cela.

**R/** Le problème ne vient pas de ce que vous expérimentez, mais votre interprétation voulant que d'une certaine manière elles ne soient pas naturelles et indésirables est ce qui vous cause un problème. Votre ego rusé fait seulement ce que ferait n’importe quel ego au service du soi – saboter toute expérience qui pourraient refléter une autre réalité. Et, bien entendu, vous distrait de votre pratique du Cours et des leçons du livre d’exercices.

Si, comme le Cours l’enseigne, nous sommes tous des pensées ou des idées : "**tu *es* une idée**" **T-15.VI.45**, et que tous "les esprits sont joints" (par exemple, **T-18.VI.31**, **T-28.III.31**, **L-I.19.21)**, alors tout le monde est présent en nous en tout temps. Ce qui est artificiel et anormal c'est la croyance que nous sommes des corps séparés par le temps et l'espace. Mais remettre en question cette hypothèse, c’est commencer à remettre en question les hypothèses du système de pensée de l’ego qui garde ce monde en place et en fin de compte nous garde sans esprit.

Et donc que vous fassiez l’expérience de la présence de Jésus, du Dalaï Lama, de Marianne Williamson ou de quelqu'un d'autre, si vous avez accepté d’être guidé par le Saint-Esprit, vous saurez qu’en tant que symboles de l'amour, ils sont tous le même car nous sommes tous un. Selon les termes d'une des leçons du livre d’exercices que vous avez récemment évitée : "**Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité**" **L-I.161.41-3**.

**210 -** **Conscience de l'ego vs conscience de Dieu**

**Q/** Il semble y avoir un conflit entre la conscience de l’ego et la conscience de Dieu qui flue et reflue. J'étudie *Un cours en miracles* depuis trois mois et je suis capable d'observer la "lutte" presque comme le ferait un spectateur. Des commentaires seraient appréciés.

**R/** Nos esprits sont divisés entre la partie qui s’identifie au système de pensée de l'ego de séparation (esprit erroné) et la partie qui s’identifie au système de pensée du pardon du Saint-Esprit (esprit juste). Nous sommes sans cesse en train de choisir entre ces deux systèmes de pensée bien que généralement nous n’ayons pas conscience de faire ce choix. C'est le but de l'entraînement du Cours : d'abord nous aider à saisir les pensées qui précèdent notre expérience, ce à quoi Jésus se réfère dans le livre d’exercices comme le processus de recherche dans l'esprit où nous observons ce qui se passe dans nos esprits. Alors finalement nous pourrons nous observer à choisir l'ego soit le Saint-Esprit comme notre enseignant. C'est un processus qui se poursuit tout au long de notre vie.

Peut-être faites-vous référence à la peur que nous expérimentons lorsque nous demandons de l'aide pour changer d’enseignant de l'ego à Jésus ou au Saint-Esprit. Ce pourrait être perçu comme un combat dans lequel nous sommes attirés par l'amour guérissant dans notre esprit juste mais encore réticents à renoncer à tout le reste. Nous sommes toujours identifiés à l’un ou à l'autre quoiqu'au bout d’un certain temps nous deviendrons de plus en plus lucides sur le choix que nous ferons. Nous faisons des allers et retours entre notre esprit juste et notre esprit erroné mais il n'y a pas d’état neutre. Si nous observons notre état intérieur avec l'ego nous aurons peur nous serons dans le jugement ou la glorification de nous-mêmes. Si nous observons notre état intérieur avec Jésus, nous serons en paix, sans jugement et patients, sachant que nous sommes dans un processus de défaire quelque chose qui ne s'est jamais passé et par conséquent nous ne prendrons aucune de ces pensées au sérieux.

**211 - Pouvons-nous être affectés par une maladie si nous n'en avons pas peur ou si nous n'en avons pas connaissance ?**

**Q/** Est-il possible d'avoir une maladie si vous n'avez pas connaissance de son existence et par conséquent si vous n'en avez pas peur ?

**R/** Oui, c’est possible. Et si vous y réfléchissez vous pouvez voir que cela arrive tout le temps, à partir des tout premiers cas de maladies nouvelles comme le SIDA ou le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère), avant qu'elles ne soient identifiées dans les médias, jusqu’à des maladies qui affectent les enfants de façon congénitale ou très tôt dans leur vie, avant que nous les ayons perçus comme ayant la moindre "connaissance" de la maladie. Alors, comment est-ce possible ? Alors comment cela se passe-t-il à la lumière des enseignements d’*Un cours en miracles* sur la façon dont nous choisissons nos maladies ?

Toutes les maladies du corps sont les effets d'une décision prise dans l'esprit **L-I.136.2-5** et non dans le cerveau. Comme toute autre décision à propos de ce qui se passe dans notre vie, ces décisions sont prises en dehors du temps et de l'espace. Le cerveau que nous croyons, à tort, être le siège de la conscience et de la prise de décision n'est seulement qu'un effet. Une grande quantité de ce qui est contenu dans l'esprit nous est inconscient, mais à un niveau plus profond nous en connaissons tout le contenu. Car c'est la peur du pouvoir de notre esprit qui le garde totalement enfoui (**T-2.VI.9**), pourque nos défenses puissent fonctionner et que nous ne semblions pas être responsables de ce qui nous arrive – nous pouvons nous considérer comme victimes de forces indépendantes de notre contrôle. De cette façon la souffrance venant de notre choix de la pensée de séparation semble plutôt venir de ce que d'autres nous ont fait. Et notre culpabilité liée à la séparation demeure enfouie et protégée, tout comme la pensée de séparation.

Ceci dit, nous devons aussi voir clairement que le but n'est pas de rendre l'inconscient conscient afin de pouvoir faire de meilleurs choix pour notre santé corporelle et pour notre bien-être. Ce n'est pas vraiment la peur de la maladie elle-même qui fait que nous la choisissons – nous voulons réellement la maladie pour sa valeur en tant que défense. Notre but est d'apprendre avec le temps à nous pardonner la culpabilité illusoire due à la séparation. C'est cette culpabilité dont nous pensons qu'elle exige un châtiment qui à son tour démontre que la culpabilité et la séparation sont sérieuses et réelles. Et ce châtiment peut prendre différentes formes : la maladie n'en étant qu'une forme parmi beaucoup d'autres. Le problème n'est donc pas le châtiment quelque soit la forme qu'il prend mais notre croyance erronée en notre culpabilité. Et c'est de cela que nous voulons devenir conscients. Car c’est là que la seule véritable guérison peut se produire.

Pour une discussion connexe, voir aussi la question 117.

**212 - Certains types de jugements sont-ils inoffensifs ?**

**Q/** J'ai une question sur le jugement. Disons que je marche le long d’une maison, qu’il y a des chiens derrière une clôture qui aboient à mon passage et que je reconnais qu'ils croient que je représente une menace ; pourtant je ne leur en veux pas mais je souhaite qu'ils sachent que je ne leur veux aucun mal. Est-ce que je suis encore en train de les juger ? Y a-t-il une différence entre un "jugement machinal" et un jugement basé sur l'émotion ? Un jugement machinal est-ce la même chose qu'un ressentiment même si je ne ressens aucune malice ? Devrais-je faire de telles distinctions sur le jugement ?

**R/** Le type de jugement sur lequel se concentre *Un cours en miracles,* est presque exclusivement, est le jugement par lequel nous nous condamnons nous-mêmes ou condamnons quelqu’un d'autre d'une manière ou d'une autre, ou un jugement qui suppose que nous connaissons tout et que nous pouvons donc aboutir à des conclusions valides sur tout. Si vous vous retrouvez en train d’insister sur le fait que vous avez raison à propos de quelque chose, ou que vous vous sentez supérieur ou inférieur, mieux ou pire qu'un autre – n'importe quel jugement comparatif en ce sens – vous êtes impliqué dans le type de jugement qui doit être abordé avec le processus de pardon, parce que votre perception est fondée sur la séparation. Si vous n'avez pas de ressentiment, si vous n'avez pas d'investissement dans le fait que les chiens acceptent votre invitation à se joindre à vous, et si vous ne ressentez que de la bonté et de la compassion pour eux alors vous n'avez pas jugé. Évaluer simplement la situation c'est-à-dire voir que les chiens se sentent menacés par vous, même si vous ne leur voulez aucun mal, n'est pas le genre de jugement sur lequel Jésus veut que nous fassions preuve de vigilance.

Nous sommes tous engagés à juger tout le temps. Par exemple juger quel équipement convient le mieux en fonction des prévisions météorologiques, quelle route prendre pour arriver à destination à temps, quel médecin consulter, etc. Nous ne pouvons pas éviter de juger et Jésus ne dit jamais de ne pas juger. Il insiste toujours sur le changement d’enseignant pour passer de l'ego à lui ou au Saint-Esprit, ce qui nous mettrait alors dans une position où le jugement passerait *à travers* nous plutôt que *par* nous **M-10.27**. Cela voudrait dire que nous serions libérés de toutes pensées d'attaque et de séparation, et nous *ne* percevrions *pas* nos intérêts comme séparés de ceux des autres.

**213 - Défaire une haine envers une autre personne**

**Q/** J’ai de la difficulté avec quelqu'un. Je sais que la haine que je ressens pour cette personne est une projection de la culpabilité et de la haine de moi dans mon esprit, et je sais aussi que nous faisons tous les deux partie d'un ensemble plus vaste. Je sais que cette situation me permet de voir la haine dans mon esprit. J'ai demandé à Jésus de m’aider à la voir différemment, mais rien ne se passe. J'ai ensuite demandé une aide à propos de ma résistance à la voir différemment et parfois il y a un changement, mais la haine revient plus tard. Elle ressemble à un rocher solide dans mon cœur. Je peux sentir ma résistance à y renoncer. Je sais que ce processus prend du temps et je continue à y travailler, mais en attendant j’ai du mal à contenir ma haine et mon hostilité contre cette personne au niveau de la forme. À l’aide !

**R/** Vous avez une bonne compréhension intellectuelle d'au moins une partie du processus, mais il y a une ou deux autres étapes que vous devriez considérer. Vous continuez à demander de l'aide pour changer votre perception de cette personne, mais ce n'est pas le véritable problème. Le changement pour lequel vous avez besoin d'aide concerne la perception de vous-même. Car la haine que vous continuez à déplacer en dehors de vous sur cette autre personne est en fait dirigée contre vous-même. Mais jusqu'à ce que vous vous autorisiez à le reconnaître et à l’accepter, vous allez continuer à diriger la haine au-dehors de vous-même et vous ne voudrez pas à voir l'autre personne différemment.

Une fois que vous avez reconnu où se trouve le véritable problème – avec la culpabilité dans votre propre esprit – l'autre personne aura servi le but du Saint-Esprit qui est de vous faire revenir à l'intérieur de vous et elle ne sera plus l'objet de vos préoccupations. Vous vous détestez *vous-même* à cause de ce que vous vous accusez vous-même de faire. Vous croyez avoir attaqué et détruit l’amour totalement à votre détriment, ce qui vous laisse abandonné, sans espoir et privé d'amour. Et c'est au sujet de cette haine de vous que vous avez vraiment besoin d'aide.

En vous tournant vers cette présence de l'amour en vous – Jésus ou le Saint-Esprit pour utiliser les symboles d'*Un cours en miracles* – vous commencerez à défaire votre auto accusation. Car comment pourriez-vous avoir détruit l’amour s'il est encore là en vous ? Et donc en vous joignant à cet amour vous commencerez à remettre en question votre haine de vous-même pour avoir détruit l'amour. C'est pour ce changement de perception que vous avez besoin d'aide car vous ne pouvez pas le faire par vous-même. Et quand la haine dans votre propre esprit commence à se dissoudre vous n’avez plus besoin de la projeter. Finalement, vous verrez ceux qui sont à l'extérieur de vous comme étant simplement pris dans leurs propres tentatives de projeter leur haine à l'extérieur d’eux. Mais plutôt que de réagir à partir de votre propre culpabilité, si vous l'avez lâchée, vous ne pourrez répondre qu'avec compassion et douceur. Si vous manquez de regarder en vous, vous ne ciblerez pas la source de votre résistance à relâcher votre jugement et votre condamnation. La clé est que tout ce que vous voyez d'abord à l’intérieur de vous, vous le voyez ensuite à l'extérieur de vous et donc votre objectif de changement nécessite seulement d’aller à l'intérieur.

**214 - Quels sont les différentes "formes" du curriculum universel *?***

**Q/** Lorsqu'*Un cours en miracles* se réfère dans le Manuel à "**plusieurs milliers d'autres formes**" **M-1.42** du curriculum universel, qu’est-ce que cela signifie exactement ? Puisqu'il n'y a pas un tel nombre de religions doit-il compter des "chemins" comme la musique ou l'amour de la nature comme des chemins possibles de retour à à notre demeure ?

**R/** **"Plusieurs milliers**" ne doit pas être pris au sens littéral, cela signifie simplement "un grand nombre." Il n'est pas nécessaire non plus de se référer aux chemins des religions inclusivement. La religion peut être un chemin pour certains et une force de dissuasion pour d'autres et elle peut même être utilisée comme une attaque. Le message important dans cette section est qu'il n'y a qu'une seule issue – Dieu ; et un seul contenu dans notre apprentissage – défaire notre croyance dans la pensée de séparation de Dieu, mais de très très nombreuses formes pour accomplir cela. En fait toute forme peut refléter ce choix fait dans l'esprit. Ce qui se produit en réalité est une décision dans l'esprit de ne plus continuer à choisir l'ego ce qui est un choix de ne pas nier Dieu. Ce choix se manifeste alors dans notre rêve sous toutes les formes qui composent les conditions de la vie d’un individu. Il débute avec la prise de conscience qu'il n'a pas d’intérêts séparés. Cela peut venir de "milliers" de façons différentes. Un bon exemple de cela c'est la décision de Helen Schucman et Bill Thetford de "trouver une meilleure voie" pour se relier *ensemble* avec leurs collègues au Centre médical Columbia. Ils ne cherchaient pas consciemment un chemin spirituel vers Dieu. Mais ils n’étaient *vraiment* plus intéressés à poursuivre la discorde et le conflit dans leur milieu de travail *et* ils étaient sincères dans leur décision de chercher *ensemble*. Cette décision a été prise dans l'esprit et s’est manifestée pour eux dans le rêve sous cette forme et finalement sous la forme d'*Un cours en miracles*.

La section du Manuel à laquelle vous vous référez en parle dans la définition de l'enseignant de Dieu : "**quelque part, de quelque façon que ce soit, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre**" **M-1.12**. C'est ce *contenu* qui est le chemin de retour à Dieu, peu importe la forme que cela peut prendre dans le rêve. Il est très important de faire cette distinction entre la forme et le contenu pour comprendre le reste de la description "**Il a fait un accord avec Dieu *même s’il ne croit pas encore en Lui*… Ils viennent de partout dans le monde. Ils viennent de toutes les religions et d'aucune religion. Ce sont ceux qui ont répondu. L'Appel est universel. Il se produit tout le temps et partout**" **M-1.1.6, 21-5** – *italiques ajoutés*. Il est donc clair que ni la religion ni la croyance en Dieu ne sont exigées de quelqu'un pour être sur le chemin allant à Dieu. "**Plusieurs milliers d'autres formes**" peut vraiment être reformulé en "*n’importe quelle* forme", car la forme n'a pas d'importance. Elle reflète simplement une décision prise dans l'esprit. Lorsque la décision pour Dieu est prise totalement : "**Il n'y *a pas* de chemin qui ne mène à Lui**" **T-31.IV.117**. D'un autre côté, aussi belle ou religieuse qu'une forme puisse être, sans ce contenu, elle ne mène nulle part.

**215 - Comment devrais-je prier?**

**Q/** *Le chant de la prière* affirme que prier pour des choses matérielles n'est pas ce qu’est la prière. Ce n'est qu'un appel pour cacher notre culpabilité et un appel à l'ennemi (notre propre ennemi). Donc est-ce que la façon correcte de prier serait uniquement la prière de gratitude ? Comment gérer nos désirs intérieurs alors ? Si notre seul but est de connaître Dieu, comment devrais-je prier ? Devrais-je rester en silence ? Prier avec d'autres est donc aussi chercher Dieu ? Comment traiter le vœu pieu ?

**R/** Ce beau texte écrit sous dictée, *Le chant de la prière*, est venu en réponse à la manière dont les étudiants d'*Un cours en miracles* utilisaient le Cours. De nombreux étudiants pensaient que le Cours leur disait de demander à Jésus ou au Saint-Esprit de guérir leur corps, d’arranger les choses, de résoudre les problèmes dans le monde et qu'ils obtiendraient d'eux tout ce qu'ils voulaient. Alors Jésus nous enseigne dans *Le chant de la prière* ce qu’est la vraie prière. Pour commencer, il nous dit que ce n’est pas mauvais de demander des choses matérielles et en fait, tant que nous croyons que nous sommes des individus vivant dans le monde, nous ne pouvons pas éviter de prier de cette façon-là **Ch-1.I.23**. La prière, dit-il ressemble à une échelle que nous montons et au cours de notre montée notre prière changera de forme parce que nos besoins changeront. Nous avons de moins en moins de culpabilité lorsque nous pratiquons le pardon et "**Sans culpabilité il n'y a pas de manque. Ceux qui sont sans péché n'ont pas de besoins**" **Ch-1.II.35-6**. Ainsi au sommet de l'échelle – lorsque nous sommes des enseignants avancés de Dieu (**M-4.VI.11)** – nous ne souffrons d’aucun manque d'aucune sorte, nous ne percevons pas la séparation et par conséquent notre prière est seulement un chant de gratitude. Mais c'est au sommet de l'échelle !

Sur les barreaux inférieurs de l'échelle, nous avons toute sorte de besoins et de désirs. C’est normal. Nous avons besoin d'être doux à cet égard et de ne pas les nier. Si nous sommes honnêtes et que nous reconnaissons qu'ils viennent d'une perception erronée de nous-mêmes, nous ne serons pas retenus par eux. Demander des choses spécifiques n'est pas mal, et se sentir coupable du fait que nous avons des besoins et des désirs n'est jamais utile pas plus que de battre contre eux. Nous avons seulement besoin de dire : "c'est là où j’en suis en ce moment même et quand j’aurai moins peur, je laisserai entrer plus d'amour en moi, et je ne n'éprouverai ni le manque ni la pénurie". C'est très important de se rappeler que ce n’est pas un Cours en sacrifice ou en ascétisme. C'est un lent processus qui se fait en douceur et nous ne sautons pas du bas jusqu'au sommet de l'échelle. Il y a de nombreuses étapes intermédiaires et si nous faisons de notre mieux partout où nous sommes, jamais rien d'autre ne nous est demandé. À mesure que nous pratiquons le pardon, la forme de notre prière change d’elle-même.

Sur les barreaux inférieurs de l’échelle notre prière est toujours pour nous-mêmes pour que nous demandions à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à regarder avec douceur et sans jugement les pensées de notre ego et de voir nos intérêts comme partagés avec ceuux de toute autre personne. Lorsque nous avons des "ennemis", nous avons déjà vu nos intérêts comme séparés et en conflit avec ceux des autres. C'est alors que nous avons besoin de demander de l'aide afin que nos propres esprits soient guéris par le pardon. Lorsque notre *besoin* d'avoir un ennemi est reconnu puis guéri, nous nous serons avancés plus près de notre véritable état d'unité et ensuite prier avec quelqu'un sera simplement la reconnaissance joyeuse de notre Unité en tant que Christ et l’Unité du Christ et de Dieu. Demander à partir des besoins n'aura plus aucun sens.

**216 - Pourquoi le bonheur apporté par le Cours est-il si fragile ?**

**Q/** Pendant les douze années que j’ai étudié *Un cours en miracles* j'ai remarqué un schéma très troublant. J'ai atteint un état d’être temporaire auquel j'aspirais, expérimentant un réel bonheur, une absence de douleur, un merveilleux sentiment de connexion. Puis quelque chose de vraiment bénin se produit à un moment donné et soudain je me sens envahi. Avant même que je m’en rende compte tout le bonheur, un sens de l'équilibre et l'amour ont totalement disparu. La culpabilité qui en résulte est plus troublante et tout retour à mon état d’esprit précédent est devenu impossible ce qui entraîne un profond sentiment de perte. Je semble flotter entre des états d'esprit de lumière vive ou douce, pour me retrouver soudain dans l'obscurité. Même l'obscurité émet des rayons de lumière. L'ensemble de l’expérience serait comme de voyager à travers une série d'expériences qui ne peuvent s'expliquer selon les termes du monde : du noir au blanc avec retour au noir. Toutefois l'effet de ces expériences est la perte du respect de moi-même et des autres puisque mes attitudes semblent osciller entre des points diamétralement opposés d'une "boussole". Ma question est : si la bonté que je crois expérimenter peut être si facilement affectée est-elle vraiment réelle ?

**R/** Le schéma que vous décrivez n'est pas vraiment quelque chose d'inhabituel, bien que la forme spécifique qu'il prend puisse être quelque chose d’unique pour vous. Jusqu'à ce que nous acceptions l'Expiation pour nous-mêmes (**T-2.V.44**, **T-9.VII.2**, **T-14.III.101-2**) nous allons continuer à osciller entre notre esprit juste et notre esprit erroné. Le problème n'est pas dans les oscillations que vous expérimentez mais dans les jugements que vous portez sur eux. Certes, le déplacement est susceptible d'être vécu comme troublant surtout si vous vous voyez vous-même comme étant à la merci du retour à l'obscurité. Ce qui serait utile à reconnaître, même si c’est juste intellectuellement au début, c'est que c'est votre propre peur de la lumière, de la paix et du bonheur qui vous replonge dans l'obscurité. Jésus sait que cela se produira pour chacun d'entre nous et il observe : "**Quand la lumière se rapproche, tu te précipites vers les ténèbres, reculant devant la vérité, retraitant parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur**" **T-18.III.21**. C'est une décision que vous prenez, profondément enfouie dans votre inconscient, d'inviter "quelque chose de vraiment bénin" à perturber votre expérience de bonheur. Car si vous vous autorisiez à poursuivre cette expérience indéfiniment toutes les frontières autour du soi que vous pensez être se dissoudraient et vous ne seriez plus identifié à ce soi. Et cette "perte" de soi est terrifiante pour tout esprit identifié à l’ego. La peur, le jugement et la culpabilité sont les antidotes favoris de l'ego contre les expériences de paix et d'amour car ils renforcent notre identification au soi séparé. Après tout il n’y a qu'un soi séparé, avec ses frontières auto-imposées, qui peut expérimenter "d’être envahi."

Une clé dans tout ceci est de reconnaître que l'état de bonheur n'est pas quelque chose que vous devez "atteindre" et que votre aspiration en ce sens ne fait que nier le pouvoir de votre propre esprit de choisir contre lui. Si vous pouviez demandez de l'aide pour découvrir votre propre peur de la lumière et commencer à observez vos oscillations sans jugement et sans fixer des catégories comme désirable et indésirables (car toutes les polarités proviennent du système de pensée d'opposition de l'ego) le pouvoir que ces expériences négatives semblent avoir sur vous commencera à diminuer.

À mesure que nous avançons sur le chemin du pardon nous nous permettons quelques aperçus du bonheur véritable immuable qui ne vient qu’à la fin de notre voyage. Mais seulement lorsque nous saurons vraiment que nous ne sommes pas le soi que nous pensons être, seulement lorsque que nous saurons que ne sommes pas dans ce monde et donc que nous ne pouvons pas en être victime, alors nous serons ouverts au véritable bonheur qui ne change jamais et à la paix réelle qui ne peut jamais être perturbée.

**217 - Est-il vrai que "Le monde que je vois ne contient rien que je veuille" ?**

**Q/** Étant donné que la prose d’*Un cours en miracles* n'est pas toujours logique comme l'est un texte scientifique et que le lecteur doit vouloir "déchiffrer", pour ainsi dire, l’ambiguïté intentionnelle de son message – et même les apparentes contradictions – j'ai parfois de la difficulté à comprendre même les principes de base de son message. À savoir "**Le monde que je vois ne contient rien que je veuille**" **L-I.128.titre**. Devrais-je prendre cela littéralement ou non ? Dans l'affirmative, dois-je comprendre que cela signifie que je n'ai rien à apprendre ici ni dont je puisse tirer profit en existant sur ce plan ? Est-ce que je ne bénéficie pas de la bonté, de l'humilité et de la compassion en mes frères, les Fils de Dieu ? Si, comme il est rappelé "**Le seul but digne de ton esprit que contienne ce monde est de le dépasser sans t’attarder à percevoir quelque espoir où il n'y en a pas**" **L-128.23** alors pourquoi ne pas se suicider en masse et "regagner" Son palais, pour ainsi dire ? Si ce n’est pas à prendre littéralement, tout se passe comme si il y avait une énigme insoluble à se faire dire de dépasser le monde tout en étant piégés dans cette existence tridimensionnelle. Auriez-vous la gentillesse de développer ?

**R/** C'est l'une de ces déclarations que Jésus veut dire tout à fait littéralement. Lorsqu'il nous dit que dépasser ce monde est le seul but digne de notre esprit, il énonce simplement un fait, puisqu'il tient nos esprits en beaucoup plus haute estime que nous le faisons. Et quand il dit qu’il n'y a aucun espoir dans le monde, il énonce une fois de plus simplement un fait – puisque nous nous mettons en position d'échecs à répétition et de dépression si nous continuons à essayer de trouver notre bonheur en ce monde. Rien de tout cela n’est destiné à nous forcer à abandonner le monde ou à nous humilier même si l'ego voudrait que nous percevions ces déclarations sous cet éclairage. C'est simplement que Jésus ne peut nous offrir de compromis qui honorerait ou validerait de quelque façon l'ego et ses effets, alors qu’il voit toute sa duplicité mensongère et qu’il connaît le résultat désolant et désespéré que nous apporte le fait de suivre ses diktats. C'est seulement de la bonté de sa part, même si nous ne le voyons pas encore de cette façon. Jésus montre la vérité mais il reconnaît toujours le pouvoir de notre esprit de décider nous-mêmes d’accepter ou non ses paroles. Et il ne nous juge pas si nous ne le faisons pas **T-8.IV.6**.

Jésus ne nous dit pas que nous devons renoncer au monde – il sait que nous ne sommes pas encore prêts à le laisser aller bien que ce n'est pas pour les raisons que nous pensons que nous le voulons encore. C’est seulement que de son point de vue où il cherche doucement à nous amener, le monde, en tant que projection illusoire d'une pensée de culpabilité et d’attaque illusoire dans l'esprit, ne peut avoir aucune valeur en soi. Sa seule valeur vient du but que nous lui donnons. Et donc, tandis que nous croyons que notre réalité est sur ce plan d'existence illusoire, le monde peut servir le but de nous fournir nos leçons de pardon car il est fait de la culpabilité projetée de notre esprit vue maintenant à l'extérieur de nous-mêmes.

Vous avez laissé entendre qu’il y a de la valeur à voir des actes de bonté, d'humilité et de compassion venant d'un frère et c’est conforme avec le point de vue du Cours selon lequel, tandis que nous pensons être des corps, ils semblent être les moyens à notre disposition pour communiquer les uns avec les autres. Mais néanmoins voir les agissements de votre frère comme bons, humbles ou compatissants n’est qu’une interprétation que vous donnez à ses intentions et non quelque chose d'intrinsèque aux comportements en soi. Quelqu'un d'autre peut observer les mêmes comportements et les percevoir sous un éclairage totalement différent – le point étant que ce sont nos intentions qui affectent notre façon de voir le monde. La seule véritable communication se produit entre les esprits, contrairement à ce que notre expérience semble nous dire **T-8.VII.2-4**. Le but de Jésus est toujours d’éloigner notre attention centrée sur le monde pour qu’on retourne à l'esprit, là où tout se passe, puisque les idées ne quittent pas leur source **T-26.VII.47-9** et **L-I.132.103**.

Quant au suicide de masse comme moyen de quitter le monde, le Cours indique clairement que la mort n'est pas une réponse, puisque la "vie" du corps dans le monde n'est pas le problème – c'est la culpabilité dans l'esprit. Voir la question 135 pour une discussion en profondeur sur le suicide selon le Cours. Et donc c’est toujours à l'esprit et à ses croyances vers lesquels Jésus essaie d'attirer notre attention. Car il n'y a aucun piège, sinon celui que nous avons posé nous-mêmes et dans lequel nous nous sommes pris par nos propres fausses croyances sur qui nous sommes. En pratiquant le pardon – du monde et de nous-mêmes – nous pouvons avec le temps nous libérer des chaînes de la culpabilité que nous semblons avoir fabriquées pour nous emprisonner.

**218 - Quelle est l'importance des épisodes de "lumière" mentionnés dans le Cours ?**

**Q/** La discussion sur les épisodes de lumière dans la leçon 15 me semble tout à fait anormale en ce sens que c'est pratiquement la seule fois où *Un cours en miracles* utilise un phénomène physique pour mesurer un progrès spirituel. (Les autres exemples tels les leçons **L-I.122.23** et **L-I.155.13**ont évidemment une signification poétique). En fait des gens que je connais, y compris moi, qui sentent qu'ils ont fait de grands progrès avec le Cours ne se souviennent pas avoir connu de telles expériences. Est-il possible que cela soit issu de l'ego d’Helen venu s’immiscer temporairement pendant sa période de résistance au tout début de l’écriture ?

**R/** Cette référence dans la **leçon 15** se rapporte à un problème d’un ami de Bill Thetford qui avait fait certaines expériences religieuses. Jésus a inséré cela spécifiquement pour atténuer l’anxiété de cet ami au sujet des visions de lumière qui lui faisaient très peur ; d’où "**n’en aie pas peur**" **L-I.15.33.** (Voir Absence from Felicity 304 /Absence de félicité 275 : "Journal de Bill").

Même si la référence suggère que tous les élèves peuvent avoir des "épisodes de lumière" ce n’était pas censé constituer un critère de progrès avec le Cours. Cela peut être compris comme un symbole de lumière non matérielle du pardon.

**219 - Comment le Cours verrait-il les "possédés" du démon et les "stigmates" ?**

**Q/** Quel est le point de vue d'*Un cours en miracles* sur les questions de possession par le démon que certaines organisations religieuses traitent comme réelles ? Le Cours prétend-il vraiment que le mal n'existe pas ? Est-ce que le Cours prétend qu'il n'y a pas de lutte entre le Bien et le Mal ? Je suis certain qu'il est déclaré quelque part dans le Cours, si ma mémoire est bonne, que nous n’accomplissons pas de guérisons mais que c’est Dieu qui le fait. Alors comment expliquer les guérisseurs par la foi ? Je fais référence à des cas reconnus par l'Église catholique, impliquant des personnes qui ont des stigmates. Si la crucifixion n'est pas importante, pourquoi ces gens seraient-ils affligés par les plaies de la crucifixion ?

**R/** L'une des différences fondamentales entre la théologie chrétienne et *Un cours en miracles* est que le Cours enseigne que le péché n'est pas réel. Dans le christianisme, la croyance que le péché *est* réel est à la base de tout son système de pensée ; elle est synonyme de mal. Par conséquent ce sont deux enseignements qui s’excluent mutuellement et les croyances et les pratiques qui en découlent s’excluent aussi mutuellement. Dans le christianisme on donne à l'idée du péché différentes formes d'expressions dont l’une est la possession par le démon. Dans la pensée chrétienne aussi bien le péché que le mal représentent une volonté en opposition à celle de Dieu. C’est la nature du péché. D'un autre côté le Cours enseigne qu'il n'y a pas de péché et qu’aucune opposition à la Volonté de Dieu n'est possible : **"…le péché n'est pas réel, et… tout ce que tu crois qui doit venir du péché** [p. ex. la possession du démon] **n’arrivera jamais, car cela n'a pas de cause. Accepte l’Expiation avec un esprit ouvert qui ne chérit pas la croyance restante que tu as fait un démon du Fils de Dieu. Il n'y a pas de péché**" **L-I.101.52-4**. "**Ce qui est opposé à Dieu n’existe pas"** **L-I.137.113**.

Manifestement ce qui n'existe pas ne peut pas lutter contre ce qui est réel. Selon le Cours seulement Dieu est réel. Ce qui semble lutter dans le monde est l’idée inventée par l'ego de ce qui est "bien" en conflit avec l'idée inventée par l'ego de ce qui est "mal." C'est le champ de bataille qui abrite le système de pensée de l’ego, mais le Cours nous dit que ce n'est pas *réel*. L'enseignement du Cours à cet égard peut se résumer ainsi : le péché n'est pas réel et donc il ne peut donc pas y avoir de démon personnifiant le péché ; le mal n'existe pas et donc il ne peut pas y avoir une lutte entre le bien et le mal.

Pour un croyant chrétien la crucifixion et les plaies de Jésus sur la croix sont très réelles. Inspiré par une dévotion pour ces croyances quelqu’un ayant un désir très profond de partager les souffrances de la crucifixion comme un moyen de s'identifier au Jésus historique pourrait faire l’expérience de la manifestation physique des plaies de la crucifixion connues sous le nom de stigmates. Toutefois l'Église catholique elle-même reconnaît que ces marques physiques peuvent être causées par un état psychologique intense, sans intervention divine. Cela ne nie ni ne prouve pas la dévotion de la personne. Les stigmates ont été vécus pas des personnes déséquilibrées psychologiquement mais aussi par des personnes comme Saint François d'Assise qui sont supposés être des saint. Comme toujours le Cours attire notre attention sur le *contenu* jamais sur la forme. Toutes les formes, y compris les stigmates, peuvent être le résultat du choix de l'ego pour la séparation, ou le choix de se joindre par l’esprit au Saint-Esprit Qui reflète l'amour de Dieu dans le rêve. Le Cours ne dit pas que la crucifixion n'était pas importante ; il la réinterprète : "**Le message que la crucifixion était censée enseigner, c'est qu'il n'est pas nécessaire de percevoir une quelconque forme d'assaut dans la persécution, parce que tu ne peux pas *être* persécuté**" **T-6.I.46**. Le christianisme enseigne que Jésus, le Fils de Dieu innocent, est mort pour expier les péchés de l'humanité et donc rouvrir les portes du Ciel fermées lorsqu'Adam et Ève ont commis le péché originel. Le Cours enseigne que les portes du Ciel n'ont jamais été fermées et qu’il n'y a pas de péché. Le Fils de Dieu est composé de toute la Filialité incluant Jésus (et non pas exclusivement Jésus). Ce Fils unique ne peut pas être blessé, ne peut pas souffrir et ne peut pas mourir. Selon le Cours tout ceci est vrai parce que la séparation ne s’est jamais produite et le monde et le corps ne sont pas réels. Les événements survenus dans la vie du Jésus historique ont été interprétés par ceux qui ont écrit les évangiles et ont été repris par les dirigeants des institutions religieuses en accord avec leur système de croyance. Nous qui sommes identifiés à nos corps et qui croyons dans la souffrance et dans la mort, nous apportons ces croyances dans notre façon de voir la crucifixion de Jésus. Nous supposons que ce qui serait vrai pour nous si nous avions été crucifiés était vrai pour lui – qu'il se soit senti trahi et victime, qu’il ait souffert l'agonie et soit mort. Puisque Jésus n’était pas identifié au corps et qu’il connaissait sa véritable Identité en tant que Fils de Dieu, telle ne fut pas son expérience de la crucifixion.

Le Cours enseigne que la guérison véritable est de l'esprit et uniquement de l'esprit. Elle s’accomplit par le pardon et conduit à défaire la croyance en la séparation. Le résultat de cette guérison est la paix qui peut ou non se manifester dans la forme. Si une guérison de cette nature se produit ce qui arrive dans la forme n'a aucune importance. L'esprit qui choisit de croire en la séparation et en la réalité du corps peut aussi choisir de rendre le corps malade. Le Cours nous enseigne qu'un autre choix est également possible – l'esprit peut choisir contre la maladie. Lorsqu'une personne demande de l'aide pour un type de guérison à un guérisseur par la foi et que le corps est guéri c'est parce qu'un choix de guérison a été fait dans l'esprit. La personne se joint alors au guérisseur par la foi dans un but commun de guérison. Cela est vrai même lorsqu’aucun contact physique ne s’est produit **M-5.II.2-4** et **M-5.III.1-2**. Le choix dans l'esprit de la personne est la seule explication pour toute guérison qui se produit. La guérison ultime est l’éveil du rêve de séparation et s’accomplit en défaisant notre croyance en la séparation. Rien ne se passe vraiment sauf que nous ne pourrons plus être endormis et que nous nous connaîtrons dans notre véritable Identité de Fils unique de Dieu. C'est ce à quoi se réfère le Cours lorsqu’il dit : "**La guérison ne vient pas directement de Dieu, Qui connaît Ses créations parfaitement entières. Or la guérison est toujours de Dieu, parce qu'elle procède de Sa Voix et de Ses lois**" **T-7.IV.14-5**. Ce qui vient de Sa Voix et de Ses lois est la vérité de qui nous sommes. Il s’agit d’une guérison en ce sens que l'esprit ne sera plus jamais malade ou insane à cause de la pensée de séparation.

**220 - Pourquoi Jésus a-t-il dû mourir pour nos péchés ?**

**Q/** On m'a enseigné que Jésus devait mourir pour nous, pour que nous soyons pardonnées pour nos péchés. Cela n'a jamais signifié quoi que ce soit pour moi. Si Dieu est juste, pourquoi ferait-il qu'un homme innocent meure pour que je sois pardonné ? Pourquoi ne pouvait-il pas nous pardonner en tout premier lieu ? Que dit *Un cours en miracles* à ce sujet ?

**R/** Le Cours réinterprète la crucifixion ainsi que l'idée de péché et de pardon. Vous avez appris la signification de la crucifixion que le christianisme tient pour sacrée, tout comme c'est le cas pour tous les chrétiens. C'est l'histoire de la rédemption selon le christianisme. Le message que le Cours enseigne n'est pas basé sur le pardon du péché, au contraire : "**le contenu du cours ne change jamais. Son thème central est toujours : “le Fils de Dieu est non coupable et dans son innocence est son salut”**" **M-1.34-5**. Il n'y a pas besoin d’être pardonné par Dieu, encore moins d’être racheté par la crucifixion. Le pardon, tel qu’il est enseigné par le Cours, est un processus du défaire de la croyance en la séparation. C'est le moyen par lequel nous apprenons à ne plus nous identifier à l'ego, ce qui mène finalement à notre réveil du rêve de séparation. Cela n’a rien à voir avec le péché, car comme le Cours nous le dit, il n'y a pas de péché : "**La Volonté de Dieu pour toi est le parfait bonheur parce qu’il n'y a pas de péché, et la souffrance est sans cause**" **L-I.101.61**. Étant donné que la pensée de séparation est une illusion et que Dieu connaît seulement notre unité en tant que Son seul Fils Il ne voudrait pas faire "qu'un homme innocent meure" pour pardonner quelqu'un. Ce serait vraiment un Dieu cruel s'Il exigeait la mort de Son Fils pour apaiser Sa colère. Le Cours nous apprend que non seulement Dieu n'exige ni crucifixion ni sacrifice, mais qu’Il ne juge même pas Son Fils : "**Son Fils non coupable, Dieu ne le juge pas. S’étant donné Lui-même à lui, comment pourrait-il en être autrement ?**" **T-11.VI.76-7**. Il est clair qu’il n’est pas possible de suivre à la fois le système de pensée du christianisme et celui d'*Un cours en miracles* car ce sont des enseignements ni compatibles ni comparables. Il pourrait être utile pour vous de lire les sections "**Le message de la crucifixion**" **T-6.I.Titre** et "**Expiation sans sacrifice**" **T-3.I.Titre** pour connaître les enseignements du Cours sur la crucifixion et l’innocence.

**221 - Chaque forme séparée aurait-elle son propre esprit ?**

**Q/** Selon ma compréhension, toutes les choses qui ont une forme dans ce monde qu’elles soient animées ou inanimées font partie de la Filialité. Et toutes les parties de la Filialité doivent être dans le monde réel pour que se produise la Seconde Venue. Je sais qu'il n'y a réellement qu’un seul esprit existe mais dans l'illusion de séparation, il semble y avoir de nombreux esprits séparés. Donc puisque je n'ai besoin que de m'occuper de la guérison de mon propre esprit il semble qu'il y a une relation directe entre mon corps physique et mon esprit. Est-ce que chaque chose qui a une forme dans ce monde de séparation a un esprit qui doit être guéri ? Comment cela pourrait-il être ? Je sais que cette question a déjà été posée auparavant sous d'autres formes, mais je ne saisis toujours pas.

**R/** Oui, *Un cours en miracles* enseigne qu'il n’y a réellement qu'un seul esprit mais que nous avons l'illusion qu'il y a de nombreux esprits séparés. La Seconde Venue est le retour collectif à la prise de conscience de notre réalité en tant que Fils unique de Dieu. C'est la guérison complète de l'esprit de la Filialité.

C'est extrêmement difficile à comprendre. En fait, c’est impossible à comprendre si vous êtes identifié à votre existence individuelle en tant qu’être humain, parce que cette identité a été mise en place par l'ego pour bloquer toute compréhension de l'esprit qui est à l'extérieur du temps et de l'espace et qui détient la clé pour comprendre l'origine de notre existence en tant qu'êtres séparés et fragmentés. Très peu de choses dans le Cours font du sens si vous essayez de les rapporter à votre expérience dans le monde. Bien entendu nous essayons tous de le faire parce que c'est notre seul point de référence pour comprendre quoi que ce soit. C'est pourquoi Jésus pat de ce niveau-là, mais si nous restons à ce niveau, où nous pensons encore à nous comme des entités physiques et psychologiques dans le monde, nous n'irons pas très loin avec le Cours. Encore une fois c'est parce que nous essayons de le comprendre les choses à partir d'une perspective spatio-temporelle et Jésus nous enseigne que ce point de vue linéaire a été fait pour nous empêcher de revenir à nos esprits. Cela a été fait pour multiplier des problèmes et des mystères qui capteraient notre attention et finiraient par l’occuper totalement pour que nous ne rendions jamais compte qu’ils sont tous des défenses contre la vérité.

Jésus est à l'extérieur de cette perspective entièrement limitée et il nous entraîne – par les leçons du livre d'exercices – à lâcher petit à petit *notre* façon de percevoir et à la remplacer par la sienne. Quand nous serons rendus plus loin sur le chemin de ce renversement de la pensée ces sortes de questions disparaîtront, parce que nous nous identifierons de moins en moins à notre existence séparée et par conséquent nous aurons des expériences de première main d'une notre identité partagée. Nous sommes davantage attirés vers l’unité que vers la division et la séparation.

**222 - Des techniques manipulatrices pourraient-elles en réalité être utilisées pour guérir ?**

**Q/** Depuis quelque temps maintenant j'étudie des techniques de "relations humaines" telles qu’elles sont enseignées par Dale Carnegie dans ses best-sellers et ses célèbres séminaires. Carnegie enseigne que je devrais toujours prendre en compte les intérêts des autres, que je ne devrais jamais dire aux autres qu’ils ont tort (mais qu’indirectement je devrais attirer l'attention sur leurs erreurs), et que le seul moyen de gagner un argument est de ne pas en avoir. J'ai évité d’utiliser ces techniques depuis tout récemment, les considérant comme très manipulatrices. Dans le langage d'*Un cours en miracles*, je crois même qu’on pourrait dire de ces techniques qu’elles sont des tentatives pour tuer quelqu’un parce qu'elles cherchent à contrôler les autres afin d’obtenir d'eux ce que je veux. Mais au cours des dernières semaines j'ai utilisé ces techniques systématiquement et j'ai été stupéfait de voir à quel point elles ont bien fonctionné !

Je me suis rendu compte récemment que les techniques des relations humaines de Carnégie révèlent finalement l’immense investissement que la plupart d'entre nous mettons pour maintenir notre particularité et notre état de séparation. En fait, ces techniques semblent bien adaptées pour aider les autres à renforcer leur propre particularité aussi bien que leur état de séparation. Mais il m'est arrivé parfois de me rendre compte que je n'aurais pas pu traiter certaines personnes d'une manière civilisée sans utiliser les techniques de Carnegie. Pour certaines personnes (j'en fais certainement partie), l'idée qu'elles ne sont pas particulières ou pas séparées est une idée apeurante. Se pourrait-il que dans certains cas, les techniques de Carnegie puissent être effectivement une forme de pardon tout comme la prise de médicaments pour une maladie est une forme de pardon ?

**R/** Ce que vous reconnaissez c’est l’enseignement fondamental du Cours selon lequel le but est tout **T-4.V.68-11**et **T-24.VII.61-3**. L'une des plus importantes contributions du Cours aux spiritualités du monde est que, plutôt que de préconiser le déni et le rejet des façons de faire du monde, il nous enseigne que nous pouvons utiliser ce que l'ego a fait pour la séparation et l’attaque pour servir un autre but – le pardon. La clé est notre volonté de permettre aux formes particulières de servir le but du Saint-Esprit plutôt que le nôtre **T-6.V.A.24-5**.

Vous avez reconnu que des outils de manipulation et de meurtre aux mains de l'ego peuvent devenir le moyen de voir votre frère et vous-même sous un nouvel éclairage. Mais auparavant vous devez avoir pris la décision de vous voir tous deux différemment – au service d'intérêts partagés plutôt que d'intérêts séparés. Votre intention s'est modifiée en passant du fait de vouloir que vos propres besoins soient comblés en contrôlant votre frère à la reconnaissance, à un certain niveau, que tous les deux vous avez le même besoin d’être pardonnés d'être vus à la lumière de la véritable charité. Alors maintenant ce qui était fait pour renforcer la séparation et la particularité devient un moyen de les défaire. Comme toujours la valeur réside non sur une technique ou une forme particulière mais dans le but que vous lui donnez.

La question du but est discutée davantage à la question 57.

**223 - Avons-nous besoin d'un partenaire particulier pour apprendre du Cours ?**

**Q/** J’aimerais comprendre ce que signifie "**Entrer dans l'arche**" **T-20.IV.Titre**. Cette section semble indiquer qu’il y aurait une personne particulière avec qui nous travaillons à notre salut tandis que ma compréhension est que chaque individu apparemment séparé ici est notre frère et qu’il faut donc voir la face du Christ en chaque chose vivante. Je suis marié à une femme qui n’étudie pas *Un cours en miracles* et, selon ma perception, elle a peur de ce qu'il enseigne. J'ai également rencontré une institution qui enseigne le Cours et qui nous dit que nous devrions avoir quelqu’un de particulier avec qui nous puissions réellement étudier et travailler à notre salut. Est-ce que vous pourriez résoudre ce que je trouve confus ?

**R/** Vous semblez soulever deux questions connexes. La première question est de savoir s'il y a une seule ou plusieurs relations dans lesquelles nous devons pratiquer le pardon ; la seconde est de savoir si nous pouvons vraiment pratiquer le Cours et apprendre nos leçons de pardon si notre partenaire d'apprentissage n’étudie pas au Cours.

Pour ce qui est de la première, vous vous référez très certainement en particulier à la phrase dans "**L'arche de paix**" qui dit : "**À chacun de ceux qui errent sur cette terre dans une apparente solitude, un sauveur est donné dont la fonction particulière ici est de le délivrer, et ainsi de se libérer lui-même**" **T-20.IV.53**. Jésus ajoute ensuite : "**Dans le monde de la séparation, chacun est désigné séparément, bien qu’ils soient tous les mêmes**" **T-20.IV.54**. Comme le suggère cette deuxième phrase, vous avez raison d'observez que le pardon doit reposer sur chaque frère apparemment séparé, jusqu'à ce que nous les voyions tous comme étant le même. Mais c'est aussi habituellement le cas qu'à n'importe quel moment il y a une personne particulière avec qui nous luttons, et qui nous fournit les leçons de pardon constituant nos plus grands défis. Cette personne peut être toujours la même ou bien elle peut changer au fil du temps. Mais même si les visages peuvent changer les leçons sous-jacentes resteront les mêmes jusqu'à ce que nous soyons disposés à regarder puis à relâcher la culpabilité que nous avons projetée sur eux car nous n'avons pas voulu reconnaître qu’elle est dans notre propre esprit. Donc chaque relation nous fournit de multiples occasions de pratiquer le pardon mais celles qui semblent nous faire réagir le plus sont les plus grands symboles de notre propre culpabilité enfouie et nous fournissent les opportunités maximales pour apprendre nos leçons. Jésus parle dans le Manuel pour enseignants de ces différents niveaux d’opportunités d’apprentissage dans le contexte des relations entre l’enseignant et l’étudiant **M-3**.

En ce qui concerne votre deuxième question une lecture attentive de la section à laquelle vous vous référez devrait éclaircir le fait que Jésus parle uniquement de la façon dont nous *percevons* le partenaire d'apprentissage et non de ce qui se passe spécifiquement au niveau du comportement ou de la forme de l'interaction entre nous deux. C'est notre ego qui veut se concentrer sur ce que nous faisons avec notre partenaire au niveau des corps. Selon le Cours, les relations existent uniquement au niveau de l'esprit et non entre des corps dans le monde **T-28.IV.3**. Et donc ma guérison, dans n’importe quelle relation, est complètement indépendante de la manière dont vous, en tant que mon partenaire d'apprentissage, pouvez ou non participer à l'étude et à l'application des principes du Cours. Si d’une façon ou d’une autre je devais dépendre de votre implication, je serais à la merci de vos choix et non simplement dépendant de ma propre décision intérieure sur la manière dont je vous perçois. Mais dans certains cas il peut être utile d’avoir un partenaire qui étudie également le Cours et d'avoir ainsi des occasions de partage et de discussion au niveau de la forme. Mais cela ne peut en aucun cas être nécessaire à mon salut. Sinon Jésus serait en train de nous vendre la même camelote que celle que l'ego a essayé de nous refiler depuis le début – la victimisation de moi-même par quelqu’un autre serait en pleine forme et inéluctable.

Plus encore, que vous soyez ,en tant que mon partenaire d’apprentissage, dans votre esprit juste ou dans votre esprit faux dans n'importe laquelle de nos interactions, si le Saint-Esprit est mon Guide pour la façon dont je vous perçois, ma réponse sera toujours la même. Car en acceptant le jugement du Saint-Esprit plutôt que le mien je saurai que soit vous étendez l'amour soit vous faites un appel à l'amour, et ma réponse sera toujours la même : je me permettrai d'être un instrument de l'amour du Saint-Esprit **T-12.I**. Ma résistance à accepter d’avoir la perception qu'a de vous le Saint-Esprit dans tous les aspects de notre relation souligne simplement les sphères où mes leçons de pardon restent encore à apprendre. Et voilà de quelle manière vous, en tant que mon partenaire d'apprentissage, êtes vraiment mon sauveur parce que vous m'indiquez les pensées obscures non guéries dans mon esprit, afin que maintenant je puisse faire un choix différent sur la façon de me voir moi-même.

**224 - Est-ce que tout est prédestiné ? Sommes-nous impuissants ?**

**Q/** Est-ce que le concept du monde fait et terminé dans le même instant signifie que tout en ce monde est prédestiné, et que nous n'avons pas le pouvoir de faire arriver ce que nous voulons ?

**R/** Selon *Un cours en miracles*, dans la perspective traditionnelle de la prédestination, ce qui arrive dans le monde n'est pas prédestiné. Les scripts de nos vies ont été écrits par le "preneur de décision", non par Dieu, et ils ne suivent pas une séquence temporelle sur laquelle repose la prédestination. Un rappel rapide ici : le preneur de décision est l’aspect de l'esprit séparé qui choisit l'ego ou le Saint-Esprit comme enseignant. Alors même que nous nous expérimentons dans le temps et que nous revoyons mentalement des scénarios terminés L-I.158.4, nous avons vraiment la faculté de choisir – à tout moment –quel enseignant nous guidera tout au long de notre vie quotidienne. Et souvenez-vous que ce "nous" n'est pas le soi que nous appelons par un nom, mais plutôt le preneur de décision dans notre esprit qui est en dehors du temps et de l'espace.

Si vous souhaitez "élargir" la définition de la prédestination vous pourriez dire qu'il y a un des enseignements du Cours qui relève de cette catégorie, comme on le voit ici : "**L'acceptation de l'Expiation par chacun n’est qu’une affaire de temps. Cela peut paraître contredire la libre volonté parce que la décision finale est inévitable, mais il n’en est rien. Tu peux temporiser et tu es capable d’une énorme procrastination... Mais l’issue est aussi certaine que Dieu**" **T-2.III.31-3, 10**.

Et enfin, même s’il ne semble pas en être ainsi, nous avons tous le pouvoir de faire arriver ce que nous voulons : "**Outre le fait de reconnaître que les pensées ne sont jamais vaines, le salut requiert que tu reconnaisses aussi que chaque pensée que tu as apporte soit la paix ou la guerre, soit l'amour ou la peur**" **L-I.16.31**. Examinez soigneusement votre vie, et vous allez réaliser que n'importe quelles circonstances – actuelles, passées et à venir – sont le résultat de l'obtention de ce que l'on veut. C'est difficile à avaler puisque la plupart d'entre nous, au moins à un moment ou à un autre, nous avons connu des vies douloureuses. Pourtant, c’est exactement ce que veut l'ego. Et nous, nous étant identifiés à l'ego, obtenons exactement ce que nous voulons. La bonne nouvelle est qu'une fois que nous changeons totalement notre allégeance de l'ego au Saint-Esprit, nous obtiendrons le bonheur et la paix, ce qui est secrètement ce que nous avons toujours voulu.

**225 - Si quelqu'un m'attaque, suis-je vraiment supposé "ne rien faire" ?**

**Q/** Je lis *Un cours en miracles* pour la deuxième fois et j’ai de la difficulté avec la leçon 135. Est-ce que la leçon signifie que si quelqu'un vous attaque physiquement ou verbalement, vous vous contentez de ne faites rien ? Devriez-vous laisser quelqu'un vous "battre" physiquement ? Je ne pense pas que c'est ce que cela veut dire. Je veux juste être certain que j’interprète cela correctement. Est-ce que la pratique des arts martiaux est en conflit avec les enseignements du Cours ?

**R/** Vous avez tout à fait raison en ce qui concerne la **leçon 135** "**Si je me défends, je suis attaqué**". Cela ne veut *pas* dire que vous devriez vous laisser battre ou abuser, ou regarder quelqu'un d'autre être abusé sans intervenir. Il s'agit de l'un des concepts les plus mal compris et les plus mal appliqués du Cours. Il est important de se rappeler que le Cours ne parle jamais de *comportement*, et que la pratique du Cours ne doit jamais exclure le bon sens. Le Cours se concentre toujours sur le *contenu dans nos esprits*. Ainsi vous pouvez être dans votre esprit juste et arrêter de force une autre personne de vous frapper, ou vous pouvez être dans votre esprit erroné et faire la même chose. Vous pouvez être dans votre esprit juste et ne rien faire, ou vous pouvez être dans votre esprit erroné et ne rien faire. Si nous pouvions dépasser notre ego un instant alors tout ce que nous ferions ou ne ferions pas serait "juste".

Tout au long du Cours, Jésus nous enseigne toujours que nos pensées découlent soit du système de pensée de l’ego soit de celui du Saint-Esprit en fonction de ce que nous avons *choisi*. Donc dans cette leçon il enseigne spécifiquement que chaque fois que nous nous percevons comme attaqué et que nous sentons le besoin de nous défendre, nous avons renforcé un concept de soi de peur et de vulnérabilité, ce qui signifie que nous nous voyons nous-mêmes comme un corps et *non* pas tel que Dieu nous a créés. C'est seulement lorsque nous avons peur que nous avons besoin de défenses. C'est une information utile car elle nous permet de savoir avec quel système nous nous sommes identifiés. Nous ne pouvons toutefois pas corriger ce concept de soi erroné simplement en nous laissant maltraiter ou violer d'une façon ou d'une autre. Ce ne nous avancerait pas spirituellement, pas plus que le fait de retirer toutes les serrures de nos portes et de résilier nos polices d'assurance ne nous ferait avancer spirituellement. Tant que nous faisons l’expérience de nous-mêmes en tant que corps alors nous devons répondre aux besoins de nos corps et les respecter, qu'ils soient physiques ou psychologiques.

Jésus nous parle de son point de vue d'esprit guéri qui sait avec certitude que les corps et ce monde sont totalement illusoires. Il dit simplement que nous, dont les esprits ne sont *pas* guéris, devrions prêter une attention minutieuse au système de pensée auquel nous avons choisi de nous identifier, puis demander de l’aide pour regarder à travers ses yeux à quoi ressemble vraiment ce monde, et quel est son but. Alors nous aurions une base pour choisir différemment. Il nous aide à réaliser qu'il y a une peur inhérente en chacun de nous, et qu'elle vient de notre *esprit* et non pas d'éléments hostiles dans le monde ou dans le corps, qui font tous partie de la stratégie de l'ego pour nous garder sans esprit. Une défense contre la peur et la culpabilité dans notre esprit n'est pas nécessaire car elles sont inventées par l'ego. Nous avons seulement besoin de demander son aide pour corriger notre choix erroné de nous identifier au système de pensée de l’ego de péché, culpabilité et peur. Et nous savons que nous avons fait ce choix erroné chaque fois que nous nous expérimentons comme étant vulnérables et attaqués. Encore une fois, cela ne signifie pas que nous ne nous protégeons pas nous-mêmes d'une manière appropriée dans le monde, y compris en utilisant les arts martiaux.

Enfin Jésus ne veut pas dire dans cette leçon que nous ne devrions jamais faire de plans ; il veut dire seulement que nous devrions le consulter d'abord parce que en tant qu'esprits non guéris, nous n'avons aucune idée de ce qui est dans notre meilleur intérêt, ou dans celui de quelqu'un d'autre. Nous devons même être vigilants quand nous présumons savoir ce que sont nos problèmes, au risque de tomber dans le piège de l'ego de dire à Jésus ou au Saint-Esprit comment Ils devraient résoudre nos problèmes. Nos énergies et nos efforts seraient beaucoup mieux placés en les consacrant à demander de l'aide pour pardonner car que c’est seulement cela qui enlèvera les obstacles à notre véritable écoute de la Voix de l'Amour, Dont la sagesse nous guider avec douceur dans toutes nos paroles et nos actions. La culpabilité est le problème, le pardon est la réponse. Nous n’avons jamais besoin de devenir plus spécifiques que cela.

**226 - Pouvons-nous vraiment changer quoi que ce soit dans des choix faits à l'intérieur du temps et de l'espace ?**

**Q/** Si nos vies sont déterminées par une décision prise en dehors du temps et de l'espace, c'est-à-dire un le choix de l’enseignant que nous allons écouter, alors pourquoi essayer avec notre soi personnalité de changer quoi que ce soit ? Pourquoi même faire le livre d'exercices tel qu'il se présente avec notre petit soi ? Je suppose que je demande quel rôle joue le soi que je crois être dans le grand schéma des choses ?

**R/** Hé ! Ce n'est pas du tout aussi désespéré que cela. Mais la première chose à comprendre, même si ce n'est pas votre expérience, c’est que *rien* n'est tenté ou s’accompli par le soi dans le monde où nous pensons être – il n'est rien d'autre que l’ombre des pensées dans l'esprit. Tout est fait par l'esprit – tout pouvoir se trouve là. C'est seulement que nous nous sommes dupés nous-mêmes sur qui nous sommes et alors nous pensons être l'ombre plutôt que la lumière sans laquelle il ne pourrait y avoir d’ombre. Donc tout ce que nous nous trouvons à faire dans le monde est une ombre ou une projection d'un choix que nous avons fait dans notre esprit, souvent de façon inconsciente à propos de quel enseignant écouter. Et depuis longtemps, puisque nous ne savions pas qu'il y avait un autre enseignant que l'ego, même notre choix pour l'ego a été oublié. Et bien entendu cela a été le but de l'ego, puisque nous semblons désormais être sans esprit. Nous croyons penser avec le cerveau, une duperie magistrale **L-I.92.2** – et nous ne sommes plus conscients que nous avons un esprit, même si la conscience est uniquement de l'esprit. Et si nous ne savons pas que nous avons un esprit, il va être beaucoup plus difficile de le changer, ce qui bien sûr est également le but de l'ego.

Examinons l'exemple que vous donnez de faire les leçons du livre d’exercices. Elles ne sont pas vraiment faites par le soi que je pense être – mon expérience de les lire et de les pratiquer dans le monde est le reflet d'un choix que j'ai fait dans mon esprit qui a ensuite été projeté au dehors comme un comportement qui s’effectue par mon soi illusoire dans le monde. Tout apprentissage prend place dans l'esprit. Mais tant que nous aurons encore trop peur de nous voir comme esprit, nous continuerons à tout expérimenter comme ayant été choisi et mis en œuvre par le soi que nous pensons être dans le monde. Ce qui aide à propos de notre expérience apparente dans le monde c'est qu'elle peut être utilisé comme un baromètre pour nous aider à reconnaître l’enseignant vers lequel nous nous sommes tournés en fait dans notre esprit. Dans la plupart des cas le choix de faire les leçons du livre d’exercices, un choix fait dans l'esprit, est une décision de se détourner de l'ego pour se tourner vers le Saint Esprit. Alors l'apprentissage se poursuit – c'est seulement que ce n'est pas mon soi ici qui apprend –ce soi est toujours un effet et jamais une cause de quoi que ce soit. Mais encore une fois puisque notre réalité en tant qu’esprit a trop peur de le reconnaître, nous ferons l’expérience de l'apprentissage comme s'il se passait sur ce plan-ci, par le petit soi que nous pensons être.

Donc par tous les moyens continuez à faire les leçons du livre d’exercices. Et pratiquez le pardon dans les salles de classe de votre vie apparente ici. Ce sont des opportunités que Jésus nous demande de lui remettre afin qu'il nous aide à changer nos esprits tant que nous pensons encore être des corps, jusqu'à ce que la culpabilité n'ait plus d'emprise sur notre esprit et que nous n’ayons plus besoin du corps et du soi personnalité comme défenses contre la culpabilité.

**227 - Qui est le "frère spécifique" avec qui je dois guérir ma relation ?**

**Q/** *Un cours en miracles* mentionne l'existence d'un frère spécifique. Devrait-on interpréter cela comme le partenaire de la relation du moment dans laquelle est impliqué le lecteur ? Il me semble que le Cours indique clairement que le bonheur est lié au développement de cette relation. Est-ce exact ?

**R/** Jésus "parlait" à Helen Schucman et à Bill Thetford de leur relation et des autres relations dans leur vie, et donc l'enseignement et la discussion sont présentés dans ce contexte. Ici, Jésus cherchait à aider Helen à réaliser à quel point elle serait plus heureuse et en paix si elle renonçait à ses jugements sur Bill et sur d'autres personnes spécifiques dans sa vie. Toutefois dans notre pratique, nous pouvons utiliser n'importe qui, qu’il soit vivant ou non, actuellement dans notre vie ou non. Ce n'est pas toujours vrai que la relation dans laquelle vous êtes actuellement est celle sur laquelle vous devez le plus travailler, bien que cela puisse être le cas. Il pourrait y avoir également certaines questions très importantes non résolues avec un enfant, un parent mort, des frères et sœurs, ou certains autres parents, avec un ami ou même un personnage public.

Habituellement quelqu'un nous vient rapidement à l'esprit lorsque nous faisons les leçons du livre d’exercices ou lorsque nous lisons le Texte. Mais peu importe car il s'agit toujours du *contenu* dans notre propre esprit et parce que toutes les relations sont dans l'esprit. Le *contenu* est toujours le même, indépendamment de la *forme* de la relation. Tous nos problèmes relationnels découlent de notre haine de nous-mêmes projetée, de la culpabilité et du déchirant sentiment de privation. Si nous pouvions guérir totalement une relation, nous les aurions toutes guéries et nous serions complètement heureux, parce que, une fois de plus, le *contenu* est toujours le même, le temps n'est pas réel, et tous les esprits sont joints.

**228 - Comment Dieu pouvait-Il exister *avant* Ses créations, si le terme "avant" n'a pas de sens ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus dit 1°) que nous faisons tous partie d'un seul être sans-forme qui a été créé par un autre être sans-forme, 2°) que les concepts de temps sont illusoires. Le terme *avant* n'est-il pas un concept de temps ? Comment est-il possible pour un être de créer un autre être et de ne pas venir avant lui ?

**R/** Il peut être utile de réaliser que, chaque fois que Jésus dans le Cours tente de transmettre quoique ce soit sur la création et sur notre véritable réalité en Dieu, il doit utiliser des mots et des concepts qui finalement échoueront à faire quoi que ce soit de plus que de suggérer un état que nous ne pouvons pas comprendre. Car il n'est pas possible de décrire ce qui est au-delà de la description, et ce qui est illimité et infini ne peut pas être défini en termes finis. Jésus doit utiliser le langage de la perception pour parler de ce qui est au-delà de la perception, au-delà du temps et de l'espace.

Mais le Cours a aussi comme but de tenter d'expliquer l'inexplicable. Et c'est pour donner une correction aux concepts erronés et aux croyances du système de pensée de l’ego. Fondés sur la dualité de la perception, ces concepts et ces croyances affirment, bien qu’à présent inconsciemment, que nous sommes séparés de Dieu, que nous avons usurpé son pouvoir de créer, et qu’en fait nous sommes le créateur et la source de toute existence **T-11.intr.16-8, 2**.

Et par conséquent, la correction que Jésus nous offre utilise également des mots de la dualité, comme Père et Fils qui impliquent tous deux des dimensions spatiale et temporelle de la relation. Mais ces mots sont utilisés seulement pour défaire la cause de notre croyance que nous pouvons être la cause de nous-mêmes, en retournant à Dieu le rôle de la Source de tous les êtres. Que Jésus ne veuille pas dire que ces explications sont à prendre littéralement devient apparent quand nous lisons les passages qui tentent de donner un aperçu de la vraie nature de Dieu et de la réalité, une réalité au-delà du temps et de l'espace, dans laquelle il **n**'y a **pas** deux êtres distincts, appelés Dieu et le Christ.

Ainsi, par exemple, Jésus observe, tout en utilisant encore le langage dualiste du système de pensée de l'ego, que "**Dieu... ne fait pas de distinction entre ce qui est Lui-même et ce qui est encore Lui-même. Ce qu’Il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui**" **L-I.132.123-4**. Et les concepts basés sur le temps, comme *avant* et *après*, ou *premier* et *dernier*, ne s'appliquent tout simplement pas à Dieu au sens habituel : "**Il** [Dieu] **ne fait rien en dernier, parce qu'Il a créé le premier et pour toujours. Il faut comprendre que le mot "premier" quand il s’applique à Lui n'est pas un concept temporel. Il est premier en ce sens qu’Il est le Premier à l’intérieur même de la Sainte Trinité. Il est Premier Créateur, parce qu'Il a créé Ses co-créateurs. Parce qu'Il l'a fait, le temps ne s'applique ni à Lui ni à ce qu'Il a créé**" **T-7.I.73-7**.

Si vous n'êtes pas satisfait de ce qui doit être un compte rendu insatisfaisant de ce que nous ne pouvons pas comprendre, réconfortez-vous par le fait que vous n'êtes pas seul. En tentant de décrire la nature et la condition de la véritable création, Jésus conclut : "**Cela n’est descriptible à personne ici. Et il n'y a aucune façon d'apprendre ce que cette condition signifie. Pas avant que tu n’ailles passé l’apprentissage jusqu’au Donné ; [...] ce n’est compris**" **T-24.VII.68-10**. Et donc, nous devons simplement accepter avec humilité ce que nous ne comprenons pas. Mais la bonne nouvelle est que, malgré notre croyance qu’il nous faut comprendre, nous n’avons pas à comprendre pour trouver notre chemin de retour à la maison **T-18.IV.75-7**. Nous pouvons pratiquer nos leçons de pardon, confiants que si nous faisons notre part, le reste sera nôtre lorsque nous serons prêts à l’accepter.

Pour une analyse supplémentaire de la nature dualiste du langage du Cours en relation à sa métaphysique non dualiste, voir la question 85.

**229 - Si seul le salut peut guérit, ai-je encore besoin de mes médicaments ?**

**Q/** Je suis confus à propos d’un passage de la leçon d'*Un cours en miracles* "**Du salut seulement il peut être dit qu’il guérit**" **L-I.140.titre** Et ensuite : "**Ainsi mettons-nous de côté nos amulettes, nos charmes et nos médicaments… Nous serons calmes et nous écouterons la Voix de la guérison, qui guérira tous les maux ne faisant qu’un**" **L-140.101-2**. Je crois que nous créons notre propre maladie. J'ai eu de l'hypothyroïdie pendant 24 ans et j’ai également eu un diagnostic de dépression. Je crois en Dieu et en Sa vérité avec une foi absolue. Dois-je arrêter de prendre mes médicaments ? Je me rends compte que j'ai une peur sous-jacente des conséquences de l'hypothyroïdie si elle n’est pas traitée. Ma foi peut-elle supprimer ces conditions ? Est-ce que la guérison mentionnée ici est physique, spirituelle ou autre ? Je me sens complètement perdue à ce sujet.

**R/** S'il vous plaît ne cessez pas de prendre vos médicaments. Ce n'est pas le but de cette leçon du livre d'exercices. Jésus ne nous demanderait jamais de renoncer à quelque chose dans le monde de la forme qui semble encore nous aider à nous sentir mieux, et qui contrôle nos symptômes physiques en atténuant notre douleur et notre peur **T-2.IV.45-10**, **5**. Il essaie seulement de nous amener à regarder au-delà de nos hypothèses tacites sur la maladie et les remèdes.

Plus précisément, le but de cette leçon est de nous aider à commencer à comprendre que ce n'est pas le corps qui est malade ou qui devrait être le centre d’attention en ce qui concerne la guérison. Plus précisément c'est l'esprit qui croit que la séparation et la culpabilité sont réelles. C'est l'idée du propos : "**L’Expiation ne guérit pas les malades, car cela n'est pas guérir. Elle ôte la culpabilité qui rend la maladie possible. Et cela est certes guérir**" **L-I.140.44-6**. Et plus loin dans la leçon : "**N’essayons pas aujourd'hui de chercher à guérir ce qui ne peut souffrir d’une maladie** [le corps]**. La guérison doit être cherchée uniquement là où elle est** [dans l'esprit]**, pour être appliquée ensuite à ce qui est malade** [l'esprit]**, afin que cela** [l'esprit] **puisse être guéri**" **L-I.140.7 1-2**. Cette idée est affirmée très clairement dans le texte : "**Le corps n’a pas besoin de guérison. Mais l'esprit qui pense être un corps est certes malade !**" **T-25.in.31-2**.

Cette leçon ne tente pas d'apporter le moindre changement à notre comportement, comme par exemple de cesser de prendre nos médicaments. Au contraire, nous sommes invités à nous ouvrir à une manière de penser différente à propos de ce qui est malade et du pourquoi. Et une fois que nous commençons à accepter que la maladie est dans l'esprit et qu'elle vient de notre croyance inconsciente mais illusoire dans la culpabilité – la culpabilité pour avoir pensé que nous nous étions séparés de notre Source et que nous l'avions attaquée – nous pouvons alors commencer à comprendre que la guérison implique simplement un processus de défaire de ces croyances – ce à quoi le Cours se réfère comme le pardon. Alors continuez à prendre vos médicaments, mais en même temps, invitez Jésus à regarder avec vous la culpabilité dans votre esprit qui vous a conduit à croire que non seulement vous êtes un corps mais que vous méritez de souffrir. Jésus n'accepte aucune de ces croyances vous concernant, mais vous vous le faites encore et c’est pourquoi vous avez besoin qu’il vous guide.

Un point nécessite clarification : le sens du terme foi dans le Cours est différent de ses utilisations traditionnelles telles que la guérison par la *foi*. Dieu ne guérit pas notre maladie – le Cours ne nous demande pas de placer notre foi en Lui pour enlever toutes nos douleurs et nos maux. Selon le Cours la foi se réfère à l'allégeance que nous donnons soit à l'ego soit au Saint-Esprit pour diriger notre pensée, avec les résultats inévitables qui suivent d'avoir mis notre foi dans l’un ou l’autre de ces enseignants **T-13.IX.23-6**. Placez votre foi dans l'interprétation de l'ego de vous-même et des autres et vous pouvez être certain qu’il en résulte culpabilité, peur, douleur, maladie et mort. Placez votre foi dans l'interprétation du Saint-Esprit et vous pouvez être certain d'obtenir paix, amour, joie et vie. Et placer votre foi dans le Saint-Esprit signifie que vous voulez remplacer le jugement et l’attaque contre vous- même et les autres par le baume guérisseur du pardon.

Pour des discussions reliées à la guérison et à la maladie, voir aussi les questions 57, 128 et 142.

**230 - Puis-je revenir plus tard sur les leçons du livre d'exercices que j’ai sautées ?**

**Q/** Plusieurs fois lorsque j'ai travaillé avec le livre d’exercices d'*Un cours en miracles*, je pense avoir laissé en plan des choses appartenant aux leçons précédentes par exemple ce qui a du sens et ce qui n'a pas de sens. Les instructions disent clairement de ne travailler qu’une seule leçon par jour. Mon intuition me dit de reprendre au début, pour ne pas confondre la séquence des exercices. Je me demande si d'autres ont posé cette question auparavant et s'il leur a déjà été répondu.

**R/** Il n'est pas nécessaire de recommencer le livre d'exercices. Vous pouvez toujours revenir en arrière et recommencer une leçon ou bien vous concentrer sur un concept spécifique par-dessus lequel vous êtes passé mais cela ne signifie pas que vous devriez tout recommencer. Jésus ne s'attend pas à ce que nous fassions une leçon à la perfection avant que nous passions à la suivante. Il est beaucoup plus conscient de notre résistance et de notre peur que nous le sommes nous-mêmes alors il sait que nous allons mal interpréter ce qu'il dit, que nous ne ferons pas tout ce qu'il demande et lorsque nous le ferons que nous le ferons de façon imparfaite. Il s'intéresse uniquement à notre désir et à notre humilité lorsque nous pratiquons les leçons. Au milieu de la leçon 95, en particulier, il est question de l'attitude que nous devrions avoir lorsque nous rencontrons des problèmes dans notre travail avec les leçons. Vous pourriez souhaiterez aussi voir les questions 64 et 92 se rapportant au livre d'exercices.

**231 - Que penser de la jouissance des choses temporelles ?**

**Q/** Ma question porte sur le monde que nous considérons illusoire. Est-il juste de dire que si nous trouvons de la "jouissance" ici, nous devons garder à l'esprit que ce n’est encore qu'une illusion autrement dit que nous devenons attaché à lui d'une façon négative ? Est-ce une sorte de parallèle avec ce que disent les écritures : nous ne sommes pas de ce monde mais nous sommes seulement dans ce monde ? Cela conduit à une lutte serrée en nous car lorsque nous semblons désirer quelque chose nous nous demandons de quelle partie de nous vient ce désir ? À ce moment-là, pouvons-nous justifier le désir, en gardant à l'esprit que cela n’a vraiment pas d'importance puisque ce n'est qu'une illusion et alors continuer à prendre du plaisir ? Est-ce que justifier est le bon mot ? Sommes-nous sur la bonne voie avec ce raisonnement ?

**R/** Votre raisonnement est partiellement correct. Tout ce que nous désirons dans le monde de la forme n'est qu'une illusion, mais nous ne devrions pas écarter trop vite notre recherche ou aller trop rapidement dans le sens de notre désir. Bien qu'*Un cours en miracles* ne demande pas de renoncer à jouir dans le rêve, il nous demande de reconnaître les vrais motifs derrière notre poursuite de ces expériences agréables. Il nous dit que nous cherchons à combler le vide laissé par notre soi-disant séparation de Dieu avec des substituts à Son Amour qui ne nous satisfont jamais pleinement. C'est à la racine de tout ce que nous recherchons dans le rêve. Le Cours découvre nos motifs avec l'espoir que nous apprenions à *ne pas* chercher en dehors de nous ce qui ne nous apportera jamais vraiment le bonheur. Tant que nous faisons l'erreur de croire que la cause de notre "plaisir" est quelque chose ou quelqu'un en dehors de nous-mêmes, nous chercherons en vain en conservant la maxime de l'ego : "**Cherche mais ne trouve pas**" **M-13.58**. Le Cours nous dit que la seule jouissance possible dans le rêve est un état d'esprit de paix et que c'est réalisé que par le choix de se joindre au Saint-Esprit dans l'esprit et d'accepter Son interprétation de chaque expérience ou relation que nous avons. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas jouir d’expériences agréables dans le monde. Le fait est que si notre esprit est en paix, il n'importe pas que nous profitions d'un beau concert ou que nous soyons bloqués dans un embouteillage – notre paix restera intacte. Ce n'est pas la même chose que d’assouvir nos désirs en disant que tout est illusion et que cela n'a pas d'importance. Si dans notre parcours spirituel nous en étions au point où nous croyions vraiment que tout est illusion, nous n'aurions pas besoin d'*Un cours en miracles* pour nous aider à voir à quel point nous croyons que le monde est réel, et nous ne serions pas à la poursuite des plaisirs de ce monde. Mais entretemps toutes les choses du monde que nous cherchons *vraiment* sont des rappels importants de la façon dont nous sommes attachés à notre identité comme corps et au système de pensée de l'ego qui rendent la séparation et le monde très réels. Les deux sortes d’émotions négatives (douloureuses) ou positives (jouissance) mises en évidence par nos expériences sont nos "preuves" que le monde est réel. Nous apprenons à reconnaître à quel point nous les recherchons désespérément.

La seule partie de notre esprit qui désire quoi que ce soit, aussi élevé que cela puisse sembler être, c’est l'ego : "**Les appétits sont des mécanismes d’"obtention" représentant le besoin qu’a l'ego d’être confirmé. Cela est aussi vrai des appétits du corps que des prétendus "besoins supérieurs de l’ego". Les appétits du corps n’ont pas une origine physique. L'ego considère le corps comme sa demeure et tente de se satisfaire par le corps. Mais l'idée que cela est possible est une décision de l'esprit, lequel est devenu complètement confus sur ce qui est réellement possible**" **T-4.II.7 5-9**. Le Cours est un processus d’entraînement de l’esprit parce que nous sommes très confus, ayant appris par nous-mêmes à penser sens dessus dessous et nous ne savons pas ce qui nous rend heureux : "**Tu ne reconnais pas plus ce qui est douloureux que tu ne connais ce qui est joyeux, et tu es, de fait, très enclin à confondre les deux. La fonction principale du Saint-Esprit est de t’enseigner à les distinguer. Ce qui est joyeux pour toi est douloureux pour l’ego, et aussi longtemps que tu auras un doute sur ce que tu es, tu confondras joie et douleur**" **T-7.X.34-6**. Cela ne veut pas dire que nous devrions nous sentir coupables de rechercher le plaisir. Ce n’est pas différent de tout ce que nous faisons pour prendre soin de nous-mêmes dans l'illusion. Tant que nous croyons encore à notre identité en tant que corps, nous trouverons du "plaisir" dans le monde. Bien que l'ego utilise cela pour soutenir la croyance que la séparation est réelle, le Saint-Esprit peut l’utiliser comme faisant partie de sa salle de classe pour nous enseigner qu'il n'y a aucune satisfaction dans ce monde et que notre seul vrai bonheur se trouve en Dieu. Nous pouvons aussi avoir des expériences tout à fait joyeuses car elles reflètent un choix dans l'esprit de nous identifier au Saint-Esprit. À mesure que nous continuons à mettre en pratique ce qu'enseigne le Cours nous arriverons finalement à vivre des expériences vraiment joyeuses qui reflètent le choix fait dans l'esprit de nous identifier au Saint-Esprit. Cette joie vient du contenu dans l'esprit plutôt que de quoi que ce soit dans la forme.

**232 - Que pense le Cours des enfants et de la parentalité** ?

**Q/** Le système de pensée de l'ego nous enseigne qu'être une mère ou un père est quelque chose de noble. Autrement dit, c'est "bien" d’avoir des enfants. Mais de la façon dont je comprends, *Un cours en miracles* a quelque chose d'autre à dire à ce sujet. Est-ce juste une autre illusion ? Peut-être même quelque chose de "mal" puisque cela nous fait croire en ce monde et renforce notre attachement à sa réalité ?

**R/** Jésus ne dit pas qu'il y a quelque chose de "mal" à être parent ni non plus que c’est quelque chose de noble. Tous les rôles en ce monde font partie du plan de l'ego pour faire de son monde la seule réalité. Donc en ce sens-là le rôle de parent fait partie de la totale illusion voulant dire qu'il y a une vie à l'extérieur du Ciel. N'importe quel rôle dans ce monde est un substitut à notre véritable rôle en tant qu'unique Fils de Dieu, le Christ. Cependant le rôle parental en particulier peut avoir davantage de culpabilité qui lui soit associée – même s’il n’y ait pas vraiment de degré dans la culpabilité – en raison de son lien avec la production de la "vie", c'est-à-dire mettre des bébés au monde. Dans le système de pensée de l’ego, il s’agit d’une façon d’entrer en compétition avec Dieu, une façon de dire que nous sommes tout aussi puissants que Lui et donc qu'il n'y a plus besoin de Lui. L'ego peut maintenant produire la vie et y mettre fin. De nombreuses religions bénissent ce processus, le décrivant comme de la co-création, c'est-à-dire que les parents humains sont co-créateurs de la vie avec Dieu. Pour *Un cours en miracles* cependant, la vie est pure unité abstraite de l'Amour au Ciel. Par conséquent toute vie dans un corps et tout rôle parental est illusoire. Cependant compte tenu du but du Saint-Esprit le rôle de parents peut devenir une salle de classe dans laquelle une personne peut apprendre comment être une figure d’autorité aimante douce et compatissante, en endossant les responsabilités parentales de façon appropriée et consciente. La leçon des intérêts partagés peut être apprise de façon très efficace tandis que le parent garde clairement définies les frontières entre parent et enfant. Les questions 179 et 202 sont susceptibles de vous intéresser.

**233 - Que veut dire le Cours quand il dit : je fais un ego pour tous les autres ?**

**Q/** En réponse à la question 79, vous avez cité un passage sur lequel j'aimerais que vous développiez et donniez des explications : "**Chacun se fait un ego, ou un soi, qui est sujet à d’énormes variations à cause de son instabilité. Il fait aussi un ego pour tous les autres qu'il perçoit, qui est tout aussi variable**" **T-4.II.21-2**. Cela veut-il dire que je suis responsable, non seulement de mes propres pensées et actions, mais aussi des choses que vous me faites, et même que je choisis la manière dont vous agissez ? Est-ce que cela est inscrit dans le script que j’ai écrit – précisément, dans le détail, la façon dont vous allez me traiter ?

**R/** Pour saisir la signification de ce passage, nous devons bien comprendre que Jésus s’adresse au rêveur du rêve et non à la figure dans le rêve avec laquelle nous nous sommes identifiés à tort **T-27.VII**-**VIII**. Au plan métaphysique, nous avons distribué tous les rôles et tous les comportements aux figures dans notre "vie" –notre rêve éveillé – comme nous le faisons dans nos rêves endormis la nuit. Mais la plupart d'entre nous ne sommes pas en contact avec ce niveau initial de prise de décision. Ce sont tous les scripts de l'ego possibles écrits par un unique esprit collectif, avant que ne semble se produire la fragmentation en milliards d'esprits individuels séparés.

Au niveau suivant d'esprits apparemment fragmentés et indépendants, nous nous mettons d'accord avec d’autres esprits sur la manière dont nous allons jouer nos rôles respectifs dans le rêve, c'est-à-dire quels scripts nous allons rejouer. Et puisque nous avons choisi des scripts basés sur l’ego, ils sont toujours une variation sur le thème victime et agresseur. Nous sélectionnons les événements de notre vie en accord avec d’autres esprits, mais encore une fois, nous n'avons pas de souvenir conscient d’avoir fait ces choix, c'est une répression qui permet le fonctionnement de notre défense dans le rôle de victime. Pour une discussion plus approfondie à ce sujet, voir la question 37.

Cependant, le passage ci-dessus peut aussi être examiné à un niveau psychologique plus immédiat dont il est relativement facile d'être conscient et donc plus pratique pour travailler. Nous reconnaissons simplement notre propension à attribuer aux autres les motivations de notre ego basés sur nos interprétations des propres besoins de notre ego. Votre but pourrait ou non être de me manipuler dans une situation donnée, mais j'attribuerai une intention de l’ego à vos actions et j'agirai comme si mon interprétation était valide. Jésus dit très clairement que ce type d'analyse est dangereux pour notre propre paix d'esprit **T-12.I.1-2**. De plus, il nous rappelle doucement le manque de fiabilité de nos observations sur les autres : "**Rappelle-toi le nombre de fois où tu pensais connaître tous les "faits" dont tu avais besoin pour juger, et comme tu avais tort ! Y a-t-il quelqu'un qui n'ait pas fait cette expérience ? Voudrais- tu savoir combien de fois tu pensais simplement avoir raison, sans jamais te rendre compte que tu avais tort ?**" **M-10.41-3**.

Pourtant, nous continuons encore à faire "**un ego pour tous les autres**", comme une façon de voir la culpabilité du système de pensée de l'ego à l'extérieur de nous, plutôt que d’accepter la responsabilité de son existence dans notre propre esprit. Le but de Jésus est de nous amener à reconnaître non seulement quelle barrière constituent nos projections pour notre propre bonheur mais aussi : "**l’immense délivrance et de la paix profonde qui viennent d’une rencontre totalement dépourvue de jugement avec toi-même et avec tes frères**" **T-3.VI.31**.

**234 - Quel est le rôle des formes non humaines dans la Filialité ?**

**Q/** Puisque tout dans le monde de la forme est le Fils de Dieu séparé, et que le but du Fils est le pardon et l’acceptation de l'Expiation pour lui-même, comment quelque chose de non humain (*Un cours en miracles* est écrit spécialement pour des humains) pourrait-il faire ce travail? Comment une montagne, une chaise, un livre, une machine, un arbre, une amibe, un grain de sable, un ouragan, etc., pourraient-ils apprendre une spiritualité ? Est-ce que mon choix d'apparaître en tant qu'humain ayant la capacité d'apprendre veut dire que je choisis d'avoir la faculté de m'éveiller maintenant plutôt que plus tard ? Puisque chaque Fils de Dieu dans la Filialité doit s'éveiller avant que l'unité ne soit réalisée, ne devrions-nous pas attendre un temps incommensurable pour que les choses inanimées et les créatures créatures inférieures sur "l'échelle de l'évolution" perçoivent tout cela ou bien cela est-il même possible ?

**R/** Il serait très difficile voire impossible pour nous de comprendre comment des entités non humaines peuvent apprendre une spiritualité. Mais ce doit être possible puisque la Filialité retournera à son état naturel en tant qu’esprit, en tant qu'unique Fils. Néanmoins, nous sommes nettement désavantagés, parce que *notre* point de référence est toujours notre propre expérience "humaine" selon laquelle nous nous voyons au sommet, ou tout près, sur "l'échelle de l'évolution". Ce point de référence est établi délibérément – par l'ego – pour que la "réalité" puisse être vue comme étant hiérarchique – c’est "la grande chaîne de la vie" comme on l’appelle communément. Nous essayons donc de tout comprendre à partir de cette perspective de l'ego qui est conçue pour dissimuler la véritable nature de la réalité. Autrement dit, nous tombons directement dans le piège de l'ego lorsque nous plaçons les enseignements du Cours dans un cadre humain. Effectivement il n'y a pas d’autre cadre ou contexte dans lequel nous puissions travailler ; mais il est pourtant essentiel que nous nous rendions compte que c'est un coup monté par l’ego pour nous garder de jamais revenir dans notre esprit au-delà de notre expérience spatio-temporelle. C'est ce que Jésus nous aide à faire pour que nous puissions partager *sa* vision sur tout. Nous enliser dans des questions comme celles-ci, qui sont de bonnes questions, favoriserait le but de l'ego de valider notre existence. Si nous pratiquons le pardon jour après jour, nous allons nous délester de cette façon de voir limitée et nous nous rapprocherons de là où est Jésus. Nos intérêts pourraient alors changer aussi, et il est plus que probable que nous ne serions plus préoccupés par ce genre de questions, aussi intrigantes soient-elles.

**235 - Les miracles ne nous rendent-ils pas heureux et ne règlent-t-ils pas nos problèmes ?**

**Q/** La question 116 demande si Dieu intervient pour nous dans le monde de la forme. Votre réponse était admirablement exposée mais à mon avis laisse à désirer. Par son titre même, *Un cours en miracles*, Jésus nous dit qu’il interviendra en effet dans le rêve fou que nous avons. Il n'y a aucun problème qui ne peut recevoir une réponse par un miracle, que ce soit à propos de finances, de santé, de troubles émotionnels ou quoi que ce soit parmi tout cela. C'est la seule raison pour laquelle Jésus a pris le temps de venir à nous dans cette forme. Tout le travail que nous faisons pour défaire l’identification à notre ego entraînera le défaire de tous nos problèmes. Chaque problème aura une réponse. Notre Lumière par son éclat fera disparaître toute obscurité. Donc pour mettre cela sous forme de question : pourquoi ne pas mettre davantage l'accent sur la réalisation du bonheur issu de la pratique du Cours ?

**R/** Pourquoi ne pas mettre davantage l'accent sur la recherche du bonheur par la pratique du Cours, demandez-vous ? Parce qu'aucun d'entre nous ne veut le bonheur que nous offre le Cours. Nous voulons tous *notre* définition du bonheur, ce qui signifie que nos besoins personnels soient satisfaits, qu'ils soient financiers, sanitaires, émotionnels ou autres. Mais ce n'est pas ce qu'offre le Cours. Il nous invite, à travers la pratique du pardon à lâcher prise de tous nos jugements et griefs jusqu'à ce que, à la fin du processus, nous relâchions également notre identification à ce soi personnel qui, croyons-nous, a tous ces problèmes et ces besoins. Le bonheur que le Cours nous réserve vient du réveil du rêve de douleur que nous appelons notre vie ici dans le monde, un rêve dans lequel il n’existe aucun espoir de réel bonheur. Mais nous ne voulons pas cela. Par conséquent Jésus doit d'abord nous enseigner la différence entre joie et douleur, entre liberté et emprisonnement **T-7.X** et **T-8.II.4-5**. Sinon nous continuerons à chercher la douleur croyant que c’est la joie et nous nous efforcerons de maintenir notre emprisonnement, insistant pour dire que c’est la liberté. Nous avons grandement besoin d'aide, mais pas pour les "problèmes" du monde.

Pour répondre à votre question implicite – ni Dieu ni Jésus n’interviennent dans le monde. Pas plus qu'ils n’interviennent dans nos esprits. Intervenir et résoudre des problèmes à n'importe quel niveau serait rendre réelle l'erreur de la séparation **T-26.VII.12**. Et la correction que le Cours appelle le principe de l'Expiation dit qu’en réalité la séparation n’a jamais eu lieu. Cela n'aurait donc pas de sens si Dieu ou Jésus intervenaient dans notre monde insane. *Nous* avons monté de toutes pièces tous nos problèmes dans le monde pour pouvoir couvrir et ne pas avoir à regarder à ce que nous croyons être le véritable problème – la culpabilité dans notre esprit pour nous être séparés de Dieu. La seule aide dont nous avons besoin est de changer notre esprit à propos de cette culpabilité et, bien que nous ne puissions pas le faire par nous-mêmes, Jésus nous dit qu'il ne peut pas changer notre esprit pour nous. Il peut seulement nous montrer ce que nous avons rendu réel et les conséquences, dans le monde et dans notre esprit, dans l'espoir que nous reconnaîtrons notre folie et que nous serons désireux de faire le même choix qu'il a déjà fait **T-2.VI.4, T-2.VII.1, T-3.IV.7, T-5.II.9-111, T.8.IV.4-6**.

Ceci étant, aucun de nous ne pense vraiment être malheureux, tant que nous ne pensons pas que nous sommes responsables de ce malheur. Nous voulons un monde avec des relations à problèmes qui nous rendent victimes, pour que nous n'ayons pas à voir que notre choix pour la séparation et l'individualité est la véritable cause de toutes nos souffrances. Et jusqu'à ce que nous puissions reconnaître et accepter ce fait, nous n'aurons aucun intérêt pour le bonheur que nous offre la pratique du Cours. Nous allons trouver le véritable bonheur en suivant l'enseignement de Jésus, mais ce n’est pas parce que tous nos problèmes dans le monde seront réglés suite à son intercession. Nous n'avons aucun problème dans le monde qui ait besoin d’être réglé. Oui toutes les ténèbres disparaîtront à la lumière de qui nous sommes – ce qui inclut non seulement tous nos problèmes dans le monde, mais le monde lui-même et le soi que nous pensons être dans le monde, tout comme la culpabilité dans notre esprit qui est la source de toutes nos projections dans un monde de formes. Du fait que pour la plupart d'entre nous cette pensée est apeurante Jésus nous assure en de nombreux endroits dans son Cours que le chemin est un processus, et que nous allons y progresser à notre rythme pour que nous soyons à l'aise **T-16.VI.81-3**. Mais au moins, maintenant nous pouvons comprendre notre résistance à pratiquer ses enseignements du pardon. Comme Jésus nous le rappelle : "**Ta tâche n’est pas de chercher l’amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux**" **T-16.IV. 61-2**.

Pour une discussion approfondie sur les raisons pour lesquelles Dieu n’intervient pas dans le monde, voir la question 42.

**236 - Nos efforts créatifs sont-ils une distraction et une perte de temps ?**

**Q/** Une des choses les plus difficiles à accepter pour moi dans *Un cours en miracles* est le rejet apparent "des plus hauts efforts" de l'humanité tels qu'ils sont incarnés, notamment dans l'art et la science. Il est clair que ce que le Cours entend par nos "créations" est quelque chose de tout à fait différent de la "créativité" au sens artistique ou scientifique. Il semblerait que cette dernière ne génère rien de plus qu'une illusion dans une illusion (les ombres de Platon) plutôt que d’orienter l'Homme vers une réalité plus haute et plus belle. Cela signifie-t-il que les artistes et les scientifiques devraient arrêter et que le reste d'entre nous devrions rejeter leurs efforts comme faisant partie de la grande distraction de l'ego ?

**R/** Vous soulevez une question importante qui a troublé de nombreux étudiants et observateurs d'*Un cours en miracles*. D'une part il est vraiment possible de se concentrer sur l'apprentissage et la pratique du pardon en mettant de côté pendant un certain temps cette dimension de la théorie du Cours. D'autre part cette question ne peut pas être ignorée si quelqu’un veut atteindre une compréhension complète de ce que le Cours dit sur notre monde et sur nous.

Examiner cette question à la lumière des deux niveaux sur lesquels est écrit ce Cours et avec la distinction entre la forme et le contenu pourrait vous aider avec vos préoccupations.

Même s'il est vrai que la "créativité" artistique et scientifique "ne génère rien de plus qu'une illusion dans une illusion" cela ne veut pas dire que "les artistes et les scientifiques devraient abandonner et que le reste d'entre nous devrions rejeter leurs efforts comme faisant partie de la grande distraction de l'ego" – pas plus que le fait que le corps, faisant partie du plan de l'ego pour attaquer Dieu, signifie que les chirurgiens, les chiropracteurs, les dentistes, les physiothérapeutes, etc., devraient arrêter. Le Cours ne serait vraiment pas le Cours doux et gentil qu'il est si c'était ce qu'il préconisait.

D'abord, tout au long du Cours, Jésus cherche à nous aider à voir les choses de son point de vue en faisant un pas en dehors de la totalité du monde pour voir son origine dans le système de pensée que nous maintenons dans nos esprits et voir ce à quoi nous avons renoncé en échange de notre existence individuelle et séparée pour que nous puissions avoir une meilleure base pour comprendre et évaluer ce que nous avons. Il nous invite de multiples façons à reconnaître que même le meilleur de ce que nous avons en ce monde est incroyablement minime comparé à la gloire que nous avons rejetée par notre choix de préférer la séparation à l’unité.

Jésus enseigne constamment que rien *en* ce monde ou *de* ce monde ne vient de Dieu, et par conséquent il n'a aucune réalité. À ce niveau de la vérité absolue, que nous appelons le Niveau Un, *toute* activité humaine est futile et n'a aucun sens. La seule authentique créativité est au Ciel dans l’extension de l'Amour infini : "**Donner véritablement, c’est la création. Cela étend le sans-limites à l’illimité, l'éternel à l’intemporel, et l'amour à lui-même. Cela ajoute à tout ce qui est déjà complet... en laissant ce qui ne peut se contenir lui-même atteindre son but de donner tout ce qu'il a, se l’assurant ainsi à jamais**" **L-I.105.42-5**.

Passons maintenant du Niveau Un du Cours au Niveau Deux – le niveau d'enseignement dans lequel Jésus communique dans un cadre qui a du sens pour nous, et qu’il peut utiliser pour commencer à nous faire remonter l'échelle dont notre choix d'être séparés nous a fait descendre les barreaux **T-28.III.12** – il nous dit que nous avons un esprit divisé, et que lorsque nous avons quitté le Ciel (une impossibilité évidemment), nous avons pris avec nous la mémoire de tout ce que nous avons laissé derrière mais que nous l’avons enfouie très profondément bien au-delà de notre conscience. Toutefois, puisqu'elle est toujours là dans notre esprit divisé elle peut donc être évoquée. Pratiquer *Un cours en miracles* est un moyen de ramener cette mémoire à notre conscience. En fait, n’importe quoi peut être utilisé à cette fin, y compris le travail des artistes et des scientifiques. Mais ce n'est pas la *forme* qui est décisive même si elle peut être le point de départ. C'est ce que la forme nous rappelle qui est pertinent, autrement dit son *contenu*. La perfection de la statue de David de Michel-Ange peut par exemple transporter quelqu’un du domaine physique jusqu’à la perfection non physique et abstraite de la création de Dieu au Ciel. Cependant, la même inspiration pourrait également provenir de la vue d'un corps déformé. Cela est d'abord entièrement subordonné au fait que celui qui regarde ait choisi de se déplacer de l'esprit faux à l'esprit juste, de l'identification à l'ego au principe de l'Expiation disant que la séparation ne s'est jamais produite en réalité.

Vu sous un autre angle : puisque nos esprits sont divisés, nous ne sommes pas totalement insanes ; et par conséquent nous sommes parfois motivés par le désintéressement, la non-défense et la volonté de voir nos intérêts comme partagés avec ceux de chacun des autres. Donc les efforts d'un chercheur ou d’un médecin pour soulager la douleur et pour réduire la misère humaine peuvent servir de rappel de l'état exempt d'ego dans notre esprit juste, reflétant notre pure innocence et notre unité en tant que Christ. Jésus ne rejetterait jamais nos efforts du simple fait qu'ils soient insignifiants par eux-mêmes et en eux-mêmes – que ce soient "les plus hauts efforts" de l'humanité, ou les humbles efforts d'un balayeur de rue pour faire en sorte que le quartier soit agréable à voir. Jésus regarde seulement le *but*, qui peut transcender l’égocentrisme et l'autoglorification, ou qui peut se limiter à cela. La valeur de nos activités est associée seulement à leur *but* qui est toujours le résultat d'une décision prise dans notre esprit de voir des intérêts partagés ou des intérêts séparés. Nous pouvons donc servir le mieux les uns les autres en étant des rappels de la vérité et de la beauté impeccable et de notre Identité immaculée en tant que Christ qui est reflétée dans notre esprit juste et dont nous témoignons par notre volonté de voir tous les gens comme étant pareils. Encore une fois, cela peut provenir par le travail des scientifiques, des artistes, des poètes ou des soudeurs en usine. Il est toujours question du *contenu* et non de la *forme*.

**237 - La guerre peut-elle être un moyen de salut ?**

**Q/** La prière du "Troisième obstacle à la paix" :

1°) "*Prends-la de moi et regarde-la, la jugeant pour moi. Ne me laisse pas y voir un signe de péché et de mort, ni l’utiliser‑ pour la destruction. Enseigne-moi comment ne pas en faire un obstacle à la paix, mais Te laisser l’utiliser pour moi, pour faciliter sa venue*" T-19.IV.C.11.8-10 nous invite à ne pas utiliser nos perceptions comme des obstacles à la paix, mais comme facilitateurs de la paix. Est-ce exact ?

2°) Est-ce que cela veut dire même la guerre ? Est-il possible que la guerre que nous avons choisie pour nous blesser et blesser les autres, puisse devenir un moyen pour notre salut ?

**R/** 1°) Oui, vous avez raison. En fait, cette prière est un énoncé très clair du processus de pardon tel qu’il est enseigné dans *Un cours en miracles*. Dès que nous prenons conscience d’une inquiétude en nous nous reconnaissons que nous avons jugé à tort et demandons au Saint-Esprit de juger la situation (ou la personne) à notre place. C'est ainsi que nos perceptions qui provoquaient l'inquiétude et faisaient obstacle à notre paix deviennent facilitatrices de notre paix.

2°) Il y a une réponse sans équivoque à votre incertitude : ***oui***, cela vaut même pour la guerre. *Tout* comportement dans ce monde peut devenir le moyen de notre salut : Il fait **"usage de ce que tu as fait, pour guérir au lieu de nuire**" **T-25.VI.41**. C'est pourquoi *Un cours en miracles* n'est pas centré sur le comportement, mais plutôt sur le changement de nos pensées. Ou plus précisément le changement d'*avec qui* nous pensons. Essayer de changer notre comportement (ou celui d'un autre), équivaut en fait à tenter d'usurper la fonction du Saint-Esprit : "**La correction n'est pas ta fonction. Elle appartient à Celui Qui connaît ce qu’est la justice, et non la culpabilité. Si tu assumes le rôle de la correction, tu perds la fonction du pardon" T-27.II.101-3**. Encore une fois, il s’agit d’une déclaration très claire. Toute ambiguïté qui surgit dans notre pratique du Cours doit venir de notre peur de nous dés-identifier de l’ego, ce que Jésus ne pouvait énoncer plus clairement dans les étapes nécessaires pour que la paix soit dans notre conscience. Ceci dit, avant de "partir en guerre" on doit être vraiment clair sur le fait que l'ego ne soit pas impliqué.

**238 - Se peut-il que l’insomnie soit une défense contre la vérité ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis 1982. Je suis confronté à l’insomnie depuis environ 18 ans. J’ai lu et relu la leçon 136 "**La maladie est une défense contre la vérité**". J'ai également beaucoup d'informations supplémentaires sous forme d'extraits d’enregistrements de Ken Wapnick. Je suis conscient que l'ego le fait pour me déséquilibrer afin que je sois constamment identifié au corps en le rendant très très réel. Je m’éveille très tôt et je reste là couché en essayant de stopper les pensées négatives qui me viennent. Je demande au Saint-Esprit de défaire tout ce que j'ai fait pour provoquer cela. Je demande à Jésus de prendre ma main et de m'aider. Mais je finis toujours par accepter l’ego et je deviens tellement en colère que cela rend ma vie encore plus difficile. Cela m’épuise tellement qu’il m’est difficile de me rappeler de rester à l'écoute de la petite voix tranquille. Si seulement c’était une voix forte et impétueuse.

**R/** Vous ne précisez pas si vous prenez ou non des mesures pour vous aider avec votre insomnie au niveau de la forme. Bien entendu, c'est par là que doit démarrer le processus de guérison puisque nous croyons être des corps et, comme vous le dites, nous prenons le corps très au sérieux en le rendant réel. On peut faire confiance au processus du Cours qui est de reconnaître l'ego à l’œuvre tout en utilisant tout médicament susceptible d'aider au traitement de la maladie. Comme avec plusieurs de nos problèmes, l'ego nous fait faire des allers et retours. Comme vous le faites remarquer votre insomnie sert l'ego de plusieurs façons – comme distraction initiale, comme moyen de générer un conflit et comme moyen parfait pour noyer "la petite voix tranquille," sans parler de la culpabilité d’être si vigoureusement engagé avec l'ego dans l'ensemble du processus. C’est en effet une situation épuisante qui certes exacerbe les effets de l'insomnie.

Avez-vous essayé d'écouter vos cassettes d'*Ucem* ? Si elles ne vous aident pas à vous endormir elles pourraient alors être un moyen utile pour passer le temps où vous êtes éveillé, et mettraient en échec le but de distraction et de conflit de l'ego. Si, par ce petit désir d'entendre le message du Cours durant les premières heures du matin, vous n'êtes plus davantage intéressé à essayer de dormir, il se pourrait que l'ego renonce à utiliser l'insomnie comme arme. C’est une arme particulièrement ingénieuse, parce qu’*Un cours en miracles* nous enseigne comment nous éveiller dans le rêve, et l'ego choisit le "manque de sommeil" comme mécanisme d'attaque.

Dans l'arsenal de l'ego, l’insomnie devient l'agresseur. Utiliser le corps de cette façon est la stratégie habituelle de l’ego pour produire des sentiments de victimisation apparemment dissociés de l'esprit. D'un autre côté le Cours nous dit que le problème a son origine dans l'esprit qui a fait le choix de s'identifier au monde de séparation et de particularité de l'ego préalablement à l'insomnie et à la colère qui en résulte. Bien que la magie fonctionne pour amener le problème dans le rêve de la forme, elle ne fonctionne pas pour y apporter la correction. L’aide du Saint-Esprit est reliée à notre désir d'assumer la responsabilité de ce choix pour faire en sorte que l'erreur soit défaite. Les pensées négatives que vous mentionnez ne disparaîtront pas sans ce désir d'en assumer la responsabilité. Très souvent, la simple honnêteté de reconnaître : Je suis dans cette situation fâcheuse (insomnie, ou quoi que ce soit) parce que "*Je veux être une victime en colère*" lui enlève un peu de sa virulence. Du moins cela éclaircit un peu le désordre de nos esprits encombrés et ouvre la voie pour un début de guérison.

Se sentir coupable à ce propos ne fera que renforcer le plan de l'ego. Ce que le Cours conseille à propos des "lois du chaos" s'applique aux buts de l'ego pour votre insomnie, comme pour toutes les combines de l'ego : "**Regardons-les donc calmement, afin de pouvoir regarder au-delà, en comprenant ce qu'ils sont** [les mensonges de l’ego n'ont aucun effet réel] **et non ce qu’elles voudraient maintenir** [que la séparation et le corps sont réels]**" T-23.II.14**. "**Calmement**" est un mot important ici, il signifie regarder sans jugement, sans ajouter encore plus de culpabilité au feu de l'ego. Ce processus de regarder honnêtement est la manière de nous éveiller à la vérité que le Cours nous enseigne et dans cet éveil nous trouvons notre repos : **"Le repos ne vient pas du sommeil, mais de l’éveil" T-5.II.104**.

**239 - Comment pouvons-nous tuer les autres et encore aimer et pardonner ?**

**Q/** J'ai une question concernant un article de la revue *Lighthouse/Le phare* de mars 2003. Le début à propos du "changement de régime" a du sens pour moi et cela m'a fait rire. Mais à la fin j'étais frustré, je ne savais pas comment formuler la façon d'agir ou quelles actions soutenir. Si la seule réponse sensée est le pardon, est-ce que cela veut dire que nous ne devrions pas essayer d'empêcher les gens de blesser les autres ? Pouvons-nous les arrêter de façon aimante ? Et que se passerait-il si nous devions les tuer pour les arrêter – cela peut-il être aimant ?

**R/** La réponse à vos questions se trouve dans la compréhension des enseignements d'*Un cours en miracles* sur le pardon qui ne donnent pas la même version du pardon que celle de l'ego. Le pardon selon l'ego repose sur le fait de voir un péché puis de le pardonner. Il estime alors que certains "pécheurs" méritent le pardon et d’autres non. La chose importante pour l'ego est de rendre l'erreur réelle en croyant que certains maux ont été causés par une partie de la Filialité à une autre et que les conséquences sont réelles. Ces croyances fonctionnent à plein dans une situation telle que la guerre en Irak. C'est une occasion idéale pour voir le système de pensée de l'ego en action – non pas sur le champ de bataille, le désert irakien, mais dans notre esprit, là où le pardon est nécessaire. C’est également une occasion rêvée de pardonner, comme c'est exposé dans l'article du *Phare*. Le pardon enseigné par le Cours commence par le fait de regarder le monde et des événements comme la guerre en Irak en prêtant attention à tous les jugements et les sentiments qui se présentent à nous et en reconnaissant leur source qui est l'esprit : le monde **"est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.in.15**. La véritable guerre se livre donc dans notre esprit. Les jugements et les sentiments sont des projections de la culpabilité dans notre propre esprit causées par notre choix de nous identifier avec la croyance de l'ego en la séparation. L'esprit devient alors un champ de bataille et la guerre dans le monde reflète simplement le conflit dans l'esprit. Puisqu’il s'agit d'une activité de l'esprit, il lui faut une correction au niveau de l'esprit, et non au niveau de la forme. Comme étudiant du Cours notre part pour "mettre fin à la guerre" se trouve dans ce processus de pardon.

L'étape suivante du processus de pardon du Cours est de reconnaître qu'il n’y a pas de véritables blessures causées par la guerre : **"Il n’y a rien à pardonner. Personne ne peut blesser le Fils de Dieu" T-14.III.75-6**. Tout dommage *perçu* est fondé sur la croyance que la séparation et le corps sont réels. Même si en réalité ils ne le sont pas notre croyance les rend réels à notre conscience. Quand nous voyons les ravages de la guerre à la télévision nous nous rendons compte à quel point nous percevons *vraiment* les dommages et à quel point nous croyons *vraiment* que le corps est réel. Toutes nos réactions à la guerre viennent de cette croyance tout comme bien d’autres croyances quant à la manière dont le monde devrait fonctionner, sur qui est responsable de la guerre, qui sont les victimes et ainsi de suite. La liste des fausses perceptions est très longue surtout dans un exemple extrême comme la guerre. C'est ce système de croyances qui provoque notre bouleversement et pas les faits de guerre. Et c'est ce système de croyances qui apporte la guerre dans le monde en tout premier lieu. C'est pourquoi la *véritable* solution à la guerre est le pardon et non pas les négociations ou toute action spécifique. Toutefois tandis que nous nous tournons vers l'intérieur pour voir le trouble dans notre propre esprit et que nous cherchons de l'aide pour défaire nos fausses perceptions, il est encore possible d'agir dans le monde. Tout comme nous continuons à prendre soin normalement de notre corps tandis que nous apprenons à défaire notre croyance en lui, nous pouvons aussi faire tout ce que nous pensons utile pour résoudre les conflits dans le monde. La décision n'est pas d'agir ou non, ou quelle action entreprendre mais avec qui nous prendrons la décision : "**Et ne vous y trompez pas, nulle part dans *Un cours en miracles*, Jésus nous suggère de ne pas agir dans le monde, il dit seulement de ne pas agir seul" *Le phare*, vol. 14, n°1. p. 5**. Le but de l'action est-il de renforcer la croyance de l'ego en victimes et agresseurs en prenant parti pour les "bons" contre les "méchants" ou bien désirons-nous demander au Saint-Esprit qu'Il nous aide à voir que chacun dans la guerre est un frère qui appelle à l'aide plutôt qu’un pécheur, et que leur vérité demeure inviolée, peu importe à quel point le comportement de leur ego est insane ? Quelle que soit la forme que prend l’action, elle reflétera alors le système de croyances de l'enseignant que nous avons choisi : l'ego ou le Saint-Esprit. Le choix d'accepter la perception du Saint-Esprit est la seule réponse aimante dans toute situation, y compris la guerre. Quand ces étapes sont entreprises il *est* possible d'empêcher un agresseur de blesser physiquement quelqu'un sans attaque. Si le seul moyen pour y arriver est de tuer l'autre et *si* une personne a clairement choisi de s’identifier au Saint-Esprit et non à l'ego, en principe le meurtre peut également être fait sans attaque, sans jugement et sans culpabilité. Il y a sans doute très peu de gens qui entreraient dans cette catégorie. Il peut en effet être plus aimant d’empêcher de tuer un autre (quoique pas nécessairement), mais ce serait seulement clair si cela provenait de l'esprit juste et non de la peur. En appliquant les principes du Cours à toute situation dans le monde, la seule chose importante à retenir est le contenu de l'esprit, et non la forme. C'est de l'esprit que nous sommes entraînés à être conscients et c'est l'esprit qui a besoin de guérison.

Une dernière chose à considérer, mais certainement pas la moindre, c'est l'enseignement du Cours qu'il n'y a pas de mort : "**De mort, il n’y en a pas, parce que ce que Dieu a créé partage Sa vie. De mort, il n’y en a pas, parce qu’un opposé à Dieu n'existe pas. De mort, il n’y en a pas, parce que le Père et le Fils ne font qu’un" L-I.167.15-7**. C'est lorsque nous nous percevons nous et les autres comme étant séparés que le Fils de Dieu est "assassiné". Il s'ensuit qu'une personne qui prétend soutenir la paix et la fraternité, mais qui est rempli de jugements contre les dirigeants politiques responsables de la guerre, inflige une peine de mort au Fils de Dieu, alors qu’un soldat qui s’identifie pleinement à la perception du Saint-Esprit et qui connaît son unité avec tous ses frères, peut faire son devoir, y compris tuer, avec l'amour du Saint-Esprit qui coule à travers lui. Cela est possible seulement en se joignant au Saint-Esprit dans l'esprit : **"Il apporte des rêves de pardon, dans lesquels le choix n'est pas qui est l’assassin et qui sera la victime. Dans les rêves qu’Il apporte, il n'y a pas de meurtre et il n'y a pas de mort" T-27.VII.144-5**.

**240 - Le système de pensée du Cours est-il compatible avec les dieux et les déesses ?**

**Q/** Récemment, dans le cadre d'un atelier tantrique, j'ai vécu une énergie puissante de "déesse" qui a immédiatement provoqué un conflit lorsque j’ai pensé : "Hé ! Il n’y a pas de déesses dans *Un cours en miracles* !" Diriez-vous que la notion d’énergie des dieux et des déesses, de Shiva et de Shakti, est incompatible avec *Un cours en miracles*, ou est-ce que la fusion de ces polarités sexuelles pourrait être considérée comme analogue avec le fait de surmonter la dualité prévu par le Cours ?

**R/** Bien que toutes les références au genre dans le cours soient masculines – avec une seule exception **C-2.82** – la seule réalité selon le Cours est sans genre. Toute polarité que ce soit homme-femme, bon-mauvais, chaud-froid, intérieur-extérieur, etc., doit être un produit du système de pensée de l'ego qui, comme lui, provient d’une croyance en l'opposition. Étant donné que nous en faisons l'expérience, la seule question qui mérite que l'on se poser, selon le Cours, est : dans quels buts seront utilisées ces polarités ? **T-24.VII.61-4**. Pour renforcer le système de pensée de péché, de culpabilité, de peur, de différences et de particularité ? Ou pour servir de salle de classe pour nos leçons de pardon qui nous mènent au-delà de la perception des différences et de la particularité ?

Le processus du Cours n’implique aucune fusion de polarités – ce qui serait plus conforme à l'approche de Jung sur la conciliation des opposés selon laquelle une réalité est attribuée aux deux pôles et un niveau plus haut d'expérience est atteint par leur intégration. Dans le Cours, même ce qui apparaît comme étant de la dualité comme l'amour et la peur, ou la lumière et l'obscurité, ne sont pas réellement des opposés parce que, comme le Cours le fait remarquer tout au début : **"L'opposé de l'amour est la peur, mais ce qui embrasse tout ne peut avoir d’opposé" T-in.18**. La peur et l'obscurité n'ont pas de réalité, il n'est donc pas possible de les intégrer à leur "contraire." Nous avons plutôt besoin de prendre du recul et regarder la peur et l'obscurité avec le Saint-Esprit jusqu'à ce que, avec le temps, nous en arrivions à reconnaître leur nature illusoire. En reconnaissant cela nous nous rendrons compte qu’il n’y a rien à surmonter. Il n'y a pas de guerre à mener contre la dualité. Tout ce qui est nécessaire, c’est un changement de perception qui produise une perspective totalement différente au-dessus du champ de bataille des opposés.

En ce qui concerne votre expérience spécifique d'une énergie puissante de "déesse," le Cours ne ferait pas de jugement spécifique, sinon de vous demander : "Cette expérience de puissance est-elle associée de quelque façon avec la perception de moi-même en opposition avec quelqu’un d’autre, comme ayant des intérêts séparés, comme une division homme/femme, par exemple ?" Dans l'affirmative ce serait un reflet d’un alignement de vos pensées avec le système de pensée de l’ego. Si au contraire l'expérience était une expérience d'un partage mutuel avec chacun, sans exclure personne, elle serait un reflet de la pensée juste. Car c'est votre interprétation de cette expérience de puissance qui détermine ce pourquoi vous l’avez utilisée, comme nous l'avons indiqué ci-dessus.

**241 - Ma relation à Jésus pourrait-elle être une relation particulière ?**

**Q/** Pour moi, Jésus est un symbole de l'amour de Dieu dans mon esprit que j'utilise de façon interchangeable avec le Saint-Esprit, pour regarder les blocages (rancœurs) dans mon esprit. Je ne fais pas de propagande pour *Un cours en miracles* et je sens vraiment que chacun doit choisir sa propre voie spirituelle. Récemment j'ai lu que quelqu’un sur Internet suggérait que toute personne utilisant le Cours ou Jésus, avait constitué avec les deux une relation particulière. Je ne le vois pas ainsi. Pourriez-vous me donner votre opinion à ce sujet ?

**R/** Tant que nous avons la moindre croyance que la séparation est réelle et aussi longtemps que nous sommes identifiés à un corps à un certain degré, toutes nos relations débutent comme des relations particulières : "**Chaque relation dans laquelle l’ego s’embarque *est* particulière" T-15.VII.17**. Dans *Un cours en miracles*, le terme "particulier" se réfère à la croyance que puisque nous sommes des individus séparés dans des corps nous sommes incomplets et avons besoin de personnes, de choses et d'événements en dehors de nous pour rendre complets. Autrement dit chacun, se percevant comme ayant des besoins quelconques (cela veut dire à peu près tout le monde), apporte la particularité dans toutes ses relations. Seulement ceux qui ont accepté l'Expiation pour eux-mêmes ne sont pas liés à la particularité. Le fait que Jésus (ou le Saint-Esprit) soit perçu comme différent, en ce qu'il symbolise la mémoire de l'amour de Dieu dans l'esprit, le rend particulier. En vérité nous ne sommes pas seulement un avec les symboles de la mémoire de Dieu, mais nous faisons un en Dieu chez nous au Ciel. Il n’y a que cela qui *ne* soit *pas* particulier. Dans un souci de clarté, il pourrait être utile de remplacer le mot "séparé" par particulier. Partout où la séparation ou des différences sont perçues il y a particularité. C’est le résultat inévitable de la croyance en la séparation. Quand le Cours dit **"Le Saint-Esprit connaît que personne n’est particulier" T-15.V.51**, cela signifie que personne n’est *séparé* ce qui veut dire également sans aucun besoin de quelque chose ou de quelqu'un. Lorsque nous nous identifions totalement au Saint-Esprit dans notre esprit, nous ne voudrons plus avoir de relation particulière avec Lui, avec Jésus ou avec le Cours, nous ne nous percevons plus nous-mêmes comme séparés. Entretemps nous nous percevons encore comme incomplets et avons besoin d'aide pour accepter l'Expiation pour nous-mêmes et nous établissons des relations particulières avec tout. Encore une fois : "**Chaque relation dans laquelle l’ego s'embarque *est* particulière" T-15.VII.17**. C’est seulement en le reconnaissant que les relations particulières deviennent une salle de classe utilisée par le Saint-Esprit pour les transformer. Au début, nous nous tournons vers le Cours et par Jésus à partir d'un sentiment de besoin. Cela ne les rend pas particuliers. Il est nécessaire de le reconnaître pour permettre que notre relation à eux tout comme avec tous les autres se transforme. Si nous nions cela, nous nous refusons l'occasion de regarder les croyances sous-jacentes à nos sentiments de besoin et d'incomplétude en les soustrayant ainsi au pouvoir de guérison. À la fin, nous apprendrons que nous n'avons aucun besoin. D’ici là souvenez-vous que "**Ce cours est un commencement et non une fin" L-Ép.11**. Jésus sait que nous venons à lui avec notre particularité intacte. En fait, il dit que nous devrions lui pardonner : **"Pardonne-moi, donc, aujourd’hui. Tu connaîtras que tu m’as pardonné si tu contemples ton frère dans la lumière de la sainteté. Il ne peut pas être moins saint que moi, et tu ne peux pas être plus saint que lui" L-II.288.2**. Tant que nous nous percevons comme différents de Jésus – séparés de lui – nous apportons la particularité dans notre relation à lui et nous avons besoin de "lui pardonner" nos croyances erronées.

**242 - Qu'entend le Cours par : "les conditions d'apprentissage correctes" ?**

**Q/** Je suis troublé par l’utilisation du terme *conditions* dans *Un cours en miracles*. Nous ne demandons pas de l'aide pour "**être délivré de la peur" T-2.VI.42** mais nous demandons plutôt de l'aide pour "**les conditions qui ont amené la peur" T-2.VI.43**. Diriez-vous qu'il convient également de demander de l'aide pour susciter les "**conditions d'apprentissage correctes" T-12.V.86** à propos de...? De l'aide pour faire naître les conditions de la paix ?... De l'aide pour préparer les conditions de l'amour ?... etc. Je suppose qu'il parle de conditions dans l’esprit.

**R/** Oui, le terme *conditions* se réfère toujours à un choix fait dans notre esprit, et qui se traduit par un manque de paix du fait que nous ne sommes pas conscients de la présence de l'amour, etc. Le passage que vous citez fait référence à Jésus **T-2.VI.4** qui aidait Helen et chacun de nous à apprendre à assumer la responsabilité de nos pensées et de nos sentiments, afin que nous puissions reprendre contact avec le pouvoir de choisir de nos esprits. Nous choisissons avant tout de réprimer ce pouvoir et devenons sans esprit à la place lorsque nous donnons notre allégeance à l'ego. Alors Jésus nous dit qu'à long terme cela ne nous serait pas utile qu'il se contente de chasser notre peur sans que nous ayons appris qu’elle est là seulement en raison de notre choix réitéré de préférer la séparation à l'unité (les conditions qui ont mené à la peur). Il nous dit plusieurs paragraphes plus loin : "**Tu te plains peut-être encore de la peur, mais tu persistes néanmoins à te rendre apeuré. J'ai déjà signalé que tu ne peux pas me demander de te délivrer de la peur. Je connais qu'elle n'existe pas mais tu ne le connais pas, toi. Si j'intervenais entre tes pensées et leurs résultats, je toucherais à une loi fondamentale de cause et effet, la loi la plus fondamentale qui soit. Je ne t’aiderais guère si je dépréciais le pouvoir de ta propre pensée. Cela serait en opposition directe avec le but de ce cours. Cela t’aidera beaucoup plus de te rappeler que tu ne surveilles pas assez attentivement tes pensées" T-2.VII.11-7**.

Jésus met donc l'accent sur l'importance de surveiller très soigneusement nos pensées, tout comme le livre d’exercices en entier revient maintes et maintes fois sur l'importance d’être *vigilants* à l'égard de nos pensées. C'est ce qu'il veut nous aider à faire : regarder à quel point nous voulons rester séparés et particuliers, à quel point nous voulons voir les autres comme des pécheurs et nous-mêmes comme d’innocentes victimes. Ce sont les conditions qui président à notre peur et à notre manque de paix, etc.

Ainsi il est très approprié de demander de l'aide pour susciter les conditions qui faciliteraient notre apprentissage et pour faire naître les conditions de la paix, de l’amour, etc. Si nous voulions regarder avec lui toutes nos pensées d’ego et puis en lâchions prise la peur et la culpabilité disparaître à jamais et l’amour qui avait été bloqué par la peur serait notre seule réalité. Toute peur et toute culpabilité reposent sur notre désir de choisir *contre* l'amour de Jésus et *pour* l'ego, ce qui garantit notre survie en tant qu'individu séparé.

Enfin, si nous lui demandions de nous aider à regarder notre choix de le tenir à l'écart alors nous avons déjà entamé le processus de corriger ce choix. C'est le genre d'aide qui nous profiterait le plus.

**243 - Comment le Cours voit-il "le péché impardonnable" ?**

**Q/** Certains versets du Nouveau Testament semblent parler d'un "péché impardonnable" contre le Saint-Esprit. Quel est le point de vue d'*Un cours en miracles* sur ces passages ?

**R/** Le cours considère toujours le péché dans le cadre du système de pensée illusoire de l'ego. Il n'a aucune base en réalité. Il n'y a donc pas de péché pardonnable ou impardonnable, parallèlement au le principe qu'il n'y a pas de "**hiérarchie d’illusions**" **T-23.II.23**. L'ego tente de garder réel le péché dans nos esprits, parce que c'est ce qui rend réelle sa propre existence. Sans la notion de péché il n'y aurait pas besoin d'une dynamique pour faire face à ses effets.

Jésus en parle dans le Cours en nous enseignant que nous n'avons rien fait en réalité qui justifierait l'étiquette de péché. Ce que nous serions enclins à appeler péché – notre attaque contre Dieu en nous séparant de Lui –est juste "**une minuscule et folle idée**" **T-27.VIII.62** facilement corrigée en choisissant d'accepter le principe d'Expiation qui déclare que la séparation ne s’est jamais produite et par conséquent qu’il n'existe pas de péché.

**244 - Le bonheur est-il le but de la vie ?**

**Q/** Le bonheur est-il le but de la vie ?

**R/** *Un cours en miracles* déclare "**il n'y a pas de vie en dehors du Ciel" T-23.II.191** ; donc ce que nous appelons vie ici est réellement une illusion. Mais puisque nous croyons que nous sommes ici en tant qu'individus dans un monde Jésus nous parle à ce niveau afin de nous aider à débuter le processus de s'éveiller du rêve que nous appelons vie. Dans ce contexte, Jésus dit que notre but est de parvenir à un état constant de paix d’esprit, le résultat naturel de la pratique du pardon. "L**e bonheur**" dit-il "**ne peut pas se trouver à part de Votre Volonté conjointe** [avec Dieu]**" T-11.V.124** qui est reflétée dans notre choix de voir nos intérêts partagés avec ceux de chacun d'autre et non séparés d'eux. Nous pourrions dire qu'aucun bonheur offert par le monde ne peut correspondre à celui que nous expérimenterons lorsque nous expérimenterons l'unité et l’innocence du Fils de Dieu.

**245 - Le terme "at-one-ment"/expiation a-t-il une signification particulières ?**

**Q/** Dans de nombreux groupes d’étude d’*Un cours en miracles* auxquels j'ai participé, certaines personnes mentionnent que at-one-ment (=état d’être un) et atonement/expiation sont la même chose. Je considère at-one-ment comme un euphémisme du Nouvel Âge qui en réalité n’a rien à voir avec le terme Expiation tel qu'il est utilisé dans le Cours. Je ne trouve le terme at-one-ment nulle part non plus sur le CD du Cours. Pourriez-vous S.V.P. me donner vos idées sur la question ?

**R/** Vous avez raison. At-one-ment n'a pas le même sens que le mot Atonement, tel qu'il est utilisé dans *Un cours en miracles*. Le *Glossaire-index pour* *Un cours en miracles* de Kenneth Wapnick définit l’Expiation/Atonement comme "**le plan de correction du Saint-Esprit pour défaire l'ego et guérir la croyance en la séparation**". Le terme at-one-ment n'est pas utilisé dans le cours.

Le Cours nous : **"La seule responsabilité de l'enseignant de Dieu est d'accepter l'Expiation pour lui-même" M-18.45**, ce qui veut dire de ne plus continuer à croire que la séparation est réelle. Le terme unité dans le Cours se réfère à l'unité du Père et du Fils au Ciel et elle est reflétée dans le rêve par la jonction à quelqu’un d’autre grâce au pardon. Aucun de ces principes du système de pensée du Cours n’est exprimé par le mot at-one-ment.

**246 - Comment puis-je traiter mes dépendances dans la perspective du Cours ?**

**Q/** J'étudie et pratique *Un cours en miracles* depuis environ six ans habituellement sur une base quotidienne. Le Cours m'a beaucoup aidée, mais j'ai encore besoin d'aide pour comprendre et gérer mes dépendances. Selon mon ego je suis dépendante de l'alcool et des cigarettes. Selon Dieu, je suis Sa fille bien-aimée. Comment gérer cela ? Ne me dites pas d'arrêter d’écouter mon ego. Ce serait comme donner le feu vert aux dépendances. Je crois qu’il y a quelque chose de plus profond à comprendre dans tout cela. Les conseils professionnels semblent renforcer la maladie, la culpabilité et le sacrifice. Le Cours me dit que je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit mais de remettre cela entre les mains du Saint-Esprit. Mais j’ai besoin d’aide supplémentaire pour le faire, pour m’ouvrir à une leçon que je ne comprends pas bien en ne prêtant pas autant attention au point de vue du monde. Veuillez me dire s’il y a une chose qui m'échappe dans *Un cours en miracles* ou ailleurs.

**R/** Premièrement, disons qu’il est difficile pour nous de comprendre la nature des leçons particulières qui se présentent dans notre vie. Nous ne pouvons pas saisir le tableau complet dans notre esprit, parce que nous avons encore trop peur de retrouver la partie de notre identité que nous avons séparée et cachée à nous-mêmes. Pourtant, en un sens, nous n'avons pas à savoir les raisons, pour lesquelles nous avons choisi les conditions que nous avons parce que le remède fourni par le Cours est très clair. Indépendamment des conditions la seule question pertinente est de savoir si nous choisissons d'avoir Jésus ou l'ego pour nous guider à travers elles ? Si nous choisissons Jésus ou le Saint-Esprit nous finirons par nous sentir plus en paix indépendamment du fait que les conditions aient ou non changé ; et nous serons plus enclins à être doux et gentils envers nous-mêmes et les autres. Si nous choisissons l'ego nous finirons par nous sentir encore plus coupables ou désespérés ; nous continuerons à avoir des pensées d'auto-accusation, d'auto-apitoiement et nous tenir les autres pour responsables de notre situation critique. Nous resterons préoccupés par le corps et serons tout, sauf en paix.

Vous remettre entre les mains du Saint-Esprit, comme le voit le Cours, implique d'accepter la responsabilité de tout état dans lequel vous êtes et de renoncer à toute pensée de blâme – que ce soit en vous auto-accusation ou en accusant les autres – et d'adopter ensuite une attitude de douceur et de gentillesse envers vous-même. La leçon par laquelle le Saint-Esprit ou Jésus voudrait vous aider à apprendre c'est que la paix de l'esprit n'est pas conditionnée par la santé physique ou psychologique, ni par quoi que ce soit en dehors de votre esprit et de Leur présence aimante dans votre esprit. À mesure que vous vous concentrez sur l'apprentissage de cette leçon, les pensées qui s'y opposent feront surface, et vous pourriez alors remettre ces pensées d’ego à la présence aimante dans votre esprit où vous pourriez choisir de les garder ou d’en lâcher prise. La patience et la douceur se manifesteraient par votre assurance que lorsque vous serez prêt à renoncer aux dépendances, vous le ferez, et que les conserver n'est pas péché ni quelque chose dont vous devez avoir honte. Rien de ce que nous faisons avec ou à notre corps ne peut avoir le moindre effet sur l'amour qui est gardé pour nous dans notre esprit juste.

Par conséquent vous remettre entre les mains du Saint-Esprit ne veut pas dire que c'est alors à Lui de faire quelque chose pour vos dépendances. Cela veut dire plutôt que vous avez pris la décision d'utiliser la façon du Saint-Esprit pour regarder ce qui se passe au lieu de la façon de regarder de l'ego qui sera toujours de vous laisser croire que vous êtes un corps vulnérable et victime.

Enfin le choix de chercher une l'aide professionnelle peut souvent être une réponse aimante à l'appel à l’aide qu’il y a derrière la haine de soi et la culpabilité ; ce pourrait être une expression de bonté envers vous en tant que moyen pour défaire cette haine de vous-même. Toutefois vous semblez dire que vous avez essayé des méthodes traditionnelles de traitement et qu'elles ne vous ont pas été utiles. Nous avons abordé cela dans des questions qui nous ont été posées précédemment : 30, 57 et 119.

Si cela peut aider nous résumons les explications que le Cours nous donne et qui peuvent s’appliquer aux conditions telles que les dépendances. Bien que le terme ne soit jamais utilisé dans le Cours, une dépendance n'est rien de plus qu'une relation particulière et il est beaucoup question dans le Cours des relations particulières.

Les dépendances résultent souvent de sentiments écrasants de haine de soit et de culpabilité. La douleur est si grande qu’elle doit en quelque sorte être neutralisée. Une complaisance excessive à l'alcool et au tabac (ou quantité d'autres formes – nourriture, sexe, richesses, luxure etc.) est souvent choisi comme un moyen d’atténuer cette douleur.

Abuser de votre corps par des dépendances peut également être une façon de vous punir d’être une si "mauvaise" personne, une croyance dont témoignent votre haine de vous-même et votre culpabilité. Ce pourrait être aussi un moyen de punir quelqu'un d'autre : vous pourriez pointer un doigt accusateur sur quelqu'un d'autre et dire : "C'est de ta faute si je suis dépendant. Tu m'as rendu comme ça." Pour paraphraser une ligne du texte : **"Regarde-moi frère, par ta main, je** [suis dépendant]" **T-27.I.46** et aussi **"Je suis la chose que tu as faite de moi, et quand tu me regardes, tu es condamné à cause de ce que je suis" T-31.V.53.** Nous avons tous besoin de nous débarrasser de la douleur venant de notre haine de nous-mêmes et de notre culpabilité, et également nous sommes même prêts à désirer souffrir intensément simplement pour pouvoir en blâmer quelqu'un d'autre. Le bénéfice secondaire c'est que nous nous sentirions comme une victime innocente de ce que quelqu’un d'autre nous a fait.

Comme pour toute autre forme de maladie – physique ou psychologique – être dépendant renforce la croyance que le corps est réel et qu’il peut être victime. Lorsque nous sommes préoccupés par le corps d'une façon ou d'une autre il est plus que probable que nous avons pris la décision antérieure d'écarter de notre conscience de notre véritable identité en tant qu’esprit. Toute forme de préoccupation par le corps est une défense contre la vérité. La vérité sur nous-mêmes peut être si effrayante pour nous lorsque nous nous autorisons à en prendre conscience – lorsque nous lui permettons d'entrer dans notre conscience ne serait-ce qu’une fraction de seconde – que nous faisons alors tout ce qui est le plus efficace pour bannir cette vérité de notre conscience. Alors nous nous rendons sans esprit dans le sens où nous sommes à la merci de forces qui ne sont pas sous notre contrôle. Notre réelle beauté et notre force en tant que Fils de Dieu peuvent tellement nous effrayer que nous leur substituons une identité de faiblesse et de dépendance et alors nous réprimons alors sa véritable origine l’attribuons à quelque facteur dans notre propre corps, celui d’un autre, ou dans une quelconque condition dans le monde.

Alors, pour résumer, la vraie question est : Maintenant que la dépendance est là, que dois-je faire à son sujet ? Et comme nous le rappelle Jésus, nous avons seulement besoin de penser en termes de but ou : **"Qu’est-ce que je veux qu’il en sorte ? À *quoi* cela sert-il ?" T-17.VI.22**. Nous savons que pour l'ego le but des addictions est de renforcer la culpabilité ; et pour le Saint-Esprit ce but est transformé en un moyen de défaire la culpabilité. **"Le Fils de Dieu ne peut faire aucun choix que le Saint-Esprit ne puisse employer pour lui, et non contre lui" T-25.VI.75**. Donc tout se résume à discerner si vous choisissez l'ego ou le Saint-Esprit comme votre enseignant.

**247 - Quel est le point de vue du Cours sur les relations de "même sexe" ?**

**Q/** Plusieurs branches du christianisme "traditionnel" interdisent les relations homosexuelles tout en favorisant les relations hétérosexuelles. Puisqu’*Un cours en miracles* se situe dans le contexte du christianisme, les relations de "même sexe" sont-elles aussi interdites ?

**R/** Pour commencer le Cours se situe dans un contexte chrétien, mais ce n'est pas simplement une autre forme ou une autre branche du christianisme. En second lieu, le Cours ne dit rien à ce sujet-là, il n’interdit pas les relations homosexuelles ni ne privilégie les relations hétérosexuelles. En fait, il ne dit rien sur toute forme de comportement car ce n'est pas son objectif. Le but de l'enseignement porte toujours sur notre pensée et nos croyances qui sont la source de notre comportement. L'un de ses principaux enseignements est que le monde et le corps tout comme la multitude de problèmes qui y sont liés servent essentiellement d'écrans de fumée pour nous empêcher de regarder dans notre esprit là est située la source de tous nos problèmes et dilemmes. C'est le but du monde et du corps. En fin de compte, naturellement, les deux sont illusoires. Par conséquent l'objectif du Cours est toujours de corriger la pensée qui nous traverse l’esprit en nous laissant accaparés par ce qui est essentiellement illusoire. C'est là que l'aide est nécessaire et c’est donc dans cette direction qu'est totalement orienté le Cours. Donc, brièvement, lorsque nous choisissons *contre* le système de pensée de haine et de séparation de l'ego et pour le système de pensée d'amour et d'intérêts partagés du Saint-Esprit, notre comportement sera toujours une expression de cet amour et de cette unité avec laquelle nous sommes identifiés.

Finalement, comme avec tout ce qui se passe dans nos vies, le seul aspect significatif est le but : **"En toute situation où tu te sens incertain, la première chose à considérer est celle-ci, tout simplement : "Qu’est-ce que je veux qu'il en sorte ? À *quoi* cela sert-il ?" La clarification du but a sa place au commencement, car c'est cela qui déterminera le résultat" T-17.VI.21-3.** Donc l'homosexualité tout comme l’hétérosexualité peut servir à renforcer la culpabilité (le but de l'ego) ou à défaire la culpabilité (le but du Saint-Esprit). C'est pourquoi diriger notre attention sur notre choix d’enseignant est absolument central à notre travail avec le Cours. Se concentrer là-dessus vous permettra d'en rester à des choses simples.

**248 - Que veut dire le Cours quand il dit "l’esprit… ne peut pas créer au-delà de lui-même" ?**

**Q/** J’étudie la section **"La guérison comme délivrance de la peur"** **T-2.IV** dans le Texte d'*Un cours en miracles*. Pouvez vous s'il vous plaît m'aider à comprendre ce que veut dire Jésus lorsqu’il dit que : "**l'esprit, seul niveau de création, ne peut pas créer au-delà de lui-même" T-2.IV.210**. Je ne comprends pas bien la signification de "**ne peut pas créer au-delà de lui-même".**

**R/** Dans le contexte de la discussion dans cette section le sens du passage est que l'Esprit du Christ a été créé par Dieu et que cet Esprit ne peut pas créer quelque chose de totalement différent de lui-même, comme un corps par exemple. Il peut y avoir des idées ou des pensées dans l'esprit, mais elles ne quittent jamais leur source dans l'esprit pour devenir quelque chose d'autre. Ce que Jésus souligne ici c’est qu'une grande partie de notre confusion se dissiperait si nous comprenions que le corps et l'esprit ne sont pas deux entités séparés, mais que le corps est uniquement une idée dans l'esprit : il n'a pas d'aptitudes autonome et ne peut donc pas être malade.

**249 - Que veut dire le Cours par "Des valeurs non saintes produiront la confusion… ?**

**Q/** Pourriez-vous s'il vous plaît clarifier le passage suivant du Texte d'*Un cours en miracles* : **"Des valeurs non saintes produiront la confusion, et dans la conscience" T-22.III.92**.

**R/** Le sens est que, lorsque nous voyons nos intérêts comme séparés de ceux d’une autre personne (un exemple de "**valeurs non saintes**") nous deviendrons confus et nous serons conscients de cette confusion : "**et dans la conscience**" était un terme usuel en psychologie au moment où le Cours a été écrit.

**250 - Si "le hasard ne jour aucun rôle dans le plan de Dieu", comment Dieu peut-Il ne pas être impliqué dans ce monde ?**

**Q/** Dans le livre de Kenneth Wapnick *Forgiverness and Jesus/Le pardon et Jésus*, il est dit à la page xv de la préface : "Jésus et le Saint-Esprit n’opèrent pas dans le monde et Ils ne nous envoient certainement pas des gens comme s'ils opéraient sur un échiquier géant en nous déplaçant en fonction du plan du salut." Malgré cela le Manuel pour enseignants d’*Un cours en miracles* dit : **"Il n'y a pas d’accidents dans le salut. Ceux qui doivent se rencontrer se rencontreront, parce qu'ensemble ils ont un potentiel de relation sainte" M-3.16-7** et plus loin il dit : **"Rappelle-toi que nul n’est là où il est par accident, et que le hasard ne joue aucun rôle dans le plan de Dieu" M-9.13**. Cela indique que le fait de rencontrer certaines personnes fait partie du plan de Dieu et, selon ma compréhension du Cours, le Saint-Esprit opère dans l'illusion pour nous aider, tout comme le Cours est fait dans le cadre de l'illusion. Les rencontres font partie du plan de Dieu – "**il n'y a pas d’accidents**" – alors comment cela peut-il être interprété ?

**R/** "**Il n’y a ni accidents**" parce que tout a déjà eu lieu et que nous sommes simplement en train de revoir mentalement ce qui est déjà passé : "**Le scénario est écrit. … nous ne faisons que voir le voyage depuis le point où il s’est terminé, regardant en arrière et nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.43, 5**. Dans "**La petite entrave" T-26.V.titre** Jésus nous dit : **"Toi qui crois encore vivre dans le temps et qui ne connais pas qu’il a disparu, le Saint-Esprit te guide encore à travers le labyrinthe infiniment petit et insensé que tu perçois encore dans le temps, bien qu’il ait disparu depuis longtemps. Tu penses vivre dans ce qui est passé" T-26.V.41-2**. Les personnes sont donc dans nos vies uniquement parce que c'est ce que nos scénarios contiennent. Nous n'avons aucun souvenir d’avoir écrit ces scénarios (c'est une métaphore, bien entendu) qui font partie de la stratégie de l'ego pour nous empêcher de nous souvenir que nous sommes des esprits preneurs de décisions. Il est possible que vous souhaitiez consulter *A Vast Illusion: Time According to "A Course in Miracles/Une vaste illusion : le temps selon Un cours en miracles,* de Kenneth Wapnick, une étude approfondie de cette partie très curieuse de la théorie du Cours.

Nous sommes enclins à voir ce que le Cours dit de notre perspective selon laquelle le monde et le temps linéaire sont réels. Et c'est pourquoi nous voudrions penser que le Saint-Esprit et Jésus agissent réellement comme en nous dirigeant vers des personnes spécifiques pour que nous puissions apprendre nos leçons de pardon, mais cela ne pouvait pas être puisqu’il n'y a pas de monde et que le temps n'est pas réel non plus. Il est utile de revoir les différents niveaux de langage du Cours, et la raison pour laquelle Jésus nous parle comme si notre expérience dans le monde et dans le temps linéaire était réelle. Des réponses antérieures à des questions ont développé ces thèmes, et nous vous y renvoyons pour une étude plus approfondie : questions 72 et 116.

**251 - Que signifie "accélération céleste" ?**

**Q/** La situation du monde étant ce qu'elle est, je me souviens d'une section du livre de Robert Skutch, *Journey without Distance/Une brève histoire d'Un cours en miracles* p. 89 où Helen demande à Jésus les raisons de la venue d’*Un cours en miracles*, et de la réponse qui lui a été donnée : "Le monde est dans un état alarmante. Des gens de partout dans le monde sont appelés à aider en apportant leur contribution individuelle au plan général… Mais à cause de l'extrême urgence le processus évolutif, ordinairement lent, est contourné par ce qui peut le mieux se décrire comme une 'accélération céleste'." "Hélène pouvait sentir l'urgence sous-jacente à cette 'explication'… [et elle ressentait fortement que ce qui lui était transmis] était que le temps pressait." Qu’est-ce que cela signifie exactement ? Quelle serait la pire chose de toutes qui pourrait se produire ? Même si nous détruisions tout être vivant sur la planète, ne resterions-nous pas encore vivants en esprit ? Y a-t-il en réalité de quoi s'inquiéter ?

**R/** D'abord précisons "l’accélération céleste". Il s'agit d’une expérience personnelle d’Helen, une façon pour elle de comprendre les expériences troublantes qui survenaient dans sa vie à cette époque (1965), sans augmenter la peur déjà existante. Elle n'avait pas encore étudié la théorie du temps comme étant quelque chose de totalement illusoire, ce que Jésus allait expliquer beaucoup plus tard. Cela aurait été beaucoup trop bouleversant sur elle dans les tout premiers mois. Et donc le *contenu* du message de Jésus fut exprimé à Helen sous une *forme* accessible avec laquelle elle pouvait se sentir raisonnablement à l'aise. Il est plus que probable qu’Helen n'aurait pas exprimé la signification sous cette forme quelques années plus tard, après avoir reçu le tableau complet. Oublier de faire la distinction entre le contenu et la forme a conduit de nombreux étudiants à prendre littéralement l’explication d’Helen sur l’“accélération céleste.” Lorsque l'irréalité de temps est mise en lumière par la suite, il est évident qu'il ne pouvait *littéralement* pas être question d’un besoin d'accélérer les choses. La situation dans le monde ne peut s'aggraver et être source de préoccupation que si le monde est réel et si le temps est à la fois réel et linéaire. Voir *Absence from Felicity The Story of Helen SCHUCMAN and Her Scribing of A Course in Miracles* p. 464-65/*Absence de félicité : L'histoire d'Helen SCHUCMAN et son écriture d'Un cours en miracles* p. 410-411.

Ensuite une quelconque destruction ne peut qu’émaner du système de pensée de l'ego. Le seul fait que la planète Terre ne pourrait plus exister ne signifie pas que nous serions revenus à notre véritable Identité en tant qu’esprit. La souffrance dans nos esprits torturés par la haine de nous-mêmes ne disparaîtrait pas simplement parce que la planète aurait été détruite. Si nous (**"Qui est ce "toi" qui vis dans ce monde ?" T-4.II.118**), détruisons la planète nous pourrions nous retrouver encore bel et bien "vivants" mais avec la culpabilité dans nos esprits faux, et non dans l'innocence et la pureté du pur-esprit en tant que Christ. Nous serions encore pris dans le rêve de péché, de culpabilité et de peur et dans leur projection. Autrement dit, en tant qu’esprits, nous serions en train de percevoir une planète détruite et notre culpabilité que nous n'aurions pas laissée partir se manifesterait sous une autre forme.

Comprendre que le monde n'est pas réel et que nous ne sommes pas nos corps est une étape dans la bonne direction – une étape très importante ; mais notre guérison n'est pas encore achevée. Il est très réconfortant d’être rassurés du fait que le monde et les corps ne sont pas réels, car nous n’avons plus à craindre que la fin de la planète soit la fin du "nous." Heureusement cette dimension de notre terreur subsiste ce qui alors nous libère pour passer à la prochaine étape qui est de nous expérimenter nous-mêmes comme des esprits preneurs de décisions constamment en train de choisir de s'identifier avec le système de pensée de l'ego ou du Saint-Esprit.

Nous devons regarder quel est notre investissement à vouloir conserver le *but* servi par notre croyance dans le péché, la culpabilité et la peur. En fin de compte nous devons atteindre le niveau de préparation voulu pour être en mesure de lâcher prise de tout sens d'individualité, de conscience et de particularité avant de revenir à notre existence en tant qu’esprit. L'étape intermédiaire cependant, consiste à prendre conscience dans notre esprit juste que nous sommes les rêveurs du rêve. Il s'agit de l'étape où nous choisissons systématiquement de percevoir toute chose **"au-dessus du champ de bataille" T-23.IV.Titre** confiants et sûrs que toute destruction et toute souffrance, tout plaisir et toute excitation ne sont que les résultats d'un esprit rêvant qu’il est séparé de l'Unité du Ciel.

**252 - D’autres "rédempteurs" pourraient-ils exister dans d’autres dimensions du temps ?**

**Q/** Dans le Cours, Jésus dit que l’Expiation opère dans le temps et dans toutes les dimensions du temps. Est-ce que cela signifie qu'il y a une figure de "rédempteur" dans des mondes différents, et dans chacune des dimensions du temps ? J'ai entendu parler de cette idée-là il y a très longtemps mais je ne sais toujours rien à ce sujet. Tout comme l'apparition de Jésus sous différentes formes dans le rêve de la Filialité de vivre dans un autre monde, est-ce que cela pourrait vouloir dire qu’*Un cours en miracles* est apparu ou apparaîtra sous d'autres formes et dans d'autres mondes également, sans exclure le fait qu'il pourrait également revenir dans ce monde-ci sous une autre forme même encore plus sophistiquée !

**R/** Vous avez trouvé ! Plutôt que de voir le temps de façon linéaire, voyez-le de façon holographique (l'histoire complète de tout l'univers physique contenue dans chaque esprit), et vous pouvez mieux comprendre comment il se fait qu'une figure de "rédempteur" peut être partout à la fois. Comme l'explique le Cours : **"Le tout petit battement de temps pendant lequel la première erreur a été faite, et toutes les autres dans cette seule erreur, contenait aussi la Correction pour celle- là, et toutes les autres venues dans la première" T-26.V.35**. Il existe un hologramme de " l’erreur" qui contient chaque "péché" possible et ses ramifications. Il y a également un hologramme de "Correction" avec aussi ses ramifications (les figures de rédempteurs, les enseignements spirituels, etc.). À tout moment, en tous lieux nous choisissons l'un ou l’autre de ces deux hologrammes.

Gloria et Kenneth Wapnick traitent de la nature de la séparation et du point de vue du Cours sur le temps dans la question 16 des *Questions et réponses sur Un cours en miracles*. "Lorsque la pensée de séparation est projetée "loin" de l'esprit du Fils, elle s’exprime dans la dimension de temps : le passé, ce qui semble être le présent et le futur paraissent refléter l'immense fossé de milliards d'années que l'ego souhaite introduire entre la décision de l'esprit d’être séparé de Dieu et du Saint-Esprit, et l'expérience que le Fils fait de lui-même en tant que corps. Quand la pensée de séparation est ressentie entre un individu et un autre – c'est- à-dire plus proche de son expérience de lui-même – alors on la connaît sous le nom d'espace, l'écart physique que nous ressentons entre nous-mêmes et les autres dans nos relations particulières. En d'autres mots le temps (et donc aussi l'espace) fut fait expressément par l'ego pour garder la cause (l'esprit et ses pensées) et l’effet (la douleur et la souffrance) séparés."

Alors oui, cela signifie qu’une forme plus sophistiquée d'enseignement peut apparaître dans le monde en fonction du degré de guérison de l'esprit du Fils. À mesure que la guérison prend place et qu’une claire compréhension et une évaluation de la stratégie de l'ego sont acceptées, des enseignements plus élevés sont alors possibles.

**253 - Si le monde n’est pas réel, pourquoi ne pas ignorer nos obligations mondaines ?**

**Q/** Je comprends que nous ayons fait le monde extérieur de façon à ce qu’il nous semble réel, tout cela fondé sur une erreur. On mentionne aussi dans *Un cours en miracles* que chaque fois qu'un problème surgit, nous n’examinerons pas le problème lui-même (ce qui le rendrait "plus réel"). Au lieu de cela nous regardons à l'intérieur. C'est comme dire que les choses du monde (y compris les obligations) sont toutes irréelles, alors nous pouvons simplement à y "renoncer" ou à les "abandonner" (les laisser à Dieu). Cela revient à dire – oublions les impôts ou les factures ou la totalité du monde puisqu'ils ne sont pas réels. Cependant Jésus enseigne dans le Cours ou au moins mentionne comment regarder (à l’extérieur et à l’intérieur) sans juger (puisqu'il n'y a rien à juger). Veuillez svp, partager vos conseils pour éclaircir ce dilemme.

**R/** *Un cours en miracles* est un chemin spirituel conçu comme un programme d'apprentissage. Dans ce contexte le monde et toutes les circonstances de notre vie deviennent une salle de classe pour apprendre et appliquer les principes du Cours. Tout ce qui se passe dans notre vie est donc très important pour notre apprentissage et n'est donc pas censé être "abandonné". Cela veut dire être examiné, réinterprété et transformé.

Même s’il est vrai que **"Le monde est une illusion" L-I.155.21**, il est *très* réel pour ceux qui se perçoivent eux-mêmes comme séparés de Dieu, ce qui inclut la plupart d'entre nous. Afin d'appliquer les principes du Cours dans nos vies, il est important de ne pas confondre les niveaux d'enseignement. Le Cours ne nous demande pas de cesser de faire une seule de toutes choses que nous faisons dans le monde en tant que corps. Ce n’est pas un Cours sur le comportement – c'est un Cours d’entraînement de l'esprit. *Un cours en miracles* s’adresse à l’esprit et se préoccupe uniquement du contenu de l’esprit. Traiter un problème qui est perçu dans le monde n'est pas rendre l'erreur réelle. C'est de croire que le problème perçu est la cause de notre perturbation et qu'il a un effet sur la vérité de qui nous sommes qui rend l'erreur réelle dans notre conscience, quoique pas en vérité.

Lorsque le Cours demande de regarder en nous, il ne dit pas d’ignorer ou de passer à côté du problème tel qu’il est perçu dans le monde. En fait, il dit de regarder ce que nous avons fait : **"Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. Il n’y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses… La "dynamique" de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps, car nous devons d’abord l’examiner pour ensuite voir au-delà, *puisque tu l’as rendue réelle*. Ensemble, tranquillement, nous déferons cette erreur, puis nous regarderons au-delà, vers la vérité" T-11.V.11-2, 5-6,***italiques ajoutés*. Donc, les étapes impliquées dans l'application de l’enseignement du Cours commencent par regarder le problème comme nous l’avons monté dans le monde, en le réglant de façon normale (c'est-à-dire en payant impôts et factures), tout en apprenant à reconnaître que le problème a été inventé pour servir d’écran de fumée au *vrai* problème : le choix dans l'esprit de prendre au sérieux la pensée de séparation. Reconnaître le but que l'ego attribue aux problèmes du monde est ce que le Cours veut dire par "regarder au-dedans." Puisque nous croyons que le monde avec ses factures et impôts est réel, nous avons des jugements qu’il nous faut identifier car ils révèlent nos croyances cachées en la pénurie, la victimisation, etc. Cela fait partie du processus de regarder au-dedans. Le monde et nos sentiments nous montrent les **"noirs secrets" T-22.VI.95** que nos esprits contiennent. Ils ne peuvent pas être dissipés si nous en sommes inconscients.

De la même façon, la croyance dans le corps ne peut pas être défaite en le niant et en ignorant les conditions spécifiques de la vie dans un corps. Ne pas payer les factures ou les impôts amènerait certainement sur vous une avalanche de problèmes supplémentaires. La situation exacerbée renforcerait l’écran de fumée de l'ego et ne faciliterait pas la guérison. C’est seulement lorsque le problème *réel* – la croyance en la séparation – est reconnu que nous pouvons nous tourner vers le Saint-Esprit dans notre esprit pour chercher la solution *réelle* – défaire la croyance en la séparation par le pardon. Une fois que cela est accompli, nous sommes prêts à croire que le monde avec ses "problèmes" n'est pas réel, puis à aller au-delà de lui vers la vérité.

**254 - Est-il mal d’avoir des pensées de jugements si on les reconnait comme telles ?**

**Q/** Ma question se rapporte au jugement. Depuis que j'ai commencé à étudier *Un cours en miracles*, je suis très attentif à voir tout le monde au-delà du corps, comme moi-même, comme le Fils de Dieu. Je sais qu'ils sont exactement le même et sans péché, et je ne laisse pas leur comportement ou le mien, assombrir cette connaissance. Avec ce filtre toujours au premier plan de mon esprit, est-il mal de faire des observations à mon sujet ou sur les autres et puis de poser une étiquette sur le comportement ? Par exemple, en ma présence ma mère a agi égoïstement et en portant préjudice ou bien admettons que j'agisse moi-même égoïstement et en portant des préjudices. Il semble impossible de ne pas avoir une sorte de réaction physique à ce qui se passe en face de nous, que ce soit une personne ou une situation. Je ne les juge pas négativement. Je ne fais que remarquer quelque chose et puis je ne laisse pas cela avoir des effets sur mes pensées les concernant ou me concernant.

**R/** Vous êtes sur la bonne voie. Le cœur de notre pratique consiste à **"*nier le déni la vérité*" T-12.II.15**, ce qui signifie que nous devons d'abord observer l'ego et puis choisir de nier qu'il ait quelque pouvoir d’affecter la réalité du Fils de Dieu. Ce monde est la manifestation d'un choix dans nos esprits d’attaquer et de rejeter l'amour de Dieu ; par conséquent il serait impossible de ne pas voir des expressions de haine, de particularité, d'égoïsme et de peur tout autour de nous et tout le temps. Jésus nous enseigne qu’il est nécessaire de lui apporter ces perceptions et puis de demander son aide pour les regarder avec lui et ainsi aller au-delà du jugement et de la condamnation. Ce qu’il veut en fin de compte c’est que nous puissions nous expérimenter nous-mêmes et tous les autres comme étant pareils. Mais notre point de départ consiste à regarder honnêtement à quel point nous sommes attirés à voir des différences, à juger et à condamner les autres pour leurs fautes et leurs péchés. Nous ne ferions pas l’expérience d’être un corps dans le monde si nous n'étions pas attirés par cela. C'est une seconde nature pour nous, mais ce n'est pas péché. Donc, c'est là où le processus de guérison doit commencer.

Ensuite, nous pouvons apprendre que sous notre haine, nos peurs, notre égoïsme et toutes nos indigences, il y a un appel à l'indulgence et une supplication pour qu'il nous soit dit que nous avons tort sur nous-mêmes. Nous sommes tous les même sur les deux niveaux. À mesure que nous apprenons comment approcher tout le monde et toutes les situations dans cette perspective, nous deviendrons bienveillants et plus compatissants et nous partagerons la vision de Jésus sur nous-mêmes et sur tous les autres. Toutefois ce n'est pas accompli par le déni de nos réactions et de nos observations. Nos réactions et nos observations sont la salle de classe dans laquelle nous invitons Jésus, qui ensuite nous apprendra à partager sa perception aimante et gentille.

**255 - Comment empêcher la complexité de la vie quotidienne de bloquer ma paix ?**

**Q/** Je viens du Brésil et je pratique *Un cours en miracles* depuis 21 ans. Je l’ai parcouru de part en part environ trois fois et je le recommence en ce moment. Cette fois-ci, j'ai senti la présence réelle de la Lumière, du Christ qui existe en moi lorsque je fais les exercices ; l'absence du corps physique et la vraie joie d'être. Pourtant, d’un autre côté, ma vie est très compliquée maintenant. Il me semble que la multiplication (les choses à faire, les gens dont il y a à prendre soin, les responsabilités de la vie quotidienne, avec toutes ces choses magiques à organiser, à calculer, à payer, etc.) en arrive à un point insupportable. Tout se passe comme si l'ego cherchait à me rendre la vie difficile. Qu'en pensez-vous ? Que puis-je faire pour atteindre, constamment, tout le temps, l'état d'esprit que nous avons quand nous faisons les exercices – un état de paix totale et de joie ?

**R/** Il est difficile de connaître la raison précise qui fait que votre vie devient plus compliquée. Ce pourrait être une réaction au fait que vous êtes tout près d’abandonner votre ego, mais il n’y a vraiment aucun moyen de le savoir avec certitude. Cela importe peu toutefois puisque la solution est toujours la même. La solution est de vous concentrer sur le *but* que vous pouvez discerner au vu des résultats. Autrement dit, les complications accrues se sont traduites par la perte de votre paix intérieure et de votre joie ; par conséquent, cela devait être le *but* de ces événements récents. C'est vraiment tout que vous avez besoin de savoir. Quelque part dans votre esprit, vous (la partie de votre esprit qui prend les décisions) avez eu peur d’être en paix, alors vous avez inventé un moyen de vous "protéger" de la paix et de tout ce qu'elle représente. Pour la plupart d'entre nous, notre défense préférée est de devenir très préoccupés par nos vies en tant que corps. Cela supprime rapidement toute pensée que nous pourrions être quelque chose d'autre.

Tout ce que vous avez à faire est de prendre la responsabilité de l’état dans lequel vous vous trouvez, de l’apporter à Jésus ou au Saint-Esprit dans votre esprit, ce qui signifie que vous ne vous jugerez pas vous-même en vous sentant mauvais pour cela. Lorsque vous n’aurez plus besoin de cette défense, vous ferez simplement face de votre mieux à vos obligations et responsabilités avec l'amour de Jésus pour vous guider. Elles ne seraient plus expérimentées comme "insupportables" parce que vous les verriez comme des salles de classe dans lesquelles vous apprenez que la paix et la joie dans votre esprit n'ont rien à voir avec quoi que ce soit d’extérieur. Si vous saviez vraiment que tout ce qui est du corps et du monde est conçu pour vous empêcher de découvrir que la source de toute votre détresse est un choix que vous faites dans votre esprit, alors vous vous tourneriez avec impatience vers Jésus ou le Saint-Esprit pour qu’ils vous aident à donner à votre expérience un but différent. **"Le monde a été fait pour que les problèmes *soient* sans issue" T-31.IV.26**.

Plutôt que de les voir comme un fardeau, vos responsabilités quotidiennes pourraient être considérées comme un moyen que vous utilisez pour restaurer à votre conscience l'amour qui est votre Identité véritable et éternelle. Chaque interaction pourrait alors être considérée comme une occasion d'apprendre que vos intérêts ne sont pas réellement séparés de ceux de qui que ce soit d'autre, malgré l'apparence de différences majeures. Les spécificités de chaque situation (la forme) deviennent alors moins importantes que la signification (le contenu) qui consiste à défaire votre croyance dans la séparation et à accepter de retourner à l'identité que nous partageons tous en tant qu’un. En ce sens-là votre vie quotidienne est votre "laboratoire." Elle était prévue à l’origine pour vous garder loin de la vérité ; maintenant, avec l'aide de Jésus ou de l'Esprit Saint, elle devient le moyen de votre retour à Dieu.

**256 - Est-ce "mal" de demander une augmentation de salaire à mon patron ?**

**Q/** Dans ma relation avec mon patron, j’ai du mal à reconnaître la différence entre l'esprit juste et l’esprit faux. J'essaie de mettre en pratique les principes de générosité, de tolérance et de patience décrits dans le Manuel pour enseignants, mais j’ai des problèmes de communication au sujet de mon salaire. Mes gains changent au gré de son humeur, je me sens impuissant et sous-payé. Je crains de perdre mon emploi si je demande ce que je pense être vraiment mon dû. Bien que l'argent ne soit pas tout pour moi, j'ai lu dans la brochure Psychothérapie qu'un guérisseur non guéri peut demander de l'argent là où le Saint-Esprit pourrait le diriger par ailleurs.

J'ai l'impression d'avoir peur de tout et de toujours être en faute quelque part. Est-ce que c’est la souffrance liée à une relation particulière ? Pouvez-vous me dire si je suis en train d'essayer d’être trop bon ? Est-ce que j'essaie d'appliquer les principes d'*Un cours en miracles* avec l'ego, craignant d'être vraiment dirigé par le Saint-Esprit ? Est-ce que je souffre d'une forme inversée de pauvreté qui s'exprime par de la fausse générosité ?

**R/** Dans l'étude du Cours, il est important de se rappeler qu'il nous parle à différents niveaux. Nous apprenons à défaire le système de pensée de l'ego auquel sommes identifiés, tout en apprenant une toute nouvelle façon de percevoir. Nous semblons avoir un pied dans deux mondes, et cela peut être très déroutant. L'esprit faux voit le problème en dehors de l'esprit, causé par un agent extérieur, dans ce cas précis, votre patron. L'esprit juste reconnaît que la cause est dans l'esprit et que le monde de la forme est l'effet. L’esprit juste ne blâme pas la situation ou quoi que ce soit à l'extérieur de l'esprit. Un moyen facile de distinguer quelle partie de l'esprit a été choisie est de vous demander si vous attribuez la cause de vos agacement à quelque chose en dehors de vous. C'est un moyen simple de distinguer entre l'esprit faux et l'esprit juste. Reconnaître que la cause de tout agacement est un choix qui est fait dans l'esprit, c'est le commencement de la pensée avec un esprit juste. Le problème ne se résume pas à cela, mais c'est un début.

Puisque nous croyons encore que nous sommes des corps séparés et individuels dans le monde, nous devons en conséquence composer avec le monde et avec nos relations. Nous continuons à faire tout ce qu’il faut pour répondre aux besoins qui sont perçus dans le corps. Il n'y a rien de mal à discuter un accord de salaire avec votre patron. Vous pouvez être honnête avec lui à propos de ce que vous sentez qui serait un juste salaire et peut-être demander un calendrier des échéances pour que, si possible, votre salaire ne fluctue pas de façon imprévisible. Ce n'est pas différent de tout ce que nous faisons pour prendre soin du corps. Le Cours ne donne pas de lignes directrices au plan comportemental au niveau de la forme. Il nous enseigne plutôt à démasquer les pensées et les jugements que nous avons sur nous-mêmes et sur les autres dans nos esprits, afin que l'esprit puisse être guéri. Alors seulement que les caractéristiques d'un enseignant de Dieu décrits dans le Manuel découleront naturellement de l'esprit guéri. Ils ne sont pas destinés à être "exercés" ni "pratiqués" tant qu'il y a des croyances sous-jacentes qui s'y opposent. La pratique du Cours repose sur la recherche de toutes les croyances sous-jacentes qui opèrent dans votre relation avec votre patron et avec tout le monde. Ce sont les croyances en la séparation, en la pénurie et en la victimisation qui rendent en fait toutes nos relations particulières. La façon de défaire la particularité est de mettre en lumière ces croyances, les reconnaître et les apporter au Saint-Esprit pour qu’elles soient transformées. On ne nous demande pas de pratiquer des qualités de sainteté qu’en réalité nous ne possédons pas, par ex. de pratiquer le détachement des richesses matérielles ou d’autres configurations "vertueuses". Il ne nous est pas demandé d’être "bons" en tout (et en fait l'on ne s'attend pas non plus à ce que vous cherchiez à faire "mal"). On nous demande seulement de regarder nos croyances avec le désir qu'elles soient transformées. Ce n'est pas toujours aussi facile qu'il n’y paraît, parce nous désirons tellement nous accrocher à elles. On nous demande de prendre conscience de notre attachement à ces croyances et de voir à quel point nous ne voulons pas qu’elles soient modifiées. Nous nous accrochons à elles en dépit de la culpabilité et de la douleur qu'elles causent. En réalité c'est *à cause* justement de la culpabilité et de la douleur que nous nous y accrochons. C'est ce à quoi le Cours se réfère par l'attraction à la culpabilité : **"L'attraction maladive de la culpabilité doit être reconnue pour ce qu'elle est. Puisqu’elle a été rendue réelle pour toi, il est essentiel que tu la regardes clairement et que tu apprennes, en lui retirant ton investissement, à en lâcher prise" T-15.VII.31-2.**

Telles sont les directives que donne le Saint-Esprit. Son système de pensée ne nous est pas imposé pas plus qu'un comportement particulier n'est requis. Derrière chaque souci d'argent, de pauvreté et d'injustice, il y a un sentiment de manque et de privation de rareté, de pertes et de privations qui vient de la croyance que notre séparation de Dieu s'est vraiment produite. C'est la croyance fondamentale que le Saint-Esprit nous invite à remettre en question. C'est l'idée qui sous-tend tout le conflit avec votre patron. Pendant que vous travaillez avec votre patron avec l'objectif d'arriver à un accord de salaire, vous pouvez appliquer les enseignements du Cours en étant très honnête avec vous-même quant à ce que vous ressentez et à propos les pensées de jugement qui vous viennent. Ces pensées et ces sentiments représentent le choix de s'identifier au système de pensée de l'ego dans l'esprit, et c’est là où se trouve le besoin de guérison. Lorsqu'ils sont apportés à la lumière du Saint-Esprit, ils sont progressivement transformés et remplacés par Sa paix. C’est alors seulement que la question de plus ou moins d'argent ne sera plus pertinente et que la générosité, la tolérance et la patience auront remplacé toute peur. Jusqu’à ce que vous en arriviez là, l'honnêteté avec vous-même quant aux besoins que vous percevez et l'honnêteté avec votre patron dans la recherche d'un accord, sont le meilleur endroit pour pratiquer le Cours. Croire qu'un accord est possible c'est déjà reconnaître que, dans une certaine mesure, vous et votre patron n'avez pas des intérêts séparés. Et c'est le commencement de la guérison.

**257 - Devrait-on vraiment arrêter de prendre des antidépresseurs ?**

**Q/** Dans la question 128, vous dites qu'en pratiquant le pardon on pourrait arrêter de prendre des antidépresseurs. Même si cela peut finir par être vrai, j'ai connu l'angoisse physique et mentale qui accompagne la dépression, et je crois que quelqu’un qui a une dépression nerveuse serait un bien meilleur étudiant d’*Un cours en miracles* en prenant ses antidépresseurs qu'en ne les prenant pas. La dépression nerveuse détruit la capacité du cerveau de fonctionner. Oui cela semble relié à une insistance excessive sur la culpabilité et la punition – pourtant lorsqu’on se retrouve dans cette situation la capacité de penser ou de fonctionner clairement est gravement altérée. Tant que nous nous percevons dans un corps ne devrions-nous pas chercher une assistance médicale pour nous aider à penser clairement et à nous comporter adéquatement ? N'est-il pas plus facile de résoudre nos véritables problèmes dans un état d'esprit sain ? En fait, savoir que l'on pourrait résoudre la dépression grâce au pardon total pourrait même aggraver la dépression si l'on échoue et si l'on reste déprimé. N'est-il pas vrai que ce que nous faisons ici, dans notre corps physique, est une illusion ? Est-ce qu’un corps qui prend des antidépresseurs est réellement différent d'un corps qui n’en prend pas ? Ne sont-ils pas tous les deux dans l’illusion ? Il n'y a pas de hiérarchie d’illusions. Est-ce que rechercher de l’aide spirituelle pour nous aider à nous sentir mieux en tant que "corps" – c'est-à-dire être sans antidépresseurs est-ce vraiment un but spirituel digne de valeur pour le Cours ?

**R/** Oh non, vous ayez mal compris. La réponse "succincte" : "Pardonner", au début, était expliquée dans le reste de la réponse. Le but, comme vous dites, n'est pas d'arrêter de prendre des antidépresseurs, pas plus qu'il faudrait arrêter de manger ou de dormir. Le Cours ne nous conseille jamais de changer de comportement mais seulement notre esprit **T-2.VI.34**. Les choses que vous dites sont exactes et tout à fait alignées sur le point qui est discuté dans la réponse à la question 128. Il est beaucoup plus logique de continuer à prendre un antidépresseur et d'entrer en contact avec le jugement implicite lié à la prise de médicaments que d'avoir comme but de s’en passer.

Il est vrai que le pardon est le moyen de dépasser toute la magie du monde, mais tant que nous nous voyons comme des corps nous dépendrons de la magie – y compris respirer de l'oxygène – pour garder vivant et fonctionnel le soi que nous croyons être. C’est seulement à la toute fin du processus du pardon, lorsque nous aurons accepté l'Expiation pour nous-mêmes que les besoins personnels disparaîtront et avec eux la nécessité de toute forme d'interventions extérieures. Mais ce n'est pas le but du Cours. La paix l’est **T-8.I.11-2**. Et elle peut se trouver à toutes les étapes du chemin par la pratique curative du pardon.

Éventuellement, outre la lecture de la réponse à la question 128 à la lumière des commentaires qui précèdent il peut aussi être utile de voir les questions 57, 142 et 229.

**258 - Le pardon est-il un processus ou une activité faite une seule fois ?**

**Q/** J'ai essayé de pardonner à quelqu’un d’important dans ma vie pendant un certain temps aussi bien avant de commencer *Un cours en miracles* que depuis, en y accordant une plus grande importance. En conséquence, parfois je semble avoir lâché prise d'une grande partie de mes griefs mais alors quelque chose déclenche la douleur et tout revient à nouveau faire rage. Parfois je sens que tout se passe comme si je coupais juste le sommet de cette mauvaise herbe toxique de griefs plutôt que d’en extirper la racine. Que conseilleriez-vous dans une telle situation ? Devrais-je voir le pardon comme un processus, ou est-ce une décision que je prends une fois pour toutes ? Et dans ce dernier cas comment dois-je m'y prendre finalement ?

**R/** Votre métaphore d’extirper les racines d’une herbe toxique est pertinente. Vous n'êtes pas encore à la racine du problème, tant que votre attention reste fixée sur l'autre personne, parce que c’est aller vers ce à quoi se réfère Jésus dans *Le chant de la prière* comme **"le-pardon-pour-détruire" Ch-2.II.** La version de l'ego du pardon est de rendre réel le péché de l’autre et ensuite essayer de lui "pardonner". Comme vous le constatez cela ne fonctionne tout simplement pas. Mais bien entendu, c’est toujours le but de l'ego – **"Cherche, mais ne trouve pas" T-16.V.65**.

Le Cours, en revanche, tente de vous conduire vers l’expérience du vrai pardon dans lequel vous reconnaissez **"que ce que tu pensais que ton frère t'avait fait ne s’est pas produit" L-II.11**. Au sens métaphysique, c'est vrai qu'au niveau actuel du comportement vous gardez des rancœurs contre cette autre personne, puisque nous sommes le rêveur de notre rêve et que nous distribuons les rôles aux figures dans notre rêve. Mais à un niveau plus pratique pour comprendre ce que Jésus veut dire il serait bon de reconnaître que c'est votre *interprétation* de ce que cette personne a fait qui cause votre colère et votre rancœur et non pas ce que la personne a effectivement fait **M-17.4**. À un certain niveau vous accusez cette personne de vous voler la paix, l’amour, votre joie, votre sécurité, etc. Or nul ne peut vous priver de ces expériences à moins que vous n’ayez d'abord choisi de vous en départir **T-4.IV.33**. Mais la bonne nouvelle, c’est que nous n'avons pas à changer ce qu’a fait l'autre personne, ce que de toute façon, bien entendu, nous ne pouvons pas faire. Nous avons besoin d’aide seulement pour changer notre interprétation de ce qui est arrivé et c’est tout. Comment faire cela ?

Ce avec quoi la majeure partie d'entre nous n'est pas en contact c'est que nous portons dans nos esprits un énorme fardeau de culpabilité non reconnue qui contrôle inconsciemment nos interprétations de toutes nos interactions, et qui nous suggère de chercher et de trouver la culpabilité dans tout le monde, sauf en nous-mêmes **T-19.IV.B.a.12**. La source de notre culpabilité est la croyance erronée, à laquelle nous nous accrochons, que nous avons établi une existence individuelle séparée en dehors de Dieu, à Ses dépens. Et le coût pour Lui a été Sa totale annihilation. La culpabilité pour une faute aussi effroyable est inimaginable et par conséquent, notre défense est de la projeter en dehors de notre esprit. Alors notre colère contre quelqu'un d'autre est toujours une tentative pour justifier le fait que nous voyons la culpabilité pour cette séparation en dehors de nous, et ainsi nous cachons la projection que nous faisons **T-6.in.12**.

Nous cherchons tous à faire exactement la même chose. Nous nous promenons tous avec une culpabilité intense couverte par une colère bouillonnante qui est une tentative pour nier la culpabilité en nous et la voir à l'extérieur. Nous cherchons à masquer cela par la **"face de l'innocence"** **T-31.V.26** acceptable en société, mais la colère et la culpabilité qui l'alimente continuent toujours à bouillonner juste un peu en-dessous de la surface. Et elles y resteront, affectant toutes nos interactions, parfois subtilement, parfois guère subtilement, jusqu'à ce que nous désirions faire le travail éprouvant et difficile de regarder en nous, en passant de la colère à la culpabilité enfouies sous elle. Ainsi donc le pardon n’a réellement rien à voir avec l'autre personne, ce qui explique en partie notre résistance à le pratiquer. Car plutôt que de justifier notre colère, si nous voulons réellement guérir, Jésus nous demande de reconnaître que nos rancœurs ne sont rien de plus qu'une couverture pour masquer notre culpabilité. Notre colère en fait nous signale qu'il y a une zone sombre dans notre esprit. Et Jésus nous aide à voir que notre culpabilité, tout comme notre colère, n'est pas ce qu'elle semble être. Elle semble seulement être réelle, pesante et sérieuse lorsqu’elle est enveloppée dans les ténèbres. Son irréalité devient apparente lorsque nous permettons à la lumière du vrai pardon de briller sur elle. C'est la libération que nous recherchons et pourtant, tant que nous demeurons encore identifiés à notre ego, c'est aussi une cause de peur.

Nous résistons à regarder en nous, préférant garder notre colère et continuer à projeter notre culpabilité, car ce sont des couches de défenses que nous voyons inconsciemment comme protégeant notre soi individuel **T-21.IV.1-3**. Et donc sous la colère et la culpabilité se trouve la peur – la peur de disparaître si nous pardonnons, et la peur que Dieu nous reprenne la vie que nous Lui avons volée. Pour toutes ces raisons le pardon sera pour nous un processus, comme vous le suggérez, et non simplement une décision prise une fois pour toutes – jusqu'à la toute fin du processus lorsque nous serons prêts à renoncer totalement à notre identité d’ego.

Plus nous désirerons démasquer notre propre culpabilité et lui permettrons d'être guérie, plus nous finirons par reconnaître que ceux contre qui nous avons retenu nos griefs ont seulement besoin de la même libération que celle que nous avons cherchée. Et leur culpabilité n'est pas plus réelle que la nôtre Grâce à cette reconnaissance, nous pourrons faire l’expérience du vrai pardon, parce que l'interprétation de ce qui s'est passé entre nous est désormais celle du Saint-Esprit et non plus la nôtre. Pour de plus amples discussions sur le processus du pardon, vous pouvez regarder les questions 44 et 69.

**259 - Pourquoi le Cours semble-t-il prédire les progrès de mon apprentissage ?**

**Q/** Cette question comporte deux parties. La première part d'une observation. À mesure que j’avance dans le livre d'exercices, je trouve souvent que la leçon du jour correspond étrangement à un besoin ou à une préoccupation qui vient de commencer à se faire sentir dans mon esprit – comme si une synchronicité subtile était à l’œuvre entre le déroulement du Cours et mon propre état interne en évolution. (cela est aussi arrivé occasionnellement pendant ma lecture du Texte). Selon vous, est-ce une expérience fréquente chez ceux qui étudient *Un cours en miracles* ? Peut-être que ma première question est une façon de répondre à la seconde, mais je vais la poser quand même. Dans le livre d’exercices, souvent Jésus indique à son étudiant(e) de quelle manière répondre à un point particulier. Par exemple dans la leçon 123, il dit : **"Soyons pleins de gratitude aujourd’hui… Il n'y a pas de pensée de retour en arrière et pas de résistance implacable à la vérité. Il reste quelque vacillement, quelques petites objections et un peu d’hésitation" L-I.123.11, 3-4**. Mais comment Jésus peut-il faire de telles déclarations générales en se référant à des milliers de personnes, chacune ayant sa propre façon de réagir et de progresser avec le Cours ?

**R/** Pour votre première question, nous avons eu quelquefois des étudiants qui rapportent des expériences similaires du même genre que celles que vous décrivez, mais nous n'avons aucun moyen de savoir jusqu’à quel point ce type d'expérience est commun. De nombreux étudiants ont mentionné qu’en lisant certaines parties du Cours, ils sentaient que Jésus leur parlait de façon très personnelle.

Deuxièmement, comme nous le savons, presque tout qui est écrit dans le Cours a été expressément donné à Helen Schucman et Bill Thetford pour leurs progrès spirituels personnels, et donc le texte reflète ce contexte. Jésus aidait Helen, en particulier, à défaire ce qui restait de son ego. Cela inclut donc des commentaires, des remarques, de douces réprimandes, des directives empathiques etc. qui appartenaient à son processus personnel. Toutefois en même temps, le Cours peut facilement être compris comme reflétant un schéma plus général d'avancement spirituel s'appliquant à chacun. Un excellent exemple de ce processus concerne les six étapes dans le développement de la confiance décrites dans le Manuel pour enseignants **M-4.I.A**. Ces explications sur le développement de la confiance sont censée nous donner une idée générale de ce qui se produit pendant le processus de défaire notre ego.

Il n'est pas étonnant que vous expérimentiez le genre de synchronicité que vous décrivez. Rappelez-vous que 1°) le temps n'est ni linéaire ni réel et 2°) le contenu de l’esprit divisé ne change jamais : l'esprit faux est 100 % ego – les innombrables façons d'exprimer l'unique contenu de séparation, de péché, culpabilité et peur ; l'esprit juste est 100 % Saint-Esprit – les innombrables façons d'accepter l'Expiation par le pardon ; 3°) ayant accepté la stratégie de l'ego de nous rendre sans esprit, nous ne sommes pas conscients de la dimension totale du contenu ou de la dynamique dans nos esprits. Et nous ne sommes certes pas conscients du contenu total de chaque leçon que Jésus nous donne.

Par conséquent ce que nous expérimentons réellement est presque toujours juste une infime partie de ce qui se passe dans nos esprits, et c'est presque toujours sous une forme précise, plutôt que dans sa nature abstraite originale – la partie visible de l'iceberg pour utiliser une métaphore. Pour simplifier, à la manière de Jésus, il n'y a qu'**"Un problème, une solution" L-I.80.35** ; et soit nous faisons un appel à l'amour soit nous étendons l'amour. Notre état de préparation et d'ouverture pour être enseigné par Jésus reflète donc un appel à l'amour dans notre esprit, et il y a déjà été répondu. Nous faisons l’expérience de ce processus comme quelque chose de nouveau qui se passe quand nous lisons les mots du livre d’exercices, alors que tout ce qu'il y a c’est une décision dans notre esprit de cesser de faire obstacle à la vérité qui est toujours là. C'est un match parfait, diriez-vous, entre notre appel à l'amour et la réponse à cet appel, qui est expérimenté par nous de la seule manière compréhensible pour nous à ce moment-là. C'est un processus qui se produit dans notre esprit en dehors du temps et de l'espace ; mais parce que nous sommes encore identifiés à un corps qui semble exister dans le temps et dans l'espace, c’est ainsi que nous l’expérimenterons. Jésus ne connait pas "d'avance" comment ses étudiants répondront et ce à quoi ils seront prêts à un moment donné. Croire cela c’est rendre le temps réel. Le processus est expérimenté dans le temps, parce que c'est la seule forme dans laquelle nous (le décideur dans notre esprit) pouvons accepter la vérité sur nous-mêmes. Nous sommes trop investis dans notre identité en tant qu'êtres séparés et particuliers et trop effrayés pour aller au-delà. C'est tout à fait normal, et tandis que nous continuons à pratiquer le pardon, nous serons attirés de plus en plus vers l'amour qui a inspiré les mots du Cours qui sont tellement significatifs pour nous.

**260 - Le corps meurt-il vraiment et est-ce que l’âme survit ?**

**Q/** **"La curieuse croyance qu'une partie des choses qui meurent peut continuer à part de ce que va mourir, ne proclame pas un Dieu aimant ni ne rétablit aucune base pour la confiance. Si la mort est réelle pour quoi que ce soit, il n'y a pas de vie" M-27.41-2**. Pouvez-vous s'il vous plaît expliquer ce passage ? Est-ce que le corps "meurt" ou est-ce seulement une illusion ?

**R/** La mort est une illusion tout comme la naissance, le vieillissement et la perte de vitalité, comme l'explique le début de cette section **M-27.12**. Si **"Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel" T-23.II.191**, alors le corps ne vit ni ne meurt. En réalité Jésus parle du système de pensée de mort auquel nous nous identifions quand nous choisissons l'ego comme enseignant au lieu de lui ou du Saint-Esprit. Si nous choisissons l'ego nous croirons que la séparation d'avec Dieu a vraiment eu lieu et cela nous mènera à croire que nous sommes des corps qui sont nés et qui finalement mourrons. L'ego essaiera d’adoucir la cruauté de son système de pensée de mort en disant que même si nous devons mourir, une partie de nous (nos âmes) survivra à la mort du corps.

Mais Jésus nous enseigne qu'il ne peut y avoir aucun compromis à ce sujet. **"Si la mort est réelle pour quoi que ce soit, il n'y a pas de vie" M-27.42**. Dieu n'a pas fait et ne pouvait pas faire la mort pas plus qu'Il ne pouvait faire la peur. **"Il n'a pas fait la mort parce qu'Il n'a pas fait la peur. Les deux sont également insignifiantes pour Lui" M-27.49-10**. C'est une affirmation du Niveau 1. Le dieu de l'ego est responsable de la peur et de la mort. Et donc Jésus nous enseigne que lorsque nous nous identifions à l'ego (Niveau 2), la mort sera réelle pour nous, et bien des gens croiront que Dieu est miséricordieux puisqu'Il prendra nos âmes au Ciel après notre mort.

Alors le processus d’*Un cours en miracles* est de demander l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit pour commencer à nous dés-identifier de ce système de pensée et de percevoir la mort comme étant seulement une pensée dans nos esprits que nous avons choisi de rendre réelle. Toutefois **"Les idées ne quittent pas leur source" L-I.132.53**comme nous le rappelle Jésus plusieurs fois tout au long de son Cours. Alors nous pouvons progressivement commencer à devenir plus à l'aise avec la pensée que rien ne nous arrive quand le corps "meurt" puisque nous sommes des esprits preneurs de décisions en dehors du temps et de l'espace qui avons seulement choisi de croire que nous sommes des corps autonomes à titre de défense contre la vérité que nous sommes le Fils unique de Dieu Qui n’a jamais vraiment quitté sa Demeure au Ciel.

**261 - Puis-je utiliser une figure centrale aimante autre que Jésus ?**

**Q/** Je suis bouddhiste et je me sens plus à l'aise d'utiliser Kwan Yin plutôt que Jésus, en tant que figure représentant le "Christ". Kwan Yin est un Bouddha féminin de compassion et de guérison. Avez- vous des suggestions pour ceux d'entre nous qui utilisent une figure du Christ différente ?

**R/** Tout symbole qui représente une présence d'amour en dehors de vous convient. La seule mise en garde serait de rester attentif à résistance particulière au fait que ce soit Jésus. L'éviter en tant que "figure du, Christ" pourrait refléter un manque de pardon alors qu'un autre symbole ne l’évoquerait pas en vous. Cependant ne vous inquiétez pas. Si tel est le cas, vous aurez à lui pardonner avant que le processus ne soit achevé et il donc il se "présentera" d'une manière ou d'une autre. En dehors de cette précaution utilisez n’importe quel symbole qui fait que vous vous sentiez aimé et protégé.

**262 - Que signifie "Ne jure pas de mourir, ô saint Fils de Dieu !"**

**Q/** Pouvez-vous expliquer ce que veut dire "Ne jure pas de mourir, ô saint Fils de Dieu !" T-29.VI.21. Quelqu'un m'a dit que cela signifie que nous n’avons pas à mourir littéralement. Nous disparaissons, mais nous n'avons pas à mourir par les moyens classiques; nous pouvons choisir simplement de nous dématérialiser. Est-ce vrai ? Et parlant de la mort du corps, pourquoi des êtres illuminés comme Jésus, Gandhi, pour n’en nommer que quelques-uns, qui n’ont que paix et amour dans leur esprit, choisissent-ils de mourir dans la violence ? Je croyais que ce qui est dans l'esprit devait se manifester dans le monde. Est-ce que leur mort ne devrait pas alors être une paisible transition ? Je suppose que vous pourriez prétendre qu'ils ne ressentent pas physiquement la douleur, mais en tant qu'exemple pour d'autres qui suivent leur enseignement, pourquoi ne serait-ce pas la paix qui prévaut jusqu'à leur dernier souffle, afin d’enseigner que ce qui est en dedans est ce qui se passe en dehors, et également pour atténuer la peur de la mort de leurs frères qui veulent vivre comme ils l'ont fait.

**R/** À la question 91, nous avons commenté ce passage et nous avons déclaré que nous avons fait la promesse d’être fidèles au système de pensée de l'ego dans lequel la mort, y compris la nôtre, est la réalité centrale. Nous avons déjà fait ce serment de croire que le Fils de Dieu n’est pas comme Dieu l’a créé, c’est-à-dire invulnérable et éternellement présent dans l’Être de Son Père. Cela fait partie du marché passé avec l'ego, afin que nos identités distinctes individuelles puissent être préservées. Dans ce passage, par conséquent, Jésus nous demande d'annuler ce marché. Il ne parle pas du processus physique de mourir, mais plutôt de notre décision de soutenir ce que dit l'ego de la réalité au lieu de ce qu’en dit le Saint-Esprit.

Nous vous reportons également à la question 135, dans laquelle nous abordons le sujet de la mort dans le contexte de l’importante distinction entre la forme et le contenu, ou l’objectif. Nous choisissons à chaque instant de nous identifier soit au système de pensée de l'ego, soit à celui de l'Esprit Saint. Et donc en ce sens, la mort ne diffère pas de n'importe quelle autre pensée dans nos esprits. Elle peut être dirigée par un ou l’autre de ces deux systèmes de pensée. C'est à nous que revient la décision de comment nous allons mourir : guidés en cela par l'ego ou l'Esprit Saint. L'accent du Cours est mis sur la capacité de prise de décision de l'esprit de choisir l'un des deux enseignants. Jésus s'intéresse toujours et seulement à savoir si notre pensée bloque son amour ou si elle l’accepte. La *forme* que prend la "mort" du corps est sans rapport avec notre progrès spirituel. Le *contenu* dans notre esprit l’est.

Se concentrer sur le but, la forme et le contenu peut également aider à répondre à votre question sur la mort de plusieurs êtres illuminés. La plupart du temps nous ne savons pas les raisons derrière le choix des gens, et nous devrions être très prudents dans nos jugements basés seulement sur la forme, ou sur ce que voient nos yeux. "Rien d’aussi aveuglant que la perception de la forme" T-22.III.67 nous rappelle Jésus. Par conséquent, ce qui nous semble "violent" pourrait ne pas être ressenti comme tel par leur esprit. Par exemple lorsque vous-même, vous vous voyez comme ayant été victime, vous, en tant qu'esprit preneur de décision, avez interprété un événement dans le monde ; vous, en tant qu'esprit preneur de décision, avez donné un sens à cette situation ou à cet événement. Jésus savait qu'il n'était pas son corps. Si des clous étaient enfoncés dans ses pieds, lui-même ne se serait pas expérimenté comme victime de la cruauté de quelqu'un d'autre. Il n'avait plus d’ego, il ne pouvait donc pas s’expérimenter lui-même comme vulnérable d’aucune façon. En outre, il aurait vu l'appel à l'amour au-delà de la colère du peuple. Donc dire qu’il a choisi une mort violente est la façon dont *nous* voudrions interpréter l'événement, car nous avons *besoin* de le voir ainsi, mais ce ne serait pas ainsi qu'il l'a expérimenté. Il nous enseigne à ce sujet dans le chapitre 3 "Expiation sans sacrifice" T-3.I et aussi au chapitre 6 "Le message de la crucifixion T-6.I dans lequel il dit :

"Il y a une interprétation positive de la crucifixion qui est entièrement dénuée de peur et dont l'enseignement, s'il est compris correctement, est donc entièrement bénin. La crucifixion n'est rien de plus qu'un exemple extrême. Sa valeur, comme la valeur de n'importe quel mécanisme d'enseignement, réside uniquement dans le type d'apprentissage qu'elle facilite. Elle peut être, et elle a été mal comprise. C'est seulement parce que les apeurés sont enclins à percevoir peureusement… Tu es libre de te percevoir comme persécuté si tel est ton choix. Quand tu choisis de réagir ainsi, toutefois, tu devrais te rappeler que j'ai été persécuté comme le monde en juge, mais c'est une évaluation que je ne partageais pas T-6.I.15-21-4, 52-3.

En définitive Jésus nous aide à nous élever à ce niveau en nous demandant : "N'enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne plutôt que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi" T-11.VI.73-4.

**263 - Peut-on contacter la pensée originelle de séparation ?**

**Q/** Je sais que ce n'est pas nécessaire, mais est-il possible d'entrer en contact avec la pensée originelle de séparation ? Y a-t-il des élèves d’*Un cours en miracles* qui ont été conscients de cette pensée dans leur esprit ?

**R/** La première considération importante, en réponse à votre question, est le fait que la séparation ne s'est jamais vraiment produite : "Avoir pleinement conscience de l'Expiation, c’est donc de reconnaître que *la séparation ne s'est jamais produite*" T-6.II.107. Personne ne peut prendre contact avec un moment ancien de séparation de Dieu, puisqu'il n'y a pas eu de séparation de Dieu. La seule explication de notre existence apparente dans le monde, c'est que nous sommes en train de rêver un rêve de séparation. Même ici, dans le rêve, la mémoire ancienne n'est pas accessible : "En réalité, donc, le temps recule jusqu’à un instant si ancien qu'il est au-delà de toute mémoire et même passé la possibilité de se souvenir" M-2.41. C'est un rêve dans lequel le choix de rendre l'idée de séparation réelle est revécu de façon perpétuelle. En ce sens-là, il n'y a qu'une seule pensée de séparation. Chaque fois que nous choisissons de nous identifier à la pensée de séparation, cette même pensée originelle est rejouée : "À chaque jour et à chaque minute de chaque jour, et à chaque instant contenu dans chaque minute, tu ne fais que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prit la place de l'amour [le choix de croire que la séparation est réelle]" T-26.V.131-2. Une des façons les plus poignantes de reconnaître la pensée de séparation en action est de nous voir nous-mêmes insister pour avoir raison. Les formes spécifiques varient et n’ont pas réellement d'importance, toute insistance pour défendre n’importe quelle croyance est le résultat d'avoir pris trop au sérieux la pensée de séparation. À cet instant même, c'est l'ego qui pique sa crise, faisant sa déclaration de séparation. Cette pensée est mise en action dans le présent, c’est avec elle que nous avons besoin d'entrer en contact, pour qu’elle puisse être guérie. C'est ce que le Cours nous invite à pratiquer quand il te demande "de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. Chaque pensée ou croyance que nous avons prend ses racines dans la pensée de la séparation. La séparation se défait au fur et à mesure que nous apprenons à voir qu'elle se reflète en nous par l’“esprit juste” de nos jugements, avec le désir d'en assumer la responsabilité et de remettre sa validité en question. Cela nous ouvrira la voie pour aller chercher et accepter l'interprétation correcte du Saint-Esprit sur la pensée de séparation : elle n'est pas réelle et elle n'a pas eu d’effet : "Le tout petit instant que tu voudrais garder et rendre éternel, est passé au Ciel trop vite pour que quoi que ce soit ait remarqué qu’il était venu … pas une seule note dans le chant du Ciel n’a été perdue" T-26.V.51, 4.

**264 - Où sont le preneur de décision et le Saint-Esprit dans le schéma ?**

**Q/** Une image claire des fondements théoriques d’*Un cours en miracles* est pour moi une base essentielle pour pratiquer. C'est pourquoi j'étudie le schéma sur votre site web : <http://www.facim.org/acim/theory.htm>

1°) Voir le domaine de l’Esprit un, l’esprit faux et l’esprit juste. Où se trouve le "preneur de décision" ? Est-ce qu'il demeure quelque part entre l’esprit faux et l’esprit juste ? Ou bien le voyez-vous davantage comme faisant "partie" de l'un de ces niveaux ?

2°) C'est irritant de voir le Saint Esprit entre la vérité et les illusions, et de Le voir dans la description suivante de la Trinité comme appartenant à l’Esprit un. Dans mon esprit, je vois mieux le Saint-Esprit dans le monde de l’illusion – nommément l’esprit juste – pointant vers la vérité – ou peut-être simplement comme l’esprit juste en ce monde – donc remplissant un rôle de médiation entre l’esprit juste et l’esprit faux. Regardant la Trinité, je vois Dieu et le Christ dans le domaine de l’Esprit Un, et le Saint-Esprit dans le domaine de l’esprit juste. Cette manière de voir rend possible, pour le "moi qui vit dans la dualité" d’accepter l'idée que le Saint-Esprit est une partie de moi. Ces idées semblent en contradiction avec ce qui est indiqué sur votre site web. Pouvez- vous m'aider à les clarifier ?

**R/** 1°) Le preneur de décision est la partie de l'esprit qui choisit de s'identifier au système de pensée de l'ego ou à celui du Saint-Esprit. Il n'est jamais neutre. Il choisit toujours l’un ou l'autre des deux systèmes. Sur le graphique, il serait situé au niveau 2, juste au milieu, au-dessus des cases de l'esprit faux et de l'esprit juste, dans les boîtes décrivant l'esprit séparé faisant des projections.

2°) Dans le monde de l'illusion, le Saint-Esprit représente le principe de l'Expiation dans notre esprit juste. Il est décrit de plusieurs façons par Jésus, puisqu’il partage Sa fonction consistant à nous aider à remonter l’échelle que la séparation nous a fait dégringoler. Lorsque vous, comme esprit preneur de décision en dehors du temps et de l'espace, choisissez une fois pour toutes de dissiper l'ego et de vous identifier complètement à votre esprit juste, vous devenez également la manifestation de l'Esprit Saint, comme Jésus. Vous êtes alors en mesure de savoir que telle est votre seule Identité, et le système de pensée de l’ego de séparation et d'individualité est considéré alors comme étant totalement insignifiant. Le Saint-Esprit fait donc partie de vous définitivement, étant la partie de votre esprit qui contient la mémoire de Dieu et votre véritable Identité de Christ, avec qui vous (comme esprit preneur de décision) pouvez choisir de vous identifier en tout temps.

Il y a deux passages en particulier qui indiquent que le Saint -Esprit fait partie de la Trinité, tout en fonctionnant également comme Médiateur : "Et puis la Voix [Saint-Esprit] a disparu, non plus pour prendre forme mais pour retourner à l’éternel sans-forme de Dieu" Cl-6.58. De même, dans le Texte, Jésus nous dit : "Le Saint-Esprit est l'Esprit du Christ qui est conscient de la connaissance qui se trouve au-delà de la perception. Il a reçu l’être avec la séparation, comme protection, inspirant en même temps le principe de l'Expiation. Avant cela, il n’y avait pas besoin de guérison, car nul n'était inconsolé. La Voix du Saint-Esprit est l'Appel à l'Expiation, ou à la restauration de l'intégrité de l'esprit. L’Expiation étant complétée et la Filialité tout entière guérie, il y n'aura plus d’Appel au retour. Mais ce que Dieu crée est éternel. Le Saint-Esprit restera avec les Fils de Dieu, pour bénir leurs créations et les garder dans la lumière de la joie" T-5.I.54.

Enfin, il est utile de garder à l'esprit, lorsque vous étudiez ces diagrammes, que nous essayons de faire un graphique de ce qui est illusoire (l'esprit qui s’est séparé de Dieu), et aussi de ce qui se trouve totalement au-delà de la forme (Dieu, le Christ et Sa création). Donc, même si les schémas sont des aides pédagogiques utiles, ils ne peuvent jamais illustrer parfaitement les systèmes de pensée qui sont abordés dans le Cours, et qui sont eux-mêmes illusoires.

**265 - Pourquoi vendez-vous un portrait de Jésus ?**

**Q/** Même si j'aime réellement vos questions et réponses, j'ai des questions relatives à la photo de Jésus aux cheveux blonds et aux yeux bleus que vous vendez. Comme femme noire je ne m'identifie pas du tout avec cette image. Pourquoi la vendez-vous –n'était-il pas méditerranéen ?

**R/** L'image de Jésus, que la Fondation met à la disposition des gens, n'est pas censée ressembler au Jésus historique, évidemment, aucune image de lui n'est disponible. La voix qu’Helen Schucman a entendue et qu’elle a identifiée comme étant celle de Jésus n'est pas du tout associée à un corps. Donc, en aucun cas la Fondation n’offre une image dont on pourrait dire qu’elle dépeint réellement Jésus sous une forme quelconque. L'image à laquelle vous vous référez fut utilisée en tant que couverture de l'une des publications de la Fondation *Forgiveness and Jesus/Le pardon et Jésus* par Kenneth Wapnick, et a ensuite été mise à la disposition du public à sa demande. La peinture originale par Howard Chandler Christy fut plus tard donnée à la Fondation. Certains l’aiment, même si elle n'offre certainement pas d’attrait pour tout le monde. Vous trouverez peut-être d’autres représentations de Jésus sous une forme que vous trouverez inspirante et qui vous aideront à vous lier à Jésus de manière plus personnelle. Toutefois, il est important pour les étudiants du cours de ne pas confondre la voix entendue par Helen Schucman et qu’elle a désignée comme étant celle de Jésus, avec le Jésus du Christianisme traditionnel, ni de l'associer à ces images. Le Cours utilise les termes de Jésus et du Saint-Esprit comme étant des symboles reflétant la partie de l'esprit de la Filialité en chacun qui détient la mémoire de Dieu. Ce ne sont pas des personnes réelles : "Le nom de *Jésus* est le nom de quelqu’un qui était un homme mais qui a vu la face du Christ en tous ses frères et s’est souvenu de Dieu. Ainsi, il s’est identifié au *Christ*, non plus un homme, mais ne faisant qu’un avec Dieu. L'homme était une illusion, car il semblait être un être séparé qui marchait seul à l’intérieur d’un corps qui semblait garder son soi loin du Soi, comme le font toutes les illusions" Cl-5.21-3. Cependant, tant que nous croyons être des individus dans des corps, il est utile pour nous de faire le lien avec ces symboles en tant que personnes sous quelque forme spécifique qui est significative. C'est ce à quoi le Cours se réfère lorsqu'il nous dit : "Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.17. Jésus lui-même se joint à nous dans notre perception du corps : "Prends donc ma main, parce que tu veux transcender l'ego" T-8.V.68.

**266 - Qu’est-ce que le scénario et quelle part le choix y joue-t-il ?**

**Q/** Qu’est-ce que le scénario exactement et quelle part joue le choix dans le script ? Est-ce que tous les événements sont fixés comme étant les leçons que nous avons choisies d'apprendre, et le choix consiste-t-il à simplement regarder ce qui se déroule en compagnie du Saint-Esprit au lieu de l’ego ? Ou bien y a-t-il des choix supplémentaires qui nous permettent de réellement changer le scénario en place, c'est-à-dire éviter, accélérer, réorganiser, omettre et ajouter quelque chose aux situations, événements, relations, etc. Et si l'esprit a été guéri sous certains aspects, se pourrait-il que certains événements qui correspondaient au script auparavant ne surviennent plus ? Et en ce cas est-ce que nous le saurions ? Est-ce que tout cela a quelque chose à voir avec le pardon ?

**R/** Le scénario L-I.158.43 fait référence à tous les événements apparents qui pourraient éventuellement se jouer sur l'écran de l'ego, c’est-à- dire dans le monde du temps et de l'espace. Tous ces événements sont fixes en ce sens qu'ils sont déjà écrits. En fait, ils ont déjà eu lieu, même si *Un cours en miracles* nous dit qu’en réalité, ils ne se sont pas produits puisque la pensée de séparation/culpabilité d'où ils proviennent est elle-même une illusion (en réalité on ne peut pas penser à part de Dieu, sauf dans l’illusion). En ce seul instant de séparation, tout s’est produit simultanément (chaque rêve et chaque choix possible d’ego), et en ce même instant tout fut corrigé par le Saint-Esprit, mais nous, encore captifs du temps et de l'espace, n’avons pas encore accepté cette correction dans nos esprits. Et donc, en tant que parties fragmentées de cet esprit d’ego collectif, nous continuons à projeter nos scripts d’ego spécifiques de culpabilité sur le monde que nous avons fait comme un écran pour ces projections. (M.2.2-4.

Ainsi nous semblons maintenant avoir le choix, parmi une myriade presque infinie d’événements de l’ego, du script que nous allons revoir. Malgré tout, nous acceptons certaines contraintes posées sur nos choix, une fois sélectionnée une identité spécifique dans une vie spécifique. Et il reste encore beaucoup de choix à faire au niveau de la forme, des choix qui peuvent encore être faits à chaque instant. Cette gamme d'options (à partir d’un nombre fixe de possibilités) fait totalement partie des attraits séducteurs de l'ego qui essaie de nous convaincre de continuer à croire que si, dans la forme, nous choisissons la combinaison parfaite, la bonne relation, la bonne carrière, le bon endroit pour vivre, le bon investissement, les bons numéros de loterie, etc. – nous pourrons être heureux. Ce que toujours l'ego essaie de garder caché est le contenu sous-jacent qui est lié à ces choix, qui doit être péché, culpabilité et peur, basé sur la croyance en la séparation et en des intérêts séparés T-29.IV.2-3.

C'est la tâche du Saint-Esprit de nous enseigner que le seul choix vraiment utile que nous pouvons faire dans le temps est de permettre à Son but de nous guider dans chacun de nos moments de décision, afin de pouvoir nous réveiller du rêve, plutôt que de continuer à poursuivre le rêve "parfait" de l'ego, dans lequel tous nos besoins de particularités sont comblés. Et cela signifie d’être désireux de renoncer à nos propres jugements sur la manière dont les choses devraient être, ce qui est la signification de la pratique du pardon T-29.IV.5-6.

En règle générale, au cours d’une vie, il y a un thème de victimisation spécifique qui se répète dans les relations pour chacun de nous. Ce peut être un thème de trahison, abandon, rejet, abus, négligence, etc. Puisque chaque thème représente simplement la forme spécifique de culpabilité projetée de notre auto-accusation enfouie pour avoir attaqué Dieu au moment de la séparation, le thème devrait réapparaître sans cesse dans notre vie jusqu'à ce que nous soyons prêts à retirer la projection et à guérir cet aspect de la culpabilité dans notre propre esprit, plutôt que de le voir hors de nous. Et c'est ce que veut dire le Cours par le pardon.

Une fois le voile levé sur la culpabilité derrière une forme spécifique de victimisation, et une fois défaite la culpabilité qui y est reliée, nous n'aurons plus besoin de la projeter à l'extérieur de notre esprit. Nous pouvons ou non devenir conscients de ce changement intérieur quand il est miroité dans nos relations extérieures, et à un moment donné nous pouvons réaliser que nous ne sommes plus en réaction face à ce qui survient à l’extérieur comme nous l’étions dans le passé. Il n’y aurait alors plus de motifs d'ego pour décider de sélectionner des scripts spécifiques de victimisation pour pouvoir cacher notre culpabilité.

Si vous désirez poursuivre les discussions connexes sur les choix et les scripts, vous pouvez aussi revoir les questions 37, 190 et 233.

**267 - Si la peur n’est jamais justifiée, pourquoi avons-nous si peur ?**

**Q/** J’en suis à la leçon 240 dans le livre d’exercices d’*Un cours en miracles*. Selon ce que je lis, cette leçon affirme que la peur n'est justifiée sous aucune forme. Je me pose des questions au sujet des gens qui prenaient place dans les avions le 11 septembre 2001. Ils étaient sûrement conscients qu'ils allaient s'écraser contre les tours du World Trade Center. Ils devaient ressentir une peur panique, qu’en pensez-vous ?

**R/** Oui, de toute évidence. Il serait très étrange de ne pas ressentir de panique ou de peur en pareil cas. Dire que la peur n'est jamais justifiée, ce n'est pas la même chose que dire que nous ne devrions pas ressentir la peur. De même, Jésus dit que la colère n'est jamais justifiée T-6.I.4, et que nous ne sommes jamais justifiés de nous percevoir nous-mêmes comme étant injustement traités T-26.X.3-4. L'essence de son doux enseignement est que, lorsque nous avons pris conscience que nous avons peur, pour rester avec votre exemple, nous ne devrions pas essayer de justifier cette peur en attribuant la cause à quelque chose à l’extérieur, même si c'est notre expérience. À mesure que nous pratiquerons nos leçons de pardon sur une période de plusieurs années, nous deviendrons plus à l'aise à reconnaître que la peur vient toujours de l'identification à l'ego, indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur. Lorsque nos esprits sont guéris, lorsque nous laissons aller l'ego entièrement, nous ne faisons jamais l’expérience de nous-mêmes comme vulnérables ou menacés, car nous avons perçu le corps correctement, il est simplement la projection d'une pensée de culpabilité et de peur dans nos esprits. Nous saurons alors que nous sommes tels que Dieu nous a créés, et que rien ne peut modifier cette Identité. Ces idées sont également présentes dans la leçon 160 "Je suis chez moi. La peur est l'étranger ici."

Donc, quand Jésus dit dans la leçon 240 que la "peur est tromperie" L-II.240.11, il parle à partir du point de vue d'un esprit guéri. Lorsque nous connaissons vraiment, et quand nous acceptons sans réserve qu’il n’y a "pas une chose de vraie en ce monde," nous n’avons plus jamais peur, et nous ne sommes plus non plus bouleversés, peu importent les circonstances. Il s'agit d'un processus qui se fait à un rythme lent et tout en douceur. Le processus débute simplement avec des mots que nous avons lus dans le cours : "à accepté comme partiellement vraie, avec de grandes réserves. Puis à considérer de plus en plus sérieusement pour enfin l'accepter comme la vérité" L-II.284.15-6.

Finalement, il peut être rassurant de se rappeler qu’Helen Schucman était la proie d’une peur intense longtemps après avoir fini la transmission du Cours. Un épisode en particulier a conduit à un poème en prose sublime et instructif, *The Gift of God/Le don de Dieu* lequel apparaît comme la dernière pièce de collection de ses poèmes publiés *The Gifts of God/Les dons de Dieu*. En réalité ce poème est un message spécial de Jésus pour aider Helen à faire face à sa peur. Voir *Absence from Felicity*, 402-404 404/*Absence de félicité,* 357-359 pour un compte rendu détaillé des circonstances entourant ce message. Nulle part dans ce poème Jésus dit à Helen qu'elle a failli en quoi que ce soit parce qu'elle éprouve encore énormément de peur. Il fait partie du matériel le plus inspirant et le plus émouvant qu’Helen ait reçu de Jésus, et qui évidemment s'applique à nous tous – Jésus l’aide à comprendre la véritable nature de sa peur et lui donne la façon de la transcender.

**268 - Je comprends le Cours intellectuellement, mais je ne me sens pas plus en paix**

**Q/** J’ai terminé de lire le Texte et j’ai commencé à lire le livre d’exercices d’*Un cours en miracles*, il y a environ deux semaines. Selon moi, je n'ai pas fait l’expérience d’une très grande résistance, et la plupart des idées du Cours sonnent vraies pour moi. Toutefois, il ne semble pas y avoir beaucoup de progrès quant à ressentir la paix, et pour ce qui est de ne pas prendre l'illusion au sérieux. Je soupçonne qu’il est possible que je sois en train d’accepter tout cela seulement sur un plan intellectuel superficiel, ratant son objectif dans mon esprit. Y aurait-il quelques recommandations ou autre chose, autre que faire les exercices dans l’espoir que cela puisse finalement réussir ?

**R/** Jésus reconnaît les incertitudes telles que la vôtre : "Les voies du salut sont toutes nouvelles pour toi, et tu penses avoir perdu ton chemin" T-17.V.91. Mais il nous rassure aussi "L'issue est aussi certaine que Dieu" T-2.III.310. Votre incertitude n'est pas surprenante étant donné que le Cours tente de nous aider à désapprendre un immense système défensif sur lequel est basée et protégée notre fausse identité complète en tant que soi physique individuel ayant sa propre personnalité unique. Le fait que vous êtes disposé à entendre et à accepter, à un niveau intellectuel, ce qu’il enseigne ne signifie pas que votre esprit est totalement aligné avec l'idée de mettre tout ce qu'il dit en pratique. En fait, il serait très inhabituel d’avoir cette entière volonté, et qu’elle vous vienne si facilement car alors, vous n’auriez probablement pas besoin du Cours.

Vous n’avez peut-être pas de résistance intellectuelle aux idées radicales du Cours, mais vous avez sans doute de la résistance quant à son application pratique à un niveau plus profond puisque vous ne faites pas encore l'expérience de la plus grande paix que promet cette voie. Mais, encore une fois, ce n'est pas quelque chose d’inattendu. Donc soyez simplement patient avec vous-même et donnez-vous la permission d’entendre le message de Jésus plus profondément à mesure que vous pratiquez ses leçons dans le livre d’exercices. Et reconnaître cela prendra certainement du temps parce que, comme Jésus dit à la fin du livre d’exercices "Ce cours est un commencement, non une fin" L-Ép.11.

Les exercices devraient vous aider à commencer à discerner les diverses et nombreuses formes dans lesquelles vous sera démontrée votre résistance. Remarquez simplement combien de temps dans la journée vous passez à juger et à vous condamner vous-même et les autres, cela pourrait se révéler très utile pour identifier la résistance, à mesure que s’approfondit la reconnaissance de l’objectif de ces pensées de séparation, ainsi que leurs conséquences ; la culpabilité et l’absence de paix L-I.21-23, 26, 34. Une clé importante sera d’évaluer les idées, non seulement en termes de savoir si elles font du sens pour vous et si vous les acceptez, ce qui fait partie du processus, mais aussi d’examiner comment elles se reflètent réellement dans votre façon de penser tout au long de vos expériences de la journée. C'est un des objectifs des leçons, ce qui porte le Cours au delà du domaine de la théorie vers le niveau de l'application L-Intr.1.

Et quand vous regardez encore plus profondément, quand vous découvrez la culpabilité enfouie dans votre esprit, il est utile de se rappeler qu'il y a aussi une présence aimante dans votre esprit, le Cours utilise les noms de Jésus et de l'Esprit Saint pour nommer cette présence, que vous voudrez bien vous rappeler d’inviter à faire partie du processus de recherche. Devenir plus sensible à la conscience de cette présence, qui reflète un choix de pardon plutôt que de jugement, est un autre objectif très pratique des exercices L-I.30, 41-50.

Et peut-être ce qui est encore plus important, n'essayez pas d'évaluer les progrès que vous faites dans votre pratique du Cours, aucun de nous n'est en mesure de le faire T-18.V.1. Tout ce que nous demande le Cours, c'est un peu de volonté, nous promettant que si nous faisons notre part, qui est simplement de regarder ce que nous avons rendu réel dans nos esprits et ce qu’il nous en coûte, le reste nous sera fourni T-18.IV. Quoi demander de plus ?

**269 - Comment nos animaux de compagnie retournent-ils à Dieu ?**

**Q/** En rapport à la question 134 au sujet des animaux de compagnie qui font partie de la Filialité, puisque les animaux de compagnie, peu importe la forme qu'ils prennent, sont incapables de raison, comment peuvent-ils retourner à l'Unité de Dieu. Est-ce que nous sommes responsables de leur retour ?

**R/** La question que vous posez fait plein de sens pour nous, toujours identifiés à nos corps humains. Mais la question a comme base une fausse prémisse, celle que c'est le cerveau du corps qui comprend, raisonne et décide. C'est l'esprit uni collectif, à l'extérieur du temps et de l'espace, dont notre esprit individuel est un fragment, qui projette les figures du rêve. Chacun de nous s’identifie à cette figure comme étant le moi dans le rêve du monde, et ce même esprit projette des figures d’animaux, et des images de plantes, de montagnes, de rochers, etc.

Faisons ici une analogie pour nous aider à mieux comprendre. Lorsque vous regardez un film, vous regardez une image à la suite de l’autre, (en fait une série d'images individuelles créant l'illusion du mouvement, du temps, etc.). Par conséquent, les images projetées sur un écran en face de vous sont les images d’un film qui se déroule grâce à un projecteur. Votre esprit sépare les différentes figures sur l'écran et met généralement l'accent sur les figures qui peuvent être considérées comme humaines et qui rendent très réelle l'idée qu’il y a des corps individuels en face de vous, même si l'image sur l'écran est une projection. Les figures d’animaux, d’arbres, de mobilier, de bâtiments et autres paysages qui sont également projetés sur cet écran, ne sont pas réellement différentes des figures que vous identifiez comme étant des humains. Toutes ces figures sont simplement des ombres, de couleur et de forme différente, qui sont produites par le film pour bloquer la lumière qui s’étend à partir du projecteur, ce qui produit différents motifs sur l'écran, des formes que vous interprétez comme étant réelles. C'est l'interprétation que vous allez donner à la perception de ces images qui leur donne une signification pour vous.

Et si vous désirez apporter des modifications aux figures projetées sur l'écran, le processus sera toujours le même. Aucune des figures apparemment séparées sur l'écran ne détient plus de pouvoir ou moins de pouvoir qu’une autre s’il s’agit de changer quelque chose au film qui se déroule sur l'écran. En effet, ces figures sont l’effet de ce qui est décidé par le contrôleur du projecteur dans sa cabine de projection. C'est là que repose le pouvoir de décision pour tout ce qu'on voit à l'écran. Si vous êtes le contrôleur de projecteur dans la cabine, vous pouvez décider de voir un film différent, ou décider que vous n’êtes plus intéressé par ce qui est projeté sur l'écran, et vous souhaitez retourner à votre vie à l'extérieur de la salle de cinéma. Bien sûr, cela ne fait plus aucune différence avec quelle figure vous avez pu vous identifier sur l'écran, l'image d'un homme, d’un chien ou même d’une roche. Lorsque vous ne portez plus votre attention sur l'écran, le film et le projecteur, vous vous rendez compte que tout cela était une projection. Et tous les personnages qui semblaient séparés, qui vivaient des choses sur l'écran disparaissent simplement dans la lumière lorsqu'ils ne sont plus projetés. L'équivalence de toutes les formes projetées dans le monde se reflète dans l'observation de Jésus : "Comme est saint le plus petit grain de sable, quand il est reconnu comme faisant partie de l’image complète du Fils de Dieu !" T-28.IV.94.

Certes, il y a des limites à une analogie, mais le point à retenir ici est qu’il n’y a pas de décisions prises par les figures sur l'écran du monde dans lequel nous nous percevons, que ces figures soient humaines, animales, végétales ou minérales. Penser que nous sommes ici sur l’écran du monde, plutôt que de retour dans notre esprit est simplement un truc, une astuce, un tour que nous nous jouons afin de nous convaincre que la séparation est réelle. Mais l'esprit, lorsqu'il ne veut plus projeter l'ombre de la culpabilité sur l'écran du monde, peut retirer ses projections et permettre à la lumière qui a toujours été en lui de s’étendre tout simplement. C'est le retour à l'unité, et puisque les esprits sont joints, lorsque nous prenons cette décision pour nous-mêmes, nous la prenons également pour toute la Filialité T-14.III.93-5. Nous prenons conscience qu'en réalité, aucun d'entre nous n’a jamais quitté le Ciel, et donc que le retour au Ciel n'a jamais été nécessaire. Pour des discussions connexes sur l'esprit/cerveau, les animaux et le choix, voir les questions 117 et 211.

**270 - L’existence de l’ego**

**Q/** Je sens que la réponse à la question 10 ne semble pas aussi juste que le reste que j'ai lu sur ce site. Elle affirme que répondre aux questions A-C justifie l’existence de l'ego et je suis d'accord. Mais si vous donnez une telle réponse à cette question spécifique, je crois que ce devrait être la même réponse ensuite pour toutes les questions sur *Un cours en miracles*. Simplement en tapant les mots ou en reconnaissant le Cours, vous reconnaissez l'existence de l'ego, puisque les mots et tout en ce monde n’ont jamais 100 % de vérité (ou de connaissance) et doivent être alors "pas de Dieu."

Mon propos est que tout "ici" est illogique, alors pourquoi ne pas tenter de répondre à cette question, alors qu'il a été répondu à d'autres questions tout aussi illogiques. Le Cours dit il n'y a aucune différence dans l'amplitude de nos croyances, elles sont toutes une seule et même illusion. Mais l'ego semble détenir une sorte d'importance supplémentaire qui ne doit pas être remise en question et répondue de la même manière que les autres parties du livre. Mon sentiment est que le Cours tout simplement ne donne pas de réponses claires sur l'existence de l'ego comme il le fait pour d'autres questions, et il devrait simplement reconnaître que nous ne savons pas quelles sont les origines de l'ego – elles sont incertaines.

**R/** Est-ce votre ego inexistant qui vous fait dire pareille chose ? C’est très intelligent ! Mais le Cours est très explicite sur l'origine et l'existence de l'ego, l’ego ne peut pas avoir d’origine parce qu'il n'existe pas, il n'est pas réel. Le principe de l'Expiation, sur lequel repose le processus du pardon du Cours, affirme l'irréalité de l'ego, la pensée de séparation, dans des termes très précis. Voyez ce qui suit :

"Avoir pleinement conscience de l'Expiation, c’est donc reconnaître que *la séparation ne s'est jamais produite*. L'ego ne peut pas prévaloir contre cela, parce que c'est l’énoncé explicite que l'ego ne s’est jamais produit" T-6.II.107-8 – *italiques dans l'original*.

"L’Expiation corrige les illusions, et non la vérité. Par conséquent, elle corrige ce qui n’a jamais été.... À l'instant où l'idée de séparation entra dans l'esprit du Fils de Dieu, à cet instant même la Réponse de Dieu fut donnée. Dans le temps cela est arrivé il y a très longtemps. *Dans la réalité cela n’est jamais arrivé*" M-2.22-3, 6-8– *italiques ajoutés*.

Le Cours ne serait pas fidèle à ses principes métaphysiques fondamentaux sur ce qui est réel et sur ce qui est illusoire s’il fournissait une réponse qui accepte et confirme l'existence de l'ego. Cependant, il ne s'ensuit pas de cela que chaque réponse à toute autre question traitant des aspects de l'ego doive également être une confirmation de son existence. La clé, comme le souligne le Cours à plusieurs reprises – cf. T-4.V.67-9, T-17.VI.21-2, est l’objectif : est-ce que la réponse renforce encore plus la croyance en l'ego, ou de quelque manière commence-t-elle à annuler cette croyance ? De toute évidence, expliquer les origines de l'ego, ou même dire que ses origines sont assombries par un mystère, serait affirmer son existence.

Mais expliquer ce qu'entraîne une croyance en l'ego et comment cette croyance peut être annulée par la pratique du pardon n'est pas une affirmation de l'existence de l'ego. C'est simplement un moyen très pratique pour commencer à annuler l'illusion. Ici, nous trouvons une contribution majeure du Cours à la spiritualité du monde. Il ne nous demande pas de refuser de faire l’expérience de nous-mêmes comme être distincts, mais il nous offre néanmoins un moyen de mettre fin aux énigmes de nos croyances erronées. Chacun de nous, par le fait même de croire qu’il existe ici, crie "l'ego est réel et je suis mon ego !" Jésus sait qu'il doit nous rencontrer là où nous croyons être et utiliser ce que nous avons rendu réel, pour nous montrer en fin de compte que rien de cela n'est vrai. S'il ne le faisait pas, nous ne pourrions pas combler le fossé entre la fausse croyance et la vérité de qui nous sommes.

Le Cours ne tente jamais de modifier l'ego T-22.V.11-6, parce qu'il ne reconnaît pas son existence. Mais il tente de changer notre *croyance* en l'ego. La seule pensée qui ne renforce pas la croyance dans l'ego est le pardon. Le pardon, comme indiqué plus haut, repose sur le principe de l'Expiation, qui utilise les propres mots de l’ego pour établir que la séparation ne s’est jamais produite. Et fidèle à sa base métaphysique, le Cours ne prétend pas que le pardon a plus de réalité que l'ego. En fait, Jésus l’inclut explicitement dans le domaine de l'illusion : "On pourrait être appeler le pardon une sorte d'*heureuse fiction* ; une façon pour ceux qui ne connaissent pas de jeter un pont sur le fossé entre leur perception et la vérité…ils ont besoin d'*une illusion d'aide* parce qu'ils sont sans aide Cl-3.21, 31 – *italiques ajoutés*.

Donc toute la pratique du Cours n'a jamais comme but de modifier l'ego, ce qui le rendrait réel, mais plutôt de prendre du recul pour regarder l'ego et voir toutes les conséquences de croire en lui, jusqu'à ce que nous en venions à reconnaître que rien de cela n'est vrai. Et alors la question sur l'orgine de l'ego ne peut même plus se poser. Mais tant que *nous* pensons qu'il est vrai, Jésus doucement nous aidera à le voir tout à fait différemment.

**271 - Comment développer une relation avec Jésus ?**

**Q/** Comment développer une relation avec Jésus ou avec le Saint-Esprit et les percevoir comme un reflet de l'Amour en nous, de façon à pouvoir regarder avec eux sans jugement le système de pensée de notre ego?

**R/** Une relation avec le Saint-Esprit ou avec Jésus commence lorsque nous reconnaissons honnêtement que tous les efforts que nous faisons par nous-mêmes pour nous rendre vraiment heureux et pour trouver la paix selon nos propres termes, ont échoué. Tant que nous pensons pouvoir trouver notre chemin de retour vers Dieu par nos propres moyens, nous ne recherchons pas vraiment l'Aide qui représente la mémoire de Dieu dans notre esprit. Quand nous sommes disposés à reconnaître notre échec, nous arrivons au point de pouvoir dire sincèrement : "Je ne comprends pas le monde, donc cela ne peut être que sottise d’essayer de mener ma vie seul. Mais il en est Un Qui connaît tout ce qui est le mieux pour moi" L-II.242.12-3. C'est la naissance de notre relation avec Jésus ou le Saint-Esprit. Ce sont les symboles de la partie dans nos esprits qui reflète la mémoire de Dieu. Mais parce que nous croyons être des corps séparés, nous les percevons comme des "personnes" séparées de nous, et donc nous nous relions à eux en conséquence. Cela sera nécessaire tant que nous continuerons à nous identifier au corps.

Puisqu’*Un cours en miracles* vient de la même partie de l'esprit de la Filialité qui représente Jésus et le Saint-Esprit, étudier et appliquer les enseignements du Cours sont également une façon de nous relier à Eux. Notre relation se développe au fur et à mesure que nous approfondissons notre compréhension de la véritable nature du système de pensée de l'ego et tous ses ravages apparents, et lorsque nous nous rendons compte que nous ne pouvons pas embarquer dans son annulation sans aide. C’est de cette reconnaissance que vient notre appel à l'aide. L’aide nous vient sous la forme de Jésus ou du Saint-Esprit qui nous rappelle que nous avons eu tort sur tout et que nous avons besoin d'une manière différente de voir chaque situation et chaque relation dans laquelle nous nous trouvons. L'efficacité de l'aide est proportionnelle à notre désir de les solliciter et d’accepter leur perception. C'est ce qu'on entend par écouter la Voix du Saint Esprit plutôt que celle de l'ego et, ce faisant, nous pratiquons ce que demande le Cours. "Cesse maintenant d'être ton propre enseignant" T-12.V.83. Le Cours nous dira plus loin dans le Texte : "Ne te rappelle rien de ce que tu t’es enseigné à toi-même, car tu t’es mal enseigné" T-28.I.71. Par conséquent il est clair que pour que notre relation avec Jésus ou le Saint-Esprit puisse être utile et donner des résultats, elle doit être fondée sur la volonté de désapprendre tout ce que nous nous sommes enseignés. C'est ce que nous trouvons si difficile, et c'est ce qui limite notre relation avec Eux. Regarder avec Eux ce que nous avons appris par nous-mêmes signifie regarder les croyances que nous retenons avec d'abord la volonté de les remettre en question et finalement de les laisser partir. Regarder avec l'intention de découvrir ce qui était caché pour que ce puisse être guéri, veut dire regarder sans juger. Il ne nous est pas demandé de le faire à la perfection, juste de faire de notre mieux. En soi, c'est une façon d’aimer puisque c’est cela qui lance le processus de défaire le système de pensée de l'ego, et c’est ce qui nous mènera chez nous en Dieu. Avec cela comme but, Jésus et le Saint-Esprit deviennent les Guides bienveillants remplis d’amour sur notre parcours.

**272 - Explications du pardon**

**Q/** Je suis nouveau venu dans *Un cours en miracles*, et je suis certain que vous avez dû répondre à cette question une multitude de fois. Lorsque le Cours parle du pardon, il dit ceci : (selon mes mots) "ce que vous pensez être arrivé n'a pas eu lieu. Nul n'a jamais blessé quelqu'un ou fait quelque chose de terrible." Mon esprit s’incline. Est-ce que les faits d'une situation passée ne seraient alors que des illusions ? S'il y a une brochure écrite de façon claire ou un article sur le sujet, j'apprécierais de vous une référence.

**R/** Le pardon présenté dans l’enseignement d’*Un cours en miracles* ne peut être compris que dans le cadre de la métaphysique non-dualiste, sinon il n'a aucun sens, sa signification sera déformée et rendra impossible de le distinguer du sens plus traditionnel. On ne peut le détacher de ce que le Cours enseigne être à l'origine du monde et de son objectif, et du but de notre présence apparente dans ce monde en tant que corps individuel ayant un passé, un présent et un futur. La compréhension du pardon du Cours est alors tout à fait unique et découle logiquement de cette base. Mais il est difficile de le mettre en pratique parce que notre vie et nos expériences sont fondées sur des prémisses absolument à l'opposé de ce que le cours enseigne.

Pour "pardonner notre frère pour ce qu'il n'a pas fait" nous devons, du moins intellectuellement, commencer à accepter que toute la colère et tous les sentiments de victimisation sont des projections de notre propre culpabilité inconsciente, qui elle-même vient de la croyance que nous avons péché en attaquant Dieu pour avoir notre propre vie individuelle. Tout cela est illusoire, bien entendu. Mais parce que nous pensons être des individus, ces prémisses sont toujours présentes dans nos esprits. Après avoir rendu réel cet état de péché, et ne voulant pas renoncer à notre identité individuelle pour retourner à l'unité de Dieu, nous avons ensuite fait le déni de ce soi- disant péché, puis nous en avons projeté la responsabilité sur quelque chose à l'extérieur de nous. La culpabilité ainsi projetée est maintenant chez les autres qui sont perçus comme méprisables, détestables, violents, insensibles, égoïstes, etc., et nous sommes devenues leurs innocentes victimes. Le "nous" dans tout cela est toujours l''esprit preneur de décision en dehors du temps et de l'espace, qui a été oublié et remplacé dans notre conscience par un soi qui semble exister dans le temps et dans l'espace.

C’est, dans sa plus simple expression, l'origine de notre perception et du sentiment que nous (ou d’autres), sommes injustement traités, victimes, etc. Il y a évidemment bien plus à comprendre dans ces dynamiques, mais au moins cela commence à vous donner une idée de comment évolue la théorie du pardon dans le Cours. Nous pouvons voir, juste à partir de cela, que la seule raison pour laquelle nous pourrions faire l’expérience d’être aussi injustement traités est de faire en sorte de pouvoir dire de quelqu'un d'autre qu’il est coupable. Cela ne signifie pas que nous allons nier les "faits" des événements extérieurs. Le Cours parle exclusivement de la façon dont nous allons en faire l'expérience. C'est la clé. Se percevoir soi- même comme injustement traité est une interprétation provenant du besoin inconscient de percevoir la situation de cette façon. La question 262 discute cela dans le contexte du point de vue de Jésus sur sa crucifixion. Nous ne sommes pas conscients de ces dynamiques, mais ne pas en être conscients fait justement partie intégrante de la stratégie de projection de l'ego.

La *première étape* dans le processus de pardon consiste donc à inverser la projection et ses effets. Cela signifie qu’il faut reconnaître que tout ce que nous avons attaqué et jugé chez l'autre est ce que nous avons condamné en nous-mêmes d’abord. Reconnaître aussi que notre colère projetée est une décision que nous avons prise afin d’éviter de voir notre propre culpabilité pour la voir en quelqu'un d'autre à la place. Encore une fois, cela ne signifie pas de nier ce que quelqu'un d'autre fait, et cela ne veut pas dire non plus que vous ne devez rien faire. Nous allons y revenir. La *deuxième étape* consiste à comprendre que la culpabilité représente elle aussi une décision, laquelle est maintenant ramenée dans notre conscience et réexaminée. Au lieu de choisir de nous identifier au système de pensée de l'ego de culpabilité, nous allons choisir plutôt de nous identifier au système de pensée du Saint Esprit de non culpabilité. Cela ouvre la voie à la *troisième étape*, qui est l’œuvre de l'Esprit Saint. Pour résumer, les deux premières étapes du pardon représentent notre décision d'autoriser le Saint-Esprit à faire son travail de guérison en nous. Or le Saint-Esprit ne peut dissoudre la culpabilité que lorsque nous y avons retiré notre investissement. Une fois notre culpabilité partie – ne serait-ce qu’un instant – nous sommes identifiés uniquement avec l’amour et la bonté, et nous ne prenons plus rien personnellement. Il n’y a plus que cet amour et cette bienveillance qui passent à travers nous et qui viendront influencer notre comportement face à chaque situation. Notre réponse sera donc automatiquement ce qui est le plus aimant pour toutes les parties concernées. Dans notre comportement, il pourrait sembler que notre réponse à la situation est la même que la réponse de quiconque, mais le contenu serait l’amour. En termes de notre progrès spirituel, c'est tout ce qui importe. Ces étapes sont décrites en deux endroits dans le Cours : T-5.VII.67, 9-11, L-I.23.51-4.

**273 - Lucifer est-il un symbole de la séparation ?**

**Q/** La Bible parle de Lucifer comme de l'ange déchu. Est-ce une expression symbolique de notre séparation de Dieu ? Lorsque la Bible parle de l'enfer, est-ce une autre expression symbolique de ce cauchemar sur terre que nous croyons réel ?

**R/** Ni la Bible ni le Christianisme traditionnel ne se réfère à Lucifer ou à l’enfer comme étant des symboles. En termes bibliques, Lucifer est le chef des anges qui ont refusé de se soumettre à Dieu, et l'enfer est considéré comme un vrai lieu de punition où ceux qui rejettent Dieu sont voués à vivre sans Dieu pour l’éternité. L'enseignement de la Bible est basé sur des croyances qui ne ressemblent pas du tout aux principes d'*Un cours en miracles*. Puisque le Cours enseigne que la séparation n’a jamais eu lieu T-6.II.10, il s'ensuit qu’il ne peut y avoir pour la séparation d’expression symbolique. La séparation est une pensée dans l'esprit de la Filialité, une pensée illusoire de quelque chose qui ne peut jamais se produire en réalité. Cette pensée devient une "réalité" dans notre conscience lorsque nous choisissons de la prendre au sérieux et de croire qu'elle est réelle. La culpabilité pour le choix d’y croire est ensuite projetée hors de l'esprit sous forme d’un univers physique fait pour garder Dieu en dehors du monde : "Ainsi le monde était censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer et où son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.3.24. Puisque l'enfer est défini comme l’absence de Dieu, le monde devient notre expérience de l’enfer, et non pas son expression symbolique. Le Cours est très clair là-dessus : Dieu ne peut pas être trouvé dans le monde de la forme. Toutefois, lorsqu'une personne choisit de s'identifier à la partie de l'esprit qui détient la mémoire de Dieu, le monde devient le reflet de ce choix et il n'est plus perçu comme un enfer : "Le monde devient un lieu de joie, d'abondance, de charité, et de dons sans fin. Il est si pareil au Ciel maintenant qu'il est vite transformé en la lumière qu'il reflète" L-II.249.15-6.

La distinction importante à faire pour les étudiants du Cours est que, puisque la séparation d'avec Dieu est impossible, il n'y a pas d’enfer, pas d’“anges déchus,” ni un monde où Dieu ne puisse entrer. L'esprit malade qui croit en la séparation les ont rendus réels, l'esprit guéri sait qu'ils ne sont pas réels.

**274 - Le suicide est-il jamais une décision acceptable ?**

**Q/** Pensez-vous qu’il pourrait y avoir dans *Un cours en miracles* quelque chose, dans certains scripts, où le suicide pourrait être considéré comme une façon "mettre doucement son corps de côté" lorsqu’il n’a plus d’utilité ?

**R/** Il est tout à fait improbable que le suicide soit un "choix tranquille" Ch-3.II.21 de mourir lorsque "la fin est venue pour l'utilité du fonctionnement du corps" Ch-3.II.110, si par suicide vous entendez diriger intentionnellement une action contre le corps dans le but de causer sa mort apparente. Mais si le "choix" consiste simplement à reconnaître que la fin est arrivée concernant l'objectif du corps dans un monde de formes, le corps semble simplement ne plus être infusé de "vie." Et une grande variété de causes, soi-disant naturelles ou accidentelles, pourront être considérées dans le monde comme ayant causé la mort. Cependant, toute action apparemment prise par le corps contre lui-même dans le but de provoquer sa mort de façon délibérée ne servirait qu'à renforcer la croyance que le corps est réel, et que le corps est cause et non effet. Cette croyance vivra non seulement dans l'esprit de la personne qui commet le suicide, mais aussi dans l'esprit des gens autour d’elle qui apprennent leurs leçons à partir de cette action suicidaire. Ce n’est sûrement pas une chose susceptible de donner des leçons utiles à autrui. En outre, si celui qui commet le suicide choisit la mort pour échapper à des problèmes ou à des limitations physiques ou psychologiques, il y aurait alors des leçons qui n’ont pas encore été apprises dans son esprit, des leçons qui devront être apprises dans une autre vie, étant donné que les limitations ne proviennent jamais du corps, ni du monde.

Ceci dit, il est également vrai selon le Cours, que *tout* ce qui semble nous arriver, y compris notre mort apparente, est choisi par l'esprit T-21.II.23-5, L-I.152.1. Chaque décision peut être prise et exécutée par l'ego ou par l'Esprit Saint, soit pour renforcer la culpabilité, soit pour aider à défaire la culpabilité en abandonnant la pensée de jugement et d'attaque. Par conséquent, il pourrait exister des circonstances dans lesquelles un choix de suicide serait le reflet d’une décision tout à fait sensée – bien que ce ne serait *pas* "de mettre doucement son corps de côté" quand il n’est plus utile. Après tout, le suicide est simplement une autre forme de magie. Et la magie vise à modifier ce qui se passe dans le rêve dans le but de se débarrasser de la douleur. Ce n’est pas très différent dans le contenu, sinon dans la forme, que de prendre de l'aspirine pour se débarrasser des maux de tête. Ainsi, par exemple, celui qui croit que le corps et la douleur sont sa réalité, et qui est en train d’agoniser physiquement à cause d’une maladie dévastatrice, pourrait choisir, sans jugement ni culpabilité, de mettre fin à ses jours pour échapper à la douleur apparente de son corps ravagé par la maladie. Ce n'est pas sa leçon finale qui aurait alors été apprise. Mais ce n’est pas péché de faire le choix de reporter la leçon lorsque le niveau de peur est trop élevé, et que ce choix reflète une douleur physique intense. Si les suicides étaient commis en sachant que ce n'est jamais la Volonté de Dieu que nous endurions la souffrance, et que la mort n'est jamais la fin, l'expérience pourrait refléter des nouvelles étapes dans le chemin d’Expiation et de pardon. Après tout, l’objectif est tout ce qui compte pour chacun des choix que nous faisons T-4.V.67-9.

**275 - Que signifie exactement le mot "extension" ?**

**Q/** J’ai de la difficulté avec la signification exacte du verbe "étendre" dans *Un cours en miracles*. J'apprends dans le Glossaire-Index, ainsi que dans le Texte T-7.II, que les lois de l'esprit séparé du monde sont différentes des lois de l'esprit unifié du Royaume ; l'esprit séparé dans le monde projette et perçoit et ne peut pas aller au-delà de cela, alors que l'esprit unifié dans l’Esprit ne fait que s'étendre. Puisque je suis d'une culture qui n’est pas de langue anglaise, je comprends mal ce concept qui me semble fondamental. J'apprécierais vraiment votre aide.

**R/** Comme vous l’avez peut-être remarqué dans le Glossaire-Index, étendre ou donner de l'extension, a deux niveaux de signification dans le cours. À un niveau il y a la connaissance, l'unité et la totalité du Ciel ou du Royaume qui, comme l’explique le Cours, est notre seule réalité, et dans ce cas-là, l’extension est synonyme de *création* T-11.I.34-5, T-14.V.34. Or la signification d'aucun de ces mots n’est compréhensible pour nos esprits limités puisqu'ils font référence à une activité totalement abstraite, ou à un processus de l’Esprit/pur-esprit qui n'a rien à voir avec le temps, l'espace, le corps et toutes les dimensions illusoires du monde physique fabriquées par l’esprit erroné de l’ego. Au Ciel, nous sommes les extensions ou les créations de Dieu et comme Lui, nous avons le pouvoir d’étendre ou de créer. Mais même cette déclaration ne peut pas être prise littéralement, car elle suggère que Dieu et nous sommes séparés, qu'Il nous a pour ainsi dire créés comme une entité distincte de Lui-même. Parce que notre réalité non-dualiste est une, unifiée, parfaite et éternelle, l’extension de cette réalité ne peut impliquer d’ajouter, d’additionner ou d’augmenter d’aucune façon, ce que nos esprits limités ne sont pas en mesure de comprendre L-I.105.42-5. Et il n’y a donc rien de plus à ajouter quant à la signification de l'extension à ce niveau.

L'autre signification du mot extension dans le Cours fait référence au niveau de la perception, qui est le niveau de l'esprit illusoire, dualiste et divisé. La signification est encore un peu abstraite, mais quand même un peu plus compréhensible qu'au niveau de la connaissance ou du Ciel, un niveau totalement abstrait. Notre expérience dans le monde du temps, de l'espace et des corps séparés est basée sur les lois de l'esprit qui régissent toutes les pensées à ce niveau. C’est l’inévitable dynamique qui va nous conduire à percevoir à l'extérieur de nous le contenu de nos esprits que nous avons choisi de voir comme réel. Il y a seulement deux contenus à choisir dans l'esprit divisé : la culpabilité de l'ego ou le pardon du Saint-Esprit. Et nous voyons à l'extérieur de nous quel contenu nous avons choisi à l’intérieur de nous. Si nous avons choisi le Saint-Esprit comme Guide dans nos pensées, le Cours désigne ce processus du nom d’extension, mais si l'ego est notre guide, le processus est appelé projection.

L'ego cherche à utiliser la dynamique de la projection pour déplacer la culpabilité à l'extérieur de nos esprits et nier ensuite qu’elle vient de nos esprits. Autrement dit, plutôt que de voir la culpabilité à l'extérieur de nous comme une extension de la culpabilité dans nos esprits, ce qu’elle est en fait, l'ego veut nous faire croire que nous pouvons projeter littéralement la culpabilité en dehors afin qu'elle soit maintenant séparée de nous, nous faisant par cela regagner l'innocence que nous croyions avoir perdue avec la pensée de séparation. Pour que cette défense puisse fonctionner, nous devons oublier que nous avons projeté la culpabilité à partir de notre propre esprit. Bien entendu, l’esprit ne fonctionne pas comme ça, puisque le déni n'altère nullement le fait que l'esprit est en réalité la source et que "les idées ne quittent pas leur source" T-26.VII.47-9.

Le but du Saint-Esprit, d’un autre côté, est de nous enseigner à reconnaître la correspondance entre ce que nous percevons à l'extérieur et le contenu que nous avons choisi dans notre esprit, de sorte que nous puissions faire un choix éclairé sur ce que nous allons soit étendre, soit projeter, et cela, jusqu'à ce que notre esprit divisé soit guéri. L'ego tente désespérément de nous cacher cette dynamique, parce que la réussite de la projection dépend de notre échec à reconnaître que nous projetons ou étendons seulement nos propres pensées L-I.30.2. Et la stratégie de l'ego est très réussie la plupart du temps, parce que notre colère et nos jugements reflètent notre croyance qu’effectivement, le monde extérieur est totalement à part et indépendant de nous. Le Saint-Esprit cherche donc à renforcer notre prise de conscience que la continuité entre l’intérieur et l’extérieur est le résultat de l'extension, tandis que l'ego cherche toujours à nier la source dans notre esprit et continue à affirmer que ce que nous voyons à l'extérieur de nous – la culpabilité – existe réellement et qu’elle est séparée et indépendante de nous. Le but du Cours est de nous aider à voir que le choix de ce que nous étendons ou projetons nous appartient totalement – chacun avec ses propres conséquences pour notre paix d'esprit.

**276 - Difficultés d’appartenir à un groupe d’étude du Cours**

**Q/** J'appartiens à un groupe qui se réunit chaque semaine pour étudier *Un cours en miracles*. C’est essentiellement un groupe non hiérarchisé, car nous nous réunissons au domicile de l’un ou de l’autre, et c’est l’hôte/hôtesse qui définit la forme et le ton de la réunion. Dans l'ensemble, il y a un accord que nous allons étudier le Cours, et que notre but est de le comprendre et de le pratiquer. Cependant au fil des ans, il arrive régulièrement que quelqu'un apporte des idées mises de l'avant ailleurs. Parfois ces idées sont soulevées, interprétées, discutées, etc., puis nous revenons ensuite au thème principal. D'autres fois, la réunion déraille complètement et le thème n’est décidément plus du tout en accord avec le Cours. Que faire alors ? Parfois un de nous fait un commentaire qui va recentrer les choses et cela fonctionne bien, mais parfois le commentaire est maladroit, et les autres ne donnent aucune indication qu'ils le soutiennent. Parfois, personne ne parle. Nous avons essayé au fil des ans, de donner une meilleure définition à notre but, mais nos ego s’en donnent à cœur joie avec cela et nous nous sommes parfois vraiment querellés entre nous. À un moment donné, une partie des gens sont partis, et nous avons formé un autre groupe. Alors, voici ma question : Comment puis-je pratiquer les leçons d’amour du Cours, alors même que je suis toujours en train d’apprendre ces leçons ? J'apprécierais vos commentaires.

**R/** Préparation ne signifie pas maîtrise, nous dit Jésus T-2.VII.7. Pratiquez tout simplement du mieux que vous pouvez, puis examinez ce qui est arrivé, apportez vos erreurs à l'amour de Jésus et demandez-lui son aide pour vous pardonner de ne pas être parfait. En fait, il n’existe pas de manière plus efficace d’apprendre ce Cours. Le désir d'appliquer ce que vous avez appris est tout ce qui compte à la fin, et non à quel point vous l’avez bien appliqué. L'ego serait plus qu’heureux si vous mettiez la pratique du Cours de côté jusqu'à ce que vous pensiez avoir tout appris. D'un autre côté, Jésus demande simplement que nous nous tournions vers lui pour demander son aide à chaque étape sur la voie, sans nous juger. L'essence même du processus est d’apprendre comment faire confiance et comment nous identifier avec sa présence aimante dans nos esprits. Il nous invite ainsi : "Fie-toi implicitement à ton désir, peu importe quoi d’autre pourrait y entrer. Concentre-toi seulement sur cela, et ne sois pas troublé parce que des ombres l’entourent. C'est pour cela que tu es venu. Si tu pouvais venir sans elles, tu n’aurais pas besoin de l'instant saint. N’y viens pas avec arrogance, en pensant que tu dois atteindre l’état que sa venue apporte" T-18.IV.23-7.

Il n’y a rien dans le Cours qui parle de la manière de conduire un groupe d’étude, et il n'est pas non plus essentiel de faire partie d'un groupe afin d'apprendre et de pratiquer le Cours. Si vous souhaitez être dans un groupe cependant, ce peut être une excellente occasion de mettre en pratique ce que vous avez appris sur les relations particulières et sur le problème de l'autorité. Vous pouvez y être avec le Saint-Esprit ou avec Jésus pour vous guider, auquel cas vous pourriez apprendre à percevoir vos intérêts comme étant les mêmes que ceux de tous les autres, malgré les différences dans la forme et le comportement. Ou vous pourriez y être avec l'ego, auquel cas vous renforceriez le point de vue de l'ego que vos intérêts entrent en conflit avec les intérêts des autres et que les différences parmi vous sont graves, sérieuses et significatives. En ce sens-là, il n’y a rien de différent de n’importe quelle autre relation particulière que vous vivez ailleurs. Vous pouvez choisir de quitter le groupe et en former un autre avec l'ego comme guide, ce qui entraînera la condamnation, le ressentiment, la frustration, etc., ou avec le Saint-Esprit ou Jésus comme Guide, ce qui donnera comme résultat d’être en paix et sans jugement sur vous-même ou sur les autres.

**277 - Suis-je dans votre rêve ou êtes-vous dans le mien ?**

**Q/** La réponse suivante combine deux réponses à des questions différentes mais reliées :

1°) Puisqu’il y a dans la vie d'une personne de nombreuses relations reliées, lorsqu’il arrive quelque chose de dévastateur à cette personne, de nombreux membres de sa famille et ses amis s’en trouvent affectés. De qui la projection de culpabilité provient-elle, qui est la personne qui cause la projection, puisque plusieurs personnes font l’expérience de ce résultat ? Est-ce que chacun dans sa propre vie est en train de projeter, ou est-ce seulement la personne directement impliquée dans l'expérience dévastatrice ? Dans une situation comme l'attaque contre le World Trade Center par exemple, est-ce que tout le monde dans le monde est responsable de cette projection de culpabilité ?

2°) Lorsque des étudiants d’*Un cours en miracles*, y compris moi-même, allons chez un étudiant du Cours que je connais, pour prendre de lui des conseils sur nos problèmes et nos drames, il nous dit à chacun que nous sommes seul ici, qu’il n’y a personne d’autre. Je sais qu'il n'y a qu'un seul Fils de Dieu, mais qui est-il ? Cela semble déroutant que je doive penser être seul ici, et que d'autres pensent également être seuls ici. Suis-je dans votre rêve ou êtes-vous dans le mien et qui affecte qui ?

**R/** Tous les événements qui se déroulent dans le monde reflètent un niveau de décisions conjointes d’en faire l’expérience parmi les esprits apparemment séparés et qui sont apparemment en contact. Toutefois, c’est l'interprétation d'un événement par chaque esprit individuellement qui détermine la nature de l'expérience pour cet esprit-là. Par exemple, deux personnes vont passer par le même événement extérieur ensemble, et l’une se sentira victime, tandis que l'autre restera en paix en raison de la façon dont elles ont choisi de voir l'événement en relation avec elles-mêmes, et pour être plus précis, de la façon dont elles se perçoivent elles-mêmes. Si la culpabilité est réelle dans leur esprit, les événements extérieurs seront pris de façon personnelle. Si la culpabilité a été libérée, les événements pourront être observés sans qu’il y ait de réactions personnelles. Cela est toujours vrai, que nous parlions d’événements mineurs impliquant seulement deux personnes ou d’événements majeurs, comme les attaques du 11 septembre 2001, ou la récente guerre en Irak.

Tout ce qui est importe en toute situation, c’est ma propre réaction aux événements que je suis en train de vivre. Pour cette raison, il peut être très utile d’éliminer l'autre de l'équation et réaliser que j'ai seulement besoin de me préoccuper de ma propre interprétation de ce qui se passe. L’unique Fils de Dieu n'est pas une entité qui se promène dans le monde, mais l’esprit unique qui semble s’être endormi et se fragmenter en milliard de rêveurs apparemment séparés et individuels. Lorsque vous analysez un de vos rêves nocturnes, vous n'êtes pas concerné par ce qui se passe dans l'esprit des autres figures dans votre rêve, parce ces figures reflètent simplement divers aspects de votre propre esprit, vous êtes seul ici, mais c'est votre esprit qui est seul ici, pas votre corps. Et ici n’est pas le monde, mais un état illusoire de séparation. À mesure que cela devient plus clair dans votre esprit, traiter avec ce qui se passe dans le monde devient graduellement plus simple, parce que la seule solution est de se tourner vers l'Enseignant de la paix en nous, laissant derrière l'enseignant de la séparation et de la culpabilité. Pour une discussion supplémentaire de certaines questions liées au fait de se joindre au preneur de décision dans le rêve et des niveaux sur lesquels se font les choix, voir les questions 37 et 233.

**278 - Si l’ego n'a aucun pouvoir, comment peut-il devenir "méchant" ?**

**Q/** : Il a été dit que l'ego n'est pas réel, que c'est une souris rugissant comme un lion, et que c'est simplement notre foi en lui qui lui donne du pouvoir. Alors pourquoi donc, lorsque nous décidons de changer d’enseignant pour prendre le Saint-Esprit, a-t-il été dit que l'ego devient méchant ? Cela le décrit comme une entité qui frappe en retour, comme s’il avait une vie propre. Une fois que nous changeons notre esprit, pourquoi cela ne donne-t-il pas comme effet que l'ego s’en aille pour de bon ? Comment l'ego peut-il devenir plus méchant et haineux qu'il ne l’est déjà ? Je suis confus quant au réel pouvoir de l'ego et j’ai un peu peur qu’il revienne se venger parce que j’ai voulu l’ignorer.

**R/** L'ego est la pensée de séparation, et bien qu'elle ne soit pas vraie, c'est une pensée qui est à la fois faible et puissante. Elle est faible parce que c'est une pensée de séparation de Dieu qui ne peut jamais se produire, et ce qui ne peut pas se produire n’a pas d’effets. C’est pourtant une pensée puissante dans le sens que le fait d’y croire nous garde enracinés dans l'enfer, l’amour bloqué loin de notre conscience, et nos esprits assombris par la culpabilité. L’attachement à notre identification au système de pensée de l'ego est très forte, c'est pourquoi la décision de s'identifier au Saint-Esprit est perçue comme une menace et nous cause une grande frayeur. C'est cette peur qui motive l'attaque d’ego car comme souligne le cours : " les gens qui ont peur peuvent être méchants" T-3.I.42. Puisqu'il n'est rien en lui-même, l'ego ne devient pas réellement méchant, il ne fait rien : " Toute la fausseté de la séparation réside dans la croyance que l'ego *a* le pouvoir de faire quoi que ce soit. L'ego te fait peur parce que tu crois cela. Or la vérité est toute simple : *Tout pouvoir est de Dieu. Ce qui n’est pas de Lui n’a pas le pouvoir de faire quoi que ce soit*" T-11.V.33-7. Nous ne pouvons rien faire de pire que ce que nous avons déjà fait lorsque nous avons pris au sérieux la pensée de séparation, et ainsi nier la vérité de notre Soi.

Lorsque nous choisissons le Saint-Esprit, l'ego disparaît, car nous ne pouvons pas maintenir en même temps deux pensées qui s’excluent mutuellement dans nos esprits. La partie de l'esprit identifiée à l'ego prend conscience que si s’identifier avec le Saint-Esprit est choisi en permanence, la croyance en la séparation n'est plus possible et le soi séparé va disparaître. Ne voulant pas permettre la disparition du soi, la pensée de séparation est choisie encore une fois dans le fol espoir qu'il y aura un résultat différent, qu’il sera possible de trouver le bonheur dans la séparation et la particularité. Il n’y a rien de plus souffrant dans notre expérience que le choix répété pour la séparation. Il est important de se rappeler qu'il s'agit d'un choix que nous faisons, que ce n'est pas un choix que l'ego fait pour nous.

Il ne nous est pas demandé d'ignorer l'ego ou ce choix ; on nous demande de lever le voile et de regarder les facéties de l'ego. C’est seulement en regardant que nous deviendrons conscients de notre responsabilité pour le choix de croire les mensonges de l'ego et que nous réaliserons le prix à payer pour ce choix. Le Cours nous dit que c'est la source de toute souffrance : "La cause de la souffrance est la séparation, et non le corps, qui n’en est que l’effet" T-28.III.51. Bien que ce soit le coup fatal pour l'ego et que cela puisse être perçu comme douloureux, choisir le Saint-Esprit, dont le système de pensée annule la séparation, est le seul moyen de sortir de la souffrance. Lorsqu’arrive la confusion que vous mentionnez, examiner ce beau rappel de Jésus pourrait vous aider : "Notre voyage est simplement le voyage de retour à Dieu, Qui est notre demeure. Chaque fois que la peur fait intrusion quelque part sur la route de la paix, c'est parce que l'ego a tenté de se joindre à notre voyage, et qu’il ne peut pas le faire. Pressentant sa défaite et fâché par cela, l'ego se considère rejeté et songe à riposter. Tu es invulnérable à sa riposte parce que je suis avec toi" T-8.V.54-7.

**279 - L'étude de ce Cours produit-elle des symptômes de peur ?**

**Q/** Je comprends ce que dit *Un cours en miracles* : toutes les maladies sont une défense contre la vérité. Mais avez-vous déjà eu connaissance de quelqu'un qui, après plusieurs années d'étude régulière et de pratique du Cours, ait commencé à ressentir une peur abstraite de cette réalité apparente, comme par exemple peur de perdre l’esprit, ou des symptômes d’agoraphobie ?

**R/** Il n'est pas surprenant que la peur puisse sembler devenir plus intense au fur et à mesure que nous travaillons régulièrement avec le Cours. Après tout, nous sommes dans un processus qui va dans le sens de supprimer les défenses que nous avons mises en place pour ne pas ressentir la peur et pour la cacher dans l’inconscient, ainsi que d'autres sentiments apparemment plus faciles à gérer, comme la colère ou l'excitation. Jésus est très conscient que notre peur semblera amplifier si nous étudions et appliquons son cours : "Tu n’as pas encore remonté assez loin et c'est pourquoi tu t’apeures à ce point. À mesure que tu t’approches du Commencement, tu sens sur toi la peur de la destruction de ton système de pensée comme si c'était la peur de la mort. De mort, il n’y en a pas mais il y *a* croyance en la mort" T-3.VII.59-11. Et plus loin dans le texte : "Quand la lumière se rapproche, tu te précipites vers les ténèbres, reculant devant la vérité, retraitant parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur" T-18.III.21.

La forme que peut prendre l’intensité de notre peur, la plupart du temps, sera de garder notre attention fixée sur le monde extérieur. Nous allons ressentir comme une menace pour notre vie et pour le bien-être de notre corps puisque le corps est justement l'identité d’ego que nous essayons de maintenir. L'agoraphobie est sûrement une forme spécifique dans laquelle la peur peut s’exprimer, comme l'expérience de faire un, où mène le Cours, est une expérience d’être illimités, sans frontière – comme l'espace ultime, si vous voulez.

Peu importe la forme que peut prendre la peur, la réponse est toujours la même. Toutes nos peurs proviennent finalement des fausses croyances liées à la pensée que l’amour fut attaqué et détruit, et que nous serons attaqués et détruits en retour. Si nous pouvions calmer un peu nos esprits, le temps de demander de l'aide pour nous joindre à la présence de l'amour demeuré présent en nous malgré nos croyances, nous saurions que l'amour ne peut pas être détruit, donc que ni la culpabilité de l'attaque ni la punition dont nous avons cru qu'elle en résultait ne sont vraies. Selon les termes concluant l'introduction du Texte : "**Rien de réel ne peut être menacé. Rien d'irréel n’existe**. *En cela réside la paix de Dieu*" T-Intr.22-4.

Vous ne dites pas si vous posez simplement une question théorique, ou si vous décrivez votre propre expérience, ou celle de quelqu'un de votre entourage. Si tel était le cas, et si les symptômes devaient persister jusqu’à devenir troublants et problématiques, il serait sage de consulter un thérapeute professionnel qui pourrait aider à soulager les symptômes.

**280 - Existe-t-il une forme de déni positif ?**

**Q/** Existe-t-il une forme de déni positif ? Par exemple, est-ce que nier les innombrables pensées négatives de peur qui me bombardent tout au long de la journée est une façon d'appliquer, dans la pratique, ce que Jésus appelle le "déni de l’erreur" ?

**R/** Cela dépend de ce que vous entendez par *déni*. Si vous voulez dire que vous êtes conscient de vos pensées et que vous, en tant que preneur de décision, en êtes responsable et que vous refusez de leur donner le pouvoir de vous enlever la paix ou de modifier votre réalité de Fils de Dieu, alors vous utilisez effectivement le déni de façon utile et positive. Ce serait alors nier l'erreur, ou "*nier le déni de la vérité*" T-12.II.15. Nous avons tous fait la même erreur en prenant au sérieux la "minuscule et folle idée" de la séparation, au lieu de sourire au ridicule et à l’insanité de croire cette idée que nous pouvons exister en tant qu'individus séparés de Dieu T-27.VIII.6. Nous répétons cette erreur chaque fois que nous jugeons que nos pensées d’ego sont si horribles et préoccupantes que nous avons besoin de les réprimer ou de s’en évader. Nous corrigeons l’erreur chaque fois que nous regardons carrément nos pensées d’ego en nous souvenant que le seul pouvoir qu'elles ont sur nous est le pouvoir de nous faire croire qu'elles nous définissent et qu'elles peuvent vraiment nous affecter. Afin de ne pas sauter les étapes, nous devons d’abord nier leur soi-disant pouvoir, et nous y arrivons plus efficacement en les regardant avec l'amour de Jésus à nos côtés. À mesure que cet amour en nous deviendra plus réel, nos pensées d’ego deviendront de moins en moins réelles. Puis un jour nous pourrons simplement les voir comme totalement in-signifiantes, quand nous aurons finalement accepté l'amour de Jésus comme étant la seule réalité dans nos esprits.

**281 - La responsabilité, la culpabilité et les incidents bouleversants**

**Q/** Ma question se rapporte à la responsabilité de mes pensées. Je comprends que je suis responsable de ce que je pense et qu'en choisissant de me lier à l'ego, je rends le monde réel. Dans le Texte "L’usage que fait l’ego de la culpabilité" il est dit : "La culpabilité est inéluctable pour ceux qui croient qu’ils ordonnent leurs propres pensées …Cela les fait sentir responsables de leurs erreurs mais sans reconnaître qu’en acceptant cette responsabilité, ils réagissent de manière irresponsable" T-5.V.76-7. Pourriez-vous clarifier, svp ?

Deuxièmement, concernant la fabrication du monde. Je comprends que je rends le monde réel ou l'erreur réelle, mais en ce qui me concerne, fabriquer littéralement un monde physique est difficile à saisir en tant qu’expérience. Si j’ai peur qu’une voiture vienne frapper mon automobile lors d'un accident, est-ce que je suis responsable d’avoir rendu cela réel à cause de mon inquiétude à ce sujet, ou suis-je responsable que l'accident ait eu lieu afin d’avoir quelque chose et quelqu’un à blâmer, sur qui passer ma colère ? Pour être plus clair, est-ce que je trouve un prétexte pour être contrarié, ou est-ce que littéralement je fais en sorte que se produisent les incidents. En somme ai-je provoqué l’accident de voiture, ou ai-je seulement utilisé cet incident comme prétexte pour être bouleversé au lieu de choisir d’être en paix en regardant l'accident avec le Saint-Esprit ?

**R/** Afin de bien comprendre la responsabilité telle qu’elle est enseignée dans *Un cours en miracles*, il est essentiel que vous compreniez d'abord à qui s’adresse le Cours. Jésus ne s’adresse jamais au soi que nous croyons être, en train de vivre dans le monde. Ce soi n'a pas le pouvoir de faire quoi que ce soit, il est seulement un effet de la pensée. C'est donc à l'esprit divisé que le Cours s’adresse. C'est cette distinction que Jésus fait au début dans le Texte quand, dans le cadre de notre apprentissage pour guérir notre perception et arriver à la "prise de conscience que toute perception est non nécessaire," il observe ceci : "Tu te demandes peut-être comment cela est possible tant que tu *sembles* vivre dans ce monde. C'est une question raisonnable. Prends soin toutefois de la comprendre vraiment. Qui est ce "toi" qui vis dans ce monde ?" T-4.II.113, 5-8 – *italiques ajoutés*. Puisque, comme insiste le Cours à plusieurs reprises dans la leçon 132 "Il n'y a pas de monde" L-I.132.51, 62, 71, 103, 131, il ne peut y avoir de "toi" qui vis dans ce monde. Il n'y a que l'esprit dans lequel se trouve le monde apparent. Par exemple, nous faisons cette expérience quand nous nous réveillons d’un rêve durant notre sommeil, et que nous réalisons que tout un monde semblait exister dans lequel nous nous sommes déplacés et avons agi, mais le monde et le soi que nous pensions être quand nous dormions, demeurent tous les deux dans l'esprit qui rêve.

Alors, pour comprendre l’enseignement du Cours sur la responsabilité, il est important de permettre un changement dans notre perception de ce qu'est ce soi responsable – l’esprit et non le corps. Nous pouvons le comprendre seulement de façon intellectuelle au début, mais il est utile de vouloir au moins commencer par là. Puis d’examiner ce que dit le Cours dans ce paragraphe en particulier, où Jésus utilise le mot *responsable* dans le sens de l'ego de *coupable*. Nous croyons vraiment pouvoir penser en dehors de Dieu, commander à nos pensées à part de Lui, pour assumer ensuite la responsabilité ou se reprocher et se blâmer de l’avoir fait, sans jamais remettre en cause la réalité de notre croyance de pouvoir nous séparer de Dieu et de penser en dehors de Lui. Et de notre propre chef, sans l'aide de Dieu, il n'y a pas moyen d’échapper au terrible fardeau de cette responsabilité puisque nous ne pouvons pas remettre en question sa réalité, seuls par nous-mêmes. Accepter la responsabilité du péché revient donc à acheter les mensonges de l'ego et donc à agir de façon irresponsable. Jésus ne demande pas de nier que c'est notre propre décision qui amène cette expérience de culpabilité T.5.V.81, mais il ne veut pas que le blâme ou la culpabilité restent liés à ce choix, sinon nous ne pourrons pas croire qu'ils peuvent être défaits.

Quant à savoir comment nous pourrions éventuellement avoir fait le monde et tout ce qui semble s’y produire, n'oubliez pas que ce n'est pas le soi que vous pensez être mais l'esprit unifié collectif du Fils, dont nous faisons tous partie, qui est responsable d’être tombé endormi et de faire le rêve d’un monde de séparation. Encore une fois, que l'esprit ait le pouvoir de faire tout un monde est tout à fait apparent dans nos rêves de sommeil T-18.II.5. Pourtant, généralement cette perspective n’est pas la plus utile pour nous permettre d'examiner les événements de notre vie, y compris des situations comme des "accidents" de voitures. En général, mettre l'accent sur comment nous avons choisi les événements qui se déroulent dans notre vie ne nous aide pas beaucoup puisque ce choix est maintenant très loin de la conscience pour la plupart d'entre nous. La plupart du temps, y mettre une telle attention est susceptible d'induire des sentiments de responsabilité dans le sens de culpabilité ou de blâme de l’ego.

La perspective la plus utile, celle qui apportera le plus de guérison, est de reconnaître que nous avons toujours le choix quant à l’interprétation des événements de notre vie, et cela à chaque instant. Et alors que les événements ne peuvent pas être défaits, les interprétations que nous leur donnons peuvent l’être en un instant, si nous le choisissons. Nous ne devenons jamais contrariés à cause des circonstances extérieures, mais plutôt parce que nous avons choisi la séparation et de la culpabilité dans notre esprit d'abord, puis cherché quelque chose à l’extérieur de nous sur quoi attribuer nos déboires. Cela sert à nous garder nous-mêmes parfaitement sans esprit, et au-delà de tout espoir de solution réelle pour avoir perdu la paix. Le soi que nous pensons être dans le monde n'est jamais la cause de quoi que ce soit, alors à quoi sert de demander comment nous avons choisi ce qui se passe dans notre vie, aussi longtemps que nous nous voyons nous-mêmes "vivre dans le monde" ? Le seul choix vraiment utile est la décision d’entrer en contact avec notre choix d’interpréter de ce qui se passe. L’interprétation de l'ego est toujours que nous sommes victimes et non responsables de notre manière de penser. Le Saint-Esprit affirme le contraire, tous les événements de notre vie sont des opportunités d’apprendre à faire un choix différent, de se libérer de la culpabilité et de la peur plutôt que de les renforcer. Pour une discussion supplémentaire sur certaines questions liées au fait de joindre le preneur de décision dans le rêve et les niveaux sur lesquels des choix sont faits, voir les questions 37, 233 et 277.

**282 - Le bouddhisme m'aide-t-il ou retarde-t-il mes progrès avec le Cours ?**

**Q/** En plus d'étudier *Un cours en miracles*, je suis également bouddhiste. Je trouve que le bouddhisme et le Cours se marient très bien. J'envisage de prendre la robe et de devenir une nonne bouddhiste, afin de poursuivre ma compréhension spirituelle. En délaissant un mode de vie "normal," avoir un emploi, payer des factures, etc., suis-je en train de reporter les leçons que j'aurais besoin d'apprendre, ou est-ce que l'adoption d'un mode de vie monastique est un grand pas en avant pour lâcher prise de mes attachements dans le monde des illusions (pardonnez ma terminologie bouddhiste) que mon ego a créées ?

**R/** *Un cours en miracles* se concentre uniquement sur le contenu dans nos esprits, non sur la forme, ou le comportement. Et ce contenu est soit de l'ego, soit du Saint-Esprit. Par conséquent, de cette perspective, que vous soyez dans un monastère ou dans une grande corporation ne fait aucune différence. Ce qui fait une différence, spirituellement, est si vous regardez vos intérêts comme étant différents de ceux de tout le monde ou s’ils sont les mêmes. Le Cours nous encourage à voir nos conditions de vie et nos scénarios comme des salles de classes dans lesquelles nous pouvons choisir d'apprendre le curriculum de l'ego, qui repose sur la séparation, ou le curriculum du Saint-Esprit, qui repose sur l'annulation de la séparation. Jésus nous enseigne à toujours penser en termes de but ; utilisons-nous le monde et nos relations pour renforcer notre croyance en la séparation ou pour la défaire ? Le monde et le corps, par conséquent, ne sont pas le problème ; c’est notre façon de les utiliser qui l’est. Et le résultat de ce choix est toujours fait dans nos esprits selon que nous sommes enseignés par l'ego ou par Jésus. Le plus utile dans votre situation serait donc de demander de l'aide pour défaire toute particularité qui pourrait être impliquée dans la décision que vous prenez en ce moment. Cela vous ferait faire pas mal de chemin vers la suppression des doutes et des conflits que vous vivez.

**283 - Réconcilier le fait de prendre soin de ma santé avec les enseignements du Cours**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis au moins six ans et je pratique au quotidien. Chaque fois que j’ai posé une question ici, j’ai reçu de vous une réponse qui m’a aidé et j’en profite pour vous remercier. Je suis en ce moment un peu perplexe sur la façon de gérer ma situation. Ces huit dernières années, j’ai engraissé de trente livres. Maintenant âgé de 69 ans, c’est pour moi une préoccupation, parce que ce poids supplémentaire peut entraîner de nombreuses maladies et je ne suis pas du tout à l'aise avec cette idée. J’ai commencé une diète d'alimentation saine et d’exercices. Je suis à l’aise avec ma décision mais je demeure perplexe, car je sais que toutes les maladies prennent leur source dans ma propre culpabilité à cause de mon choix de me séparer de Dieu, et que cette culpabilité est projetée sur mon corps. Sachant cela, est-il opportun de continuer ce plan de santé? Comment puis-je rester cohérente avec l’enseignement du Cours et faire ce que je crois nécessaire pour mon corps ? Cette question pourrait servir pour de nombreuses situations différentes. Encore une fois, merci pour votre aide.

**R/** Vous avez raison. Cette question peut s’appliquer à de nombreuses situations différentes concernant le comportement.

Comme vous le savez sans doute, *Un cours en miracles*ne se concentre pas sur le changement au niveau de notre comportement, mais plutôt sur le changement d’enseignant qui nous guidera dans notre vie quotidienne. Or nous devons commencer quelque part, et ce quelque part est fondamentalement là où nous nous trouvons en ce moment. Il importe peu qu’hier j’étais pratiquement assis à la droite de Dieu…si aujourd’hui je suis odieux, égoïste et détestable.

Nous commençons donc là où nous en sommes. Comme vous le dites, vous êtes conscient que la maladie provient de la culpabilité. Simplement reconnaître cela vous donne déjà plus de savoir que 99,9% de la population. À ce point, vous partez du bon pied ! Vous souhaitez perdre du poids, vivre plus longtemps et en meilleure santé, et peut-être aussi améliorervotre apparence (bien que vous ne l’ayez pas dit). Vous avez un plan qui semble complet et bien pensé. Vous dites que vous avez mis en œuvre ce plan, du moins pendant un certain temps, et ensuite vous êtes devenu confus – à propos de votre plan, de la culpabilité, etc.

Il semble que vous ayez pris une décision d’esprit juste : mieux prendre soin de vous, vous aimer davantage, renoncer à une certaine culpabilité et mériter de vivre une vie heureuse et en bonne santé. Il semble aussi qu’une fois que vous ayez commencé la mise en œuvre de votre plan, une petite voix s’est mise à murmurer dans votre oreille un message qui disait quelque chose comme : "Que serais-je sans ma culpabilité?" Une fois que vous les avez entendus, la confusion a commencé. Faut-il ? Devrais-je ? Pourrais-je ? Tout cela est venu en réponse directe à votre décision d’esprit juste. Voici le parfait exemple de ce que nous faisons tous dans divers aspects de notre vie. Nous prenons des décisions justes, puis la peur s’installe en nous (de leur implication) et nous retournons directement nous jeter dans les bras de l’ego, jusqu’à ce que nous soyons fatigués de son aliénation et que nous recommencions le processus en entier, encore et encore. Nous continuons de cette façon jusqu’à ce que notre peur soit totalement dissipée et que nous fassions le bon choix une fois pour toute. À cette étape-là, nous sommes dans le monde réel,et la voix de l’ego n’est plus entendue. Si vous pouviez généraliser ce processus à toutes les situations de votre vie, vous pourriez plus rapidement et plus facilement reconnaître les signes de peur lorsqu’elle s’immisce et afflue dans vos pensées, et reconnaître toutes les formes qu’elle prend. Cela vous aiderait de prendre vos doutes et votre auto-sabotage moins au sérieux que parle passé, énonçant tout bonnement : "Bien sûr ! J’ai encore eu peur. Et alors, quoi de neuf sous le soleil ?"

**284 - Une question sur le fait d'être fonctionnaire de police et d'étudier le Cours**

**Q/** J'ai été fonctionnaire de police pendant plus de six ans. Depuis mon entrée dans les forces de police, je me suis intéressé à divers enseignements spirituels, dont le Hatha Yoga et *Un cours en miracles*. En conséquence de quoi, il y a quelques années j'ai décidé de démissionner de mon poste de policier et j’ai essayé de trouver un emploi plus conforme à ma vie spirituelle. Le travail de policier semblait devenir de plus en plus difficile à mesure que j'essayais de partir d'une place d'amour et de non-jugement face aux situations. Je me sentais devenir trop vulnérable pour ce genre de travail intense.

Puis je suis retourné au travail, après un an de congé, ayant conclu que je ne pourrais pas fuir mes projections puisqu'elles me suivraient partout où j’irais, que seules leurs formes changeraient. Je suis donc retourné dans la police pendant environ deux ans, avant de ressentir à nouveau un fort désir de quitter. Je suis actuellement en congé sabbatique, et j’étudie pour devenir enseignant certifié de Yoga. J'ai presque terminé le programme et je dois prendre une décision sur ce que je ferai par la suite. J'ai beaucoup pensé à devenir moine dans l'Ordre du Vedanta, car c’est ce qui me semble le plus proche de ce que je crois être la vérité. Toutefois je pense que c'est peut-être juste un autre mécanisme d'évasion. J'ai continué à étudier le Cours en parallèle avec le Yoga, même si je constate que ces deux pratiques sont contradictoires, le Yoga mettant l'accent sur l'utilisation du corps pour atteindre la tranquillité.

Du point de vue du Cours, voici ma principale question : le travail de policier est-il un chemin d’éveil plus difficile à parcourir, puisqu'il s'agit souvent de travailler dans des situations très intenses et de voir l'ego à son pire ? Est-ce un travail propice à la pratique du pardon ? Et qu'en est-il de la vie monastique ? Étant donné que le Cours met l’accent sur le pardon dans les relations, il se pourrait que cela ne concorde pas avec la vie monastique qui est de renoncer au monde. Si je pouvais seulement être prêt à entendre la Voix de Jésus ou du Saint-Esprit et cesser toute cette confusion en moi-même. C'est dommage de prendre conscience que je me fais cela à moi-même, sans avoir assez de désir pour cesser de le faire.

**R/** Bien que ce ne soit pas exprimé dans votre question principale, vous semblez avoir deux questions distinctes, néanmoins reliées. La première question est sur quel chemin spirituel désirez-vous vous engager, le Yoga ou le Cours ? Vous reconnaissez que ce ne sont pas les mêmes enseignements, et si vous essayez de maintenir un pied sur chaque voie, vous serez de plus en plus divisé et confus, à mesure que vous ferez l’expérience de leur divergence. C'est donc la première question à laquelle vous pourriez répondre. Après cela, il serait plus facile de répondre à la seconde : quel genre de travail ou quelle carrière choisir. Bien que les enseignements métaphysiques plus profonds du Cours et du Vedanta soient les mêmes (les deux affirment la nature non dualiste de la réalité), les moyens pour se souvenir de cette réalité et pour s’éveiller sont différents.

Jésus, *s’adressant à l'étudiant engagé dans le cours*, souligne de quelle manière le Cours diffère des autres voies : "Il n’est pas nécessaire non plus de passer toute une vie en contemplation et en longues périodes de méditation visant au détachement du corps. Toutes ces tentatives réussiront à la fin à cause de leur but. Or les moyens sont fastidieux et prennent énormément de temps, car tous se tournent vers le futur pour la délivrance d’un état présent d'indignité et d'insuffisance. Ta voie sera différente, non quant au but mais quant aux moyens. Une relation sainte est un moyen de gagner du temps. Un seul instant passé avec ton frère vous rend l'univers à tous les deux" T-18.VII.49-11, 51-3.

Autrement dit, le processus d’éveil du Cours passe par le pardon, non par la méditation, et ce pardon est pratiqué dans le contexte de l'ensemble de nos relations dans le monde. Certaines relations sont plus intenses que d'autres, mais toutes offrent des possibilités de guérir nos projections de culpabilité. Ces projections, que nous avons cherché à placer en dehors de notre esprit, sont retirées pour être vues à l'intérieur où elles peuvent ensuite être libérées.

Et donc le chemin que vous souhaitez poursuivre est donc la première décision à prendre. Le Cours ne prétend pas être le seul moyen : "Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat" M-1.42. La seule base de la décision est d’être à l'écoute de votre propre enseignant intérieur et de devenir plus clair quant au chemin avec lequel vous résonnez vraiment. Si vous décidez que le Yoga est votre chemin, le choix de devenir moine et de renoncer au monde pourrait être alors votre prochaine étape.

D’autre part, si vous décidez que le Cours est votre chemin d'éveil, vous pourrez regarder avec d’autres yeux votre choix de carrière dans les forces de l’ordre. Le travail de policier est sans doute très difficile. Pour cette raison, il fournit d’énormes possibilités de pratiquer le pardon, comme vous l'avez reconnu, lorsque des réactions ou sentiments de vulnérabilité que vous rencontrez reflètent des projections de vos propres pensées. Mais le Cours ne dit jamais qu'il n’y a qu’un seul genre de travail, ou seulement certaines relations particulières qui permettent des possibilités d'apprentissage. Comme vous l'avez noté, vos projections vous suivront partout où vous allez. Alors détendez-vous. Il se peut que vous trouviez un certain réconfort dans le fait que la confusion ressentie ne porte pas tellement sur le choix de carrière à poursuivre. Cela ne fut que pour vous distraire du choix réel que vous avez fait, étant donné que le salut ne dépend pas de ce qui se passe dans le temps, mais seulement de ce qui se passe dans l’esprit, en dehors du temps et de l'espace. Décider entre l'ego et le Saint-Esprit, entre renforcer la culpabilité ou accepter la guérison et le pardon, demeure le seul choix qui importe vraiment. Même si ce n’est que la résistance à vos leçons de pardon qui vous incite à vous détourner du travail de policier, la chose la plus importante serait encore de prendre contact avec la résistance, et non de vous forcer à rester dans cet emploi.

Une fois que vous êtes clair sur ce qu'est votre but, le reste suivra T-17.VI.. Car si votre but est le pardon, tout peut être vu pour servir à cette fin. Ensuite vous pourrez simplement pousser un grand soupir de soulagement, parce que vous n'aurez pas vraiment à décider quoi que ce soit d'autre !

Pour certaines réponses précédentes, vous pourriez regarder les questions 90 et 141.

**285 - Comment distinguer la voix de l’ego de celle du Saint-Esprit ?**

**Q/** Parfois, lorsque je demande à la voix intérieure (le Saint-Esprit) de me guider, je pense que je reçois une réponse, et plus tard je constate que c'est l'ego qui a répondu, déguisé en voix intérieure. Comment puis-je savoir quand c'est la vraie voix intérieure qui répond, et non celle de l'ego ?

**R/** La réponse à votre question se trouve dans une autre question : qu'est-ce vous cherchez exactement, et de venant d'où ? Une grande partie de nos demandes s'accompagne de croyances cachées, de buts et de désirs dont nous ne sommes pas conscients. Nous cherchons ainsi à rendre le corps et le monde réels, et l'ego répond avec beaucoup d’enthousiasme. Nous pouvons être assurés que l'ego a répondu parce que la réponse ne satisfait jamais vraiment notre besoin perçu, encore moins notre besoin *réel*. Dans la situation que vous décrivez, il est fort probable que c’est l'ego qui a répondu parce que c’est l'ego qui a été questionné. Ce n’est pas une raison pour être bouleversé ou pour avoir peur. C'est simplement que nous sommes bien plus profondément identifiés au système de pensée de l’ego que nous pensons l’être. Comme *Un cours en miracles* nous le dit : "Tu retiens des milliers de petites bribes de peur qui empêchent le Saint d’entrer… Parce que j'attends avec amour et non avec impatience, tu me demanderas sûrement véritablement. Je viendrai en réponse à un seul appel sans équivoque" T-4.III.72, 9-10. Les mots très importants dans ce passage sont les mots "véritablement" et "sans équivoque." Cela signifie être clair, non entravé par divers intérêts, sans ambiguïté. Tant que nous croyons être dans un corps, et tant que nous croyons que nos problèmes sont reliés aux situations dans le monde devant être résolues, nous demandons avec un agenda secret, cherchant quelque chose de spécifique pour apaiser notre sentiment de vide et de manque, pour combler certains besoins ou rendre notre vie dans le monde plus "céleste." Même nos demandes pour la paix de Dieu cachent souvent un désir d’être heureux selon nos propres définitions du bonheur. Si le Saint-Esprit répondait à ces demandes, il ne ferait que renforcer notre croyance en la séparation.

La guidance du Saint-Esprit est toujours au niveau du contenu et non de la forme. Son but est d'enseigner que notre seul problème est la séparation et que la seule solution est de défaire la pensée de séparation. Si, dans notre demande imparfaite, nous sommes disposés à joindre le but du Saint-Esprit, nous serons capables de prendre des décisions dans ce monde, tout en ayant les moyens de reconnaître "les bribes de peur" et les intérêts d'ego que nous conservons. Nous pouvons apprendre que même si des décisions doivent être prises, en fin de compte notre salut ne repose pas sur ces décisions. Cela nous ouvre à la perception du Saint-Esprit et donc à Son orientation, sans renforcer la croyance erronée que le monde et le corps sont le problème.

Votre question est discutée dans *Le pardon et Jésus* de Kenneth Wapnick. Elle se pose encore d’une autre manière : "Or la question cruciale ne devrait pas être "Comment savoir si ce que j’entends vient du Saint- Esprit ?" mais plutôt "Pourquoi est-ce que je ne fais pas ce qu'Il me dit de faire de façon à pouvoir entendre encore mieux Sa Voix ?" ("Le test de la vérité" de la partie III, p. 318). Nous ne sommes pas encore désireux de faire ce qu'Il nous dit de faire, et nous avons encore peur de Sa guidance. Si ce n'était pas le cas, tout serait extrêmement clair pour nous. Nous avons encore très peur, et nous devons demander de l'aide pour voir quelles sont les croyances cachées que nous gardons à propos de nos besoins perçus. Défaire notre croyance dans le système de pensée de l'ego demande de la patience dans notre pratique. Pendant ce temps, notre demande imparfaite nous prépare pour le moment où nous voudrons uniquement la réponse du Saint-Esprit. La vérité est que nous *avons* demandé et qu’Il *a* répondu. Nous avons peur de cela et c’est ce qui obstrue notre écoute. Sa réponse pour l'instant est de nous montrer la peur qui nous tient accrochés à notre folle croyance dans la séparation, le corps et le monde. Lorsque nous serons prêts à les laisser aller, nous le saurons, et à ce moment là, nous écouterons seulement Sa voix : "C’est Sa Voix qui t’appelle à revenir là où tu étais auparavant, et seras de nouveau. Il est possible même en ce monde de n'entendre que cette Voix et aucune autre. Cela demande un effort et un grand désir d'apprendre. C'est la dernière leçon que j'ai apprise, et les Fils de Dieu sont aussi égaux comme apprenants qu'ils le sont comme Fils" T-5.II.38-11. Cela arrivera lorsque nous serons convaincus que notre seul problème est la pensée de séparation, et la seule réponse est la Correction du Saint-Esprit, qui est de défaire la croyance en la séparation.

**286 - Que signifie : "Il n’y a pas d’accidents dans le salut" ?**

**Q/** "Il n'y a pas d’accidents dans le salut." Je suis intrigué par deux perspectives apparemment contradictoires dans cet énoncé :

1°) Tout, du monde de la forme, peut être utilisé par le Saint-Esprit comme un moyen de salut, c'est-à-dire que je peux utiliser toutes les circonstances ou tous les événements pour pratiquer le pardon. Ainsi, dans le flux des événements qui arrivent au hasard et semblent dépourvus de sens en eux-mêmes, je peux tout utiliser pour un but d'auto-transformation.

2°) Le Saint-Esprit fournit certains événements particuliers afin que je puisse en tirer des leçons spécifiques. Cela donne à penser que le Saint-Esprit fait au moins certains aspects de ce monde, une vue qui semble contredire la notion qu’il y a seulement l'ego qui fait des formes.

Mon impression est que les commentateurs d’*Un cours en miracles* ne favoriseront pas l’option numéro deux. Or cela semble implicite dans la citation. Voudriez-vous commenter svp.

**R/** En réponse à votre question, il est utile de réaliser que même dans l'esprit séparé illusoire dont le monde est seulement une ombre projetée, ni l'ego, ni le Saint-Esprit ne font quoi que ce soit. Par conséquent, aucun des deux n'est responsable des formes que prendront notre vie ni des événements qui semblent survenir. Même si le mythe de séparation du Cours les personnifie comme étant des entités distinctes agissant de manière indépendante, l'ego et le Saint-Esprit représentent seulement des interprétations alternatives, ou des pensées symboliques dans notre esprit, des pensées relatives la "minuscule et folle idée" de la séparation de Dieu. C'est l'esprit endormi du Fils qui donne des formes à ses pensées dans son esprit, en utilisant l'ego ou le Saint-Esprit pour le guider à choisir les formes, puis à interpréter ces formes apparemment extérieures.

Quelques passages du Cours lui-même peuvent aider à éclaircir la nature passive du Saint-Esprit et de l'ego. Dès le début du Texte, Jésus dit : "Le Saint-Esprit représente *l’un des choix*... La Voix du Saint-Esprit ne commande pas, parce qu'Elle est incapable d'arrogance. Elle n'exige pas, parce qu'Elle ne cherche pas à contrôler. Elle ne vainc pas, parce qu'Elle n'attaque pas. *Elle ne fait que rappeler*. Elle est irrésistible uniquement à cause de *ce* qu'Elle te rappelle. Elle rappelle à ton esprit l’autre voie, *toujours quiète même parmi le tumulte que tu peux faire*" T-5.II.67, 71-5, *italiques ajoutés*. Dans la section suivante, Jésus fait remarquer que "L'ego est le symbole de la séparation, tout comme le Saint-Esprit est le symbole de la paix" T-5.III.94. La nature symbolique de l'ego est décrite également plus loin dans le texte lorsque Jésus note que "*tout ce qu’est l'ego, c’est l’idée* qu'il est possible que des choses puissent arriver au Fils de Dieu sans sa volonté" T-21.II.64, *italiques ajoutés*.

Que l'ego n'ait aucun pouvoir de faire quoi que ce soit ressort de ce passage au début du texte : "Seule ton allégeance donne à l’ego quelque pouvoir sur toi. J'ai parlé de l'ego comme s’il s’agissait d’une chose séparée, agissant d’elle-même. Cela était nécessaire pour te persuader que tu ne peux pas l’écarter légèrement, et que tu dois te rendre compte à quel point ta pensée est dirigée par l'ego… L'ego n'est rien de plus qu'une partie de ce que tu crois à propos de toi" T-4.VI.12-4, 6.

Ainsi, lorsque Cours affirme qu’“il n'y pas d’accidents dans le salut” M-3.16, cela signifie que tout reflète un choix – le nôtre ! Notre esprit endormi prend toutes les décisions sur quoi expérimenter et comment interpréter ces expériences. Le "flux des événements" n'est jamais "dû au hasard et dépourvu de sens" car nous choisissons tout ce qui a lieu pour servir soit le but de séparation et de culpabilité de l’ego, soit le but du Saint-Esprit de pardon et paix. Parmi les nombreux passages du Cours qui parlent du pouvoir de nos esprits, considérez les deux suivants :

"Ton esprit saint établit tout ce qui t’arrive. Chaque réponse que tu fais à tout ce que tu perçois dépend de toi, parce que ton esprit détermine la perception que tu en as" T-10.Intr.26-7.

"Il est impossible que le Fils de Dieu soit simplement poussé par des événements qui lui sont extérieurs. Il est impossible que les choses qui lui arrivent ne soient pas de son choix. Son pouvoir de décision est le déterminant de chaque situation dans laquelle il semble se trouver par chance ou par accident. Ni l’accident ni la chance ne sont possibles dans l'univers tel que Dieu l’a créé, en dehors duquel il n’y a rien" T-21.II.31-4.

Par conséquent, tandis qu’au départ nous pouvons choisir, presque toujours inconsciemment, une expérience qui va renforcer notre perception d’être victimes d'un monde sur lequel nous n'avons aucun contrôle, une fois que ce choix a été fait, nous pouvons faire un autre choix et demander de l'Aide intérieure pour voir notre situation autrement. Et c’est ainsi que nous commençons à apprendre que nous ne sommes jamais les victimes du monde que nous voyons L-I.31., que rien ni personne, ni l'ego ni le Saint-Esprit, ni Jésus ni Dieu Lui-même, n’interviennent dans le rêve que nous appelons notre vie, car nous seuls gouvernons notre univers L-II 253.

Pour plus de précisions sur le pouvoir de décision, vous pouvez aussi examiner la question 281. Quant à savoir si Dieu ou le Saint-Esprit interviennent dans le monde et dans notre vie, vous pouvez voir la question 235. Pour ce qui concerne le langage mythique ou métaphorique, voyez la question 72.

**287 - Que signifie : "La dernière question laissée sans réponse" ?**

**Q/** Une section dans le Texte d’*Un cours en miracles* est particulièrement intéressante pour moi : "La dernière question laissée sans réponse" T-21.VII. Pourriez-vous faire des commentaires sur la signification de cette section ?

**R/** Le thème principal de cette section est le pouvoir de notre esprit de choisir en fin de compte contre l'ego. De tout le paragraphe VII, il ressort très clairement qu'il s'agit d'un Cours sur le changement d’esprit, et non pas dans le monde. C'est un Cours sur la cause (le choix fait dans l’esprit) et non l'effet (le comportement).

Jésus explique que, lorsque nous faisons l'expérience de nous-mêmes comme impuissants ou misérables, nous ne faisons que témoigner du déni de notre véritable Identité de Fils de Dieu qui ne pourrait jamais être impuissant. Une fois qu’est faite cette dissociation, le vrai pouvoir de notre esprit est alors craint comme si c’était l’“ennemi” à vaincre, et une "armée impuissante" se lève alors pour combattre cette menace fatale. Jésus décrit le champ de bataille qui prend alors place dans nos esprits. Nous n’en sommes pas conscients à cause des dynamiques de l'ego du déni et de la projection. La haine bouillonne en nous, toujours attribuée à quelque chose de négatif qui a lieu en dehors de nous, des formes que nous jugeons, et que nous serons tout à fait justifiés d’attaquer et de détruire. Jésus fait également référence à la futilité ultime et à la bêtise de rassembler des armées qui ont l’air tellement puissantes dans le monde. Il nous faut perpétuer ce système pour nous protéger contre un sort encore pire, celui de reconnaître qu'il n'y a pas d’ennemis en-dehors de nous. Nous nous sommes rendus nous-mêmes impuissants en choisissant de croire au système de pensée de séparation et du péché. La raison nous le dirait sûrement, si seulement nous choisissions de la consulter (consulter nos esprits justes.

Les trois questions à la fin du paragraphe 5 parlent de notre choix d'exister dans ce monde dans lequel nous semblons évoluer comme d’innocentes victimes des forces indépendantes de notre volonté. Se sentir impuissant à faire quelque chose visant à améliorer nos conditions de vie est tout à fait intentionnel. Cela nous empêche d’expérimenter le vrai pouvoir de notre esprit de faire un autre choix et par ce choix, nier notre déni de la vérité. Par conséquent, la quatrième question, la dernière question laissée sans réponse, est celle-ci : "*Et est-ce que je veux voir ce que j'ai nié parce que c'est la vérité ?*" T-21.VII.514. En répondant oui aux trois premières questions, nous affirmons que nous avons changé notre esprit et que nous ne voulons plus être les victimes du monde. Or la dernière question nous confronte à notre choix pour la culpabilité et pourquoi continuer à respecter ce choix. À moins d’inverser cette décision de choisir la culpabilité, nous allons continuer à nier la présence de l'amour en nous et continuer à projeter cette culpabilité. En plus de prendre conscience que notre absence de paix ou de bonheur n'est pas la faute du monde, mais bel et bien notre propre faute, nous devons aussi réaliser que la culpabilité est un choix délibéré que nous faisons. Et choisissons la culpabilité pour nier la vérité de l'Expiation, pour ensuite choisir contre elle. Jusqu'à ce que nous fassions délibérément ce choix, nous allons vaciller, balancer et hésiter tout le temps. Répondre oui à la dernière question, c’est décider que je ne désire plus être qui je pense que je suis : séparé, unique, autonome, indépendant, particulier et spécial. Je ne veux plus me voir moi-même séparé de l'Amour de Dieu.

**288 - Qu'est-ce qu’un miracle exactement ?**

**Q/** Qu'est-ce qu’un miracle au juste ? Bien qu'il soit décrit avec soin, je me demande encore ce que c’est. Est-ce que cela ressemble à ce que nous considérons généralement comme des miracles ? Est-ce que nous en prenons conscience lorsqu’ils se produisent, ou se produisent-ils constamment sans que nous en soyons conscients ? Pourriez-vous nous donner des exemples de miracles ?

**R/** Premièrement, un miracle n’a rien à voir avec quoi que ce soit qui se passe à l’extérieur. Les miracles se rapportent uniquement à ce qui se passe dans notre propre esprit. En ce sens, ils ne sont pas du tout ce que les systèmes religieux traditionnels ont, de tout temps, considéré comme des miracles. Traditionnellement, ce sont les conditions dans le corps et dans le monde qui sont considérées comme les problèmes à résoudre. C'est pourquoi les miracles sont vus comme une manière de guérir ou de supprimer ces conditions, habituellement par une sorte d'intervention divine ou surnaturelle. *Un cours en miracles* enseigne d'autre part que le corps et le monde sont uniquement des projections des pensées dans nos esprits : "[le monde] est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure... Par conséquent, ne cherchez pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.15, 7. Si vous pouviez accepter que le monde est une projection d'une pensée de péché/culpabilité logée dans votre esprit, vous pourriez prendre pleinement conscience qu’essayer de changer les choses dans le monde ou dans le corps est vraiment futile en fin de compte, et que changer votre esprit sur la réalité du péché/culpabilité est ce qui guérit réellement. C'est pourquoi le livre d’exercices affirme : "Un miracle est une correction. Il ne crée pas ni ne change réellement. Il regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu’il voit est faux" L-II.13.11-3. Le miracle corrige notre pensée, non pas les conditions dans le monde ou dans le corps. Or ce passage implique aussi que nous ne devons pas rejeter allègrement les perceptions que nous avons du monde et du corps. Nous sommes plutôt invités à regarder la dévastation dans notre vie ou dans le monde en général, et à porter cette perception à la présence aimante de Jésus dans notre esprit. Là, par notre choix de nous joindre à ce reflet de la vérité, nous nous souviendrons que ce que nous sommes en train de percevoir n’est que le contenu d'un rêve et non la réalité : "Le miracle établit que tu fais un rêve, et que son contenu n'est pas vrai" T28.II.71. Une fois que nous sommes joints au reflet de la vérité dans l’esprit, nous sommes guidés uniquement par elle pour répondre à ce qui se passe dans nos vies.

Cela exige une bonne dose de pratique, et c'est pourquoi nous avons un livre d’exercices de 365 leçons, à la fin duquel Jésus nous apprend que nous sommes rendus seulement aux premiers stades de l’inversion du processus de la pensée. Tout le Cours porte là-dessus. En ce moment, notre pensée est l'inversée de la vérité. Ce que nous sommes tellement habitués à appeler *causes* sont en réalité *effets*. Un miracle se produit lorsque nous nous souvenons et que nous acceptons – ne serait-ce qu’un instant – que la cause de notre manque de paix et de celui des autres, la maladie, la privation, etc. ne sont pas quelque chose qui vient du corps ou du monde mais plutôt d’un choix que nous faisons dans notre esprit de nous identifier au système de pensée de la séparation et du péché, de la culpabilité et de la peur. " Le miracle est la première étape pour redonner à la cause la fonction de causation, et non d’effet" T-28.II.93.

Un miracle se produit lorsque nous ne prenons pas l’attaque d’un autre de façon personnelle, mais reconnaissons à la place que nous partageons tous les mêmes besoins et les mêmes buts ; nous partageons tous la même esprit insanité de l'ego et nous partageons tous la même vision juste de l'esprit du Christ. Parfois nous ne sommes pas conscients fait ce changement dans nos esprits, et parfois nous le sommes. Les miracles se produisent aussi fréquemment que notre volonté le leur permet.

**289 - Signification de "je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit"**

**Q/** J'entends maintes fois le Cours me dire de prendre la position de n'avoir "pas besoin de faire quoi que ce soit" T-18.VII. Je crois que c'est pour permettre au Saint-Esprit de prendre les choses en main pour ainsi dire. Puis-je rester au lit et devenir un saint, ou suis-je bon seulement quand je dors ?

**R/** La principale chose à comprendre de cette courte phrase : "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" est qu’elle nous aide à changer une vieille habitude dans notre façon de penser. La plupart du temps nous croyons savoir quels sont nos problèmes et nous essayons de les résoudre par nous-mêmes, nous définissons quel est le problème, puis nous trouvons sa solution. Cela revient à dire au Saint-Esprit comment nous aider. Par cette courte phrase, Jésus nous aide systématiquement à restreindre notre esprit pour qu’on se souvienne que tous nos problèmes dans le monde et dans le corps sont établis par notre esprit preneur de décision pour détourner notre attention du problème "réel" qui est notre choix de l'ego comme enseignant au lieu de Jésus. Nous ne pouvons pas faire ce changement si nous n’arrêtons pas et ne demandons pas de l'aide pour percevoir autrement nous et nos vies. Par conséquent "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" parce qu'il n'y a aucun de problèmes requérant de l'attention.

Il ne s’agit pas toutefois de rester inactif, mais plutôt de changer le but de tout ce que nous avons coutume de faire avec l'ego, pour le remplacer par le but du Saint-Esprit. Nous allons donc nous entraîner à réfléchir aux nouveaux buts dans notre vie, lesquels sont d'apprendre à percevoir que nos intérêts sont comme ceux de tous les autres, et à nous concentrer sur le contenu dans notre esprit et non pas sur la forme de ce que nous faisons. Nos interactions mutuelles offrent de nombreuses possibilités de pratiquer ces buts, et nous reflètent si nous les avons choisies pour défaire la séparation ou pour la renforcer. En général se retirer des interactions et des activités n’est donc pas très utile. Il est possible que vous ayez à rester loin de certaines personnes ou certains groupes de gens pendant un certain temps, comme par exemple, une personne impliquée dans la toxicomanie pourrait vouloir d’abord changer son comportement. Par conséquent, "ne rien faire" signifie ne rien faire seul par soi-même. Ne présumez pas automatiquement que votre perception de vos problèmes est juste.

Lorsque vous vous identifiez avec le reflet de la vérité dans l’esprit juste, vous êtes encore très actif dans le monde parfois, mais vous ne faites pas l’expérience de vous-même comme étant celui qui agit. L'amour qui est dans votre esprit juste coule par votre intermédiaire comme étant la source de tout que vous faites et vous faites l’expérience des autres dans le monde comme étant pareil à vous, tant au plan de l'ego qu’au plan de l'Expiation. Voyez également la question 90.

**290 - Que sont les "impulsions inacceptables du corps"?**

**Q/** J'aimerais connaître la signification du terme "inacceptables" relatif aux "impulsions du corps" en T.4.V.2 5. Je ne comprends pas ce que le texte essaie de transmettre.

**R/** Il se réfère à quoi que ce soit d’inacceptable selon l'ego. Des exemples de cela seraient le sexe, l’alimentation, et tout ce que nous avons tendance à penser en terme de mauvais, nuisible, mal, socialement répulsif, immoral, sans éthique, non spirituel, etc.

**291 - Réconcilier les différences apparentes entre *Ucem et* "ThePathwork" ?**

**Q/** Ma question porte sur les différences entre *Un cours en miracles* et Pathwork, une série de conférences canalisées par Eva Pierrakos à partir d'une entité spirituelle, nommée le Guide. J'ai essayé d'appliquer Pathwork dans ma vie durant au moins cinq ans. À mon avis, les enseignements du Guide soulignent trop souvent l'importance de nous accepter comme nous sommes, c’est-à-dire imparfaits. Il dit que nous sommes ici (sur terre) pour tenter de nous améliorer, mais que nous ne devrions jamais nier le fait que nous ne sommes pas parfaits. Autrement dit, accepter ce fait serait la première étape pour devenir parfaits. Le Guide explique qu'essayer de nous identifier à Dieu sans affronter (ou accepter) nos lacunes et nos faiblesses, n’est que nous illusionner nous-mêmes. Si nous voulons nous perdre en Dieu, nous devons d'abord nous trouver. Ces enseignements m'ont aidé à mieux me connaître, mais je ne crois pas être devenu une meilleure personne pour autant, du moins jusqu’ici.

Le Guide parle également de réincarnation dans presque toutes ses conférences. Mais lorsque j'ai trouvé *Un cours en miracles*, j’ai été déçue et confuse que Jésus (le Jésus du Cours) dise qu'il n'y a pas de réincarnation. Non que je voulais absolument que la réincarnation existe, mais parce que Jésus nie quelque chose dont le Guide parle de façon si naturelle et sincère, et avec une telle sagesse, que je trouve presque impossible de ne pas croire ce qu’il affirme. Or je pense exactement la même chose de Jésus (du Cours), pourtant leur enseignement sur la réincarnation est tout à fait opposé. Je crois que la vérité est la vérité. Comment faire confiance à Jésus ou au Guide si l'un des deux ne dit pas la vérité ?

**R/** Avant d'aborder l’une et l'autre de vos préoccupations, il peut être utile de clarifier ce que Jésus signifie dans le Cours lorsqu'il parle de vérité. Il existe deux niveaux de signification de la vérité, et il est essentiel de les comprendre si vous voulez donner un sens au Cours. Au plus haut niveau de l'enseignement (premier niveau) Jésus affirme, et tout à fait sans équivoque, que la pensée de séparation, ainsi que tout ce qui découle de cette pensée, y compris le monde du temps, de l'espace et de la forme, est illusoire. Il n’y a que l’Amour de Dieu sans forme et illimité qui soit réel et vrai, et Jésus dit cela très littéralement.

Or même si c’est absolument vrai ultimement, Jésus sait que ce n'est pas notre expérience, et donc il nous parle également de ce qui est vrai à un niveau différent et plus pratique (deuxième niveau). Fondamentalement, toutes les interprétations des aspects du monde, du temps et de l'espace qui nous permettent de pratiquer le pardon sont vraies, alors que toutes les interprétations qui nous font sentir coupables et craintifs sont fausses. Une fois que nous croyons être séparés, des soi individuels, les questions qui nous concernent, même si ce ne sont finalement que des illusions, sont très réelles dans notre expérience et devront donc être abordées de façon qu'elles servent à notre guérison.

Presque tous les autres enseignements spirituels ne s’occupent que des niveaux d’expérience dans le monde. Ils ne font pas la distinction ultime que Jésus fait entre le réel et l’illusoire. Ces autres enseignements représentent donc des chemins différents du Cours, et on peut devenir assez confus si on tente d'intégrer leurs enseignements avec ceux de Jésus dans le Cours. Au plan de la forme et des concepts, les voies peuvent sensiblement différer, et parfois même venir en contradiction les unes avec les autres. Or la seule réelle vérité est Dieu, où nous mènent toutes les spiritualités authentiques, quelles que soient les formes spécifiques et les concepts qu'elles emploient pour qu’on puisse retourner à Dieu.

Ceci dit, envisageons d’abord votre deuxième préoccupation – qui porte sur la différence entre le Cours et *The Pathwork* à propos de la réincarnation – puisque c’est ce qui semble avoir le plus d’impacts troublants pour vous. "Au sens ultime du terme," comme nous venons d’en discuter, Jésus dit dans le Manuel des enseignants que la "réincarnation est impossible" M-24.11, parce que c'est un phénomène basé sur le temps, et le Cours dit que le temps est une illusion. Or si vous lisez attentivement cette même section du Manuel, vous constaterez que Jésus ne nie pas la validité et l'utilité du concept de réincarnation au niveau de notre expérience dans le monde du temps et de l'espace. Il est évident, si on poursuit la lecture de ses autres commentaires, qu’il ne rejette pas le concept comme étant simplement faux. Par exemple, dans le même paragraphe, en parlant de la manière dont le concept de la réincarnation peut s’avérer utile, il observe ceci : "S’il est utilisé pour renforcer la re-connaissance de la nature éternelle de la vie, il peut certes aider" M-24.16. Mais il signale également qu'il peut être utilisé à mauvais escient pour favoriser la "préoccupation et peut-être [la] fierté dans le passé… [et] l’inertie dans le présent" M-24.18-10. Plus loin dans la même section, Jésus conseille également de ne pas s'impliquer dans une controverse inutile autour de ce concept M-24.3-4. Mais peut-être plus utile encore pour résoudre votre conflit personnel sur la position de Jésus sur la réincarnation est la question explicite qu'il soulève et à laquelle il répond vers la fin de la section : "Cela signifie-t-il que l'enseignant de Dieu ne devrait pas croire lui-même en la réincarnation, ni en discuter avec d'autres qui y croient ? *La réponse est, certainement pas* ! S’il croit en la réincarnation, ce serait une erreur pour lui de renoncer à cette croyance à moins que son Enseignant intérieur l’en avise. *Ce qui est fort improbable*" M-24.51-4 *italiques ajoutés*.

Par conséquent, au niveau de notre expérience dans le monde, Jésus et le Guide de Pathwork ne seraient pas en désaccord sur la réincarnation comme vous l’avez supposé. C'est simplement que dans le Cours Jésus tente de nous conduire finalement à un niveau qui transcende toutes les préoccupations sur le temps linéaire et les vies individuelles de chacun. Et c'est à cause de ce but que plusieurs étudiants résistent tellement à ses enseignements et qu’ils continuent à trouver si difficile la pratique du pardon. Or tout au long, Jésus utilisera les concepts qui font du sens et qui ont de l'importance pour nous aider à trouver notre chemin de retour. Et donc sa discussion sur la réincarnation, comme on en a déjà fait allusion, porte sur comment nous allons l’utiliser pour aller au-delà du corps et de cette durée de vie, et non simplement comme un outil pour explorer des aspects de nous-mêmes en relation avec nos autres vies antérieures.

Venons-en maintenant à votre préoccupation initiale sur ce que vous avez senti comme étant une emphase mise par le Guide de Pathwork sur le fait que nous devons accepter notre imperfection. À bien des égards, l’emphase du Cours est similaire et il y a beaucoup d’étudiants qui expriment également leur insatisfaction face à toute cette emphase mise sur l'ego. Le Cours insiste pourtant, et il nous encourage à identifier tout le négatif de l'ego dans nos esprits afin que, avec l'aide du Saint-Esprit, ce puisse être défait et libéré. Le Cours dit que nous sommes déjà parfaits en tant que Christ, mais non en tant que la personnalité d'ego que nous pensons être. Donc, même si nous ne sommes pas ici pour nous améliorer et devenir parfaits, Jésus nous demande de découvrir tout ce que nous faisons pour continuer à rendre réelles nos imperfections. Nous utilisons le péché, la culpabilité et la peur, et nous les avons rendus très réels, d'abord dans nos esprits, puis dans notre monde et dans nos vies pour prouver que la pensée illusoire de séparation est réelle. Selon ses propre termes, Jésus dit dans le Cours : "Ta tâche n’est pas de chercher l’amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux" T-16.IV.61-2. Pour plus de précisions sur la perspective du Cours sur la réincarnation, vous voudrez peut-être examiner les questions 24 et 153.

**292 - Commentaires sur les pensées de solitude**

**Q/** Que dit *Un cours en miracles* sur la solitude ? Je me suis senti seul très souvent dans ma vie. Même dans mes relations amoureuses. Je me sentais comme enfant dans ma famille et je me sens encore très souvent seul dans d'autres systèmes de type familial. Comment puis-je changer d’esprit sur ce sentiment de solitude ?

**R/** Le Cours décrit la solitude comme un résultat inévitable de la pensée de séparation T-13.III.121, M-10.61-2, 6. Jésus met l’emphase sur cette relation causale en décrivant Dieu, aussi bien que son Fils, comme étant seuls à la suite de la séparation – dans quatre différents passages T2.III.511-12, T-4.VII.67, T-7.VII.105-7, T-15.VIII.32. De toute évidence, Jésus utilise une métaphore poétique, son but étant de nous fournir un autre point de vue de la manière dont Dieu réagit face à la pensée de séparation, contrairement à l'affirmation de peur de l'ego que Dieu serait en colère parce que nous L’avons quitté (voir la question 136 pour en savoir plus sur ce point). Dieu demeure à jamais inchangé par nos pensées insanes, et Il reste éternellement un et indivisible.

Si nous sommes très honnêtes avec nous-mêmes, nous qui croyons vraiment exister dans un état séparé d'individualité, limité par un corps et contenu en lui, isolé les uns des autres, nous nous sentons tous très seuls. Car qui, se sentant séparé de l'amour, ne vivrait pas la solitude ? Selon les termes du Cours : "Aussi longtemps que tu perçois le corps comme ta réalité, aussi longtemps tu te perçois toi-même comme étant seul et privé de quelque chose" T-15.XI.51.

L'ego insiste sur le fait que nous pouvons surmonter notre solitude grâce à la compagnie d'autres corps. Mais la jonction que nous cherchons grâce à la proximité physique et grâce à l’intimité dans nos relations particulières ne peut au mieux que dissiper temporairement les douloureux sentiments d'isolement, parce que les corps ne peuvent pas vraiment se joindre et que l’agenda secret mais réel de l’ego, est toujours de renforcer notre croyance en notre culpabilité T15.VII.12. Chercher à être avec d'autres pour nous enlever notre sentiment de solitude ne fait que soutenir le mensonge de l'ego que la séparation est effectivement réelle et que le corps est notre réalité. Pour la plupart d'entre nous, et presque tout le temps, la solitude qui résulte de cela est trop atroce, alors nous cherchons à recouvrir la douleur par le déni, utilisant diverses distractions pour nous étourdir et ne pas en être conscients. Mais nous ne nous interrogeons jamais sur sa prémisse – la réalité de la séparation.

C'est seulement en soulevant cette question-là que l’unique solution à notre solitude peut être trouvée L-I.41.1-2, L-II.223.1, et la réponse se trouve dans la jonction dans l’esprit, pas dans un corps. C’est alors que nous apprenons que nous ne sommes pas vraiment séparés, puisque se joindre est toujours à notre disposition. Jésus nous console dans le passage suivant en nous rappelant qu'il est toujours avec nous, et donc que la solitude ne peut pas être réelle : "Je suis venu comme une lumière dans un monde qui se nie tout à lui-même. Il fait cela simplement en se dissociant [séparant] de tout. Il est donc une illusion d'isolement, maintenue par la peur de cette même solitude qui *est* son illusion. J'ai dit que j’étais avec toi tous les jours jusqu'à la fin du monde. C'est pourquoi je suis la lumière du monde. Si je suis avec toi dans la solitude du monde, la solitude n’est plus. Tu ne peux pas maintenir l'illusion de solitude si tu n’es pas seul" T-8.IV.21-7. Bien sûr, nous pouvons douter que la solution soit aussi simple, mais Jésus nous assure que c’est le cas. Cependant, cela ne veut pas dire que c’est facile. Or à mesure que nous devenons plus enclins à voir que nos intérêts ne sont pas séparés de ceux de nos frères et à renoncer à nos jugements sur nous-mêmes et les autres, Jésus, et l'amour qu'il représente, deviendront plus réels dans nos esprits et nous en viendrons à faire l'expérience de la vérité de ses paroles.

**293 - "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" versus la "réalité pratique"**

**Q/** Dans le Texte d’*Un cours en miracles*, il est dit ceci : "Une fois que tu auras accepté Son plan comme étant la seule fonction que tu veuilles remplir, il n’est rien d'autre que le Saint-Esprit n’arrangera pour toi, sans effort de ta part" T-20.IV.84. Et dans une autre section du Cours : "Laisse-Lui [au Saint-Esprit] donc tes besoins. Il y subviendra sans y mettre la moindre insistance" T-13.VII.131-2. Et dans le Manuel : "Toute l'aide que tu peux accepter sera fournie et il n'est pas un de tes besoins qui ne sera comblé" M-26.48. J'ai essayé de saisir cette notion dans le contexte de ce monde, un monde dans lequel je ne peux pas forcer les clients à appeler, ni forcer les étudiants à s’inscrire à mes ateliers ou à vendre mes livres. Or il est clair que j’ai besoin de plus de revenus. Le défi consiste à devoir "ne rien faire" en termes de langage du Cours, tout en laissant mes besoins au Saint-Esprit en Lui faisant confiance que "seulement" par le pardon et un désir d'être en paix, mes factures seront payées, surtout lorsque je me vois entouré de centaines d’esclaves travaillant 40 heures par semaine ou plus. Suis-je en train de me défiler en laissant le Saint-Esprit prendre soin de mes besoins, lorsque je Lui laisse entre les mains de m'envoyer des clients ou de vendre mes livres, tandis que je médite et nage en plein bonheur ?

**R/** Il y a des chemins spirituels qui enseignent cela et défendent cette approche, mais ce n'est pas ce que le Cours enseigne, même si les mots que vous citez, pris littéralement, paraissent vouloir le dire. L'idée maîtresse, c’est de se concentrer sur le contenu et non sur la forme. Le contenu est qu'il y a une présence aimante, bienveillante et réconfortante dans notre esprit, et non pas ce que nous avons appris dans les religions ; par exemple un Juge Divin punitif, ou la présence d’un magicien Merlin qui fait des miracles pour ceux qu'il juge dignes. À la fin de la Clarification des termes, dans la section sur le Saint-Esprit, Jésus nous aide à franchir une étape qui, comme en des dizaines d'autres endroits dans le Cours, nous enseigne à faire la distinction entre la forme et le contenu, entre l'expérience de la réalité et le symbole de la réalité : "Il semble être un Guide à travers un pays lointain, car tu as besoin de cette forme d'aide. Il semble être tout ce qui répond aux besoins que tu penses avoir. Mais Il n'est pas trompé quand tu perçois ton soi pris au piège de besoins que tu n’as pas. C’est d’eux qu'Il voudrait te délivrer. C'est d’eux qu'Il voudrait te mettre à l’abri" Cl-6.46-10.

Il est donc question de nous définir nous-mêmes et de définir nos besoins, et toujours nous serons induits en erreur et piégés si notre point de départ est que nous existons comme un corps dans un monde physique. Toutefois, si nous n'oublions pas que notre vie corporelle apparente est une fausse identité ayant comme but de dissimuler notre vraie Identité en tant qu’esprit, nos besoins seront définis de façon bien différente. Nous allons alors reconnaître que notre seul vrai besoin est de nous réveiller du rêve de séparation et de nous unir à notre vrai Soi au Ciel, et que toute l'aide dont nous avons besoin pour y arriver est déjà présente en nous. "Le pardon est la seule fonction signifiante dans le temps" T-25.VI.53 tantque nous pensons toujours être ici en ce monde. "La seule prière qui ait une signification est la prière pour le pardon, parce que ceux qui ont été pardonnés ont tout" T-3.V.63.

Accepter le but du Saint-Esprit veut donc dire de voir tous les aspects de votre vie comme une salle de classe dans laquelle vous pouvez apprendre à identifier ce qui bloque votre prise de conscience de la présence de l'amour et ensuite demander l’aide de votre Enseignant afin de faire un autre choix. En partageant Son but, vous traitez et gérez tous les détails et les obligations de votre vie de façon responsable, et apprenez en même temps que la paix de Dieu ne peut pas être affectée par ce qui se passe à l'extérieur. S’occuper des détails de notre vie quotidienne nous offre des possibilités infinies d’aller au-delà de la forme pour apprendre que nous partageons tous les mêmes intérêts, le même système de pensée de l'ego, ainsi que sa correction dans nos esprits justes. Ceci est notre fonction particulière, et à cause de la manière dont nous avons créé notre vie, c'est le moyen le plus efficace de défaire ce système de pensée de séparation dans nos esprits, la cause ultime de nos misères et de nos malheurs. Demander au Saint-Esprit de corriger ce qui va mal dans notre vie physique et psychologique, ce serait abdiquer notre responsabilité concernant notre vie malheureuse et nous priver ainsi du seul moyen que nous avons à notre disposition pour défaire à jamais notre erreur et s’unir au glorieux Soi deu Christ que nous sommes tous. Il y a des sections dans Le chant de la prière qui pourraient vous apporter une aide supplémentaire, notamment la 1ère section : "La vraie prière" En outre, nous avons traité de sujets semblables aux questions 72, 116, 259 et 266.

**294 - Y aura-t-il une version simplifiée du Cours disponible pour les enfants ?**

**Q/** À un certain point verriez-vous la sortie d'une version élémentaire d'*Un cours en miracles* ? J’aimerais bien qu’un jour mes enfants lisent ce Cours puisqu’étant si jeunes, ils ont moins de bagages à libérer. De plus, les enfants saisissent les idées plus facilement, ils ont une compréhension plus claire et plus pure des choses. Puisqu'il s'agit d'un Cours pour la durée de toute une vie, pourquoi ne pas commencer tôt à leur apprendre la vérité ?

**R/** C'est un piège commun de l'ego de se mettre en tête que ce Cours pourrait, ou devrait être pour quelqu'un d'autre que pour soi-même, qu'il s'agisse d'un conjoint, d’amis, de politiciens, d’enfants, etc. Le piège est que cela me distrait simplement d’appliquer ses principes de pardon pour moi-même et mes relations. Or si je fais ma part dans le plan en lâchant prise de mes jugements, tout le reste se mettra en place de la manière la plus utile. Ce n’est pas moi qui ai fait ce plan, et même avec les meilleures intentions du monde pour aider les autres dans leur guérison, c’est vraiment un stratagème subtil de l’ego, et pas si subtil parfois, pour prendre le contrôle du plan et me mettre moi-même en charge, pensant que je sais ce qui doit arriver.

Vous faites quelques hypothèses concernant les enfants qui ne seraient pas conformes aux enseignements métaphysiques du Cours. Chacun de nous, adultes et enfants, partageons le même système de pensée de l'ego. L’esprit d'un enfant n’est pas plus pur que celui d'un adulte et n'est pas moins chargé non plus des bagages du péché et de culpabilité. La seule différence réside dans l'expression de la forme, non dans le contenu sous-jacent. Le Cours attribuerait sûrement le même ego gonflé à un nourrisson, à un enfant, à un adolescent et à un adulte. Chaque étape du développement exprime simplement le contenu sous-jacent de l'ego de façon différente, il est généralement plus masqué et camouflé à mesure que nous "grandissons," et que nous socialisons et empêchons les impulsions de notre ego de s’exprimer. Or la culpabilité sous n’importe quelle forme est toujours la même, jusqu'au jour où nous commençons à reconnaître que le monde et tout ce qu'il offre n'est pas réellement ce que nous voulons. Habituellement, mais non nécessairement, cette réalisation vient avec l'âge et à force d’éprouver désillusions sur désillusions, quand le monde échoue à satisfaire nos attentes et quand nous nous sentons victimes à répétition de forces hors de notre contrôle et désirons une autre façon d'être dans le monde.

Le processus du Cours nous demande de regarder les jugements et la haine dans notre esprit lesquels nous projetons sur le monde afin de nous maintenir sans esprit. Ils sont accompagnés d'un désir de les remettre à la lumière du pardon qui interprète différemment toutes ces situations extérieures. Le jugement et la haine ont leur origine dans l'esprit, avant que débute la vie individuelle, et non dans nos expériences dans le monde, peu importe à quel point le monde et notre expérience individuelle semblent insister pour nous faire croire le contraire. Une fois que nous avons fait notre part pour nous enlever nous-mêmes du chemin, alors nous sommes disponibles pour devenir un instrument de pardon pour tous les autres esprits confus qui sont vus à différentes étapes du processus de développement humain.

Lorsque vous parlez d'une "version simplifiée du cours," je suppose que vous voulez dire une version qui réduirait les principes métaphysiques plus abstraits du Cours. Or un enseignement qui n'utiliserait pas le fondement métaphysique du Cours comme partie intégrante et explicite de son message ne serait plus le Cours. Plusieurs chemins spirituels peuvent se prêter à ce genre de simplification, mais le Cours n'est pas l'un d'entre eux. Il est écrit délibérément sous cette forme parce qu'il est destiné aux adultes. Les adultes enseignent le mieux aux enfants en faisant la démonstration des principes grâce à leur façon de vivre et d’élever leurs enfants, sans jamais n’avoir à mentionner aucun de ses principes.

**295 - Comment se comporter avec nos proches qui ont lourdement investi dans la victimite ?**

**Q/** Ma question concerne ma présence avec les membres de la famille et avec mes amis lorsqu'ils sont attachés à la victimisation et aux maladies (un jugement, je sais). Je pense que je comprends ce qu’est l'empathie véritable : il s’agit de les réconforter au niveau où ils sont, de ne pas leur mentionner les enseignements du Cours, mais également de ne pas renforcer leur douleur en la validant, la rendant réelle. Or pour certains membres de ma famille, maladie égale attirer l’attention.... Quelle est la position du Cours quant à prendre de la distance de la famille et des amis qui n’ont manifestement pas une influence favorable et positive dans notre vie ? Que faire lorsqu'ils sont souffrants et misérables, et donc tellement attachés à la victimisation qu'ils pensent que c'est la responsabilité de tout le monde, sauf la leur de pouvoir changer leur situation ? Je me sens coincé, j’aimerais que vous m’aidiez à y voir plus clair.

**R/** Une chose pourrait vous aider à vous décoincer, ce serait d’aller au-delà de la particularité, et voir que vous partagez le même ego que vos amis et votre famille, et que tous, vous partagez aussi le même esprit juste. Peut-être que par ces propos, vous exprimez des idées orientées sur des pensées insanes sous une forme différente, mais le contenu est identique. Ces gens recourent à une forme concrète de magie pour soulager leur souffrance, et vous, vous ne faites qu’utiliser une forme de magie différente. Compte tenu de cela, votre réponse pourrait refléter la façon dont vous répondez à votre propre ego. Vous apprenez ainsi que l'ego est répugnant et qu’il a le pouvoir de bloquer l'amour et la paix, ou bien qu'il n'est rien d’autre qu’une "minuscule et folle idée" n'ayant pas le pouvoir de changer notre réalité de Fils de Dieu invulnérable, et par conséquent ne méritant que d’en rire doucement.

Si vous pouviez aller au-delà de la forme que prennent les plaintes des victimes, ne serait-ce qu’un instant : "Rien d’aussi aveuglant que la perception de la forme" T-22.III.67, vous entendriez leur appel à l’aide et vous sauriez que c'est un écho de votre propre appel à l'aide. Et si vous saviez clairement que cet appel a déjà obtenu une réponse d'amour, votre ego serait écarté du chemin et vous seriez seulement, naturellement – et sans effort – faire ce qui est le mieux pour tous ceux qui sont concernés. Il n’y a aucun moyen de savoir d'avance ce que ce serait spécifiquement, mais cela coulerait seulement à travers vous, et vous en feriez l'expérience comme ne provenant pas de *vous*. Vous pourriez être guidé à rester chez vous et à ne pas les visiter, ou bien d’y aller et de les aider d'une certaine manière. Mais vous ne prendriez rien de cela personnellement. Vous ne seriez pas investi dans leur transformation, ni dans l’appréciation relative à votre aide ; vous vous sentiriez énergisé, et non drainé par leur négativité, et vous ne ressentiriez pas de tension. Chaque fois que vous vous sentez drainé, c’est que vous êtes devenu impliqué de façon personnelle, donc identifié avec la victime. Il est plus que probable que vous êtes alors entré en contact avec le sacrifice, qui est toujours de l'ego puisqu’il exprime la séparation et l’attitude de l’un-ou-l’autre. Si vous êtes en conflit, le message que vous leur transmettez est qu'ils ont vu juste sur ce qu’ils sont, confirmant par cela leurs pires craintes.

Et finalement, dans cet instant saint où vous êtes joint à l'amour de Jésus, vous ne tombez plus dans le piège de l'ego de croire que certaines illusions sont plus sérieuses que d'autres, et vous reconnaissez clairement que toutes les illusions sont les mêmes dans leur contenu.

L'idéal de Jésus, qui est notre modèle et enseignant, serait de pouvoir tout considérer comme un appel à l'amour, ou une expression d'amour. Si vous étiez capable de le faire pour votre famille et vos amis, vous pourriez le faire pour vous-même. Le Cours nous enseigne de différentes façons que donner et recevoir est une seule et même chose. Cela prend beaucoup de pratique, de patience et de douceur envers nous-mêmes puisqu’il s'agit d'inverser totalement notre façon habituelle de penser et de se comporter. Mais si vous croyiez que chaque interaction a en elle le potentiel de vous rapprocher de Jésus jusqu’à devenir un avec son amour, vous pourriez approcher les gens dans l’enthousiasme, non dans l’effroi. Faites du mieux que vous pouvez, sachant qu’en fin de compte, votre réussite est garantie. Si vous faites une erreur, ça n'a aucune importance. Jésus vous aidera à la corriger plus tard.

Pour une étude plus approfondie, vous pourriez regarder "La fonction de l'enseignant de Dieu" dans le Manuel des enseignants, dans "Comment la guérison s’accomplit-elle ?" M-5.III.

**296 - Comment savoir si j'ai traversé le pont vers le monde réel ?**

**Q/** Comment savoir si j'ai traversé le pont menant au monde réel ? Est-il possible de le traverser, puis de revenir dans le monde illusoire ? Puis-je être bloqué à mi-chemin entre les deux mondes ? Parfois, il me semble que je m’y suis rendu, et d’autres fois non. Y a-t-il un signe, ou des signes certains, que je me suis rendu là ? Comment savoir sans aucun doute et sans remise en question que j’y suis ? D’après ce que je sais d’*Ucem*, Jésus est dans le monde réel. Y a-t-il d’autres gens, généralement connus, qui ont traversé le pont et qui sont dans le monde réel ?

**R/** Lorsque vous avez traversé le pont et que vous êtes dans le monde réel, vous le savez tout simplement, sans aucun doute et sans remise en question. Jusqu'à ce moment-là, vous allez dans un mouvement d’aller et retour entre l’esprit faux et l'esprit juste. C'est pourquoi vous avez parfois l'impression d’y être, et d’autres fois non. Et vous ne pouvez pas rester bloqué à mi-chemin entre les deux mondes. Toutefois, vous pouvez certainement tergiverser, ce qui peut vous donner le sentiment d’être "coincé." Concernant certaines personnes ayant traversé et atteint le monde réel, il est pratiquement impossible de le dire à partir de notre niveau ici. Puisque c’est notre culpabilité qui détermine ce que nous "voyons," il s’ensuit qu’à moins d’être libérés une fois pour toutes de la culpabilité, nous ne pourrions reconnaître avec certitude quelqu'un rendu dans le monde réel. Imaginez un instant que vous êtes témoin de la crucifixion de Jésus et que vous assistez à cet événement. Vous regardez la situation, et vous "voyez" qu’il traverse cette expérience sans souffrir, sans colère, sans amertume et sans attaquer. Il n’y a aucun doute possible qu’il y eut très peu de gens, s’il y en eut, capables de "voir" ainsi cet événement, puisque leur culpabilité exige de voir Jésus comme il fut décrit dans les différents comptes rendus des évangiles. Pour une discussion approfondie sur ce sujet, vous pouvez également vous reporter à la question 101.

**297 - Mes pensées aimantes et mes sentiments de jonction sont-ils réels ?**

**Q/** Je trouve la leçon 4 du livre d’exercices passablement difficile, parce que le fait est que j'ai parfois des pensées aimantes. Par exemple, si je marche dans la rue et que je vois un étranger qui me regarde dans les yeux un instant, et que je ressens soudain un sentiment de réelle connexion avec lui, est-ce que je vais me dire que cette pensée ne signifie rien ? N'est-ce pas un moment de vraie réalité ? Je suis confuse.

**R/** Pour commencer, il faut savoir que la première partie du livre d’exercices consiste avant tout à nous aider à défaire nos pensées insanes d'esprit faux, ce qui ne veut pas dire que nous n'avons pas de pensées aimantes, justes et sensées. Toutefois l'accent est mis surtout sur nos pensées insanes dans l'esprit. L'idée principale de ces premières leçons est de nous faire comprendre qu'il existe un monde intérieur et un monde extérieur, et que le monde extérieur n’est que la projection du monde intérieur. Jésus nous aide à entreprendre le processus d'apprendre que nous ne sommes pas qui nous pensons être, et que la réalité n'est pas ce qu'elle paraît être. Il ne veut pas que nous soyons satisfaits avec rien de moins que notre véritable héritage en tant que Fils de Dieu. Dans la leçon 4, il enseigne donc que nos "bonnes" pensées ne sont que "les ombres de ce qui se trouve derrière, et les ombres rendent la vue difficile." Nos "pensées réelles" sont couvertes à la fois par nos "bonnes" et nos "mauvaises" pensées. L'ombre deviendrait inutile et insignifiante si nous savions ce qu’elle vaut, et c'est là où Jésus veut nous amener.

Vous ne décrivez pas votre "sentiment de connexion réelle" en détail, et vous ne dites rien de ce qui a suivi l'expérience. Généralement, ce sentiment peut provenir de l'ego (particularité) ou du Saint-Esprit (nous faisons un). En tant que "connexion" d’esprit juste, il serait une ombre de vos pensées réelles qui n'ont rien à voir avec le monde ou avec le corps. Dans l'instant saint, lorsque nous ne percevons plus de séparation, nous vivons le reflet de la vraie réalité, mais la vraie réalité est seulement du Ciel. Encore une fois, c'est là où Jésus nous amène. Pourquoi se contenter d’un reflet, pourquoi vouloir une ombre, lorsque nous pouvons avoir la réalité elle-même ?

**298 - Pourquoi les lys sont-ils devenus un symbole de pardon ?**

**Q/** Pourquoi les lys sont-ils devenus le symbole du pardon, plutôt qu’une autre fleur ?

**R/** Les lys sont traditionnellement associés à Pâques, le temps de l'éveil et de la résurrection. Comme ils sont blancs, ils symbolisent la pureté et l’innocence. Par conséquent, ils font un merveilleux symbole pour le pardon. Le pardon restaure en nous la prise de conscience de notre innocence, le prérequis pour s’éveiller du rêve de mort de l'ego.

**299 - Que signifient "les rêves heureux" ?**

**Q/** Savez-vous quelque chose de plus sur l'expérience des rêves heureux dans notre vie ? Est-ce une sorte de processus qui renverse notre vie et qui nous en sort en défaisant et en guérissant ce qui nous a conduits à faire l'expérience de l’ego ? Quelqu’un pourrait-il endommager ou détruire ce processus, pour ensuite retourner totalement à son ego ou à un autre ego ? Et est-ce que quelqu’un reconnait que c’est la fin de l’ego ?

**R/** Ce sont des questions que se posent de nombreux étudiants. Il est utile de se rappeler que nous sommes toujours impliqués dans un processus de défaire une chose qui n'a jamais eu lieu, et donc que le voyage dans lequel Jésus nous conduit se terminera avec l’acceptation que c’est la vérité. Donc, même s’il dresse une stratégie qui comprend diverses étapes et différents stades, il sait que tout cela est totalement illusoire. Les rêves heureux dont il est question dans le Cours désignent l'expérience dans notre esprit de ne plus s’identifier à un monde et à un corps. Au stade des rêves heureux, nous sommes identifiés à la correction de nos pensées fausses et de nos choix par le Saint-Esprit. Lorsque nous sommes rendus à cette étape, nous ne prenons rien au sérieux dans notre vie personnelle ou dans le monde, en ce sens que nous savons que notre paix ne peut jamais être affectée par quoi que ce soit qui se passe en dehors. Nous savons – par expérience – qu'il n'y a pas d’autre réalité que l'amour de Jésus dans notre esprit, lequel est la source de tout ce que nous faisons. Nous serions donc, à cet égard, rendus à la fin du processus d'inverser notre choix d'être séparés, défaisant et guérissant ainsi ce qui nous a conduits à faire l'expérience de l’ego. Dans cet état, nous ne vacillons plus, ce qui signifie qu'il n'y a plus ni esprit faux ni même une partie de l'esprit prenant une décision. Nous revenons à un état d'ego seulement lorsque nous valorisons encore des intérêts séparés au lieu de donner priorité aux intérêts partagés. Il y a toujours la question de savoir ce que nous voulons vraiment et si nous sommes disposés à payer le prix d'être séparés. Notre Soi n'est jamais affecté par notre choix de nier notre Identité ni par notre décision de vivre en tant que soi dans le monde, mais nous payons un lourd tribut lorsque prenons et maintenons cette fausse identité. Jésus nous aide à voir que nos vies sont le résultat d'un choix et que c’est un choix coûteux – pour nous.

**300 - Il semble que toute guérison exige l’attaque**

**Q/** Lorsque je donne un antibiotique à un patient, je peux me joindre à ce patient au niveau de ce qu’il est en mesure d’accepter, mais ce faisant, je me trouve à attaquer les microbes (ce qui le rend malade, ou du moins c’est ce qu’il croit). Les attaques ne sont jamais justifiées, selon le Cours, et parfois il me semble que le fait de me joindre à une personne (le patient) signifie que j’attaque autre chose (les microbes). Alors, qu’est-ce que je peux faire ?

**R/** C’est une bonne question. Elle suggère que vous désirez considérer pleinement les implications de voir des intérêts séparés plutôt que des intérêts communs, et non simplement limiter votre attention à l'homo sapiens. Pour ajouter au dilemme apparent, considérons qu’avec chaque inspiration que nous prenons, nous inhalons un nombre incalculable de micro-organismes pour les envoyer à une mort certaine. Et qu'avec chaque lavage des mains ou douche, que nous utilisions agressivement un savon antibactérien ou non, nous tuons à grande échelle un nombre incalculable de minuscules organismes qui apparemment se trouvent être au mauvais endroit au mauvais moment. Et bien entendu, pour nous maintenir nous-mêmes en vie grâce à des aliments et des boissons, d'innombrables vies sont sacrifiées tous les jours dans le règne animal et végétal. La voie du monde est la mort, et le meurtre semble inévitable. Le monde de la forme fut fait en croyant au conflit dans l'esprit, ce qui a donné une réalité apparente au principe de n-ou-l'autre de l’ego. Par conséquent, au niveau de la forme, du corps et du monde, le conflit est inévitable, malgré les meilleures intentions du monde pour l’éliminer ou le réduire.

C'est pourquoi *Un cours en miracles* nous invite à porter attention au contenu et non à la forme. Lorsque nous agissons à partir de l'ego qui voit des intérêts séparés, notre but est toujours l’attaque, indépendamment du comportement manifesté, ce qui renforce toujours la culpabilité dans notre esprit. Lorsque nous déplaçons notre attention pour joindre la perspective des intérêts partagés du Saint-Esprit, rejoindre la Filialité dans sa totalité devient notre but, indépendamment des actions que nous semblons prendre. C'est pourquoi Jésus nous invite à le rejoindre dans notre esprit – cf. T-14.V.9, T-15.III.11, T-15.VI.610, 71-2, 5-6. Nous joignons Jésus d’abord, avant de chercher à nous joindre à nos frères perçus encore comme des corps, peu importe la forme de vie qu'ils revêtent. De nous-mêmes, nous nous associons toujours à la croyance que nous sommes séparés, tandis que rejoindre Jésus dans notre esprit nous aide à développer la reconnaissance que nous n'avons jamais été séparés, une déclaration qui peut n’être logique qu’au niveau de l'esprit et des idées. Jésus est au courant de ce que nous croyons, mais il sait aussi que tout ce que nous percevons est fabriqué, que la mort et la destruction ne sont pas réelles. Et c’est pourquoi Jésus nous enseigne que nous devons changer notre esprit, non pas notre comportement T-2.VI.3. Avec ce changement qui nous fait passer de l'ego à Jésus comme enseignant, nous saurons que rien de réel n’est jamais affecté par les changements inconstants dans le monde et dans le corps, y compris par la mort. Ainsi la culpabilité, que nous retenons à cause de notre croyance en la séparation, diminue graduellement avec le temps, ce qui permet à chacun de nous d'être un clair canal de pardon dans l'esprit total de la Filialité, englobant tous les fragments apparents que nous avons vécus en tant qu’entités individuelles "vivantes."

**301 - Quelle est la signification particulière de donner un nom à quelque chose ?**

**Q/** Le fait de donner un nom à quelqu’un ou à quelque chose nous donne-t-il un pouvoir ? Si oui, pourriez-vous expliquer pourquoi on obtiendrait alors un certain pouvoir ?

**R/** Donner un nom, c’est établir une identité. C'est une façon de donner une "réalité" à quelqu'un ou à quelque chose. Autrement dit, en déterminant qui vous êtes, je concrétise cette définition de vous dans mon esprit, ce qui signifie que je fais de vous ce que vous êtes. C'est le pouvoir de donner un nom à quelque chose. C'est dans la nature de la séparation de nommer tout et tout le monde, et c'est en cela que réside le pouvoir de nommer : "Tu as inventé des noms pour chaque chose que tu vois. Chacune devient une entité séparée, identifiée par son propre nom. Par là, tu la retranches de l’unité. Par là tu désignes ses attributs particuliers et tu la distingues des autres choses en accentuant l'espace qui l’entoure. Tu poses cet espace entre toutes les choses auxquelles tu donnes un nom différent, tous les événements en fonction du lieu et du temps ; tous les corps qui sont salués par un nom" L-I.184.12-6. Il s'agit de l'ego qui abuse du pouvoir créatif. Nommer les choses et les gens de cette manière n’est rien de moins que nier leur véritable Identité. C'est une façon de dire : "Vous êtes ce que je dis que vous êtes, non ce que Dieu dit que vous êtes. *Un cours en miracles* nous enseigne que, quel que soit le nom utilisé par l'ego pour identifier ce qu’il fabrique, à moins d’être vues sous la lumière de la vérité, ces choses restent sans nom.

L'un des buts les plus importants que nous ayons comme étudiants du Cours est de permettre à la définition de nous-mêmes d’être défaite. Nous nous sommes tous donnés le même nom : "pécheur." Lorsque nous sommes disposés à remettre cela en question et quand nous sommes prêts à reconnaître que nous ne connaissons pas qui nous sommes, nous sommes conscients que nous ne savons pas notre nom. Lorsque nous lâcherons prise de tous les noms par lesquels nous nous appelons, et que nous demanderons au Saint-Esprit de nous enseigner qui nous sommes, nous, tout le monde et tout ce qui est dans le rêve, nous deviendrons alors ouverts à l'acceptation que c'est le pouvoir créatif de Dieu qui établit notre véritable Identité. Nous sommes qui Il dit que nous sommes, et donc nous avons un autre nom, celui de "Fils innocent de Dieu." Son Nom est le Nom que nous partageons : "Un père donne son nom à son fils et ainsi identifie le fils à lui-même. Ses frères partagent son nom et ils sont unis ainsi par un lien vers lequel ils se tournent pour leur identité. Le Nom de ton Père te rappelle qui tu es, même dans un monde qui ne connait pas cela, même si tu ne t’en souviens pas" L-I.183.13-5.

**302 - Le Cours dit-il que nous devrions ou non de nier la réalité de notre corps ?**

**Q/** Dans le Texte d'*Un cours en miracles*, Jésus nous dit ceci : "Il est presque impossible de nier son existence (le corps) dans ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.310-11. Ensuite, dans le livre d’exercices, à la leçon 199, il nous recommande de nous dire aujourd'hui et tous les jours : "Je ne suis pas un corps. Je suis libre" L-I.199.Titre. Comment puis-je intégrer cette leçon, tout en gardant à l'esprit la déclaration du Texte ? Ken dit aussi que l'éveil du rêve est un processus, et que nous ne devrions pas essayer d’en sauter les étapes. Il me semble qu'à me dire : "Je ne suis pas un corps. Je suis libre" je sauterais les étapes. Que dit donc Jésus ici ?

**R/** Il y a certaines choses à garder à l'esprit pour pouvoir reconnaître le but de Jésus quand il parle, quand il nous demande de faire des choses qui peuvent sembler contredire autre chose ailleurs, dans d’autres parties du Cours. Il sait que notre résistance à son message est encore grande et que nous ne serons pas ouverts à tout ce qu'il veut nous dire. Il nous rendrait pourtant un mauvais service s'il n'était pas, en même temps, très direct sur où au juste il tente de nous entraîner, et s’il ne nous exhortait pas de nous joindre à lui dans sa manière de regarder les choses, car il en sait tellement plus que nous.

Il est évident que Jésus sait que nous allons résister à ses enseignements les plus radicaux quand il observe à la fin de l'introduction du livre d’exercices : "Certaines des idées que présente le livre d’exercices te paraîtront difficiles à croire ; d'autres te sembleront tout à fait surprenantes. Cela n'a aucune importance. Il t’est simplement demandé d appliquer les idées de la manière indiquée. Il ne t’est pas demandé de les juger. Il t’est seulement demandé de les utiliser. C'est leur utilisation qui leur donnera une signification pour toi et te démontrera qu'elles sont vraies. Souviens-toi seulement de ceci : tu n’as pas besoin de croire les idées, tu n’as pas besoin de les accepter, et tu n’as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu’à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n’a d’importance, et leur efficacité n’en est pas diminuée L-Intr.81-6, 91-3. Et un peu plus tôt, vers la fin du Texte, quand il nous indique comment prendre des décisions pour avoir la journée que nous voulons vraiment avoir, il nous met en garde : "Si tu trouves que la résistance est forte et le dévouement faible, tu n’es pas prêt. *Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.16-7.

Et donc Jésus nous présente ses enseignements intransigeants et stimulants, reconnaissant en même temps que nous ne serons pas prêts à les accepter et que cela prendra du temps – cf. L-II.284. Mais il sait aussi que, si seulement nous lui permettions de mettre un pied dans la porte de notre esprit fermé, la première chose que nous saurions est que nous sommes déjà rendus de l'autre côté avec lui. La raison pour cela est simple, c’est qu’il existe déjà une partie de notre esprit qui connaît où nous allons et qui a accepté d’y aller là avec lui. Mais si nous avions le sentiment de ne pas avoir de choix, notre résistance serait encore plus grande. Donc, une leçon comme la leçon 199 doit être considérée comme une invitation à accepter une perspective différente sur nous et sur le monde, mais jamais comme un appel à nier ce que nous continuons à expérimenter comme étant notre réalité, aussi fausse puisse-t-elle être.

**303 - Qu’est-ce que la "grâce" et comment l'atteindre ?**

**Q/** Ma question concerne la grâce. Je travaille sur les leçons 168-169 d’*Un cours en miracles*, où il est expliqué que la grâce n'est pas apprise, et que la grâce n'est pas le but que ce Cours aspire à atteindre. La grâce est le moyen d'obtenir la vision d’abord et la connaissance ensuite. J'essaie simplement de comprendre exactement ce qu’est la grâce et comment on devrait essayer de l'atteindre.

**R/** Dans le Glossaire-Index pour *Un cours en miracles* écrit par K. Wapnick, la grâce est définie de deux façons : "L’état naturel de chacun comme esprit" et "Un aspect de l'Amour de Dieu en ce monde." Il peut être utile, dans la lecture des passages du Cours où le mot grâce est utilisée, comme dans les leçons que vous mentionnez, de se rappeler qu'ils se réfèrent à la vérité de qui nous sommes comme esprit et comme reflet de l'Amour de Dieu présent dans nos esprits. "*Le pur-esprit est à jamais en état de grâce. Ta réalité n'est que pur-esprit. Donc tu es à jamais en état de grâce*" T-1.III.54-6. Par conséquent la grâce n'est pas quelque chose à atteindre, ou qui peut être enseignée et apprise. C’est simplement la vérité qui se révélera d’elle-même lorsque nous ne croirons plus que nous sommes des pécheurs coupables identifiés à un corps. Notre but est de prendre conscience de notre Identité véritable d’esprit, parce que c’est ainsi que Dieu nous a créés. La grâce de Dieu, Son don, est l'Identité que nous partageons avec Lui. Le processus du pardon par lequel nous découvrons les fausses croyances cachées sur qui nous sommes, croyances opposées à cette vérité, est ce qui nous conduira à prendre conscience de cette Identité et à accepter Sa grâce.

À d’autres endroits pourtant, on parle de la grâce un peu différemment. La grâce est reliée à la vision en ce sens que c'est le fait de prendre conscience de notre état naturel. Dans le passage auquel vous vous référez, le Cours nous apprend que la vision de qui nous sommes en vérité, sera suivie instantanément par la connaissance de notre unité avec Dieu et à ce même instant, la conscience du monde disparaît. C'est notre objectif, et c’est ce qu’est la grâce. C'est "un aspect de l'Amour de Dieu dans ce monde" *Glossaire-Index*, 105, parce que nos esprits détiennent la mémoire de l'Amour de Dieu et la mémoire de notre véritable Identité d’esprit, Fils innocent de Dieu. Chaque fois que nous sommes prêts à choisir de nous identifier avec cette partie de notre esprit plutôt qu'avec l'ego, nous acceptons la grâce qui nous appartient : "La grâce est l'acceptation de l'Amour de Dieu dans un monde de haine et peur apparentes" L-I.169.21.

**304 - Quel est exactement "le problème d’autorité" ?**

**Q/** Je pense souvent à ce que dit *Un cours en miracles* au sujet du "problème d’autorité". Je comprends qu'il veut dire qu'il y a une lutte constante en moi, un combat entre les raisons pour lesquelles je crois être ici à vivre ma vie, qui sont bien différentes de celles de Dieu. Malheureusement – comme la plupart des concepts enseignés par le Cours – j'ai le sentiment que ma compréhension est incomplète et que je passe à côté de l’essentiel. Est-ce que je m’en approche quand même un peu ?

**R/** En fait, vous n'en êtes pas loin du tout. Quelqu'un a dit un jour : "Si Dieu est votre copilote, changez de siège!" Jésus nous dit que le problème est bien plus profond que cela : "Le problème de l'autorité est encore la seule source de conflit, parce que l'ego a été fait du souhait qu'avait le Fils de Dieu de L’engendrer. L'ego n’est donc rien de plus qu'un système délirant à l’intérieur duquel tu as fait ton propre père" T-11.Intr.23-4. C'est évidemment insane, comme Jésus lui-même le fait remarquer dans la suite de ce passage, mais nous continuons à laisser ce conflit faire rage dans nos esprits et à le projeter partout sous de nombreuses formes, car nous pensons que se soumettre à Dieu comme étant notre Auteur et notre Source équivaudrait à la peine de mort, ou en tout cas, nous ne pourrions pas exister comme nous aimerions exister.

Jésus explique : "La projection de l'ego fait paraître la Volonté de Dieu comme si elle était à l’extérieur de toi, et donc n’était pas la tienne. Selon cette interprétation, il semble possible que la Volonté de Dieu et la tienne soient en conflit. Il peut donc sembler que Dieu exige de toi ce que tu ne veux pas donner, et te prive ainsi de ce que tu veux… Tu as peur de connaître la Volonté de Dieu, parce que tu crois que ce n'est pas la tienne. Cette croyance est toute ta maladie et toute ta peur" T-11.I.91-3, 103-4.

Dans la mesure où vous valorisez l’état du soi individuel dans une existence autonome, vous aurez la croyance inconsciente que vous avez usurpé à Dieu Son pouvoir afin d'obtenir et de garder cette existence, et qu'Il vous poursuit pour la reprendre. C'est le principe de « l’un- ou -l’autre » qui est au cœur du système de pensée de l’ego, et la peur en est sa conséquence malheureuse. "Nier Son titre d’Auteur, c’est te nier à toi-même la raison de ta paix, si bien que tu ne te vois toi-même que par segments. Cette étrange perception, *c’est* le problème de l'autorité" T-3.VI.106-7.

**305 - Encore plus sur "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit ?**

**Q/** Est-ce que la phrase "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" signifie qu’il n’est pas correct d’essayer consciemment de développer de nouvelles habitudes afin de remplacer nos vieilles peurs et nos conditionnements, comme par exemple éviter le contact des yeux, ou s'exprimer à voix basse, ou abandonner trop vite nos projets, etc. Comment pourrais-je dépasser ces choses si je ne fais rien à leur sujet ? La leçon 135 affirme que planifier des choses est une défense, et que ce devrait être évité. Toutefois, je pense que si je ne planifie pas, je ne serai pas capable de fonctionner car je ne saurai ni quoi dire, ni quoi faire le moment venu. Je suis vraiment coincé ici. Est-ce que j’interprète mal quelque chose ? Pouvez-vous m’éclairer ?

**R/** Lorsqu'*Un cours en miracles* dit : "*Je n’ai pas besoin de faire quoi que ce soit, sauf de ne pas interférer*" T-16.I.312, il nous dit principalement de ne pas mettre d’entrave, parce que c’est effectivement ce que nous faisons. Il ne nous dit pas de ne rien faire dans le monde ou avec le corps. Nous n’avons pas à faire quoi que ce soit pour être qui nous sommes (Fils de Dieu), sauf supprimer toutes les croyances qui s'opposent à cette vérité. C'est pourquoi le Cours décrit le système de pensée de l’ego dans ses formes variées et ses expressions diverses. La leçon 135 du livre d’exercices en est un très bon exemple. Il expose le système de défenses qui se met en branle dès que l'esprit choisit de s’identifier au corps. En aucune façon, il suggère que les défenses ou les comportements doivent être modifiés ou évités, car ce n'est pas son but. Le but du Cours est clairement exprimé dans l'instruction suivante : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Nous pouvons paraphraser cette phrase importante en remplaçant "le monde" par "le corps," "votre comportement," "vos habitudes," "vos défenses." Il s'agit d'un Cours sur l’entraînement de l'esprit et rien d'autre. Il est essentiel de bien saisir cette distinction pour comprendre, et plus important encore, pour appliquer les principes du Cours.

Chaque fois que le Cours décrit toutes les choses que nous faisons en tant que corps, ainsi que toutes les fausses croyances que nous retenons, il ne nous dit pas de ne pas le faire et de ne pas les croire. Il nous enseigne en démontrant sans cesse le contraste entre l’effet de choisir le système de pensée de l’ego (douleur) et l'effet de choisir le système de pensée de l'Esprit Saint (paix). Il nous dit que ce que nous faisons au niveau de la forme ne cause pas le problème de séparation, ni ne le résout, puisque le problème se trouve au niveau de l'esprit. Par conséquent, changer d’habitudes comportementales parce qu’on se sent mieux dans notre peau est tout aussi acceptable que n’importe quelle chose que nous pourrions faire pour prendre soin de notre corps, de nos maisons ou de nos voitures. Tant que nous pensons être des corps vivant dans le monde, ces choses doivent être maintenues en état de fonctionner et nous devons en prendre soin du mieux possible.

Jusqu'à ce que nos esprits soient guéris de la croyance en la séparation et en notre identité en tant que corps, notre seul objectif doit être de découvrir toutes nos fausses croyances cachées afin qu'elles puissent être échangées pour celles du système de croyances du Saint-Esprit. L'esprit alors libre de toute culpabilité utilisera le corps comme il est décrit dans cette leçon, c'est- à-dire sans avoir besoin de se défendre. Cela ne signifie pas que le corps sera parfait, ou qu’il n’aura plus besoin de nourriture, de sommeil ou de lunettes. Cela signifie que l'esprit ne se confondra plus avec le corps et qu’il ne recourra plus à lui pour la sécurité ou pour quoi que ce soit d’autre. Dans le processus de guérison, on ne nous demande pas de ne pas planifier, ou de tenter de vivre comme si nos esprits avaient été guéris alors qu'ils sont toujours insanes. Il est important en lisant le Cours de se souvenir qu'il s’adresse toujours à la partie de l’esprit qui prend la décision. On nous demande de décider quel enseignant nous allons choisir lorsque nous faisons nos plans. L'Esprit Saint nous dit qu’alors même que nous faisons nos plans, nous pouvons nous souvenir de rechercher dans nos esprits toutes les croyances insanes qui interfèrent avec la possibilité de permettre à Sa sagesse de nous conduire à notre vérité. Voir aussi les questions 293, 289 et 90.

**306 - Pourquoi est-ce que je me préoccupe de la mort ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis environ quatorze ans et depuis quelque temps, je pense sans cesse à la mort. Cela me revient à l’esprit presque continuellement. Ce n'est pas particulièrement apeurant, mais je me demande pourquoi cette préoccupation de la mort tout à coup ?

**R/** Il n'est pas rare que des pensées de mort deviennent plus fréquentes quand vous travaillez avec diligence avec Jésus à défaire votre ego. La partie de vous qui est identifiée à l'ego depuis des millénaires, fera l'expérience d’elle- même comme en train de "mourir." En fait, tout ce qui se passe, c’est que vous retirez votre croyance dans le système de pensée de l’ego : "À mesure que tu t’approches du Commencement, tu sens sur toi la peur de la destruction de ton système de pensée comme si c'était la peur de la mort. De mort il n’y en a pas, mais il y a croyance *en* la mort" T-3.VII.510-11. Une partie importante du processus consiste à changer la signification de qui vous êtes vraiment. Il devient donc évident que le "vous" qui retire la croyance et qui choisit Jésus comme enseignant n'est pas celui qui est en train de "mourir." La partie de l’esprit qui prend la décision choisit simplement de ne plus s’identifier à un faux soi, mais juste au reflet de son véritable Soi, représenté dans votre esprit juste par le principe de l'Expiation.

La préoccupation relative à la mort devrait diminuer pour enfin disparaître lorsqu'il n'y aura plus de peur de laisser aller votre identité de soi individuel. Cependant, sans en savoir plus sur vous, nous ne savons pas s'il s'agit là de la seule source de ces pensées de mort. En général, nous recommandons de consulter un professionnel si ces pensées de mort persistent pendant une longue période de temps.

**307 - J’ai des vibrations agréables pendant mes méditations**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis plus d'un an maintenant. Ces derniers mois, j'ai eu des sentiments étranges et merveilleux, mon corps a commencé à vibrer physiquement au cours de mes méditations du matin et du soir. Je me sens comme si quelque chose à l'intérieur de moi s'apprêtait à décoller, comme un avion, une sorte d'apesanteur interne. Après ma méditation, je me sens bien et rempli d'énergie. Mais parfois, ce que j’ai ressenti me fait penser et repenser… Je me demande si d’autres étudiants ont eu la même expérience. Je me demande aussi si c'est normal de se sentir de cette façon.

**R/** Bien que diverses explications puissent être offertes pour tenir compte de l’expérience vécue dans votre corps, tout ce que vous devez savoir est que notre propre esprit traduit toute expérience d’amour abstrait, comme celui que nous pouvons expérimenter dans la méditation, en une forme que nous pouvons accepter, puisque nos esprits identifiés à l'ego ont peur de l'abstrait. Parfois, la forme peut prendre l’expression de sensations dans votre corps que vous trouverez plaisantes, et même très agréables. Lorsque vous avez de telles expériences, rappelez-vous que d’être disposé à laisser aller tout jugement que vous pourriez avoir sur elles, qu’elles soient bonnes ou non, ou toutes pensées qui en font une grosse affaire. Si vous aimez l'expérience, il n’y a certainement rien de mal à cela. Simplement, vous ne voulez pas élever un autel à l'expérience et ensuite la rechercher parce que, aussi merveilleux que cela puisse paraître, c’est encore loin de ce que Jésus nous fait miroiter dans son Cours. Car ce n'est encore qu'un symbole spécifique, une forme temporaire, à travers laquelle vous vous autorisez à ressentir le réconfort de sa guérison et de son amour illimité.

Pour une discussion connexe, voir la question 181.

**308 - Pourquoi le cours soulève-t-il tant d’antagonisme ?**

**Q/** Je ne sais pas comment présenter cette question, parce que tout ce que je vais dire est susceptible d'être une projection, ou une zone obscure de ma propre culpabilité non reconnue, peut-être un besoin inconscient de dramatiser, d'être victime ou martyr, mais en tout cas, c’est un appel à l'aide. Voudriez-vous élaborer sur la position du Cours quant à la haine, et même parfois la cruauté des autres lorsqu’*Un cours en miracles* devient le chemin spirituel de quelqu’un. C’est ma voie depuis 1986, et je n’ai pas poussé quelqu'un dans sa direction. Si on me le demande, j’en parle. Mais lorsque je demande de l'aide, souvent je n’entends pas la réponse, ou bien je suis trop bouleversé et captif de la peur.

**R/** D'abord, il est utile de distinguer vos propres sentiments et réactions de ceux des autres. Parce que vos propres réactions sont tout ce que vous avez vraiment besoin de vous soucier. Tout système de pensée qui menace résolument le système de pensée de l’ego, comme c’est le cas pour le Cours, sera perçu comme une menace par toute personne encore identifiée à l'ego. Ainsi, à mesure que vous travaillez avec le Cours, que vous parliez à d'autres de ses principes ou non, à un certain niveau ils reconnaîtront en vous la différence lorsque vous pratiquez le pardon et que vous êtes identifié avec votre esprit juste. Et s’ils se sentent menacés par cela, alors la haine et la cruauté, parmi les réactions variées de l'ego, sont des réponses "naturelles" et loin d’être inattendues, pour protéger leur identité d’ego. Comme Jésus le souligne "Les gens qui ont peur peuvent être méchants" T-3.I.42.

Mais cela n'a rien à voir avec vous ou avec vos propres leçons de pardon, sauf si vous réagissez à votre tour à leurs réactions envers vous. En ce cas, vous seriez maintenant dans votre esprit faux, et identifié à la culpabilité à cause de la séparation et l’attaque contre Dieu que vous croyez réelles. Mais il n’y rien là pour se sentir bouleversé, ou pour se morfondre. Nous croyons tous encore être ici, dans ce monde, et dans un corps, et nous avons tous des esprits qui croient en la réalité de notre propre culpabilité. Et n’importe quelle expérience qui nous permet d'entrer en contact avec cette culpabilité (qui sera automatiquement projetée vers l'extérieur sur d'autres si nous ne sommes pas conscients de son origine dans notre propre esprit) peut être très utile. Donc, bénissez vos frères qui vous servent d’écrans pour vos propres projections parce que, lorsque vous réagissez en étant bouleversé et effrayé, vous sentant victime ou martyr, vous avez l’opportunité de découvrir ce que votre ego a voulu garder caché dans votre inconscient, si évidemment vous êtes prêt à le regarder. Et chaque fois que vous vous en rappelez et que vous êtes désireux de le faire, vous pouvez regarder la culpabilité remise à la surface avec Jésus ou l'Esprit Saint, qui vous rappellent qu'elle est totalement inventée. Initialement, il se pourrait que vous ne soyez pas capable d'accéder à cette aide, surtout lorsque vous êtes au milieu d’une confrontation avec quelqu'un, mais la seule chose qui compte est que, à un moment donné, vous vous souveniez que vous avez à votre disposition un choix différent, une autre manière de percevoir cette interaction. Et ce qui ouvre la porte à l'aide est toujours disponible pour nous.

**309 - Comment savoir si nous apportons vraiment le problème à Jésus ?**

**Q**Il est toujours souligné dans les réponses ici que nous devons apporter nos pensées d’ego et nos problèmes à l'amour de Jésus dans nos esprits justes. Comment savons-nous que c’est ce que nous faisons ? Ce que je veux dire c'est que ce n'est pas comme parler à quelqu'un dans une forme humaine où vous pouvez le voir, l’entendre et lui parler directement, et savoir que vous le faites.

**R/** Bien que nous ne puissions jamais être totalement certains à un moment donné si nous avons éloigné nos pensées de l’esprit d'ego et avons rejoint Jésus, une des indications les plus claires est quand nous ressentons un allègement de la lourdeur et un soulagement de la fatigue à cause des jugements que nous avions retenus. Car en fin de compte c’est cela le pardon, que nous soyons conscients ou non de nous joindre à Jésus, nous l’avons fait quand nous avons laissé tomber nos pensées de condamnation et d'attaque. Lorsque nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous pouvons toujours être conscients de la tension que nous avons (dans nos esprits, et projetée sur notre corps) lorsque nous sommes en train de juger, que ce soit un jugement négatif de haine et de répulsion ou un jugement soi-disant positif de désir et d'attraction, parfois le sentiment que quelqu'un ou quelque chose à l'extérieur de nous est ou a ce que nous voulons et ce dont nous avons besoin. La tension dans toute sa myriade de manifestations est toujours un signal de conflit et de séparation, que nous interprétions cela comme bon ou mauvais.

Jésus n'est pas vraiment une entité distincte, ou un être comme votre mère par exemple, ou un de vos meilleurs amis, mais il est plutôt simplement une présence dont nous pouvons faire l'expérience, avec qui nous pouvons nous relier dans nos esprits à un niveau personnel, pendant que nous pensons toujours être des individus. Vous avez peut-être fait l'expérience, lorsque vous lisiez ses mots dans *Un cours en miralces*, que Jésus était là avec vous et qu'il vous parlait vraiment. Ne laissez pas votre ego vous faire croire que c'est seulement votre imagination. Cette expérience est plus réelle que toutes les expériences que nous avons à jamais vécues avec d'autres corps quand nous voulions écarter notre solitude. La jonction et la paix se produisent entre les esprits, non entre les corps. C'est pourquoi on se sent très seul, même entouré par les autres, si nos pensées viennent de la séparation et de l'isolement. Et nous pouvons nous sentir très heureux et complets juste à penser à une personne qui n'est pas présente physiquement. Jésus veut qu’on sache qu’il nous aime et qu’il nous accepte, peu importe les caprices et les hésitations de l'amour dans le monde. Son amour est toujours constant, et il est toujours là. Dans ces moments où nous en doutons, nous pouvons tout simplement prendre son livre et lire ses paroles et ses promesses. Il y en a beaucoup, mais voyez cet extrait à la fin du livre d’exercices : "Tu ne vas pas seul. Les anges de Dieu volent tout près et tout autour de toi. Son Amour t’entoure et de ceci tu peux être sûr : que jamais je ne te laisserai inconsolé" L-Ép.66-8.

**310 - Comment un psychologue peut-il le mieux aider un patient ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis plus de dix ans, et j’ai commencé récemment un doctorat en psychologie clinique. Une des difficultés que je rencontre est que j’apprends du matériel psychologique qui est souvent en désaccord avec le Cours. Sur le plan intellectuel, je comprends et j’accepte les distinctions. Mais parfois je ne peux pas, et je me ses frustré. Je m'inquiète et je me demande comment je pourrai aider les autres, même si je reconnais également où se trouve la réponse : me tourner vers le Saint-Esprit et Lui faire confiance. Je comprends que beaucoup de ce que j'apprends peut être utile si je le place sous la direction du Saint-Esprit, mais le problème est que je l'oublie souvent. Je pense que ma question est celle-ci : si je suis orienté vers une pratique psychologique particulière, disons la psychanalyse ou la thérapie narrative, est-ce que je peux suivre ce qui m’intéresse, mais avec le Saint-Esprit comme Guide ?

**R/** Ce n'est jamais la forme, mais uniquement le contenu qui peut entrer en conflit avec le Cours. Autrement dit, c’est le but pour lequel vous utilisez l'orientation et la pratique psychologique particulière qui détermine si oui ou non elle sera compatible avec le Cours, et non pas son modèle théorique particulier relié à la maladie/santé mentale avec ses applications spécifiques. Utilisez votre savoir à des fins d'ego, et vous jugerez et attaquerez les différences que la méthode vous aide à identifier entre vous et vos clients. Utilisez-le pour les fins du Saint-Esprit et vous le verrez comme un moyen de lever le voile sur les motifs de l'ego, ses complots, ses ruses et ses connivences, aussi bien en votre client qu’en vous-même, afin qu'ils puissent être libérés à la lumière guérissante du pardon.

Donc étudiez n’importe quel modèle thérapeutique qui vous attire et devenez aussi bon à le pratiquer que vous pouvez l’être. Parce qu’apprendre les symboles du monde vous permettra d’accepter un rôle d'enseignement dans le plan de guérison de l'esprit du Fils L-I.184.91-2. N’oubliez jamais que la seule véritable guérison provient du seul Thérapeute qui sait qu'aucune guérison n’est nécessaire. Votre rôle consiste à devenir un instrument pour cette guérison en permettant d’abord à vos propres pensées de culpabilité et d'attaque d’être guéries. Lorsque vos propres blocages ont été supprimés, l'amour qui guérit peut alors simplement circuler et couler à travers vous T-9.V.7-8.

**311 - Chacun de nous a-t-il un rôle à jouer dans le monde ?**

**Q/** Il est évident qu’Helen et Bill avaient des objectifs individuels spécifiques relatifs à l’écriture d’*Un cours en miracles* et à sa venue dans le monde. Mais outre le but que nous partageons tous consistant à pardonner, à nous réveiller du rêve et à nous connaître en tant que Fils unique de Dieu, puis-je présumer, comme dit le Cours, que nous avons tous aussi un rôle individuel à jouer dans le plan de Dieu pour le salut, je veux dire par là un rôle spécifique dans le monde ?

**R/** Étant donné que le Cours enseigne que "le monde est une illusion" L-I.155.21,qu’il "a été fait comme attaque contre Dieu" L- II.3.21 par l'esprit du Fils séparé, il s'ensuit qu’il n’enseignerait *pas* que le plan de Dieu pour le salut signifie que nous avons un rôle spécifique à jouer dans le monde en tant qu'individus. Il est important de se rappeler que le Cours s’adresse à l'esprit, et plus précisément à la partie de l'esprit qui prend les décision, car rien n'existe en dehors de celui-ci : "L'esprit s’atteint lui-même. Il n'est *pas* fait de différentes parties, qui s’atteignent les unes les autres. Il ne va pas au dehors. Au-dedans de lui-même, il n’a pas de limites, et il n'y a rien au- dehors de lui. Il englobe tout. Il t’englobe entièrement : toi au-dedans de lui et lui au-dedans de toi. Il n’y a rien d’autre, nulle part ni jamais" T-18.VI.85-11. Par conséquent, toutes références à notre rôle ou à notre fonction dans le monde doivent être interprétées en ayant ces principes métaphysiques à l'esprit. Il n'y a qu'un seul rôle qui nous est attribué par Dieu : celui d’être Son Fils innocent. La fonction du Saint-Esprit est de guérir l’esprit de la pensée de séparation, et notre seule fonction à nous est d’accepter cette guérison par le pardon. Plusieurs passages du Cours semblent impliquer que chaque individu reçoit de Dieu un rôle unique et spécifique : "À chacun Il (le Saint-Esprit) donne une fonction particulière dans le salut que lui seul peut remplir ; un rôle juste pour lui" T-25.VI.42, voir aussi T-25.VI.7. Toutefois, ce "rôle" consiste à accepter l'Expiation *pour lui-même*. Ce rôle est tout à fait "particulier" c’est-à-dire "spécifique," parce que nous avons choisi de nous identifier à nos corps individuels dans l'illusion et nous nous sommes attribué des rôles différents pour nous et pour chaque corps que voient nos yeux. Ces rôles spécifiques (être fils de, parent de, enseignant, infirmière, PDG) n'ont rien à voir avec le résultat, même s’ils sont importants. Ces rôles sont importants parce qu'ils représentent la salle de classe pour le Saint-Esprit. Il les utilise pour nous apprendre la vérité sur nous-mêmes. Par conséquent, chaque partie de la Filialité a son rôle à jouer en acceptant l’Expiation personnellement "en tant qu’individu" dans sa propre salle de classe spécifique et, comme vous le mentionnez, en acceptant finalement son seul rôle et sa seule Identité d’être Fils de Dieu.

**312 - Est-il erroné ou mauvais d'être privé et de désirer une relation ?**

**Q/** Je viens tout juste de terminer une méditation sur les raisons qui font que je n’ai pas eu de relations intimes depuis un bon bout de temps. La plupart des raisons qui me sont apparues sont basées sur l’ego. La seule que je ne crois pas basée sur l'ego est que je suis simplement trop paresseux pour consentir les efforts que demande cette démarche. Je ne sais pas si c'est une question appropriée, mais je songe beaucoup aux relations amoureuses et on dirait que je ne peux pas m’en empêcher. Je sais que le Cours affirme que les relations particulières sont simplement une manigance pour nous tenir loin de la vérité, mais je constate qu'*Un cours en miracles* n’aborde jamais directement les questions relatives à la sexualité en général. Pourtant, je dois vous demander conseil ici. J'ai effectivement ces désirs et je ne sens pas qu’ils sont respectés. Il m’est difficile de croire qu'il est mal pour moi d’avoir ces désirs. Je deviens très frustré dans ma vie, ainsi qu’avec le Cours. Est-ce que j'interprète mal quelque chose ? Je pense que je dois passer à côté de choses importantes. Pouvez-vous aider ?

**R/** : Oui, il semble que vous faites quelques mauvaises interprétations. En passant, vous ne dites pas ce qu’étaient les autres pensées dans votre méditation concernant votre désir d’avoir une relation intime, mais la raison que vous mentionnez semble également basée sur l’ego –comme la voix de la mère portant un jugement ! Soyez rassuré, Jésus ou le Saint-Esprit ne procèdent pas par harcèlement comme notre mère ! Et la vérité, c’est qu’il est probable que la peur est la raison pour laquelle vous ne faites pas l’expérience d’une relation intime, peu importent les réponses que vous pensez avoir entendues.

Il est vrai que les relations d’amour particulier ont été faites par l'ego pour nous détourner de la réponse du Saint-Esprit, et le Cours se réfère à elles comme étant "le don dont l'ego est le plus fier" T-16.V.31 parce qu'en fait, elles entretiennent l'espoir que nous pouvons trouver en quelqu'un d'autre l'amour particulier que Dieu ne pourrait jamais nous donner T16.V.4. Mais une fois que nous semblons vivre dans le monde de la séparation, le cours n'enseigne pas que les relations particulières doivent être évitées ou abandonnées. Au contraire, elles deviennent les salles de classes nécessaires dans lesquelles nous allons apprendre nos leçons de pardon. Jésus lui-même enseigne : "J'ai dit maintes fois que le Saint-Esprit ne te priverait pas de tes relations particulières, mais qu’Il les transformerait" T-17.IV.23.

Par conséquent, lorsque le Cours nous dit que nos relations particulières – et celles-ci incluent les relations sexuelles et l’intimité physique – ne nous apporteront pas la joie du Ciel, il n’est dit nulle part dans le Cours que ces sentiments sont mauvais ou péché. En outre, grâce à notre participation dans ces relations, nous avons l'opportunité de guérir la culpabilité que nous avons projetée sur elles. Ce pourrait être que nous nous sentons victimes dans la relation particulière dans laquelle nous sommes actuellement, ou bien victimes de nos relations passées, ou du fait que nous ne sommes pas en ce moment dans la relation que nous croyons vouloir. En fin de compte, les différentes formes de relations sont toutes semblables, mais en cours de route, notre rôle est simplement d'être disposé à nous ouvrir aux relations qui font déjà partie de notre vie. Effectivement, chacune d'elles, qu’elle implique ou non une intimité physique, nous offrira l'occasion de trouver l'amour qui a toujours été nôtre, et qui est seulement enfoui, caché sous la culpabilité et le péché dans notre propre esprit.

Vous voudrez peut-être demander, non pas d’avoir une relation particulière, mais de l’aide pour libérer la culpabilité et la peur qui semblent vous empêcher de faire l’expérience de l'amour. Vous serez peut-être surpris de voir les occasions qui apparaissent dans votre vie quand vous avez ce désir et quand vous ne faites pas l'erreur de décider et de définir à l'avance à quoi devraient ressembler ces occasions. Soyez confiant, nous trouvons toujours ce dont nous avons besoin pour mettre en pratique les enseignements du pardon, à mesure que nous sommes prêts pour nos prochaines étapes.

Vous pouvez trouver le récent enregistrement de Ken Wapnick sur *Forme versus contenu : le sexe et* l'argent intéressant en pensant à vos questions autour des relations. Vous pouvez également consulter la question 184.

**313 - À l'aide ! Comment éviter les comportements répétitifs désastreux dans ma vie ?**

**Q/** Je viens seulement de réaliser, non sans en être ébranlé, qu'une série d'événements survenus dans ma vie il y a environ cinq ans (perte d'amis, de travail, de domicile) semble se mettre de nouveau en place, de la même manière, et dans des circonstances similaires. Tout semble se briser et tomber en morceaux.

Je ne veux pas répéter tout cela, car ce qui est survenu il y a cinq ans a été la période la plus noire, la plus solitaire et la plus pauvre de ma vie. Je me sens comme si j’étais victime de complots très réels, il semble n’y avoir rien à faire pour les arrêter, et je suis terrifié. C’est comme si mon ego tente de se protéger en intensifiant massivement son attaque pour que je cesse de lâcher prise, en créant des circonstances malheureuses dans ma vie. Selon vous, y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour arrêter ce qui se passe ? Un ami a suggéré que, la première fois que c’est arrivé, peut- être aurais-je dû choisir de prendre une direction particulière dans ma vie, et comme je ne l’ai pas fait, maintenant les circonstances se répètent d’elles-mêmes pour que je puisse faire le bon choix cette fois-ci. Peut-être que je m’en fais pour rien. Mais si les choses en effet vont mal à nouveau et que je ne peux rien y changer, il serait bon d'avoir au moins une certaine paix intérieure face à ce qui se passe.

**R/** : Vous ne dites pas si vous étudiez *Un cours en miracles*, mais votre intuition quant à ce que votre ego est capable de faire suggère que vous avez plus qu'une légère connaissance des principes du Cours. Le Cours dit ceci : "Les épreuves ne sont que des leçons que tu as manqué d’apprendre et qui te sont présentées à nouveau, de sorte que là où tu avais fait le mauvais choix auparavant, tu peux maintenant en faire un meilleur, échappant ainsi de toute la douleur que t’avait apportée ce que tu avais choisi auparavant" T-31.VIII.31. Or il est toujours question, et le Cours ne parle jamais d’autre chose, du *contenu*, de nos perceptions sur les autres, et de la douleur que nous apportent ces jugements, et *non pas de la forme spécifique* des événements comme ils semblent se dérouler dans nos vies. Et il n'y a rien dans le Cours qui dit que vous deviez répéter le cycle de la douleur et de la souffrance jusqu'à ce que vous compreniez, comme s’il y avait une sorte de dette karmique à payer. Cela pourrait être vrai dans le système de pensée de l'ego, mais le but du Cours est d'exposer l’insanité de l'ego, de sorte que nous puissions faire un choix sain dans la paix d'esprit contre ce système de pensée.

Alors que faut-il faire ? Ce que nous devons tous apprendre à faire est de prendre conscience de notre propre décision de nous voir comme des pécheurs coupables qui méritent d'être punis pour nos péchés, commençant par notre soi-disant attaque sur notre Père qui ne fait qu'étendre Son Amour sur nous. Que nous croyions au plus profond de nous que l’Amour nous appartient, rien n’est plus vrai, mais nous devons apporter les fausses croyances à notre conscience, questionner leur validité, la souffrance et la douleur que selon nous, elles réclament. Car il n'y a aucune fatalité dans les événements de notre vie, et même plus, il n'y a pas de fatalité dans l'interprétation que nous donnons aux événements de notre vie. Autrement dit, nous pouvons nous sentir victimes de ce qui semble arriver dans la vie, mais cette interprétation de victimisation n’est rien de plus que cela, une interprétation. Et si nous sommes disposés à accepter notre rôle en relâchant cette fausse interprétation des événements extérieurs, alors nous pourrons nous joindre à Jésus et lui permettre de nous offrir une autre interprétation dans laquelle personne n'est coupable, y compris, et surtout, nous-mêmes.

Donc, si vous pouviez commencer à reconnaître que ce n'est que votre ego qui nourrit vos peurs quant à l'avenir, basé sur de fausses prémisses sur vous, vous pourriez commencer à vous demander si vous souhaitez continuer à écouter cette voix. Cette voix ne nous voudra jamais du bien T-15.VII.43. Or il y a une autre Voix, une fois que vous avez congédié celle de l'ego, une Voix qui ne veut à jamais que votre bonheur parfait L-I.101.

**314 - Ma colère et ma haine du mal m’empêchent de pardonner**

**Q/** Un problème ne disparaît jamais, quoi que je fasse concerne le mal fait par les gens dans ma vie : abus, négligence et l’égoïsme. Je tiens à pardonner, mais en toute honnêteté je ne peux pas parce qu'à l'intérieur, je suis enragé et que je déteste au plus haut point la méchanceté. La prière me donne des affirmations d'amour, et je veux cet amour des gens, mais j’ai tellement peur d’eux. Comment puis-je traverser ce mur qui fait obstacle à ma paix ?

**R/** Il est généralement difficile de venir à bout de ce genre de situation. Elle exige beaucoup de patience et de douceur envers vous-même. Le pardon, bien entendu, ne signifie jamais de refuser de voir les "faits objectifs" qui dans ce cas précis, concernent les abus, la négligence et l'égoïsme. Il demande que vous apportiez votre colère et vos sentiments de victimisation à la présence aimante en vous qui ne juge pas, puis juste vous observer à rendre les autres responsables de votre manque de paix. Quand vous essayez de pardonner lorsque vous ne le voulez pas vraiment, vous luttez contre vous-même et vous finissez par vous sentir plus coupable encore, ce qui n'est pas quelque chose de bienveillant envers vous. Tenir à notre colère et maintenir des blâmes contre quelqu’un n'est pas péché, et n'a aucun effet sur l'amour de Jésus pour vous. Cela ne réussit qu’à vous empêcher d'être en paix et de faire l’expérience de l'amour, comme vous le savez déjà, mais c'est tout.

Lorsque vous êtes en contact avec vos sentiments relatifs à la méchanceté, vous pourriez vous souvenir des conseils de Jésus concernant notre choix à l'origine de nous séparer de Dieu : "Ne l’appelle pas péché mais folie, car ce l’était et ce l’est encore. Ne l’investis pas de culpabilité, car la culpabilité implique que cela fut accompli en réalité. Et par-dessus tout, *n’en aie pas peur*" T-18.I.67-9. Si vous détestez la méchanceté, c’est que vous en avez peur. Mais vous avez oublié que lorsque l'Amour se penche sur elle, il ne voit qu'une minuscule et folle idée n’ayant pas le pouvoir d'affecter l'amour d’aucune façon. Cela signifie que la vérité en ce qui vous concerne n’a pas été affectée par ce que vous avez perçu comme diabolique chez les autres. La partie de vous qui a peur de cette vérité continue à voir le mal comme si c’était quelque chose de réel et puissant, capable de vous affaiblir.

Pour finir, un thérapeute ou un conseiller pourrait vous aider à récupérer certaines de vos forces intérieures et travailler avec vous sur votre peur des relations. Vous pourriez alors examiner les questions plus profondes et appliquer les principes d'*Un cours en miracles*.

**315 - Comment gérer une piètre image de soi ?**

**Q/** J'ai de la difficulté à entrer en relation avec les autres. Quand je parle avec eux, je me sens comme une statue de pierre, et la situation me paraît totalement irréaliste. Je me sens embarrassé lorsque les gens me parlent ou qu'ils veulent quelque chose de moi, surtout si je crois avoir fait quelque chose de travers. Comment puis-je faire face à cette situation ? Je perçois que c'est relié à ma peur de Jésus et que c’est une défense contre ma culpabilité intérieure, mais je me sens tellement impuissant.

**R/** Oui, vos difficultés relatives à aux autres proviennent probablement de votre culpabilité intérieure. La culpabilité résulte en une pauvre image de soi, donnant l'impression d’être inférieur aux autres et d’avoir peur d'eux. Continuez simplement à travailler à vos leçons et demandez de l'aide pour vous libérer de cette culpabilité. Soyez doux et gentil avec vous-même, faites confiance qu'il existe en vous une présence aimante capable de guérir, une présence qui voit bien au-delà de votre culpabilité et de votre peur. Entretemps, gérez votre anxiété du mieux que vous pouvez, puis, à mesure que vous vous sentirez mieux dans votre peau, l'anxiété disparaîtra progressivement. Vous pouvez également envisager d'obtenir de l'aide professionnelle pour vous aider. Les thérapeutes ont souvent des outils et des moyens efficaces pour aider à rehausser l’estime et l’image de soi.

**316 - Que signifie : Ne pense pas que tu as fait le monde ?**

**Q/** L-I.184.8 commence par ces mots : "Ne pense pas que tu as fait le monde. Les illusions, si !" J’étudie *Un cours en miracles* depuis quelque temps et j’avais la compréhension que Dieu n'a pas créé le monde, mais que c’est nous, en tant qu’ego, qui l’avions fait. Nous, l'ego, avons fait (mal création) un monde pour exprimer notre individualité. Le paragraphe 8 semble dire que nous n'avons pas fait le monde, mais que nous avons fait les illusions que nous voyons et qui ne sont pas de Dieu (par ex. la douleur, la souffrance, le manque, et même l’amour, etc.) Qu’est-ce que le Cours désigne comme le monde alors ? Qu’est-ce que Dieu a créé et qu’est-ce que l'ego a fait ?

**R/** Dieu crée seulement comme Lui-même. Par conséquent, Ses créations sont le prolongement de Son Amour infini et la Vie éternelle. Elles vivent dans le Ciel, l'état de parfaite Unité, et n'ont rien à voir avec ce monde limité, et ne peuvent pas être comprises en termes de quoi que ce soit vu en ce monde, parce que ce monde a été généré par la pensée que Dieu fut détruit (une impossibilité, bien entendu).

Le monde que nous n'avons pas fait s’appelle le monde réel. Le Saint-Esprit est le Créateur du monde réel, et Ses enseignements disent que le monde est une salle de classe où nous apprenons que tout ce que perçoivent nos yeux est une illusion. Dans la section intitulée "Perception et choix" dans le Texte, Jésus parle du Saint-Esprit comme étant le "Faiseur du monde' avec un F majuscule T-25.III.4-5, 8. Dans ces passages, il est très clair que le "Faiseur du monde" est le "Faiseur du monde réel." Le Saint-Esprit est ici appelé Faiseur et non Créateur, parce qu'Il fait une illusion. Autrement dit, le monde réel est une illusion, mais c'est une illusion utile. Ainsi, quand Jésus dit : "Ne pense pas que tu as fait le monde. Les illusions, si !" Jésus ne mentionne pas que le pardon est également une illusion. Il souligne que nous pourrions reconnaître que le changement de perception qui nous permet de voir le monde comme une salle de classe ne vient pas de nous. La source de ce changement est le Saint-Esprit.

**317 - Le pardon appliqué à diverses formes d’attaque**

**Q/** À mesure que je lisais sur le virus SRAS (Syndrome Respiratoire Aigu Sévère) l'autre jour, et la manière dont il attaque les cellules, mes pensées allèrent vers l'attaque en Irak, puis à mon histoire personnelle, lorsque je fus victime d’une attaque par mes voisins (et mon attaque subséquente comme défense.) Pourriez-vous commenter sur le pardon en ce qui concerne l’une ou l’autre de ces situations et la relation qui existe entre elles ?

**R/** Vous avez raison d’associer les trois différentes formes d'attaque que vous mentionnez. Le pardon s'applique de la même manière à chacune de ces situations, parce qu'elles sont toutes les mêmes dans le contenu. Dans chaque cas, il y a apparemment des victimes innocentes qui sont attaquées par des forces extérieures (agresseurs/bourreaux), qui leur causent des souffrances. Toutes les victimes peuvent lancer le cri indigné de l'ego : "Regarde-moi, frère, par ta main je meurs" T-27.I.46.

Le pardon, tel qu’il est enseigné dans *Un cours en miracles*, nous demande de devenir conscients des sentiments et des jugements qui montent en nous lorsque nous considérons chacun de ces scénarios d'attaque. Nos réactions montrent les croyances que nous maintenons sur nous comme étant des victimes innocentes, et nos jugements de condamnation contre les agresseurs. Il nous est demandé d'abord de reconnaître lucidement ces croyances et puis d'apprendre à regarder au-delà des apparences extérieures la source réelle de la souffrance, qui est une décision dans l'esprit de rendre la séparation réelle. Le pardon débute dès qu’on prend la responsabilité pour ce choix et ses effets (le sentiment d’être attaqué et victime) et dès qu’on cesse de blâmer quelqu'un ou quelque chose en dehors de notre esprit. C'est ce que veut dire le Cours par : "sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15. Toute attaque perçue, quelle que soit la forme qu’elle prenne, est toujours le reflet de l'attaque préalable de notre Identité comme Fils de Dieu lorsque nous choisissons la séparation dans l'esprit. C’est vrai autant pour nous que pour toute autre personne que nous percevons comme souffrant aux mains des autres, les "autres" incluent les forces militaires, les virus, les voisins, les catastrophes naturelles, etc. Notre responsabilité comme étudiants du Cours, est de reconnaître aussi bien en nous-mêmes que chez les autres le pouvoir de l'esprit de choisir. Une fois que nous l’avons fait, nous reconnaissons alors que nous aussi, nous pouvons utiliser ce même pouvoir de l'esprit, et faire un autre choix. Entretemps, nous ne nions pas les pensées, les sentiments et les jugements au sujet de la situation telle que nous la percevons. Les remettant au Saint-Esprit, nos esprits sont désormais libres d’être inspirés et guidés pour agir de la manière la plus aimante.

**318 - Jésus semble *pourtant* se référer à l’âme : que veut dire cela ?**

**Q/** Dans Cl-1.32, il est dit que le terme "âme" est uniquement utilisé dans les citations bibliques directes. Pourtant, j'ai trouvé parfois que Jésus utilisait le terme dans le Cours sans citer directement la Bible : "Ceux qui sont plus "religieusement" axés sur l’ego croient peut-être que l'âme existait avant et qu’elle continuera d'exister après un laps temporaire dans la vie de l'ego" T-4.II.95.

**R/** Vous avez raison de souligner qu’il y a des références à l'expression "âme" dans le Cours qui ne sont pas des citations bibliques directes, or toutes sauf une, renvoient à des déclarations bibliques bien connues au sujet de l'âme, comme par exemple "perdre son âme" T-12.VI.1. Dans la Clarification des termes, le mot est utilisé par contraste avec l’utilisation du terme "esprit" du Cours. Dans cette section, le mot ne fait pas référence à un passage biblique spécifique, mais âme reflète les opinions religieuses traditionnelles à propos de l'âme, y compris la croyance chrétienne qui repose sur les enseignements de la Bible. J'espère que le fait de trouver ces imperfections n'est pas un obstacle à l'apprentissage du message du Cours et de la pratique de ses enseignements. Cela ne profiterait certainement ni à l'homme ni à l'âme.

**319 - Que veut dire : "la main que nous tenons est la nôtre" ?**

**Q/** Dans l’extrait de votre livre *Jésus : la manifestation du Saint-Esprit* à la page 6, vous affirmez : "Ultimement toutefois, le but est de réaliser que la main que nous tenons est la nôtre." Et plus loin : "Éventuellement, nous allons réaliser que lorsque nous faisons appel à l'aide, c’est à nous que nous faisons appel. " Pourriez-vous commenter ces déclarations ?

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que Jésus et le Saint-Esprit sont des symboles qui représentent la partie de notre esprit qui détient la mémoire de Dieu et reflète Son Amour. Lorsque le Cours parle de prendre la main de Jésus ou de demander de l'aide, il utilise ces symboles parce que nous, qui sommes dissociés de notre esprit, et qui sommes faussement identifiés à un corps, avons besoin d’eux. Ceci est mieux décrit lorsque le Cours nous dit : "Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.17.

Puisque nous croyons que nous sommes des corps, vivant dans un monde de formes, le Cours utilisera la forme afin que son message soit personnel et pertinent pour nous. Il nous rencontre au niveau de la forme parce que c'est là où nous pensons être. C’est également plus direct, particulièrement dans les passages qui décrivent clairement la nature de l'esprit et de notre véritable Identité – cf. T-18.VI.8. Il n'y a rien en dehors de l'esprit, par conséquent, il n’y a aucune main à prendre, (ni la nôtre, ni celle de Jésus), et rien d’autre que l'esprit lui-même dans lequel nous allons choisir la vérité ou le mensonge de la séparation de l'ego.

Deux des déclarations que vous mentionnez sont justement fondés sur ce niveau d'enseignement du Cours. Les mots-clés dans les déclarations sont "ultimement" et "éventuellement." Ils indiquent le temps où nous aurons appris que notre véritable identité est l'esprit. Seulement *alors* nous réaliserons que le pouvoir de choisir nous appartient, et que toutes nos demandes ont été un rappel à nous-mêmes que nous pouvons revenir à l'esprit et choisir de faire un avec Dieu plutôt que d’être séparés. Jusque là, nous devons utiliser tous les symboles qui nous sont utiles, comme tenir la main de Jésus et demander de l'aide au Saint- Esprit, pour défaire la peur du pouvoir de notre esprit.

**320 - L'idée d'âme-sœur est-elle incompatible avec le Cours ?**

**Q/** Qu’enseigne *Un cours en miracles* au sujet d'avoir une âme-sœur ? Est-ce que ce serait considéré comme une relation particulière ?

**R/** Chère âme, le Cours n'a absolument rien contre le fait d’avoir une âme.

Plus sérieusement, le Cours ne se réfère pas à une "âme-sœur" comme tell", mais dans la mesure où le terme signifie qu'il s’agit d’une personne spéciale qui vise à combler tous vos besoins et dont les besoins devront être comblés par vous, oui, ce serait considéré comme une relation particulière. Si le contexte est un contexte de besoin d'être complété en dépendant de l’autre, l'ego est impliqué. Les relations d'amour particulier ont leurs racines dans la croyance dans la pénurie, le manque, la rareté, etc. Cette croyance est qu’il nous manque quelque chose qui peut être rempli seulement par une personne particulière, dont nous dépendons alors pour notre propre sentiment de bien-être, de bonheur, de sécurité, etc. La plupart des relations commencent de façon romantique, mais elles peuvent être transformées en échangeant ce but d'ego pour celui du Saint-Esprit, qui serait de voir que les deux partenaires partagent le même esprit faux et le même esprit juste, et que leurs intérêts sont partagés et non séparés.

Par ailleurs, il peut y avoir une attraction intense envers une personne en particulier, parce qu'à un niveau plus profond, il y a une reconnaissance que celle-là est la personne avec qui nous allons travailler nos leçons de pardon M-3.52. L'attraction est réellement un appel plus profond de l'Amour du Saint-Esprit qui pourrait alors venir central dans la relation. Contrairement à la notion de l'ego d’accomplissement et de complétude en renforçant la séparation par la dépendance, l'accomplissement dans une relation centrée sur le pardon est simplement la manifestation de l'intégralité de notre vrai Soi, quand nous ne choisissons plus de nous en séparer.

**321 - Comment Dieu peut-il créer quelque chose qui, à son tour, pouvait créer ?**

**Q/** Comment un être peut-il créer un être ayant la capacité de créer si cet être originel n'était pas lui-même créé ?

**R/** La création ne peut pas être comprise de notre point de référence comme être humain, parce qu'elle n'a rien à voir avec un monde de séparation et de soi individuels, et par conséquent elle n'a pas d'équivalent en ce monde. Elle fait du sens uniquement au sein de la divinité, qui, par sa nature même, s'étend éternellement en créations. Notre cadre conceptuel humain a été délibérément établi comme substitut à la vérité du Royaume de Dieu afin de garder la réalité à jamais cachée de notre conscience. Par conséquent, nos esprits non guéris ne peuvent pas comprendre ce que nous avons dissimulé délibérément. Jésus parle de cela au début de la leçon 192 : "C'est la sainte Volonté de ton Père que tu Le complète et que ton Soi soit Son Fils sacré, à jamais pur comme Lui, de l'amour créé et dans l’amour préservé, qui étend l'amour et crée en Son nom, à jamais un avec Dieu et avec ton Soi. Or que peut signifier une telle fonction dans un monde d'envie, de haine et d'attaque ? Par conséquent, tu as une fonction dans le monde dans ses propres termes. Car qui peut comprendre une langue bien au-delà de sa simple portée ?... La création ne peut même pas se concevoir dans le monde. Elle n'a pas de signification ici. Le pardon est ce dont elle se rapproche le plus sur terre" L-I.192.1-21-2, 31-3.

Jésus décrit la création, mais seulement de façon brève, parce qu’il sait qu'elle est virtuellement dépourvue de sens pour nous, dans notre état actuel. Un aperçu similaire de la nature de la création est présenté plus tôt dans le livre d’exercices : "Donner véritablement, c’est la création. Cela étend le sans limites à l'illimité, l'éternel à l’intemporel, et l’amour à lui-même. Cela ajoute à tout ce qui est déjà complet, non pas dans le simple sens d'ajouter plus, car cela implique qu’il y avait moins auparavant. Cela ajoute en laissant ce qui ne peut se contenir lui-même atteindre son but de donner tout ce qu’il a, se l’assurant ainsi à jamais" L-I.105.42-5. Ces descriptions signalent une réalité qui n'a pas de correspondance en ce monde. La création est extension, mais elle est complètement non spatiale, non linéaire et non quantitative.

Bien entendu, le dilemme que vous exprimez a fait l'objet d'un grand nombre de traités philosophiques et théologiques au fil des siècles, mais un fait intéressant en ressort. Certains penseurs médiévaux dans la tradition franciscaine parlaient de l’“autodiffusion de l'amour.” Autrement dit, l’amour n'est pas l’amour à moins de s’étendre lui-même. Et dans la tradition de Saint Thomas d'Aquin, le raisonnement mis de l'avant était qu’à moins qu’il n’y ait au moins un être autosuffisant, rien ne pouvait exister. Cet être autosuffisant devra être infini (sans limites), par conséquent pouvant étendre son être de toutes les façons. Nous pouvons nous rendre que jusqu'à un certain point dans ce type de spéculation toutefois, parce que notre perspective limitée nous entraîne presque toujours à l’anthropomorphisme pour tout ce que nous concevons. Il pourrait être utile de lire l'introduction de la Clarification des termes, qui porte sur la terminologie utilisée dans *Un cours en miracles* et de sa préoccupation exclusive.

**322 - La difficulté de se voir cause, au lieu d'effet**

**Q/** Une section du chapitre 21 du Texte d’*Un cours en miracles* signifie beaucoup pour moi : "La responsabilité de la vue." Le chapitre illustre bien le malaise qui survient lorsque je réalise que les décisions qui semblent être prises par moi sont réellement prises à un autre niveau, un niveau dont je suis totalement inconscient en tant que preneur de décision. "Je" et les décisions que ce "je" semble prendre à un autre niveau, ne sont que des effets sous forme de décisions prises à un autre niveau de voir la culpabilité ou l'innocence. L'affirmation : "Autant que de reconnaître que tu as fait le monde que tu vois, il est nécessaire que tu reconnaisses que tu ne t’es pas créé toi-même. *C’est la même erreur*" T-21.II.111-2 traite de cette question et j'apprécierais tous commentaires ou développements sur sa signification.

**R/** Ces deux phrases en particulier disent que nous avons besoin d’accepter le fait qu’en tant qu’esprit divisé, nous sommes la cause et non l’effet de ce qui se passe dans le système de pensée de l'ego, afin de pouvoir laisser aller le monde comme défense contre notre véritable Identité et reconnaître qu’en réalité au Ciel, nous sommes Effet et non Cause. Nous voyons ici, encore plus clairement que n'importe où ailleurs, l’insanité du système de pensée de l'ego. La séparation a semblé avoir eu lieu parce que nous n’avons pas aimé être le Créé et non le Créateur, l’Effet et non la Cause, le Fils et non le Père.

Par conséquent, nous cherchons à nous faire une nouvelle identité distincte pour nous-mêmes sur le cadavre assassiné de Dieu. Ici, il est très clair que nous sommes dans un système de pensée délirant qui croit que la séparation de notre Source est possible et que le meurtre et la mort sont réels. Les délires sont très instables T-19.IV.4.A.84 et il leur faut donc les protéger constamment si on veut les maintenir. Ainsi, de mèche avec l'ego, nous allons concocter un conte sauvage de vengeance, et pour nous défendre, nous allons faire un monde pour nous cacher et même plus, une fausse identité, un soi physique avec sa propre personnalité distincte, pour nous camoufler derrière. Nous avons totalement oublié que nous sommes l'esprit qui a rêvé cette hallucination délirante, et à la place, nous croyons être à sa merci, l’effet plutôt que la cause. D’où la folie de tout cela, car nous avons établi que nous sommes notre propre cause et avons réussi à nous convaincre que nous en sommes détachés. Mais alors, nous avons renoncé à la conscience de ce "pouvoir" et avons accepté à la place une vue de nous-mêmes comme les effets du monde que nous avons fait. Par cela, nous protégeons notre individualité et couvrons la source réelle de la douleur de la séparation, c’est-à dire notre propre choix de nous voir séparés de l'Amour. Nous voyons le monde comme la cause de toute notre souffrance afin de ne jamais nous rendre à la source dans notre propre esprit (à la fois du monde et de la souffrance) où nous pourrions faire un choix différent sur nous-mêmes et sur la culpabilité que nous croyons tellement réelle.

Comme la déclaration que vous citez le souligne, nier que nous sommes la cause et non l'effet du monde n'est rien de plus qu'une couverture sur notre désir de faire un monde personnel en dehors du Ciel et nier notre véritable Identité comme création de Dieu, le Christ, chacun étant seulement un aspect différent de la même erreur. Mais, comme le souligne votre question, le changement de perspective de retour dans l'esprit ne se fait pas facilement. Parce que nos identités sont profondément enracinées dans le monde et parce que nous avons cherché à nous voir nous-mêmes comme des effets sans esprit, ou des victimes de ce monde. Jésus nous libère donc de notre prison auto-imposée en nous invitant à faire des petits pas tout en douceur sur le chemin du pardon, où nous apprenons à voir nos intérêts et nos buts comme étant les mêmes que ceux de tous nos frères plutôt que différents. Ces petites étapes déferont petit à petit la peur et la culpabilité dans nos esprits afin que nous soyons capables de reconnaître le "pouvoir" de notre esprit de rêver un monde qui semble puissant et réel pendant que nous demeurons dans le rêve et puis de reconnaître que, puisque c'est seulement un rêve et que nous en sommes le rêveur, nous avons été la cause de rien de réel. Et donc nous sommes demeurés à jamais les Effets aimants d'un Père Qui n'a jamais changé d’Idée quant à Son Amour pour nous. Pour en savoir plus sur le pouvoir de l'esprit preneur de décision, vous pourriez souhaiter voir la question 226.

**323 - Pourquoi le cours utilise-t-il le terme "Fils" de Dieu ?**

**Q/** Quand je parle d’*Un cours en miracles*, je dis aux gens que nous sommes tous les enfants de Dieu. Pourquoi le terme Fils de Dieu est-il toujours utilisé et non l'état unisexe de l’enfant de Dieu. Le terme Fils de Dieu n'est pas tellement familier pour les filles de Dieu, alors qu'enfant de Dieu l’est pour nous tous. Si le Cours vient de Dieu, pourquoi exclure la moitié de la race humaine ?

**R/** Il est important de clarifier, tout d'abord, qu'*Un cours en miracles* ne vient pas de Dieu. Il vient de Jésus qui symbolise la partie de l'esprit de la Filialité qui se souvient de Dieu et qui connaît notre véritable Identité en tant que Fils de Dieu innocent. Dieu ne sait rien du monde ou de notre séparation illusoire de Lui. Pour une réponse complète à votre question concernant l'usage du langage masculin dans le Cours, voir la question 5.

**324 - Toute paix que je vois semble être temporaire. Pourquoi ?**

**Q/** J'ai parfois le sentiment que pour moi, choisir la paix est une sorte de déni. Je sais que je peux regarder une situation et choisir d’y voir la paix. Et je le fais souvent, atténuant ainsi la tension, et ma pensée de paix m’apporte un sentiment de paix. Mais je me fais surprendre parfois par une offensive de peur, par des sentiments de colère et de culpabilité quand je me trouve dans une situation difficile, quelque chose que je croyais même avoir guéri. Je me sens comme si j'avais simplement nié ces sentiments par mon propre choix de voir la paix. Il me semble que pour guérir, je dois entrer en contact avec ces sentiments et ne pas essayer de voir la paix, mais vraiment ressentir que j’ai peur, et être perturbé et bouleversé le temps que je le fais. Je pense que si j'essaie de voir la paix à l'instant où je me sens inquiet et anxieux, je mettrai simplement un couvert sur la peur et que je ne saurai pas clairement ce que je veux, c’est-à dire apporter cela à la lumière pour que ce soit guéri. Je ne suis pas rendu au point où je peux regarder la peur en face et être tranquille en même temps. Est-ce que cela respecte la voie d'*Un cours en miracles* ?

**R/** Voilà une question très honnête et bien pensée ! Il est vrai que notre ego peut parfois nous tromper, nous faire croire que nous avons fait le choix de voir la paix, alors que tout ce qui est arrivé vraiment est que nous avons découvert comment faire les choses à notre manière. Néanmoins, il ne serait pas bon de rejeter vos moments de paix comme s’ils étaient de la frime, simplement parce qu'ils ne sont pas encore permanents. Le résultat de la peur qui vient de prendre contact avec la paix véritable (une dés-identification du soi que nous pensons être) est que nous vacillons entre la paix et les conflits, tout au long de notre apprentissage. Le fait de ressentir la peur dans une situation difficile et ponctuelle, et sentir que la peur est plus intense que jamais, n'invalide pas l’expérience de paix que nous pouvons avoir ressenti dans une situation similaire par le passé.

Chaque système de pensée – celui de l'ego ou du Saint-Esprit – est total. Quel que soit celui que nous décidons, lorsque nous l’avons choisi, à ce moment-là nous sommes complètement identifiés avec lui, indépendamment de nos choix dans le passé, et donc nous pouvons vivre l'éventail complet des sentiments qui accompagnent ce choix. Il est utile de rappeler également qu'il n'y a jamais de situations extérieures qui provoquent notre perte de paix. En effet, la situation n'est jamais plus qu'un simple symbole sur lequel nous choisissons de projeter notre culpabilité enfouie. La peur vient donc d'une perception d’être en état de péché, coupables d’avoir attaqué Dieu, et méritant d'être punis. Toute situation extérieure peut devenir un écran sur lequel nous projetons cette pensée. Certains symboles sont tout simplement plus puissants que d’autres, et plus résistants au pardon !

Ceci dit, il est important d'ajouter que, oui, nous devons regarder honnêtement notre culpabilité et notre peur avant de les remettre à la lumière. Choisir la paix n'est pas simplement une formule que l’on scande chaque fois que notre culpabilité et notre peur refont surface afin de refouler ces sentiments et les nier. À vrai dire, il reste encore une partie de nous qui ne veut pas la paix tant que nous sommes identifiés à l'ego. Jésus le dit très clairement au début de la leçon 185 : "Je veux la paix de Dieu. Dire ces mots ce n'est rien. Mais les penser vraiment, c'est tout" L-I.185.Titre, 1 1-2. Nous apprenons à vouloir la paix en examinant ce que nous avons choisi et en reconnaissant ce qu’il nous en coûte. Avec le temps, à mesure que nous nous permettons d'examiner honnêtement ce que nous avons choisi sans nous juger pour ce choix, la véritable alternative deviendra progressivement plus souhaitable.

**325 - Regarder notre ego, n’est-ce pas comme "analyser les ténèbres" ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles* T-9.V.63, Jésus dit : "Peux-tu trouver la lumière en analysant les ténèbres… ?" Ma question est : si nous regardons notre ego comme un processus, n'est pas que la même chose que de trouver la lumière en analysant les ténèbres ?

**R/** Le contexte de cette déclaration concerne le guérisseur non guéri qui voit la noirceur comme étant réelle et non comme une défense contre la lumière, il voit cela comme une expression du soi-disant "péché" et le Cours dit que c’est rendre l'erreur réelle. Comme Jésus enseigne dans Le chant de la prière : "*Ne vois pas l’erreur*. Ne la rends pas réelle" Ch-2.I.33-4. Dans la section du Texte à laquelle vous faites référence, Jésus signale les limitations et les erreurs des thérapeutes et des théologiens qui tentent de guérir les autres sans d'abord avoir vu leurs propres erreurs et sans les avoir d’abord apportées à la présence de guérison dans leur esprit juste. Ils ne savent donc rien de ce véritable processus de correction. Par conséquent, c’est finalement leur ego qui les dirige quand ils tentent de guérir les autres. Quand nous avons pris connaissance que la noirceur de l'ego (l'esprit faux) est juste une défense contre la lumière du Saint-Esprit (l'esprit juste), et que nous pouvons choisir entre ces états, analyser les ténèbres ne peut être utile que pour identifier les choix que nous faisons pour pouvoir ensuite réexaminer nos décisions. Mais si nous ne sommes pas conscients de la lumière et de notre capacité de prendre des décisions dans notre esprit, analyser l'obscurité est vain, en fin de compte. Il peut y avoir quelque soulagement de la souffrance, mais il n'y n'aurait pas de guérison. En ce sens, vous ne pouvez pas trouvez la lumière en analysant l'obscurité.

**326 - Y-a-t-il des étudiants qui ont connu des instants saints ?**

**Q/** Connaissez-vous des gens qui, dans l'année qu’ils ont consacrée à *Un cours en miracles*, ont eu l'expérience de l'instant saint ?

**R/** Nous vous renvoyons aux questions 26 et 104 qui portent sur ce sujet. L'essence même de cette expérience de l’instant saint est de reconnaître et d’accepter l'amour de Jésus comme étant la seule réalité dans notre esprit. Cela vient de choisir véritablement contre la manière de percevoir de l’ego, lequel insiste toujours sur les différences et la séparation, et plutôt de percevoir vos intérêts et vos besoins comme étant les mêmes que ceux de tous les autres. C'est un choix fait dans l'esprit et bien entendu, il peut survenir à tout instant. Dans le Manuel des enseignants, Jésus parle des différents niveaux de nos relations, et du premier niveau : "Ce qui semble être des rencontres tout à fait occasionnelles, la rencontre "fortuite" dans un ascenseur de deux apparents étrangers ; un enfant qui ne regarde pas où il va en courant et qui se cogne "par hasard" contre un adulte ; deux étudiants qui "se trouvent" à rentrer ensemble à pied... Peut-être que les deux apparents étrangers dans l'ascenseur vont se sourire ; peut-être que l'adulte ne grondera pas l'enfant qui s’est cogné contre lui ; peut-être que les étudiants deviendront amis. Même au niveau de la rencontre la plus occasionnelle, il est possible que deux personnes perdent de vue leurs intérêts séparés, ne serait-ce qu’un moment" M-3.22, 5-6. Ce moment est l’instant saint. Il y a encore bien d'autres expressions de cet instant saint. Il peut survenir à tout moment dans le courant de notre processus spirituel. Pas besoin d’être un étudiant du Cours pour vivre cette expérience, et de très nombreux étudiants l'ont vécue.

Finalement, même s'il y a 365 leçons, et que le Cours est présenté comme un programme d'un an, il est important de prendre note de ce que Jésus nous dit, la toute première phrase après la dernière leçon : "Ce cours est un commencement, non une fin" L- Ép.11. La formation est terminée quand l'instant saint devient notre seule et unique expérience. Nous ne voyons plus alors quelque valeur à choisir l'ego plutôt que l'amour de Jésus dans notre esprit. Nous allons et venons ainsi de l’un à l’autre jusqu'à ce que nous ayons lâché prise entièrement de la croyance en la réalité de la séparation, du péché, de la culpabilité et de la peur.

**327 - Comment l’unité peut-elle être compatible avec des êtres individuels ?**

**Q/** J'apprécierais quelques précisions sur la notion d'unité et de l'extrait suivant dans le texte d'*Un cours en miracles* : "Dieu, Qui englobe tout être, a créé des êtres qui ont tout individuellement, mais qui veulent le partager pour augmenter leur joie" T-4.VII.51.

**R/** Jésus utilise simplement les mots de notre système de pensée dualiste et symbolique, pour nous assurer que renoncer à l’investissement dans notre identification d'ego n’entraînera pas de pertes réelles et signifiantes. Le concept de l’hologramme pourrait être utile ici parce qu’essentiellement, Jésus est en train de nous dire que le tout est contenu dans chaque partie. En réalité, toute expérience d'unité est bien au-delà de tout concept que nous pourrions employer pour essayer de la décrire. C'est simplement une expérience d'amour total qui ne connaît aucune limite, aucune différence, aucune perception d'un autre. Il devient clair dans les paroles de Jésus plus loin dans le Cours qu'elle n'englobe pas l’individualité dans le sens véritable :

"L’unité est simplement l'idée que Dieu est. Et dans Son Être, il embrasse toutes choses. Aucun esprit ne contient autre chose que Lui. Nous disons : "Dieu est," puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance les mots sont in-signifiants. Il n’est pas de lèvres pour les prononcer et pas de partie de l'esprit suffisamment distincte pour ressentir qu'il est maintenant conscient de quelque chose qui n’est pas lui-même. Il s’est uni à sa Source. Et comme sa Source même, il est simplement" L-I.169.5.

Jésus est toutefois conscient également de notre désir désespéré de nous accrocher à un sentiment d'identité distincte, et donc il nous rassure : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité" T-16.VI.81. Autrement dit, tout déplacement en direction de se libérer de l'ego relève complètement de notre propre choix. Si ce n'était pas le cas, nous serions victimes de forces indépendantes de notre volonté, une situation totalement à l'antithèse des enseignements tout en douceur du Cours sur le pardon. Voir aussi la question 17 pour une discussion connexe sur la libération de notre sens d'individualité.

**328 - Si tout est une illusion, comment le Cours peut-il exister ?**

**Q/** Voici deux questions qui traitent de l'existence

1°) J'ai fait connaissance récemment avec *Un cours en miracles* grâce à un ami, mais je reste confus par ses instructions, c'est-à-dire quand il enseigne que l'univers physique au complet est une illusion. Si c’est vrai, alors le Cours n'existe pas, et s'il n'existe pas, alors personne ne pourrait être en mesure d’étudier le Cours ou d’être aidé par lui. Mais s’il existe, alors le Cours fait fausse route puisqu’il y a quelque chose dans l'univers physique qui n'est pas du domaine de l’illusion. Alors, *Un cours en miracles* existe-t-il ?

2°) Puisque Dieu ne sait rien de notre existence dans notre état actuel, pourquoi alors la prière qui Lui est adressée ferait-elle quelque chose ? De plus, si le Saint-Esprit a été créé pour s’occuper de ce défi, alors notre existence doit avoir été connue par Dieu.

**R/** La réponse à ces questions se trouve dans la compréhension de ce que le Cours enseigne concernant la réalité et l'illusion. La réalité fait référence à Dieu et à la vie que nous partageons avec Dieu en tant que Son Fils unique dans le Ciel. Il n’y a que cela de réel et qui existe véritablement. La métaphysique du Cours nous dit ceci : "Dans l'éternité, où tout est un, s’est glissée une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire" T-27.VIII.62. La "minuscule et folle idée" est la pensée que le Fils unique puisse être séparé de Dieu. Choisir cette pensée donne comme résultat que nous vivons nos vies dans des corps dans un univers physique. Le Cours nous dit que c'est une illusion, un rêve : "Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t’éveiller à la réalité" T-10.I.21. C'est l’“explication” du Cours pour ce qui concerne l'existence apparente de l'univers physique : une l'illusion. Pourtant, puisque le Fils ne peut pas être séparé de son Père, il transporte avec lui dans le rêve la mémoire de Dieu, toujours présente dans son esprit. La pensée de la séparation et la mémoire de Dieu sont les deux parties de l'esprit divisé de la Filialité en train de rêver. Il est très important de se rappeler que *tout* cela fait partie du rêve. Ce n'est donc pas réel et n'existe pas vraiment. Même si nous avons choisi de nous identifier à notre corps, il y a une partie de notre esprit qui se souvient de qui nous sommes vraiment. Le Cours se réfère à cette partie de l'esprit de la Filialité comme étant l'esprit juste. Étant donné que nous nous sommes complètement dissociés de notre esprit juste, il est symbolisé dans le Cours par Jésus ou le Saint-Esprit. Ce sont nos enseignants dans le rêve, *Un cours en miracles* contient leur programme d'études dans lequel chacun peut "[apprendre] que même le plus noir cauchemar qui trouble l'esprit du Fils de Dieu endormi n’a pas de pouvoir sur lui. Il apprendra la leçon de l’éveil" T-13.XI.95-6. Ainsi, même si *Un cours en miracles* n'existe pas en réalité et qu’il fait partie de l'illusion, son message reflète la mémoire de notre réalité et nous amène à nous éveiller du rêve de la séparation.

Les prières dans le Cours qui s’adressent à Dieu le Père sont de très belles expressions du contenu de la partie de nos esprits qui se souvient de Dieu. Elles sont formulées d'une façon qui nous aide à nous souvenir de Dieu, et pour nous apprendre qu'en dépit de notre croyance en la séparation, nous n'avons pas vraiment quitté notre Source. Vous avez raison de dire que Dieu n'entend pas réellement ces prières. Elles sont de doux rappels pour nous-mêmes sous une forme qui nous réconforte, car nous avons besoin de savoir que Dieu ne nous a pas oubliés, même si nous, nous semblons perdus et que nous avons l’impression de L’avoir oublié.

**329 - Le mariage est-il une relation particulière ?**

**Q/** Je comprends mal comment le mariage n'est pas considéré comme une relation particulière, ou comment je pourrais vraiment avoir une relation sainte avec quelqu'un.

**R/** La plupart des mariages commencent par des relations particulières, mais ils n’ont pas à rester sur ce niveau. La particularité réside dans le but, ou le contenu, par opposition à la forme. Le but (contenu) vient de l'enseignant choisi dans nos esprits, l'ego ou Jésus. C'est la clé. Ainsi vous pouvez être marié à une personne et passer la majeure partie de votre temps avec cette seule personne. Si le contenu derrière la forme est enraciné dans l'amour guérissant de Jésus dans votre esprit juste, alors vous n’allez exclure aucune personne de votre amour, gentillesse, accueil, générosité, attention, etc. Bien sûr, cela ne signifie pas que vous devez inviter tout le monde à table chez vous, dans votre chambre à coucher, ou à la banque lorsque vous encaissez votre chèque de paie. Il est important de toujours se rappeler que les relations sont dans l'esprit, et de façon générale, nous ne pouvons pas discerner le contenu seulement en observant la forme. La relation est rendue "sainte" par le déplacement du but de l'ego à celui du Saint-Esprit, et votre partenaire n'a même pas à être conscient de cela. Le but de l'ego vise à renforcer la séparation et la particularité, et le but du Saint-Esprit est de les défaire.

Par conséquent, le mariage peut être une excellente salle de classe pour apprendre comment être en relation avec quelqu’un sans avoir un sentiment d'exclusivité ou de particularité et sans exclure quiconque. La forme pourrait ne pas changer du tout, mais vos motifs et vos interprétations pourraient changer énormément. Vous feriez encore les mêmes choses, vous auriez la même intimité et vous porteriez la même attention à votre famille, ou que sais-je encore, mais vous demanderiez de l'aide pour passer du but de l'ego à celui du Saint-Esprit. Vous pourriez alors examiner toute chose avec l'amour de Jésus à vos côtés concernant la particularité, la culpabilité et la victimisation, tout ce qui fait normalement partie des relations dans le monde de l'ego. Lorsque vous regardez toute chose sans jugement, votre esprit se libère pour que pénètre l'amour de Jésus, devenant ainsi le contenu de vos pensées, pour que ces pensées puissent diriger vos interactions.

**330 - Les pentamètres iambiques du Cours**

**Q/** Svp, voudriez-vous expliquer et démontrer ce qu’est le "pentamètre iambique," tel qu'il est utilisé dans *Un cours en miracles*.

**R/** Le pentamètre iambique est une façon de positionner les sons de syllabes dans un motif rythmique et c'est le plus commun de toutes les mesures dans la poésie anglaise.

Cette poésie forme des groupes de cinq "iambes" pour un total de dix syllabes par vers, avec l'accent sur la seconde syllabe et ainsi de suite, c'est-à-dire, par vers : faible ACCENTUÉ faible ACCENTUÉ faible ACCENTUÉ faibles ACCENTUÉ faible ACCENTUÉ; Un e iambe est l'une des unités "faible ACCENTUÉ" et "penta" signifie cinq (comme pentagone, qui a cinq côtés). Il se divise en cinq "pieds," comme ceci : faible ACCENTUÉ faible ACCENTUÉ faible ACCENTUÉ faibles ACCENTUÉ faible ACCENTUÉ. Un pied est un des segments répétitifs qui est utilisé pour construire un vers de poésie. Dans le cas du pentamètre iambique, un iambe = un pied.

Une grande partie d’*Un cours en miracles* est écrit en pentamètre iambique non rythmé, et ceci est appelé le vers blancs. Voici quelques exemples en anglais :

"This will / not tempt / me to / de lay / myself.

The world / I see / holds noth / ing that / I want" L-I.128.83-4.

"God is / but Love, / and there / fore so / am" I L-I.Rév.V.108.

"In joyous welcome is my hand outstretched to every brother who would join with me in reaching past temptation, and who looks with fixed determination toward the light that shines beyond in perfect constancy" T-31.8.11 se présente ainsi :

In joy / ous wel / come is / my hand / out stretched

to ev / ery broth / er who / would join / with me

in reach / ing past / temp ta / tion, and / who looks

with fixed / de ter / min a / tion toward / the light

that shines / be yond / in per / fect con / stan cy.

**331 - Pouvez-vous commenter les idées de Krishnamurti sur la peur et l'autorité ?**

**Q/** Dans l'un de ses livres, Krishnamurti affirme que la peur prend fin dès que l’autorité psychologique, y compris la nôtre, se termine dans l'esprit. Sans autorité, comment peut-il y avoir de peur ? Il mentionne également que toute peur se termine dès que vous réalisez que vous en êtes l’auteur. Il dit que cela ne prend même pas une journée, tout au plus dix minutes pour arriver à le voir tout à fait clairement. Pouvez-vous commenter ces idées ? Et enfin, s'il n'existe pas de pensées de particularité, pourquoi devrions-nous y renoncer ? Est-ce que cela ne renforce pas l'ego en le rendant réel ?

**R/** Ce que dit Krishnamurti n’est pas très différent de ce qu’enseigne *Un cours en miracles*. Le Cours ajoute simplement une mythologie de l'ego afin d’illustrer les origines des "dynamiques" de la peur. Avec notre croyance en la séparation, le Cours dit que nous avons forgé l'idée d'une autorité supérieure séparée, remplie de jugements, en l’occurrence le dieu ego, qui n’est rien de plus qu'une projection de notre propre désir de nous emparer de l'autorité/paternité de notre Dieu/Source T-3.VI.7-8. Cette idée est très réelle dans notre esprit. Nous sommes donc en désaccord avec l’Autorité divine tant que nous cherchons à maintenir notre existence individuelle et tant que nous voyons ce contrôle de l'Autorité comme séparé de nous. La peur est alors inévitable. Le soi fragmenté illusoire que nous pensons être semble forcément très vulnérable puisque nous devons d’abord nier notre rôle pour pouvoir nous emparer de l'autorité pour nous-mêmes. Nous projetons la responsabilité de cette attaque en dehors de nous afin d'apaiser notre culpabilité.

La seule véritable Autorité est le total Dieu d'Amour dans lequel nous trouvons notre être par delà tous les concepts de séparation et d'individualité. Et la peur est impossible dans cet état de parfaite unité dans lequel il ne peut y avoir rien à craindre, puisque nous ne sommes pas séparés du Soi. À n'importe quel moment donc, en relâchant notre croyance en des intérêts séparés et en une autorité contradictoire – la nôtre et celle des autres – et nous voyons notre propre rôle de l'invention du conflit au départ, toute peur doit simplement disparaître. Cela n’a pas à prendre du temps puisqu’il n’y a rien d’autre à changer que notre pensée. C’est uniquement notre propre résistance à l'amour qui est le moyen de retenir notre soi séparé, qui fait que l'abandon de la peur semble difficile et susceptible de prendre beaucoup de temps.

Pour ce qui est des réflexions sur les pensées de particularité, vous avez raison, elles ne sont pas réelles et ce n’est pas le problème. C'est notre désir pour et notre croyance dans la particularité, non les pensées elles-mêmes, qui doivent être libérés, pourtant sans combattre ni résister. Il ne nous est pas demandé plus que d'examiner ce que nous avons rendu réel dans notre propre esprit et de reconnaître les conséquences de ce choix illusoire pour notre paix d'esprit. Lorsque nous ne voulons plus la particularité et ce qu'elle apporte, les pensées vont tout simplement se dissiper "dans le néant d'où [elles sont venues]" M-13.12.

**332 - Que sont les passages "anti-karma" du Cours ?**

**Q/** Il y a quelques mois, je me souviens d’avoir lu un passage d'*Un cours en miracles* que j'aimerais bien retrouver. À l'époque, je l’avais intitulé la "clause anti-karma," car il semblait indiquer que lorsque quelqu'un pardonne, donc accepte l’Expiation, cela nous fait mémoriser le passé différemment. C'est comme si le passé perçu est modifié dans la mémoire pour tous ceux qui sont impliqués. Je sais que je ne l’explique pas très bien. Vous avez peut-être quelques suggestions.

**R/** Deux jolis passages me viennent immédiatement à l'esprit, dont l'un est peut-être celui que vous cherchez à redécouvrir. Les deux passages rendent très bien le merveilleux enseignement du Cours disant que le pardon nous transporte en dehors du temps, et donc qu’il peut nous libérer de tous les effets apparents de l'ego limités par le temps. Si le Cours enseignait autrement, par exemple que défaire l'ego doit nécessairement prendre du temps, ce qu’implique l'idée de karma, alors l'ego serait réel et la séparation de Dieu se serait réellement produite. Mais la prémisse fondamentale, sur laquelle repose la pratique centrale du pardon du Cours, et qu’énonce le principe de l’Expiation, est que la séparation ne s’est jamais produite en réalité. Donc, en vérité, il n’y a que les illusions qui doivent être défaites.

Voici donc les passages, selon l'ordre où ils apparaissent dans le texte :

"Comment peux-tu souffrir, toi qui es si saint ? Tout ton passé a disparu, sauf sa beauté, et il ne reste rien, qu’une bénédiction. J'ai sauvé toutes tes gentillesses et chaque pensée aimante que tu as jamais eue. Je les ai purifiées des erreurs qui cachaient leur lumière et je les ai gardées pour toi dans leur propre parfait rayonnement. Elles sont au-delà de la destruction et au-delà de la culpabilité. Elles sont venues du Saint-Esprit en toi, et nous savons que ce que Dieu crée est éternel" T-5.IV.81-6.

"Il n'y a pas d’évasion hors de la peur selon l’usage que fait l’ego du temps. Car le temps, dans son enseignement, n’est qu’un mécanisme d’enseignement pour accumuler la culpabilité jusqu'à ce qu'elle englobe tout et réclame une vengeance éternelle" T-15.I.76-7.

"Le Saint-Esprit déferait tout cela *maintenant*. La peur n'est pas du présent, mais seulement du passé et du futur, qui n'existent pas. Il n'y a pas de peur dans le présent, quand chaque instant se détache clairement, séparé du passé et sans son ombre s’étirant jusque dans le futur. Chaque instant est une naissance, propre, non ternie, par laquelle le Fils de Dieu émerge du passé dans le présent. Et le présent s'étend à jamais. Il est si beau et si propre et libre de culpabilité qu’il n’y a là rien d’autre que le bonheur. Il n’y a plus aucun souvenir de ténèbres, et l’immortalité et la joie sont maintenant" T-15.I.81-7.

Cette leçon ne prend pas de temps. Car qu’est-ce que le temps sans passé ni futur ? Il a fallu du temps pour te fourvoyer si complètement, mais il ne faut pas du tout de temps pour être ce que tu es. Commence à t’exercer dans l’usage du temps que fait le Saint-Esprit comme aide à l’enseignement vers le bonheur et la paix. Prends l’instant même, maintenant, et imagine que c’est tout le temps qu’il y a. Rien ne peut t’atteindre ici qui vienne du passé, et c'est ici que tu es complètement absous, complètement libre et entièrement sans condamnation. A partir de cet instant saint dans lequel la sainteté est née à nouveau, tu avanceras dans le temps sans crainte et sans sentiment de changement avec le temps" T-15.I.91-7.

**333 - Comment le Cours voit-il la compétition ?**

**Q/** Comment *Un cours en miracles* voit-il la compétition comme celle qui existe dans le sport, les affaires, ou comme parler devant un auditoire (Club Toastmasters), etc., et comment cela s’applique-t-il dans cette vie de rêve ?

**R/** La question 203 aborde aussi le thème de la compétition. La concurrence imprègne tous les aspects de notre vie dans ce monde, car il s’agit de l’ADN de l'ego, pour ainsi dire. "L'ego vit littéralement de comparaisons" T-4.II.71. Son existence même est enracinée dans la compétition pour l'autorité ultime sur la vie, et il se sent toujours en compétition contre une force rivale qu’il est déterminé à vaincre. Comme fragments d'ego, nous partageons donc ces propriétés et le monde qui découle de l'ego est en soi un monde de compétition, de comparaisons et de conquêtes M-8.1. Il est très fréquent d'entendre des gens dire qu'ils prospèrent à cause de la concurrence, et qu'ils trouveraient la vie passablement ennuyante sans elle. Or comme "descendants" de l'ego, comment pourrait-il en être autrement, sauf si nous sommes conscients d’une "autre voie" ?

Le *but* est un des concepts les plus importants du Cours. Nos vies peuvent servir le but de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Il n'y a aucun autre choix à faire. Si nous choisissons de partager la perception du Saint-Esprit de nous-mêmes et des autres, nous verrons que nos intérêts et nos besoins sont identiques à ceux de tout le monde. Cela nous permettra de réaliser nos rôles consciencieusement et avec compétence comme athlète, chef d'entreprise, conférenciers, etc., sans les motivations basées sur l'ego. Nous pouvons donc apprendre comment rivaliser sans être méchants, cruels ou en ayant comme unique intention de détruire l'autre personne, l’équipe ou l’entreprise. Le monde est configuré de façon à ce que pour qu’une équipe ou une entreprise gagne, l'autre doit perdre, mais cela n'a pas à être notre motif, ni la raison de notre bonheur ou de notre malheur.

Nous pouvons toujours demander à Jésus de nous aider à identifier comment nous soutenons le système de pensée de l'ego de discorde et le concept de l’ego tuer-ou-être-tué. Nous pouvons prendre conscience du plaisir que nous avons à regarder quelqu’un, une équipe, ou une société tomber en faillite, par exemple. Nous pouvons ensuite apporter ces pensées et ces sentiments à l'amour de Jésus dans nos esprits, comprendre d’où ils proviennent, puis choisir de le suivre lui à la place de l'ego. Nous pouvons ensuite revenir en arrière dans la même situation, mais avec une nouvelle motivation.

Il est intéressant de noter que notre efficacité dans nos rôles est souvent améliorée lorsque nous lâchons la soif de l'ego de vaincre aux dépens de la défaite de l'autre. Le cycle de culpabilité-attaque, conséquence inévitable de l'approche de l'ego tuer-ou-être-tué, est un énorme fardeau mental et émotionnel à porter, qui affecte toutes nos perceptions et notre jugement. L’objectivité est impossible lorsque nos esprits sont pris dans ces dynamiques, et lorsque nous sommes libérés de ce fardeau, nous fonctionnons souvent plus efficacement. Ainsi, vous pouvez être habile et mentalement vif dans une affaire ou sur un terrain de basket-ball, par exemple, alors qu’en même temps, l'intention dans votre esprit peut être de reconnaître l'insignifiance de tout ce qui semble vous séparer de la personne de l'autre côté du bureau ou de l'autre équipe. Le Saint-Esprit peut utiliser toutes les compétences et talents qui ont été faites initialement pour mettre en œuvre le système de pensée de l'ego, pour nous permettre d’apprendre l'unité que nous partageons avec les autres.

L'enseignement suivant de Jésus peut être utile lorsqu’il s’agit de rediriger notre motivation avant de nous engager dans des activités qui, dans la forme, sont compétitives.

"J'ai dit plus tôt que l'ami de l'ego ne faisait pas partie de toi, parce que l'ego se perçoit lui-même en guerre et ayant donc besoin d'alliés. Toi qui n’es pas en guerre, tu dois chercher des frères et reconnaître tous ceux que tu vois pour des frères, parce que seuls sont en paix ceux qui sont égaux. Parce que les Fils égaux de Dieu ont tout, ils ne peuvent pas se faire concurrence. Or s’ils perçoivent n’importe lequel de leurs frères comme étant n’importe quoi d’autre que leur égal en tout, l'idée de concurrence est entrée dans leur esprit. Ne sous-estime pas le besoin pour toi d'être vigilant *contre* cette idée, parce que c’est d’elle que viennent tous tes conflits. C'*est* la croyance que des intérêts conflictuels sont possibles, et tu as donc accepté l'impossible pour vrai. Cela ne revient-il pas à dire que tu te perçois toi-même comme irréel ?" T-7.III.3.

**334 - Que peut bien vouloir dire, pardonner à Jésus ?**

**Q/** L'une des questions les plus fréquentes posées par les étudiants d'*Un cours en miracles* concerne le fait de pardonner à Jésus. Pour beaucoup d'entre nous, il s’agit du défi d’une vie de nous pardonner chaque sombre pensée reposant dans l’ombre qui gouverne notre esprit. Alors, quel est le meilleur moyen pour nous encourager à pardonner à Jésus ?

**R/** Premièrement, nous devons préciser que votre question implique que le Cours nous demande de pardonner les pensées négatives que nous avons, c'est-à-dire les "sombres pensées" par opposition aux "bonnes pensées." Cela voudrait dire que nous avons des pensées inacceptables qui sont des "péchés" et qui doivent être pardonnées dans le sens traditionnel du terme. Ce n'est pas le sens que le Cours donne au pardon. Ce que nous demande le Cours c'est de découvrir nos "sombres pensées," ce qui signifie toute pensée qui a la pensée de séparation à sa source. Cela signifie essentiellement une pensée d’ego sur à peu près n’importe quoi. Ces pensées ont la particularité à leur racine, en fait la même particularité que nous apportons dans notre relation à Jésus. C'est cela qui doit être pardonné, non pas parce que c'est péché, mais parce que c’est ce qui rend la séparation réelle. La forme spécifique que prend la particularité peut varier, mais en fin de compte elle repose toujours sur la croyance que Jésus est séparé de nous, et dans le cas de Jésus, non seulement séparé, mais en plus "meilleur" que nous.

Comme dans toutes nos relations, notre relation avec Jésus est marquée par les dynamiques qui suivent inévitablement notre choix de s’identifier au système de pensée de l’ego. Une de ces dynamiques est la croyance que, pour qu’une personne gagne, quelqu'un doit perdre : « Tous les choix du monde dépendent de ceci : tu choisis entre ton frère (y compris Jésus) et toi, et tu gagnes autant qu'il perdra, et ce que tu perds est ce qui lui est donné. » (T.31.IV.8 :4) Ce dont il est Q/ ici, c’est le principe du manque, ou de la rareté, et des réflexions très fréquentes de Jésus sont basées sur ce principe. C'est-à-dire que si Jésus a quelque chose que nous n’avons pas, telles que la sainteté, l’Expiation, etc., ce doit être parce qu’il nous les a volées, et nous le haïssons pour cela. Cela prend souvent la forme d’une croyance, soit celle que Jésus a une place spéciale et privilégiée dans la Filialité, et donc que Dieu doit l’aimer plus qu'Il aime le reste d'entre nous. Ce qu’a Jésus ne peut jamais être à nous. La plupart d'entre nous partageons cette pensée, mais elle est en opposition directe avec ce que Jésus nous enseigne dans le Cours : "Il n’y a rien en moi que tu ne puisses atteindre. Je n'ai rien qui ne vienne de Dieu. La différence entre nous maintenant, c’est que je n'ai rien d'autre" T-1.II.310-12. Notre pardon à Jésus se trouve dans cet apprentissage, et c’est aussi le but du Cours. Ce n'est pas que Jésus a quelque chose que nous n’avons pas, c'est que nous sommes encombrés du fardeau de toutes nos pensées et de tous nos jugements contre lui, ce qui signifie aussi contre nous-mêmes. On nous demande d'apprendre que nous (avec Jésus) sommes le Fils innocent du Père. Notre pratique de pardonner à Jésus commence en levant le voile sur toutes les pensées cachées et les croyances qui nous séparent de lui, faisant de lui et de nous quelqu’un de particulier. Voilà comment nous faisons ce qu'il demande : "Pardonne-moi tes illusions et délivre-moi de la punition pour ce que je n'ai pas fait" T-19.IV.B.81. Nos pensées et nos croyances à son sujet sont nos illusions, faites afin de rendre la séparation réelle et prouver que nous avons raison sur qui nous sommes et que Dieu a tort. Ce que Jésus n'a pas fait, c'est faire de lui-même quelqu’un qui est séparé de nous. Il n’a pas non plus partagé notre croyance erronée sur nous-mêmes. Il est donc pardonné à mesure que nous apprenons la vérité sur nous-mêmes.

**335 - Comment gérer nos pensées d’attaque cruelles?**

**Q/** Lorsque j’ai des pensées d’attaques que je n’arrive pas à intercepter immédiatement, est-il nécessaire que je me souvienne de ces pensées en détail avant de pouvoir les remettre au Saint-Esprit ou à Jésus pour qu’elles soient purifiées et réinterprétées pour moi ? La plupart du temps, je ne réalise qu’après coup que mes pensées étaient cruelles et je ne me souviens plus exactement ce quelles étaient spécifiquement. Alors je dis au Saint- Esprit ou à Jésus que ces pensées reflètent un but qui m'empêche d'accepter ma vraie fonction. Cette approche m'a donné un outil que je peux généraliser à presque toutes les pensées égoïstes axées sur l'ego qui m’arrivent la plupart du temps. Elles semblent passer rapidement et parfois je fais juste les mettre dans un paquet et je les offre. Pouvez-vous m'aider ici ?

**R/** En fin de compte, il importe peu quelles formes spécifiques prennent nos pensées d'attaque, c’est leur but qui nous préoccupe, et ce but vise toujours à renforcer notre propre culpabilité et le sens de la séparation. Donc, c'est avec le but dans notre esprit qu’il faut entrer en contact, pas nécessairement les pensées particulières, les mots utilisés et les actions. Toutefois, avant de pouvoir atteindre ce niveau de généralisation de nos leçons, il est important de ne pas sauter les étapes spécifiques qui nous conduisent à reconnaître l'uniformité de tous nos jugements d'ego. Par conséquent, il serait bon de vous demander honnêtement à quoi est due votre difficulté à vous rappeler les détails, car cela pourrait être le résultat d'un sentiment de peur et de culpabilité relié à ces pensées et qui vous diraient par exemple : "Ne les regarde pas ! Ces jugements et les pensées d'attaque sont trop horribles à regarder. Accepte simplement que tu as péché, puis débarrasse-toi du lourd fardeau en l’offrant à Jésus ou au Saint-Esprit." Ce n'est pas tout à fait ce que Jésus nous demande de faire T-13.III.11-2. Or il n’y a que vous pour répondre si c'est votre propre peur qui maintient ces pensées spécifiques en dehors de votre conscience.

Si c'est effectivement le cas, n’en faites pas un gros problème si vous avez peur. Qui n'a pas peur ? Tout ce que vous avez à faire, c’est commencer à développer un désir de regarder votre ego et peut-être commencer à vous rappeler comment il vous a piégé récemment dans toutes ses manigances. Avec le temps et la pratique, vous apprendrez à reconnaître que vous êtes en train de choisir l'ego dès que vous êtes en plein milieu de ses facéties. La valeur de cela est que vous savez alors que vous pouvez faire un autre choix au moment de vous identifier à l’ego et vous n'aurez pas à prolonger la souffrance et la douleur qui accompagnent l'identification à votre ego. Donc n'essayez pas de forcer quoi que ce soit ou de tout faire pour vous rappeler, mais offrez simplement ce désir de regarder votre ego avec Jésus ou le Saint- Esprit T-12.II.10. de sorte que vous puissiez voir son néant.

**336 - Comment voir les interventions apparentes du Saint-Esprit si je sais qu'en fait Il n'intervient pas ?**

**Q/** *Un cours en miracles* demande de ne pas apporter la vérité aux illusions, et de ne pas demander au Saint-Esprit de faire des choses dans le monde. Dans une des bandes enregistrées de Ken Wapnick sur le jugement, il dit qu’il pourrait arriver que nous fassions l’expérience du Saint-Esprit comme s’il faisait des choses pour nous dans le monde, mais que ce n'est pas la réalité. Il donne l'analogie suivante : dans notre expérience, le soleil se lève et se couche, mais la réalité est que la terre tourne sur son axe et qu’elle tourne autour du soleil. Mais s'il nous semble que le Saint-Esprit intervient dans le monde, quelle est la réalité de cette expérience ? Quelle est la façon juste de voir la situation lorsque, par exemple, une amélioration dans le monde se manifeste après avoir demandé/prié le Saint-Esprit ?

**R/** Une situation extérieure qui a changé pourrait être le résultat d'une décision dans votre esprit de ne plus vous punir, en ce sens qu’une croyance aurait pu dominer une partie de votre esprit d’ego, et vous aurait convaincu que vous ne méritez pas d'être heureux en raison de votre "péché" contre Dieu. Par conséquent, une telle croyance pouvait s’exprimer sous forme de maladies, souffrance, victimisation, malheur, etc. dans votre monde personnel. Or lorsque vous apportez votre culpabilité et vos pensées d’ego à l'amour de Jésus dans votre esprit juste, la culpabilité disparaît, et vous ne cherchez plus à vous punir et à vous blesser. La situation extérieure paraîtrait changer, mais c’est votre décision contre l'ego qui en est le vrai changement. Prier le Saint-Esprit pourrait être la forme choisie pour passer de l’esprit faux à l’esprit juste. Ceci s'applique tant au plan individuel qu’au plan collectif. Ce n'est donc pas que le Saint-Esprit change des choses dans le monde. Le Saint-Esprit n'est pas un agent qui agit dans le monde en réponse aux demandes qui Lui sont faites, même si le langage du Cours le suggère parfois. Une grande partie de l'entraînement de l’esprit du Cours consiste à nous enseigner à ne pas confondre le symbole avec la source. Il est difficile pour nous de penser que toute chose est un symbole parce que nous sommes identifiés à l'ego et à sa façon de percevoir, et à nier qu'il n’y a que l’esprit et son contenu qui existent, et que "les idées ne quittent pas leur source" L-I.132.53.

Il pourrait être utile de rappeler quelques points importants lorsqu'on se met à réfléchir là-dessus. Nos esprits sont très puissants et le corps ne fait que ce que l'esprit veut qu’il fasse, car le corps n'est pas autonome, il est neutre. Il n’est pas possible d’affecter la condition ou l'esprit d’une autre personne sans qu'il y ait un consentement mutuel. S’il y a un principe sur lequel Jésus insiste encore et toujours, c'est bien du pouvoir de notre esprit de décider. Comme vous le savez sans doute, la section finale dans le texte s’intitule : "Choisis à nouveau" T-31.VIII. Et très tôt dans le Texte, Jésus nous dit que son cours vise à nous apprendre que nos esprits sont très puissants et que nous sommes responsables de nos pensées et de nos sentiments : "La correction de la peur *est* ta responsabilité. Quand tu demandes à être délivré de la peur, tu donnes à entendre que ce ne l'est pas… Tu te plains peut-être encore de la peur, mais tu persistes néanmoins à te rendre apeuré. J'ai déjà signalé que tu ne peux pas me demander de te libérer de la peur. Je connais qu’elle n'existe pas, mais tu ne le connais pas, toi. Si j'intervenais entre tes pensées et leurs résultats, je toucherais à une loi fondamentale de cause et effet, la loi la plus fondamentale qui soit. Je ne t’aiderais guère si je dépréciais le pouvoir de ta propre pensée. Ce serait en opposition directe avec le but de ce cours" T-2.VI.41-2, VII.11-6. Par conséquent, notre travail avec le Cours devrait viser à restaurer dans notre conscience le pouvoir de choisir, puis de percevoir les autres comme ayant ce même pouvoir. La cause de tous nos problèmes (l'effet) vient seulement d'un mauvais choix, celui d’avoir accepté le système de pensée de l’ego comme étant la vérité, au lieu du système de pensée du Saint-Esprit. Jésus et le Saint-Esprit sont présents dans notre esprit pour nous aider à revenir à ce niveau décisionnel, c'est pourquoi Jésus nous dit : "Ce cours porte sur la cause et non sur l’effet" T-21.VII.78 et "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17.

**337 - Les erreurs, l'ego, le meurtre et la nature**

**Q/** Quelles sont les erreurs et les fautes en fin de compte ? Est-ce que ce sont des actes physiques ou plutôt notre façon de les regarder ? L'ego nous rappelle sans cesse comment nous avons blessé les gens autour de nous ou nous-mêmes, et de regarder l’injustice. L'ego semble si juste et si logique ! Est-ce l'ego ou le Saint-Esprit qui insiste pour souligner nos erreurs ? Si le Saint-Esprit m’aide à corriger l'erreur, est-ce que cela signifie que l'ego avait vu juste quand il a jugé l’“erreur ?” Comment savoir si c'était réellement une erreur et pourquoi l'ego exige-t-il lui aussi une sorte de "correction ?" Le Cours déclare également à quelques reprises qu’un Fils de Dieu ne tuera point. Or il tue les animaux pour vivre. Est-ce que la nature fait erreur et comment est-il possible de s’exempter de tuer ?

**R/** Pour répondre à votre série de questions de manière satisfaisante, il faudrait un livre, mais nous allons proposer quelques idées ici qui, espérons-le, vous dirigeront dans la bonne direction. Puisque, selon *Un cours en miracles*, seul l’esprit existe, il en découle que les erreurs ou les fautes ne sont que dans l'esprit. Jésus clarifie cela très tôt dans le texte lorsqu'il explique : "Seul l'esprit est capable d'erreur. Le corps ne peut agir faussement qu’en réaction à une pensée fausse" T-2.IV.24-5. Comme vous le suggérez, les erreurs sont des façons erronées de regarder ou, pour être plus précis, des manières fautives de voir le monde, nos frères et nous-mêmes, ayant pris l'ego comme guide plutôt que Jésus ou le Saint-Esprit. Regarder sous la direction de l’ego est toujours lié à juger ce qui se passe, et c'est seulement l'ego qui insiste sur nos fautes. Le Saint-Esprit nous invitera doucement à reconnaître de quelle manière notre pensée était mal alignée quand nous avons écouté l'ego, mais son but ne sera jamais de nous accuser ou de nous faire sentir coupable à cause de nos erreurs T-9.III.1.

Notre erreur originale a été de penser que nous pourrions nous séparer nous-mêmes de Dieu et qu’en fait, nous avons réussi à prendre un soi, une identité distincte à part de Lui. Toutes les erreurs de pensée qui ont suivi celle-là depuis, viennent de cette unique pensée initiale de séparation. Mais nous avons délibérément aggravé les erreurs dans notre esprit afin d’en venir à nous duper nous-mêmes et perdre de vue l'erreur originale. Il s’ensuit que toutes nos erreurs, à partir de cette erreur initiale, ne sont que des subterfuges pour nous garder inconscients de l'erreur originale, pour qu’on puisse rester centrés plutôt sur toutes les autres erreurs apparentes et les multiples problèmes de notre vie. C'est pourquoi l'ego, comme vous l’avez mentionné, nous rappelle sans cesse comment nous avons blessé les autres et comment les autres nous ont blessés, puisque c'est justement ce qui contribue à couvrir le vrai problème, le but étant de nous empêcher de remettre en question la croyance en la séparation.

Simplement parce que l'ego est construit sur une fausse idée, une prémisse insane que nous pouvons nous séparer de Dieu, cela ne veut pas dire que le système de pensée bâti sur cette prémisse n'a pas une logique interne précise et très convaincante, une fois acceptée la prémisse. Dans le Cours, Jésus nous dit ceci : "La logique de l'ego est aussi impeccable que celle du Saint-Esprit, parce que ton esprit a les moyens à sa disposition de se ranger avec le Ciel ou avec la terre, à son choix" T-5.V.14. En fait, la logique elle-même prend réellement sa source dans le système de pensée de l’ego, puisqu’il n'y a rien à décider, à déduire ou à prouver au Ciel. Pourtant, une fois vue que la logique de l'ego semble être pour nous condamner à l'enfer pour l'éternité, la bonne nouvelle est que nous pouvons renoncer à l’utiliser pour renforcer la culpabilité, et laisser le Saint-Esprit nous guider à l’appliquer afin de donner des résultats très différents : "Le Saint-Esprit utilise la logique aussi facilement et aussi bien que l'ego, sauf que Ses conclusions ne sont pas insanes. Elles prennent une direction exactement opposée, indiquant le Ciel aussi clairement que l’ego indique les ténèbres et la mort. Nous avons suivi la logique de l'ego en grande partie et nous en avons vu les conclusions logiques. Et les ayant vues, nous nous sommes rendu compte qu'elles ne peuvent être vues que dans l’illusion, car c’est là seulement que leur apparente clarté semble être vue clairement. Détournons-nous d'elles et suivons maintenant la simple logique avec laquelle le Saint-Esprit enseigne les simples conclusions qui parlent pour la vérité, et seulement la vérité" T-14.Intr.14-8.

La correction du système de pensée du Saint-Esprit, est totalement différente de la correction de l‘ego en tout, y compris en ce qui concerne le but. L'ego voit l’erreur comme un péché, pour nous prouver sa propre existence, et pour nous convaincre que nous pouvons voir la culpabilité que nous avons rendue réelle dans les autres, plutôt qu'en nous-mêmes. Au contraire la *seule* erreur que le Saint-Esprit corrige est notre croyance en l'ego. Il est clair que c'est une erreur que l’ego ne peut pas corriger, puisque son existence même dépend totalement de notre croyance en la séparation. L'ego corrige en se servant de l'attaque et de la punition, le Saint-Esprit corrige en se servant du doux processus du pardon. Le Saint-Esprit commence à défaire notre croyance en la séparation en nous conduisant à reconnaître que nous avons les mêmes intérêts communs et partagés que nos frères, plutôt que des intérêts séparés. Pour en savoir plus sur le contraste entre la correction du Saint-Esprit et celle de l'ego, vous pouvez lire dans le texte "La correction de l'erreur" T-9.III.

En réalité, le Fils de Dieu ne peut pas attaquer ou tuer. Qu'il croit pouvoir le faire ressort franchement lorsque vous ouvrez le journal, regardez les nouvelles télévisées, ou quand vous observez simplement vos propres pensées de colère. Ce n'est pas la nature qui mène les humains ou les animaux à s’entretuer. La nature n’est qu’un aspect du monde illusoire, un monde qui est lui-même un effet de notre décision erronée de choisir la séparation. À vrai dire, c'est le désir de protéger à tout prix notre soi illusoire individuel qui conduit au meurtre, d’abord en pensée puis en action. Pourtant, contrairement à ce que nous fait croire l'ego, et à ce que nous disent également le monde et nos cinq sens, la correction n'est pas nécessaire au niveau du comportement, mais seulement au niveau de nos imaginations fébriles qui croient que tout ceci est réel. "Et si tu reconnaissais que ce monde est une hallucination ? Et si tu comprenais réellement que c’est toi qui l’as inventé ? Et si tu te rendais compte que ceux qui semblent y marcher, pour pécher et mourir, attaquer, tuer et se détruire eux-mêmes, sont entièrement irréels ? Pourrais-tu avoir foi en ce que tu vois, si tu acceptais cela ? Et le verrais-tu ?" T-20.VIII.73-7. Et cela ne veut pas dire qu'il nous est demandé de nier ce que nos yeux semblent nous montrer, mais plutôt d'être ouverts à une interprétation différente de ce que nous voyons, grâce au miracle. En effet, le miracle va ramener à notre esprit toute l’attention que nous avons focalisée sur le monde, et c’est de cette manière qu’il nous est possible de reconnaître le but que nous avons donné au monde – qu'il soit la projection de notre erreur à l'extérieur, pour que le blâme se trouve ailleurs. Après avoir franchi cette étape, nous pourrons inviter le Saint-Esprit, lui demander de nous aider à donner au monde Son propre but –reconnaître que cette erreur en vérité n'a jamais eu lieu et que notre culpabilité n'est pas réelle.

**338 - Suralimentation et culpabilité**

**Q/** Je sais que si j'attaque quelqu’un, je me sens coupable et qu’il faut que je demande l’aide du Saint-Esprit, une correction pour voir autrement. Est-ce que cela pourrait s'appliquer aussi à un comportement comme une dépendance qui me fait sentir coupable ? Car en continuant de me comporter ainsi, je suis certaine de me sentir coupable. Si je cesse le comportement, je ne vais pas me sentir coupable, mais je n'ai pas vraiment réglé le problème. Quelle serait la meilleure façon de gérer cette situation ? Mon problème spécifique est que je mange beaucoup trop.

**R/** Oui, que j’attaque un autre, que je pense être attaqué par un autre, ou que je m’attaque moi-même (c’est ce que signifie en effet la dépendance), la seule réponse appropriée est de demander l'aide du Saint-Esprit. Une dépendance, c’est une attaque contre soi-même, parce qu’elle dit encore et encore, que je suis incomplet et qu'il me faut chercher en dehors de moi ce qui me rendra complet, ce qui en fait un déni répété du fait que je suis le Christ, à jamais un avec Sa source T-29.VII.23-5.

Toutes les attaques, peu importe la manière dont elles s'expriment, ne sont rien d’autre que la projection de la culpabilité enfouie dans notre esprit. L'ego insiste pour que nous la laissions là, en raison de notre attaque (imaginaire) contre Dieu au moment de la séparation, lorsque nous avons refusé notre réalité de Christ. Nous avons réussi à nous convaincre que notre culpabilité est réelle, mais ensuite, nous avons tenté d'éviter d’en prendre la responsabilité. Nous cherchons donc à projeter la culpabilité au dehors de notre esprit, pour qu’elle se trouve désormais ailleurs, dans un corps, le nôtre et celui des autres. Nous gardons cette dynamique loin de notre conscience, et cachée soigneusement pour que la culpabilité demeure protégée. Or lorsque nous demandons l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, nous indiquons un réel désir de prendre la responsabilité (non de blâmer) pour nos sentiments, voyant que la situation extérieure n’est pas le problème, mais plutôt qu’elle nous indique où est la culpabilité, qui autrement resterait inconsciente dans l'esprit.

Comme vous l’avez donc observé vous-même, mettre l'accent sur la modification ou le contrôle du comportement, comme manger des repas trop copieux, ne traite pas le vrai problème. En faisant cela, nous sommes simplement en train de changer le symptôme extérieur, un effet de la culpabilité, sans regarder la cause. Ainsi, la culpabilité n’est pas vue, et nous continuons à la croire réelle. Par conséquent, nous verrons à projeter l'insupportable culpabilité (illusoire) sur une autre forme en dehors, parfois en développant une autre dépendance. Dès le début d’*Un cours en miracles*. Jésus nous enseigne que tenter de contrôler ou de changer un comportement sans aller voir la source dans l'esprit, produit simplement une intolérable tension qui mène habituellement à de la rage et à davantage de projection T-2.VI.5.

Ça ne veut pas dire qu'il n'est pas valide d’élaborer quelque discipline pour ramener un comportement erratique sous contrôle, surtout si la dépendance est physiquement ou émotionnellement dommageable pour nous, ce qui ne fait que renforcer encore plus la culpabilité dans notre esprit. Choisir de changer de comportement extérieur peut certainement refléter un désir réel, quoique peut-être inconscient de se détourner intérieurement de l'ego pour se joindre au Saint-Esprit comme enseignant. Pourtant, à un moment donné de l’apprentissage, nous allons reconnaître que la culpabilité dans l'esprit est toujours le seul et unique problème. C’est seulement en reconnaissant sa projection inévitable sur le monde de la forme que nous allons commencer à prendre réellement conscience que la culpabilité est seulement dans notre esprit où nous pouvons faire le choix d’y renoncer.

Un enregistrement et un petit livre édité à partir de l'enregistrement intitulés tous deux *Suralimentation : un dialogue* explorent la question de la suralimentation plus en profondeur. Ce matériel, alors qu'il cible les addictions alimentaires, peut être appliqué à n'importe quelle sorte d'addiction puisque le contenu est toujours le même. Les questions 30 et 57 parlent aussi des dépendances dans la perspective du Cours.

**339 - Question sur l’aura, les "épisodes lumineux" et la réincarnation**

**Q/** Il y a deux citations (parmi d’autres) dans le livre d’exercices d’*Un cours en miracles* qui m’intriguent depuis longtemps. J'apprécierais que vous me donniez quelques précisions. 1°) "Tu commenceras à la comprendre quand tu auras vu de petites franges de lumière autour des mêmes objets familiers que tu vois maintenant. Cela est le début de la vision réelle ... Tout en progressant, il se peut que tu aies de nombreux "épisodes lumineux" L-I.15.2 :2, 31. Je fais les exercices depuis des années et je connais un grand nombre de personnes qui les font également, et je ne connais personne qui a fait une expérience de ce genre, bien qu’il me soit arrivé de faire parfois quelques expériences merveilleuses. 2°) "Le temps viendra où tu ne retourneras pas sous la même forme où tu apparais maintenant, car tu n’en auras pas besoin" L-I.157.73. Je suppose que cela signifie lorsque nous quitterons le corps, mais en quelle forme allons-nous réapparaître ?

**R/** 1°) Ce passage a en effet troublé plusieurs étudiants. Il semble laisser entendre qu'une marque de progrès spirituel serait de voir de la lumière autour des objets, comme des auras. Pourtant, si cela était le sens littéral cela irait à l’encontre de tout ce qu’enseigne le Cours. Jésus, comme nous le savons, souligne que toutes les perceptions sont irréelles. Dans le texte, il affirme que les visions, aussi "saintes qu’elles soient, ne durent pas" T-3.III.46 parce qu'elles sont fondées sur la perception. La *lumière* est un symbole, ce n'est pas quelque chose de perceptuel. Percevoir la lumière à l'extérieur de nous symbolise la libération de quelque noirceur dans notre esprit, ce qui laisse entrer encore plus de lumière. Quand le Cours parle de la lumière en nous, il ne parle pas d’une ampoule électrique par exemple, d'une aura, ou quoi que ce soit que nous pourrions réellement percevoir. Traditionnellement la *lumière* a été un symbole utilisé en spiritualité pour désigner Dieu, la vérité, la vie, etc. Donc *Un cours en miracles* utilise la même image. L'*obscurité* renvoie à l'obscurité de la culpabilité d'être séparé de Dieu, la *lumière* se réfère à défaire tout cela, tout en ayant le sentiment de la Présence de Dieu et de Son Amour.

À l’origine, ce passage n’avait rien à voir avec le Cours lui-même. Helen Schucman et Bill Thetford avaient un ami proche qui travaillait avec eux au Centre médical – il est la seule personne avec qui ils partageaient le cours depuis le tout début. De temps à autre, cet ami se réveillait au beau milieu de la nuit et il avait la sensation de voir de la lumière autour de lui. Il était terrifié par ces épisodes, et ce fut une façon pour Jésus de lui dire qu’il n’y avait pas de danger dans ces expériences d’épisodes lumineux. Voir *Absence from Felicity* 304/*Absence de félicité* 274/275. C'est pourquoi ce passage apparaît. Kenneth Wapnick avait senti qu'il aurait dû y avoir une note de bas de page ou une certaine explication à ce sujet. En tous cas cela ne devrait pas être considéré comme signifiant que si vous ne voyez pas de lumière, c'est un échec spirituel. Cela doit vouloir dire plutôt que lorsque vous pardonnez davantage, il y aura plus de "lumière" dans votre esprit, ce qui veut dire que cette lumière prendra de l’extension. Alors vous percevrez le monde comme un lieu "éclairé" en ce sens que le poids de la culpabilité ne sera plus posé sur lui. Certaines personnes perçoivent la lumière physiquement. mais cela devrait être compris seulement comme un symbole – un parmi de très très nombreux symboles – du processus de guérison dans leur propre esprit.

2°) De la même façon le passage de la leçon 157 visait à l'origine Helen Schucman elle-même. Kenneth commente dans *Absence de félicité* : "Un certain nombre de fois, Helen a mentionné que Jésus lui disait : "La prochaine fois que tu viendras, tu seras différente" Ce qui rappelle beaucoup ce qui est écrit à la leçon 157… Soit dit en passant, cette leçon était une des leçons préférées d’Helen. La compréhension qu’elle avait de ces lignes, même si le sujet de la réincarnation la mettait généralement mal à l'aise, était que la prochaine fois qu’elle "reviendrait" (sa prochaine vie), elle serait libérée de l’ego (comme l'était la grande prêtresse de sa vision (p. 476/422). Ce passage peut donc être compris comme signifiant que lorsque le but du pardon est atteint, nous n’avons plus besoin de prendre un corps comme salle de classe. Nous aurons le souvenir de qui nous sommes en tant que Fils unique de Dieu, au fur et à mesure de notre entrée dans le monde réel. Si nous apparaissons ensuite dans un corps, nous serons évidemment différents puisque la pensée dans notre esprit sera différente. Le corps ne sera plus alors notre salle de classe, mais seulement un moyen par lequel le Saint-Esprit peut communiquer son message de guérison et de pardon. Jésus parle ainsi des "Enseignants des enseignants… Bien qu’ils ne soient plus visibles, leur image peut encore être évoquée. Et ils apparaîtront quand et là où ils pourront aider en le faisant" M-26.22-3.

**340 - Nos animaux ont-ils, comme nous, des leçons à apprendre ?**

**Q/** Je suis très confuse à propos de ce que j’ai lu. Cette idée que nos "animaux de compagnie" font partie de la Filialité me dépasse. Vous voulez dire qu’un animal de compagnie, mon chien par exemple, aurait un Soi comme moi, capable d'accepter un miracle ? Si quelqu’un quitte son corps et revient pour apprendre à pardonner, il pourrait revenir et apprendre ses leçons en tant que chien ou chat ? Est-ce vraiment comme ça ?

**R/** La réponse simple et directe à votre question, c'est que ni vous ni votre chien n’accepte un miracle. Rien ne se passe au niveau de la forme dans le rêve. C'est dans l'esprit du Fils endormi qu'un miracle est accepté et que les leçons sont apprises. Ni les êtres humains dans leur corps, ni les chats ni les chiens n’apprennent des leçons de pardon. L'esprit, en se projetant lui-même dans une illusion, donne une certaine forme à tous les aspects du monde physique, incluant les chiens et les corps humains, mais aucune de ces formes n’a la possibilité de choisir un miracle T-28.IV.9. Le monde, et tout ce qu’il contient, prend forme, résultat de l'esprit de la Filialité qui choisit de croire que la séparation de Dieu est possible, rejetant par cela sa véritable identité en tant qu’esprit. Cette pensée unique dans l'esprit unique est projetée vers l'extérieur, donnant ainsi naissance à un monde aux multiples formes. Toutefois, un des principes métaphysiques les plus importants d'*Un cours en miracles* nous enseigne ceci : "Les idées ne quittent pas leur source" T-26.VII.47. Voir aussi L-I.132.53. Par conséquent, rien ne se passe réellement en dehors de l'esprit. Ce qui, selon nous, est solide et réel "est une illusion" L-I.155.21. Ce qui explique pourquoi l’humain, le chien et le chat ne peuvent pas accepter les miracles, pardonner ou apprendre des leçons. Ce n'est pas que votre chien a un Soi, c'est que le soi séparé nie sa vérité en tant qu'esprit. Il se divise ensuite en des milliards et des milliards de formes qui inventent un monde illusoire, et ensuite s’identifient avec ce monde. "Il n'y a pas de monde !" L-I.132.62.

Le Fils reste endormi et il rêve de corps humains, de chiens, d’arbres et d’océans, croyant que le rêve est réel. En vérité, il n'y a que l'esprit et rien d'autre. Une partie de l’esprit qui rêve croit que le corps meurt, puis revient sous une forme différente. Ce rêve se poursuit tant et aussi longtemps que l'esprit continue de choisir de croire à la séparation. Rien de cela n'affecte la vérité cependant, et tout prend fin lorsque l'esprit choisit de pardonner les erreurs d’identité dans chacune des formes et dans chacun des aspects du rêve. Entretemps, notre tâche est de reconnaître de quelle manière nous cherchons à rendre réelle notre fausse identité par le manque de pardon, de façon à pouvoir ensuite apporter cela à l'Esprit Saint pour qu’il en fasse la correction grâce au pardon.

**341 - Que signifie : choisir de se rencontrer à nouveau ?**

**Q/** Que veut dire *Un cours en miracles*, lorsqu'il affirme que tous ceux qui se sont séparés vont se rencontrer à nouveau ?

**R/** Tous les fragments séparés de la Filialité qui se sont apparemment dispersés lorsque la pensée de séparation a été prise au sérieux seront, par le biais du pardon, retournés à la pleine conscience de l'unité qui n'a jamais été vraiment fragmentée.

Nous nous percevons nous-mêmes comme séparés des autres, habitant des corps qui interagissent et communiquent par le biais de ces corps. Le cours nous dit que cette perception est le résultat d'un choix dans l'esprit d'*être* séparés : "Le fossé entre toi et ton frère n'est pas un espace entre deux corps séparés. Il semble seulement diviser vos esprits séparés. C’est le symbole de la promesse faite de vous rencontrer quand vous préférez, et de vous séparer jusqu’à ce que toi et lui choisissiez de vous rencontrer à nouveau. Et alors vos corps semblent se toucher, et signifier par là un lieu de rencontre pour se joindre. Mais toujours il est possible que toi et lui alliez chacun de votre côté. À la condition d’avoir le "droit" de vous séparer, vous vous entendez toi et lui pour vous rencontrer de temps en temps, et pour rester à part durant les intervalles de séparation" T-29.I.41-6. Le "'droit' de vous séparer' désigne le choix que nous faisons lorsque nous nous identifions au corps. Nous nous rencontrons lorsque nous acceptons la correction du Saint-Esprit pour cette fausse croyance, reconnaissant ainsi notre unité avec tous nos frères. Bien que cela se déroule dans l'esprit, cela pourrait se refléter dans le rêve, lorsque les "corps semblent se toucher."

**342 - Pourquoi est-ce que je me sens seul et rejeté ?**

**Q/** J’ai remarqué dernièrement que j'éprouve beaucoup de rejet dans ma vie. J'ai de grandes difficultés d’appartenance et de plus en plus, je ne vois pas comment je vais naviguer dans un monde qui me semble aussi trouble. Tout semble, et surtout en ce moment, tributaire de privilèges, de classes, d’âge, d’apparences, de races, d’influences, de cerveau ou de talents. Je ressens de l'amour, mais je ne me sens pas incité à m’approcher de l'ego des gens. C’est ainsi que je me sens le plus en sécurité. Rien à ce jour ne peut vraiment me convaincre d'être autrement, mais néanmoins, cela est devenu douloureux. J'ai quelques amis, mais c’est encore et toujours la solitude. Je suppose que j’ai mal interprété *Un cours en miracles*, mais j’ai pensé que c’était bien de poser mes limites et d’ériger un mur. Qu’en pensez-vous ?

**R/** Vous reconnaissez à quel point le monde de l’ego est un monde douloureux, vide et dépourvu de sens, et cela peut être une prise de conscience utile, quoique très déconcertante. Il ne serait sûrement pas bon pour vous de vous arrêter sur cette idée sans faire le prochain pas, car vous n’avez pas encore complètement changé d’enseignant intérieur. Parce que c'est seulement l'ego qui juge et qui a peur des autres ego, mais là où vous êtes en ce moment, les différences vous semblent très réelles, et le rejet fondé sur ces différences est presque inévitable. Il semble donc y avoir de la sécurité seulement à vous retirer du monde. Pourtant, en vous isolant ainsi, cela ne fait que renforcer la croyance dans les différences et dans la séparation dans votre esprit, ce qui ne peut être vécu que comme très douloureux. Cela rend l'erreur réelle, sérieuse et menaçante – c'est le seul but de l'ego.

Et donc vous voulez de l'aide pour voir autrement le monde des différences et surtout, en venir à reconnaître la source réelle de la signification que votre esprit donne à ces différences, afin de vous ouvrir à une manière différente et plus douce de voir le monde et vous-même. Contrairement à nos croyances conscientes sur nous-mêmes, telles qu'elles semblent être, la vérité est que tous nous voulons inconsciemment être rejetés, afin que la responsabilité de ce rejet se trouve à l'extérieur de nous-mêmes T-7.VII.8 et nous n'avons pas à regarder le choix de rejet que nous avons fait en premier et ensuite enfoui dans nos propres esprits.

Le rejet initial était notre rejet de Dieu par l'entremise de notre désir d'être indépendant de Lui et de Son Amour qui embrasse tout. À la suite de ce choix, nous semblons nous être privés de l'amour, un état très douloureux. Nous avons rejeté non seulement Dieu, mais aussi notre vrai Soi, le Christ, qui est toujours uni au Père. Sans la séparation, le rejet serait impossible, parce qu’il n'y aurait rien à rejeter au dehors. En fait : "La séparation est la notion de rejet.... Toute division dans l'esprit doit comporter le rejet d'une partie de lui, et c’est cela qui *est* la croyance en la séparation" T-6.I.184, T-6.II.11.

Or en réalité, nous ne pouvons jamais rejeter Dieu, ni nous rejeter nous- mêmes, mais nous pouvons croire que nous l’avons fait et nous convaincre que nous sommes pécheurs et coupables pour avoir fait ce choix, en plus d’être vulnérables à cause d’une contre-attaque à venir comme punition pour ce choix. Nous avons donc fait un monde sur lequel projeter l'attaque et la culpabilité, ainsi qu’un soi susceptible d’être rejeté par ce monde, afin de ne jamais nous souvenir de l'origine de la pensée de rejet. Et maintenant nous pouvons protester de notre innocence puisque de toute évidence, ce sont vraiment les autres qui nous rejettent T-7.VII.9. Le but du Cours est de nous mettre en contact avec la dynamique du soi trompeur, lorsque nous projetons sur les autres la responsabilité de ce rejet.

Ce ne sont donc pas nos relations extérieures que nous voulons chercher à changer, mais plutôt nos relations intérieures. Nous voulons apprendre à rejeter l'ego et sa fausse interprétation de ce qui semble se produire, pour nous en remettre plutôt à Jésus ou au Saint-Esprit qui nous aideront à comprendre ce que fait notre ego. Ces relations extérieures, qui semblent la cause de nos sentiments de rejet, ne sont rien de plus que les effets d'une décision interne de continuer à s'accrocher à la croyance dans la séparation et le rejet. Ce sont donc des déclencheurs utiles qui servent à nous diriger vers l'intérieur, là où le véritable travail de guérison doit se produire. Car si on évite les relations dans le monde, on évite les occasions de découvrir et de guérir la culpabilité qui y sont reliées, exactement ce que veut l'ego !

Mais cela ne veut pas dire que vous devez vous efforcer de vous placer dans des situations que vous trouvez inconfortables ou douloureuses, où le rejet des autres est certain. Avant de nous souvenir que nous faisons vraiment partie de l'Amour illimité qui nous a créés en tant que Christ, les limites dans nos relations extérieures peuvent nous être très utiles tandis que nous apprenons à faire confiance à notre enseignant intérieur et devenons plus à l'aise à regarder nos jugements sur nous-mêmes et les autres. Or, comme le désir de regarder en soi et de guérir l'obscurité augmente, la crainte du rejet extérieur va diminuer, tout comme le besoin de poser des limites car : "Seuls ceux qui remettent tout souhait de rejeter peuvent connaître qu’il est impossible qu’eux-mêmes soient rejetés" T-3.VI.91.

**343 - Est-ce que le cerveau ou l’esprit divisé qui pense ?**

**Q/** Étant donné que c'est le cerveau de mon corps qui pense, est-ce qu’en retour, poser des questions, écouter Ken Wapnick ou d’autres, agir dans le monde, ne donnent pas comme résultat qu’il soit peu probable que nous soyons capables de "saisir" quoique ce soit relié à ces questions ?

**R/** Ah bon ! Et qui vous a dit que c’est votre cerveau qui pense ? Ce ne peut être que votre ego ! Votre question, et vous n'êtes pas seul à la poser, reflète avec quelle efficacité nous avons accepté la ruse de l'ego que nous sommes un corps et non un esprit et à quel point nous sommes totalement identifiés à ce faux soi, même si ce n'est pas notre réalité, et même si ce n'est pas d’où origine notre pensée. Jésus est conscient de notre confusion car il observe : "Tu crois aussi que le cerveau du corps peut penser. Si tu comprenais seulement la nature de la pensée, tu ne pourrais que rire de cette idée insane"….[ajoutant que] "cela n’est pas plus sot que de croire que les yeux du corps peuvent voir, que le cerveau peut penser" L-.I.92.21-2, 4.

Comme preuve supplémentaire de notre confusion, parlant de ceux d'entre nous qui croient vraiment naître dans ce monde, il note : "Leur esprit *semble* être emprisonné dans leur cerveau, dont les pouvoirs semblent décliner quand le corps est blessé" T-13.Intr.27 *italiques ajoutés*.

Nos croyances erronées sur nous-mêmes ne modifient d’aucune façon le fait que *toutes* les pensées, *toute* la conscience T-3.IV.2, *tous* les jugements, et *tous* les choix, se produisent dans l'esprit divisé et non pas dans le cerveau du corps, qui n'est rien de plus qu'une ombre illusoire de la culpabilité de l'esprit due à la prétendue séparation. Mais nous avons délibérément mis en place notre fausse identité, de connivence avec l'ego, afin de ne plus nous souvenir que nous sommes un esprit qui a un choix face à cette situation ratée d’un bout à l’autre, nous assurant par cela que l'ego peut continuer son existence incontestée.

Or notre but dans le Cours n'est pas de défaire notre identification au corps, ni de défaire notre croyance dans les pouvoirs de la pensée du cerveau. Notre but est plutôt de défaire notre croyance en la réalité et la valeur de la culpabilité et de l’attaque dans nos relations, vécues par des corps dans le monde, bien qu'elles ne se produisent que dans l'esprit. Jamais Jésus ne nous demande plus que ce que nous sommes capables de faire. Nous pourrions ne pas être capables de défaire notre identification au corps, mais nous sommes tout à fait capables de pardonner nos relations particulières, *avec son aide*. C'est tout là tout ce que nous avons à "saisir." Le reste, si nous faisons notre part, Jésus nous l’assure, ira de soi. Nous ne sommes pas responsables pour les effets qui viendront du miracle, nous sommes responsables seulement de le choisir T-27.V.12-5. Et peu importe que nous pensions effectuer ce choix avec notre cerveau ou avec notre esprit, notre désir de pardonner, de libérer nos jugements et de penser avec insistance savoir ce dont nous avons besoin, est tout ce qui compte.

Pour plus de précisions sur la relation entre le corps et l'esprit, vous pourriez souhaiter revoir les questions 89, 117, 226 et 322.

**344 - Que sont les impulsions miraculeuses ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles* on lit : « Tes perceptions distordues produisent une dense couverture sur les impulsions miraculeuses, ce qui fait qu’il est difficile pour elles d'atteindre ta propre conscience. La confusion des impulsions miraculeuses avec les impulsions physiques est une distorsion perceptuelle majeure. Les impulsions physiques sont des impulsions miraculeuses mal dirigées. Tout plaisir réel vient de faire la Volonté de Dieu. C'est parce que *ne pas* la faire est un déni de Soi" T-1.VII.11-5. J'ai déjà lu une question réponse semblable formulée autour des pulsions sexuelles... mais mes questions sont légèrement différentes et j'ai besoin d'aide pour comprendre le passage ci-dessus. Est-ce une autre façon de dire que le preneur de décision est constamment en train de choisir entre l'esprit juste et l'esprit faux, entre le Saint-Esprit et l'ego ? Si un miracle est le pardon, ou un rappel que ce que voient/perçoivent les yeux du corps est faux, alors est- ce que l’impulsion miraculeuse fait partie d’un processus de correction de la pensée provenant de Jésus ou du Saint-Esprit dans notre esprit ?

**R/** Oui, votre explication est bonne. Il peut toujours être utile de préciser pourquoi Jésus se réfère aux "impulsions physiques" comme étant "des impulsions miraculeuses mal dirigées" et comment nos perceptions distordues… recouvrent les impulsions miraculeuses." Nous avons été créés pour être continuellement dans la joie parfaite, et l'esprit divisé, malgré ses croyances erronées sur qui il est, se souvient encore indirectement de cet état de félicité, principalement par le biais de sa conscience aiguë qu'il est désespérément malheureux. L’esprit est donc sans cesse poussé à vouloir revenir à un état de paix et de joie, qui est notre état naturel.

L'impulsion miraculeuse, ou la tendance à choisir un miracle, est motivée par la reconnaissance que nous sommes malheureux dans notre état actuel de séparation apparente et que nous méritons mieux que ce que nous vivons actuellement. Et même mieux encore, le miracle nous conduit à reconnaître que la privation que nous ressentons est délibérée, c'est-à-dire qu’elle reflète un choix que nous avons fait. Le miracle est une tendance naturelle de l'esprit, puisqu’il s’agit d’une étape dans l'esprit qui consiste à retourner à son état initial d'intégrité et de paix, en laissant tous les conflits derrière. Le miracle rappelle à l'esprit qu'il est esprit, donc qu’il est cause, non pas un corps, ou un effet T-28.II.93. Les impulsions miraculeuses sont des pensées de la Correction représentée par le Saint-Esprit dans notre esprit juste. Il nous rappelle sans cesse que ce que nous pensions qui avait eu lieu, la séparation de l’Amour, toutes les douleurs qui l'accompagne et la culpabilité, ne sont pas du tout survenues en vérité. Et cette reconnaissance, lorsqu'elle est complètement saisie et embrassée, signifie la fin de l'ego et son expression symbolique, notre soi autonome individuel.

L'ego, se trouvant dans l’impossibilité totale de supprimer ce qui motive les impulsions miraculeuses, notre désir de retourner à notre état naturel de paix et de joie, doit donc déformer et dissimuler ces impulsions afin que nous ne parvenions pas à nous souvenir de notre rôle dans ce que nous sommes en train d’expérimenter. Car si jamais nous nous en souvenions vraiment, nous ne resterions plus identifiés à l'ego et à la séparation très longtemps. Ainsi, pour éviter que nous changions d’esprit, l'ego ne nous demande pas de nier notre triste état malheureux, mais grâce à sa lentille de perception déformée, il réussit à nous convaincre que notre malheur n'a rien à voir avec un choix que nous avons fait, mais que c’est plutôt le résultat de naître dans un corps sans défense, dans un monde sur lequel nous n'avons aucun contrôle. L'ego reconnaît donc nos malheurs et les conflits que nous ressentons, mais il nous guide à chercher à l'extérieur de nous-mêmes, à aller vers les autres, à aller dans le monde, plutôt qu'à l'intérieur de nous pour trouver la joie, la paix et l'amour. La recherche est pourtant vouée à l'échec parce qu'elle nous prive de qui nous sommes vraiment et de ce qu’est notre véritable Source de bonheur. Néanmoins, lorsque nous recherchons le plaisir sous n’importe quelle forme dans un corps que nous identifions par erreur comme étant nous-mêmes, la recherche est toujours motivée par la reconnaissance, quoique de façon inconsciente, que le bonheur est notre état naturel. Il s'agit de la même reconnaissance dont découle l'impulsion miraculeuse, sauf que la recherche est mal orientée. Et toute recherche dans le monde, parce qu'elle renforce notre croyance en la séparation, nie la seule Identité dans laquelle peut être trouvée la joie véritable, et doit en fin de compte finir dans la douleur. Ainsi, Jésus conclut que "tout plaisir réel vient [uniquement] de faire la Volonté de Dieu."

**345 - Devons-nous abandonner les petits plaisir de la vie ?**

**Q/** Parfois, dans *Un cours en miracles*, Jésus semble nous encourager à lâcher prise des petits plaisirs physiques de ce monde (par exemple, une bonne tasse de café), non pas parce que c’est péché, bien entendu, mais parce que cela renforce notre croyance dans le péché et dans la mort. Voyez-vous quelque part dans les enseignements une évidence qu’il est possible de parvenir à la paix et à la joie de Dieu en profitant tout de même d’une bonne tasse de café ? Autrement dit, est-il possible de faire l'expérience de "Je ne suis pas un corps. Je suis libre," sans pour autant abandonner les simples plaisirs du corps ?

**R/** Oui ! Nous pouvons fort bien jouir d'une bonne tasse de café et toujours savoir que nous ne sommes pas notre corps. Toutefois, notre expérience de paix intérieure ne changera pas si cette tasse de café n'est pas là, comme prévu, ou si la tasse s'est brisée lorsque vous avez versé le café et fait un dégât sur le plancher. Lorsque vous acceptez vraiment que vous n’êtes pas un corps et que vous faites l'expérience de ne pas être un corps, vous n'êtes plus dépendant de quoi que ce soit du corps ou du monde comme source de satisfaction ou de bien-être. Vous pourriez profiter des "petits plaisirs de la vie" sans détenir d’*investissement* quant à les avoir ou pas. Jouir d'une bonne tasse de café ne peut ni vous apporter le salut ni vous en éloigner. Lorsque votre esprit est guéri, votre véritable plaisir vient de vivre l'expérience d’avoir une identité partagée avec chacun en tant que Christ.

Jésus nous enseigne que nous serons plus heureux lorsque nous remplirons notre fonction de pardonner L-I.121, T-1.VII.14. Il nous aide à faire la distinction entre ce qui a de la valeur et ce qui n’en a pas L-I.133, M-4.I.A, mais il ne nous demande jamais de renoncer à (en termes de sacrifice) ce que nous voulons encore et sentons être important dans nos vies. Être honnête sur ce que nous désirons est toujours une approche utile à cet égard, ainsi que d'être exempt de jugement. Il ne s’agit pas d’un cours en ascétisme, puisque le corps et les choses de ce monde ne sont pas le problème, comme de nombreuses autres spiritualités l'enseignent. Le but pour lequel nous les utilisons est le seul aspect vraiment signifiant.

À un certain niveau, prendre plaisir à faire quoi que ce soit dans le monde représente une attaque contre Dieu et contre notre héritage véritable en tant que Son Fils. Toutefois, étant donné que nous avons trop peur pour laisser aller simplement notre fausse croyance que le monde et le corps sont réels, Jésus doucement nous apprend comment utiliser le corps et le monde d'une manière qui facilitera la guérison de nos esprits. Il nous conseille de voir nos vies comme des salles de classe en le prenant lui comme enseignant plutôt que l’ego, le choix nous appartenant entièrement. Donc si nous nous joignons à Jésus et voyons nos vies comme des salles de classe dans lesquelles nous apprenons comment nous éveiller du cauchemar de la séparation d'avec Dieu, nous mettrons l’accent sur identifier comment nous renforçons la séparation dans nos relations et lors de nos interactions. Dans ce contexte, bénéficier d'une bonne tasse de café n’est pas vraiment pertinent, à moins d’en faire une grosse affaire, ce qui pourrait être le cas, si nous permettons que cela détermine notre journée, ou au contraire la ruine, tout en tenant quelqu'un d'autre responsable pour cela.

**346 - Je suis mal à l’aise d’accompagner mon conjoint à son église**

**Q/** Après des années de recherche et après avoir étudié de nombreuses religions, j'ai trouvé *Un cours en miracles* qui me fournit les réponses qui étanchent ma soif. J’ai donné à mon mari une copie du Cours, mais il n'y a pas porté une grande attention. Récemment, il a été baptisé et a fini par se joindre à l'église baptiste ici, dans le sud des USA. Voulant soutenir son besoin de nourriture spirituelle, je me suis également jointe à l’Église. Cependant, je me sens très mal à l'aise durant l'étude de la Bible et durant les services, lorsqu'ils vous demandent d’avouer que vous êtes un pécheur, que Jésus est mort pour vos péchés, que Satan est réel, que l’enfer est réel, etc. Je suis mal à l’aise et en conflit entre "me joindre" à mon mari pour aller à son église préférée et garder vivante notre relation spirituelle, et faire ce que je voudrais faire, soit d'assister à l'Église Unie, qui fournit un forum pour les étudiants d’*Un cours en miracles* et une théologie plus "ouverte d'esprit." Mais la dernière chose que je voudrais faire serait de créer une quelconque séparation dans notre mariage. Serait-ce abandonner mon mari spirituellement que de le laisser aller à l’église baptiste sans moi, et de me rendre moi à l’église unie ? Vos conseils seraient grandement appréciés.

**R/** Les dilemmes apparents dans nos vies ne sont vraiment que des couvertures pour le conflit sous-jacent dans nos esprits, conflit qui est toujours le même : est-ce que je vais juger ou pardonner ? En dépit de ce qui peut sembler la nature impérieuse de toute situation extérieure appelant une solution, sa valeur réelle réside seulement en ce qu'elle nous aide à découvrir dans notre propre système de pensée de l’ego des blocages qui nous empêchent de voir des intérêts partagés plutôt que des intérêts séparés.

Vous semblez vraiment vous préoccuper de votre mari, mais vous semblez également déchirée par l'impression que le choix se fait entre vos propres progrès spirituels et ceux de votre mari. Il n’y a rien que l'ego aime mieux que le concept l’un-ou-l’autre, c'est-à-dire que pour que l’un gagne l'autre doit perdre. Et cela ne peut être que le discours de l'ego, et c'est cette façon de percevoir la situation, plutôt que la situation elle-même, qu’il serait bon de regarder et d’apporter à Jésus ou au Saint-Esprit pour être aidée à voir différemment. C'est seulement l'ego qui toujours appelle quelqu'un à se sacrifier.

Le Cours est un programme d'auto-études, dont les leçons du livre d’exercices conduisent à reconnaître avec le temps, que toutes les situations et les circonstances sont propices à l'apprentissage et à la pratique de ses principes. Vous avez des occasions de pratiquer le pardon dans n'importe quelle église à la quelle vous allez vous joindre, et même si vous n’en joignez aucune, chaque fois que vous êtes avec les autres, ou chaque fois que vous songez aux autres, peu importe qui sont les autres. Les ego que nous rencontrons, que ce soit à l’église unie, à l’église baptiste ou à l’épicerie du coin, sont toujours fondamentalement pareils, et nous sommes appelés à apprendre le pardon, peu importe la forme que paraissent prendre nos projections d’ego. Apprendre à regarder notre propre ego et celui des autres en action sans juger est tout ce que Jésus nous demande jamais et dans toute situation.

Ceci dit, pour que vous ne pensiez pas qu'il s'agit ici d'une approbation pou que vous alliez à l’église baptiste avec votre mari plutôt qu'à l'église unie par vous-même, il est également utile de se rappeler que se joindre en esprit n'a rien à voir avec ce que font les corps, qu'ils soient ensemble ou non. La seule préoccupation, c’est avec quelle partie de l'esprit nous nous joignons, l'ego ou le Saint-Esprit, et quel enseignant nous choisissons. La jonction survient d’abord en esprit, et c’est alors seulement qu’elle se reflète dans les relations extérieures, ce qui peut ou non impliquer que les corps soient ensemble.

La chose importante sera pour vous de découvrir tous les jugements et les investissements que vous avez mis en chacune des alternatives que vous percevez actuellement, puis de porter ces pensées au Saint-Esprit pour qu’Il vous aide. Une fois que vous aurez renoncé à vos propres investissements dans un résultat donné, une guérison importante aura pris place, et vous ne vous soucierez plus de la solution extérieure. Car jointe avec l’enseignant dans l’esprit juste, et délivrée de vos propres besoins perçus, vous agirez de la façon la plus aimante, que vous fréquentiez l'église baptiste, l'église unie, les deux églises, ou aucune !

Pour examiner la façon de se retrouver dans une situation religieuse qui paraît incompatible avec les enseignements du Cours, vous pourriez trouver la question 154 utile.

**347 - Les fêtes de Noël me dépriment au plus haut point**

**Q/** Comme étudiante d’*Un cours en miracles*, je trouve Noël et la saison des fêtes de plus en plus difficile et déprimant avec chaque année qui passe. Comment concilier le désir de vouloir participer à ces fêtes, désirer être joyeuse et prendre du bon temps durant cette période de l'année, avec ce qui me semble valider le message particulier et le sens que mon ego a donné à cette saison ? C'est comme une lutte : d'une part vouloir rendre Jésus spécial à cause de sa "sainte naissance," et d’autre part vouloir me rendre spéciale pour ne pas vouloir prendre part à la fête. Je ne juge pas les fêtes, mais plutôt je me sens apathique à leur sujet. Pouvez-vous m'aider à voir cela différemment ?

**R/** À mesure que la compréhension du Cours s’approfondit, on commence à voir l'inutilité et l’insignifiance des valeurs et des croyances, y compris les plus "sacrées" au monde comme la fête de Noël. Pour l’ego, c’est très déprimant, car il n’y a rien que l'ego ne désire plus que d’avoir une validation "divine." Quelle est la meilleure preuve que le monde est réel et que nous sommes dans le monde, que de voir Dieu qui envoie Son Fils dans le monde pour le racheter ? Contester cette croyance est donc très menaçant pour l'ego. Le conflit que vous décrivez est commun et semble inévitable tant qu’une signification est recherchée pour ce qui n’a pas de signification. Si la célébration de la fête de Noël n'était pas dotée d'une importance "sacrée" (elle n'en a aucune), ni perçue comme différente des autres plaisirs de la vie qu’on peut goûter dans le monde, il ne serait pas nécessaire d'y répondre différemment d’une journée passée agréablement à la plage. S'engager activement dans les activités de cette période n'est pas le problème, et être apathique à leur égard n'est pas la solution. C'est le désir que l’insanité de l'ego soit vraie, et le désir que le salut soit trouvé dans une multitude de substituts faits spécialement pour exclure Dieu et nier la vérité, qui renforcent la culpabilité et provoquent le conflit que vous décrivez. Apprendre cela est un processus, et Noël est une salle de classe parfaite pour reconnaître l'investissement profond que nous avons mis pour défendre notre identité dans un corps et pour prouver que nous avons raison. Penser que nous sommes des corps dans le monde, et que Noël, parmi tant d'autres choses, nous rendra heureux, est en fait ce qui nous rend profondément misérables. Notre véritable espoir repose sur l'acceptation *que nous ne savons pas* qui nous sommes ni ce qui nous rendra heureux. Nous pouvons alors être disposés à accepter la définition du Saint-Esprit pour Qui nous sommes le Fils unique de Dieu, et trouver le bonheur en connaissant notre véritable Identité.

En soi, les cadeaux, les lumières et les symboles de Noël faits par l'ego pour glorifier la particularité ne sont rien. Jésus utilise beaucoup de ces mêmes symboles dans le Cours pour nous apprendre le contraire du message de l'ego de séparation et de particularité. L'erreur est de croire que ces symboles en soi ont le pouvoir de nous rendre heureux ou de nous donner la paix que nous recherchons. C'est cette croyance qui provoque la détresse que vous décrivez. L’espoir de passer des fêtes paisibles se trouve dans le désir de regarder ces fausses croyances, sans les juger comme autre chose *que* des illusions.

Nous nous faisons un vrai cadeau si nous allons vers ce que Jésus nous dit : "En ce Noël, donne au Saint-Esprit tout ce qui te blesse" T-15.XI.31. Ce qui peut nous blesser, c’est de nous identifier au système de pensée de l'ego. "C'est l’intention qui compte !" Voilà un refrain qu’on entend souvent en référence aux cadeaux de Noël. Il s'applique avec justesse ici puisque c'est en effet nos pensées erronées qui sont transformées lorsqu’elles sont données au Saint-Esprit, et par cela nous arrivons à ressentir un immense soulagement des mensonges insanes de l'ego. Il est donc possible de participer à la célébration des Fêtes, d’y voir une autre salle de classe pour apprendre les leçons de pardon du Saint-Esprit, plutôt que de renforcer la particularité de l'ego. Dans cet esprit, nous pouvons trouver la paix en cette période de Noël, tout en participant aux célébrations de la manière qui nous semble la plus appropriée.

**348 - Y a-t-il des lieux plus spirituels que d’autres sur terre ?**

**Q/** J'ai d’abord découvert *Un cours en miracles* à San Diego, il y a dix ans, et je crois que ce livre a vu le jour initialement en Californie en raison de ce que je perçois comme un lieu d’incroyable énergie spirituelle. Il y a environ deux ans, j'ai déménagé dans un état du Midwest, et bien que sur le plan intellectuel, je sache que mon sentiment de paix et de connexion avec Dieu n'a rien à voir avec l’endroit où je me trouve, je ne semble pas pouvoir dépasser le fait que depuis que je me suis éloigné de la Californie, je ne trouve pas le même sentiment de conscience spirituelle, de proximité avec Dieu et de paix que je ressentais là-bas. Se pourrait-il que ce qu'on appelle la "connexion" que je ressentais à San Diego soit une autre tactique de l’ego pour me faire croire que la paix est plus facile à trouver dans un lieu aussi vibrant ? Ou alors, se pourrait-il que San Diego soit vraiment ma demeure ?

**R/** Vous avez raison de dire que votre paix n'a rien à voir avec le lieu où vous vous trouvez, car l’endroit où vous vivez ne vous donne pas la paix, et ne vous l’enlève pas non plus. Il n’y a pas non plus de zones géographiques plus spécialement imprégnées d’énergie spirituelle. Le seul "lieu" où nous nous mettons en contact avec notre vraie nature en tant qu’esprit est dans notre esprit. Par conséquent, si vous n'êtes pas en paix dans votre nouveau domicile, il est impossible que ce soit lié à votre environnement. C’est seulement le reflet de la perte de paix que vous avez vécu à la suite d'une décision de quitter votre vrai domicile. La culpabilité pour avoir "déserté" Dieu est la source des sentiments de tristesse et de perte dont vous faites l’expérience.

Il est inutile de dire que, dans notre rêve d'exil, il est tout à fait normal pour nous de développer une relation particulière avec une zone géographique que nous aimons et qui nous convienne. C'est la croyance que nous sommes incomplets qui nous oblige à conférer à certaines personnes, à certains lieux ou à certaines choses le pouvoir de répondre à nos besoins variés. Lorsqu'ils ne le font plus ou ne nous "appartiennent" plus, nous faisons l'expérience d’un profond sentiment de perte. Ces choses, ces personnes et ces lieux deviennent nos "idoles," se substituant à notre véritable demeure, c'est-à-dire chez nous en Dieu : "Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil, mais parfaitement capable de t’éveiller à la réalité. Est-ce ta décision de le faire ?" T-10.I.21-2. Lorsque vous avez le mal du pays et que vous languissez de votre ville de San Diego, il est important de ne pas nier ce que vous appréciez et tout ce que vous aimez sur elle et de ne pas nier vos sentiments de perte. En même temps, vous pouvez reconnaître où est la source réelle de votre souffrance, et demander au Saint-Esprit la correction pour que le processus de guérison de la particularité puisse débuter. C’est seulement ainsi que petit à petit la tristesse et la perte vont se dissiper.

**349 - Comment arrêter de percevoir des problèmes physiques!**

**Q/** J’en suis seulement à la leçon 36 dans le livre d’exercices d’*Un cours en miracles*, mais je tiens beaucoup à tout assimiler et à VITE grandir de cette façon! D'ailleurs, je suis actuellement en chômage, je vais très bientôt manquer d'argent, je fais face à des problèmes de moisissures dans ma maison louée, et je suis incapable de perdre du poids en raison d'un problème de thyroïde récemment reconnu… toutes des illusions physiques que je désire et dont je veux ardemment me débarrasser, mais... comment quelqu’un arrive-t-il à cesser la "perception" de ces questions liées au corps physique et à la survie, comment y faire face ?

**R/** Le cours, peut-être à votre grande déception, ne vous dira pas quoi faire pour vous débarrasser de vos problèmes, mais il vous apprendra plutôt comment les regarder en étant aussi serein que vous êtes prêt à l’être, indépendamment de ce qui semble se produire. Ceci dit, cela ne veut pas dire que vous ne faites aucun effort ou que vous ne prenez pas des mesures spécifiques pour résoudre les problèmes, comme tout être humain "normal" en mesure de le faire. Il est important que vous tentiez de déterminer la meilleure façon de prendre soin de vous-même et de votre corps. Mais ne serait-il pas préférable de procéder sans un sentiment d'urgence, d'anxiété ou de peur ? Cela prendra probablement du temps et de la patience pour y arriver, et c’est là une des caractéristiques d'un enseignant avancé de Dieu M-4.VIII. Par conséquent, ne vous découragez pas si des changements dans votre perception ne se font pas aussi vite que vous le désirez.

Vous pourriez souhaiter mettre l’accent sur le développement d'une relation avec votre enseignant intérieur – Jésus, ou le Saint-Esprit, ou le nom avec lequel vous êtes à l'aise pour appeler cette présence – et les leçons devraient contribuer à faciliter la manière de leur faire appel. Développer cette relation dans votre esprit peut vous apprendre beaucoup quand il s’agit d’affronter vos défis dans la vie, et qu’il y a Quelqu’un qui se soucie réellement de vous, toujours à votre disposition afin que vous sachiez que vous n'êtes jamais seul.

Pour avoir une idée quant à affronter certaines préoccupations parallèles à celles que vous avez identifiées dans votre question, vous pourriez souhaiter revoir les questions 128, 142, 229, 235 et 313.

**350 - Dieu, l'illusion, les rêves, le rêveur et la séparation**

**Q/** Puisque Dieu n'est que concerné par les affaires éternelles (amour inconditionnel, etc.) et n'a ni créé, ni reconnu, ni n'est concerné par quoi que ce soit en dehors de l'éternel – le monde matériel, les corps, la terre, etc., et qu’Il n’est pas concerné par quoi que ce soit en dehors de l'éternel, j'aimerais une réponse à la question suivante : Si nous sommes tous Dieu, "un seul Esprit" à l'origine, cela veut dire qu'il ne pouvait pas y avoir quelque chose d’autre. Cela veut dire qu'il ne pouvait pas y avoir de "rêveur pouvant faire un rêve," et qu’il ne peut pas y avoir de séparation de Dieu (à travers un désir autonome de créer par nous-mêmes) puisqu'il n'y a rien d'autre. C’est Dieu qui aurait alors été le Rêveur, et par conséquent, Il aurait pu se séparer de Lui-même. Autrement dit, dire que "chacun" est une illusion ne pourrait pas être vrai et ne devrait être qu’une illusion puisque cela n'aurait pas pu arriver ! Après des mois de lutte, cela s’est révélé à moi il y a quelques jours. Svp, laissez-moi savoir ce que vous en pensez !

**R/** En fin de compte, ce qui rend ces questions si difficiles, voire impossibles à répondre de façon satisfaisante, c'est que nous nous efforçons de donner un sens à un état illusoire tout en étant à l’intérieur de cet état illusoire. C’est assez pour vous rendre insane ! Mais nous le sommes déjà, simplement, à croire que nous sommes dans cet état illusoire ! Il n’y a qu’un esprit divisé qui a des questions, car dans la parfaite unité, il ne peut rien y avoir qui soit inconnu, caché ou oublié. Et "quoi que ce soit en dehors de l'éternel" ne peut qu’être rien, du néant, bien que nous fassions beaucoup de bruit autour de cela. Dire qu'une illusion est une illusion, c’est encore opérer dans une illusion, mais cela a au moins l'avantage de ne pas perpétuer davantage l’illusion. Voilà en bref ce qu’est le pardon Cl-3.13-4.

Pour plus ample discussion sur l'ego et ses origines, voir les questions 10, 88 et 171.

**351 - Que signifie : "le souvenir de Dieu vient à l'esprit quiet" ?**

**Q/** Dans la phrase" le souvenir de Dieu vient à l'esprit quiet" T-23.I.11, de quel "esprit" s’agit-il ? Si c'est "l’esprit du cerveau" que nous utilisons dans le rêve quotidien, est-ce que cela veut dire qu'il est utile de trouver et d'utiliser des moyens pour essayer de calmer le cerveau, par la méditation par exemple ? Si l'expression fait plutôt référence à l'Esprit Un, comment est-il possible de "calmer" cet Esprit ?

**R/** L'esprit dont il est question ici est l’esprit juste, non pas le cerveau. Cet esprit *est* calme. C'est seulement lorsque l'esprit choisit de s'identifier à la pensée de séparation que la prise de conscience de la mémoire de Dieu est bloquée, et que le calme est remplacé par "les cris éraillés" L-I.49.43 de l'ego. Le Cours nous dit que les cris de l'ego visent à nous garder ancrés dans son système de pensée, totalement inconscients que nous avons un esprit, et encore moins un esprit tranquille.

La méditation peut s’avérer utile pour rester concentrés sur notre objectif, et il y a plusieurs exercices méditatifs dans le livre d’exercices pour nous y aider. Cependant, ni la méditation en elle-même, ni la tranquillisation du cerveau n’est le moyen utilisé par le Cours pour guérir l’esprit de la pensée de séparation. Il nous est demandé de regarder les pensées, les croyances et les sentiments qui traversent notre conscience, partant de l'esprit vers notre cerveau, et non d’essayer de les taire : "Notre tâche est simplement de continuer, aussi vite que possible, le nécessaire processus de regarder en face toutes les interférences et à les voir exactement telles qu'elles sont" T-15.IX.21.

Les croyances que nous maintenons à notre sujet, en tant qu’être distinct, pécheur et coupable, ainsi que nos pensées d'attaque qui projettent notre culpabilité sur les autres, est ce qui garde bloquée la prise de conscience de l'Amour de Dieu. Elles ont été délibérément choisies comme défenses lors de notre décision d'être séparés et doivent être reconnues comme étant la cause de tous les effets dévastateurs dont nous faisons l'expérience dans le cauchemar de l'ego. Rechercher de cette façon nous amène à questionner la valeur que nous accordons à chacune de nos croyances. "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as. Pas une ne peut être gardée cachée et obscure, sinon elle compromet ton apprentissage. Aucune croyance n'est neutre. Chacune a le pouvoir de dicter chaque décision que tu prends" T-24.Intr.21-4. Nous allons finir par apprendre que nos croyances n'ont aucune valeur, et c’est seulement alors que nous serons libres de les laisser aller de manière à ce qu'elles puissent être remplacées par les pensées du Saint-Esprit qui apportent la guérison à nos esprits. Cet esprit guéri est l'esprit tranquille dans lequel la mémoire de Dieu retourne à la conscience.

**352 - Je suis furieux et déprimé par ma situation, que faire ?**

**Q/** J'ai terminé la lecture du Texte, et je fais les leçons d’*Un cours en miracles* depuis environ six mois. En ce moment, je suis profondément instable et je souffre énormément. En tant que vétéran du Programme 12 étapes des AA, je suis habitué à regarder honnêtement mes perceptions les plus laides et les plus repoussantes, mais il me semble ressentir un niveau encore plus profond de rage et de haine et ce n'est pas beau. Pour l’instant, je ne ressens ni le plaisir de l'ego, ni la paix du Saint-Esprit. Je me sens vraiment dans les deux esprits, et ma décision quant à quel enseignant je devrais suivre me semble aléatoire et déroutante. C’est comme si je n'avais aucune idée de qui je suis et de ce que je fais. Je suis depuis peu en chômage et je n’ai aucune idée quoi faire maintenant comme travail. Je n'ai ni partenaire ni relations intimes dans ma vie, et il en est ainsi depuis longtemps. Mes amitiés sont solides et réconfortantes, mais je suis déchiré entre des sentiments de dépression/colère d'une part, et de reconnaissance d’autre part. Il m’est arrivé de ressentir une sincère gratitude pour les événements de ma vie, même si du point de vue culturel, il peut sembler qu’il y a peu de choses qui fonctionnent pour moi en ce moment. Je sombre maintenant dans une dépression concernant ma situation extérieure, et j’ai peur de m’enliser là-dedans. Quelques conseils seraient certainement très bienvenus.

Vous parlez du sentiment d’être dans les deux esprits, devant un choix qui vous paraît aléatoire et déroutant. Une étape utile dans le processus est de comprendre ce que le Cours nous appelle à faire lorsqu’il nous demande de choisir entre ces deux esprits, l'ego et le Saint-Esprit. Pour la plupart d'entre nous, la plupart du temps, et surtout lorsque nous nous embarquons dans ce voyage pour commencer, choisir le Saint-Esprit voudra dire simplement d’apprendre à regarder notre ego et sa laideur sans juger. On ne nous demande pas de le nier, puisque nous le croyons encore très réel. Si nous pouvions regarder l'ego très honnêtement, sans le juger, il commencerait à perdre une partie de son pouvoir apparent. Plutôt que de nous écraser, il commencerait à nous apparaître simplement pathétique, et même idiot. Et nous commencerions à reconnaître de plus en plus que notre ego ne fait pas de nous quelqu’un de très différent des autres. Nous partageons tous sa folie. Si nous avons honte de lui, ce ne peut être que parce que nous nions l’avoir en commun avec tous nos frères et sœurs.

Ceci dit, il est clair que cette recherche n’est pas quelque chose que nous pouvons faire seuls comme vous l’avez constaté vous- même. Regarder par nous-mêmes veut dire regarder avec notre propre ego (par définition, ego signifie être seul, par soi-même), et le résultat ne peut être que douleur et désespoir. Ce sont justement les défenses de l'ego contre notre décision d’être prêts à alléger notre fardeau avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit. Jésus nous demande de nous joindre à lui dans le processus de regarder l’ego – T-11.V.1, parce que sans cette douce présence à nos côtés, nous pouvons seulement nous leurrer nous-mêmes et croire l’horreur de ce que nous voyons en nous. Mais Jésus sourit simplement à tout cela, et c’est peut-être justement pourquoi nous hésitons à nous tourner vers lui, parce que nous pourrions ne pas être prêts à rejeter si légèrement nos ego, tant que nous restons si intimement identifiés à eux.

Il est bon de rappeler également qu'on n'a pas besoin de forcer le processus, nul besoin d’insister pour chercher plus profondément lorsque notre peur est trop grande, parce qu’alors nous ne réussissons qu’à nous effrayer nous-mêmes encore plus, un autre des buts de l'ego pour se garder bien vivant. Dans les propre paroles douces et peu exigeantes de Jésus : "Si tu trouves que la résistance est forte et le dévouement faible, tu n’es pas prêt. *Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.16-7.

Or, la dépression est encore une arme supplémentaire dans l'arsenal de l'ego pour se défendre contre la vérité de qui nous sommes vraiment. Le Cours attribue la dépression au fait que nous essayons d'apprendre quelque chose d’impossible : essayer de trouver le bonheur selon les termes de l'ego T-8.VII.8. Il pourrait s’avérer utile, tant que nous sommes pris dans sa spirale descendante, de chercher le soutien d’un thérapeute compatissant et compréhensif, quelqu’un capable de fournir la main secourable dont nous avons besoin pour nous tirer des sables mouvants des jugements de l'ego. Si vous vous noyez, ou si vous faites naufrage dans vos interprétations des situations de votre vie, il serait bon de considérer la recherche d'une personne qui peut vous aider à trouver une façon différente de faire face à votre situation. Encore une fois, ce qui est important, c'est de reconnaître que vous n'êtes jamais seul. Cela ne peut venir que de votre ego qui veut que vous croyiez que vous êtes seul et pris au piège. Mais l'ego n’est capable que de mensonges.

Vous trouverez quelques réflexions supplémentaires qui pourraient vous aider dans votre situation aux questions 95 et 313.

**353 - Comment puis-je trouver quel est mon but dans la vie ?**

**Q/** Svp, veuillez m'expliquer comment je puis reconnaître mon but dans la vie. Intuitivement, je n’ai pas le sentiment de l’avoir trouvé, ni de savoir quels sont les indices pour arriver à le trouver. On m'a affirmé à plusieurs reprises qu’une fois qu’il se révélerait à moi, ma vie entière tomberait simplement en place ! J'apprécierais vos commentaires.

**R/** Du point de vue d'*Un cours en miracles*, votre but dans la vie est de pratiquer le pardon dans tous les domaines de votre vie, afin de pouvoir vous réveiller du rêve d'avoir une vie et une volonté séparée de Dieu votre Source. L’enseignement du Cours ne porte pas sur le succès ou sur l'accomplissement dans le monde, puisqu’il nous apprend que le monde a été fait justement pour cacher notre but véritable, et donc nous empêcher de faire l’expérience du bonheur durable, qui est notre héritage en tant que Fils de Dieu. Par contre, le Cours n'a pas d’objection au fait d’avoir une carrière, ou de réussir dans un rôle dans le monde. Par exemple, il est particulièrement important pour les jeunes qui sortent de l'école, de se consacrer à leur travail et à leurs relations. D’habitude, il n'est pas très utile pour les jeunes qui débutent leur vie d'être confrontés avec l'idée que le monde est une défense contre la vérité. Cela devrait arriver plus tard, lorsqu'un niveau plus profond de questionnement vient naturellement de l'intérieur d'eux-mêmes.

En fait, le point de vue du Cours est très libérateur dans le sens que vous pouvez remplir votre fonction particulière consistant à pardonner dans n’importe quel rôle que vous allez endosser, dans n’importe quelle carrière, à tout moment et partout, parce que cela a à voir seulement avec le contenu dans votre esprit, et non pas avec la forme que prend votre vie T-25.VI. Ainsi, vous pouvez visualiser votre vie comme étant une salle de classe qui va vous présenter une occasion après l'autre de reconnaître si vous avez choisi l'ego ou Jésus comme enseignant, et ensuite de pouvoir faire un autre choix si vous découvrez que vous avez choisi l'ego. Vous seriez alors en mesure de savoir lequel des deux vous avez choisi grâce à votre expérience. Avec Jésus ou le Saint-Esprit comme Guide, vous verriez que vos intérêts sont de moins en moins en conflit avec ceux des autres, ce qui signifie que vous pourriez réaliser que vous partagez le même esprit faux et le même esprit juste avec chacun dans le monde. Vous seriez alors plus enclin à vous rapporter à vous-même et aux autres dans le contexte de partager les mêmes besoins et les mêmes dynamiques de l'ego, et la même attirance à défaire la séparation. Grandir ainsi, dans cette manière de vous relier aux autres est votre fonction. Les leçons du livre d’exercices, combinées avec l'étude du Texte, sont conçues pour faciliter cet entraînement.

**354 - L’ego n’est-il qu’une pensée fausse morte depuis longtemps ?**

**Q/** Selon ce que je crois comprendre, l'ego n’est rien de plus qu'un système de pensée faux, et qu'en réalité il est mort. Je le vois comme un gros ballon inutile que nous avons mis de côté, mais que nous choisissons d'aller rechercher, de lui infuser la vie de nos esprits magnifiques, pour ensuite lui donner les instructions nécessaires pour qu’il fasse des ravages dans nos vies, nos corps et nos relations partout, et en toutes circonstances. Est-ce que mon appréciation de l'ego et de notre totale responsabilité à ce qu’il se mêle de nos affaires est juste et en harmonie avec les enseignements d’*Un cours en miracles* ?

**R/** Oui, votre énoncé est tout à fait conforme aux enseignements du Cours. C’est très simple, pas du tout compliqué. Comme Kenneth l’a déjà dit : "Nous continuons à parier sur un cheval qui est tombé raide mort aux barrières de départ." Le problème est que nous avons construit de nombreuses couches de défenses pour nous empêcher de parvenir à ce point de clarté, et surtout nous souvenir qu'il existe une alternative à tout cela. Le principal objectif du Cours est donc de nous aider à identifier la nature de ces défenses et voir comment elles fonctionnent dans nos vies. Le but de choisir le système de pensée de l'ego est également un facteur-clé ; et bien entendu c’est pour avoir nos propres vies particulières, séparées de la parfaite unité : "Par définition, une illusion est une tentative pour rendre réelle une chose considérée comme étant d’une importance majeure mais reconnue pour fausse. L'esprit cherche donc à la rendre vraie par l’intensité de son désir de l’avoir pour lui. Les illusions sont des simulacres de la création ; des tentatives pour porter la vérité aux mensonges. Trouvant la vérité inacceptable, l'esprit se révolte contre la vérité et se donne une illusion de victoire" M-8.23-6.

Savoir intellectuellement que tout cela est faux et totalement illusoire est sûrement une étape majeure, mais intégrer cette compréhension dans notre expérience s’avère difficile. Parce que, faisant partie intégrante du système que nous avons permis de laisser entrer en nous pour programmer notre réflexion et notre comportement, il y a la menace terrifiante d'être annihilés si nous changeons d’avis quant à sa validité et si nous choisissons un système de pensée différent. C'est pourquoi nous avons besoin de développer une relation avec un Enseignant intérieur qui se trouve à l'extérieur de ce système de pensée complet et qui nous voit comme nous sommes vraiment. C'est pourquoi il y a *Un cours en miracles*.

**355 - J'étudie le Cours mais pourquoi y a-t-il tant de terreur dans ma vie ?**

**Q/** J'ai été un fervent étudiant d'*Un cours en miracles* (et de Ken Wapnick) depuis au moins dix ans, et j'essaie de vivre ma vie selon les principes du Cours. Mais depuis quatre à cinq ans, je vis dans ce que je peux seulement décrire comme un "enfer mental." Mon esprit est constamment plein de terreur, la peur d’une catastrophe imminente, et je connais une extrême anxiété. Puisque mon monde extérieur est relativement exempt de problèmes, je n’ai même pas quelqu’un ou quelque chose sur quoi projeter cette terreur. Comment la gérer, comment vivre dans ce "cercle de peur" ?

**R/** La terreur, lorsqu'elle nous tient sous son emprise, peut sembler presque palpable. Et c'est dans l’ensemble des intérêts de l'ego de réussir à nous convaincre que la terreur est inéluctable, peu importe ce que nous pouvons savoir intellectuellement sur ses origines et comment s’en libérer. Ce n’est pas pour sous-estimer ou réduire l'intensité de votre expérience des quatre ou cinq dernières années, mais il n’y a rien que l’ego préfère plus que de vous faire croire que la terreur a été votre seule expérience. Autrement dit, l'ego s’investit dans le déni de toute expérience d’esprit juste que vous pourriez avoir connue au Cours de cette période apparemment sombre. Le découragement et le désespoir sont des défenses très efficaces dans l'arsenal des armes de l'ego, autant que la colère et la haine, car ce sont simplement des formes différentes du même contenu sous-jacent de culpabilité de l’ego en train d’hurler que la séparation est réelle.

Même s’il est vrai que notre responsabilité est de découvrir et de reconnaître l'obscurité dans nos esprits pour qu’elle puisse être libérée, cela ne signifie pas que nous devrions négliger ou annuler les expériences de lumière qu’offre la correction de l'obscurité, aussi brèves puissent-elles parfois nous sembler. Ne les niez pas puisque c'est en les reconnaissant que la paix est renforcée dans votre prise de conscience. Il peut d'abord sembler que le fil est très fragile, à peine suffisant pour faire confiance qu’il pourra supporter le poids de votre lourde culpabilité, tandis que vous essayez de sortir de votre bourbier volontaire. Mais à mesure que vous reconnaissez et acceptez ces épisodes éphémères de paix, le fil devient cordon, le cordon devient chaîne, et la chaîne un échelon sur l’échelle du pardon que vous grimpez. Vous montez en toute confiance et d’un pas assuré, une étape à la fois, jusqu'à ce que vous atteigniez le haut, vous élevant au-dessus du "cercle de la peur," par-dessus les sables mouvants de la culpabilité et l'abîme du désespoir. Et n'oubliez jamais la main douce qui est toujours déployée pour vous aider à chaque étape, parce qu’il s’agit d’une remontée que vous ne devez pas faire seul par vous-même, car vous ne pouvez la faire seul. Et cette main peut venir sous une forme que vous n’attendiez pas, par exemple sous la forme d’un frère qui vous offre une autre possibilité de vous souvenir de la vérité de qui vous êtes tous les deux.

Vous n'indiquez pas que l'anxiété et la terreur sont paralysantes au point de perturber votre fonctionnement dans le monde. Néanmoins, il n'y a rien dans le Cours qui dit que vous ne devriez pas rechercher de l’aide, sous forme de soutien thérapeutique qui pourrait vous aider à découvrir quelques-uns des symboles de terreur enfouis dans votre esprit, toujours en train d’exercer un effet inconscient considérable sur votre reconnaissance que vous méritez d’être heureux et en paix. Le voyage n'est pas facile au cœur des ténèbres, mais votre vigilance et votre persévérance seront largement compensées par un allégement du cœur qui vous surprendra. Vous devez seulement y être ouvert et ce sera à vous. N'oubliez pas que même si la patience est une caractéristique d'un enseignant avancé de Dieu M-4.VIII, c’est néanmoins une qualité que nous pouvons tous commencer à acquérir dès maintenant.

**356 - Quelle serait façon succincte de décrire le Cours ?**

**Q/** J'ai vu quelque part le livre *Un cours en miracles* et on l’avait défini comme "un enseignement chrétien." Bien entendu, ça ne l’est pas, toutefois je ne parviens pas à trouver un adjectif approprié pour décrire ce livre. Il s’agit d’un enseignement non dualiste, psychologique, philosophique, et canalisé. Y a-t-il un moyen plus simple de le décrire ?

**R/** Parfois, il suffit de décrire le Cours comme étant simplement une voie spirituelle qui met l'accent sur la paix et le pardon. Il arrive souvent que c'est assez et cela suffit. Si les gens veulent en savoir plus, ils le demanderont, et ensuite vous pourrez développer autant qu'il est approprié de le faire. Vous pourriez ajouter par exemple que ce n'est pas une religion. Il n’y a ni rituel ni clergé ; c'est une auto-étude et une pratique qui nous aide à nous souvenir de Dieu par l'entremise du pardon. Si on vous demande s'il est chrétien, après avoir dit que ce n'est pas une religion, etc., vous pouvez ajouter qu'il y a de nombreux termes bibliques dans le Cours, mais qu’ils ont un sens très différents de la signification traditionnelle telle que présentée dans la Bible, disant encore une fois ce qui est approprié. Selon les questions et ceux qui les posent, vous pouvez ensuite entrer dans les dimensions psychologiques et métaphysiques du Cours, et indiquer de quelle façon il nous est parvenu.

**357 - Que faire si la paix que j’essaie d’offrir ne me revient pas ?**

**Q/** Pouvez-vous clarifier ce que veut dire Kenneth dans *Les 50 principes des miracles* lorsqu'il dit que mon "don de paix sera donné à l'autre. Que cette personne choisisse de l'accepter ou non se passe entre elle et Jésus." Mais si l'autre personne n'étudie pas *Un cours en miracles* et n’est pas en contact du tout avec l’amour caché en elle-même ? Implicite dans cette question, il y a ma frustration et ma peur concernant le fait que j'ai donné ces dons à mon ex-petite amie avec qui j'ai eu une rupture difficile. Je la vois de moins en moins à travers les yeux de la peur et de plus en plus avec les yeux de l'amour, mais je n'ai pas obtenu la réponse escomptée. Je suis confus sur le sens de : "À mesure que tu commences à reconnaître les dons que tu as donnés si librement à ton frère." Pourtant c’est ce que j'ai fait, j’ai grandi et je suis enthousiaste, mais j'imagine que mon rêve est de la voir venir vers moi et l’entendre dire : "Oh ! Au fait… j'ai expérimenté cette nouvelle façon de te regarder." Pouvez-vous m'éclairer sur cela ?

**R/** Il est très important de faire la distinction entre la forme et le contenu lorsque l'on travaille avec ces enseignements. Le "don de paix" provient de la décision que vous prenez dans votre esprit de ne pas voir vos intérêts comme étant différents de ceux de votre petite amie. C'est le contenu dans l’esprit et ce n'est pas différent du "don de paix" que vous donneriez à quelqu'un d'autre. Cela signifie de s'élever au-dessus de la particularité, laquelle implique toujours des intérêts séparés, par exemple vous voir comme privé de quelque chose, et voir l'autre personne comme ayant ce que vous voulez et dont vous avez besoin. Une fois que vous vous élevez au- dessus de la particularité, ne serait-ce qu’un instant, la séparation entre vous et l'autre personne aura disparu ; vous serez en paix, et votre expérience sera celle de la paix qui vous enveloppe vous et l'autre comme étant un. En cet instant, tous les besoins et les attentes disparaissent tout simplement ; il n'importe vraiment pas que l'autre réponde ou non. La forme, qui est une expression du contenu, varie d'un individu à l'autre, mais ce n'est pas ce qui est important. C'est dans cet idéal que nous voulons grandir. Une leçon utile dans ce contexte est celle-ci : "Quand je suis guéri, je ne suis pas guéri seul" L-I.137.

Du point de vue du monde, la relation vise à obtenir ce que vous voulez – avoir votre petite amie dans votre vie afin de vous sentir complet et épanoui. Il est naturel de sentir que tout serait merveilleux si votre petite amie répondait comme vous le souhaitez. Voilà comment nous approchons nos relations dans le monde, mais cette approche vient d’un esprit faux, ce qui n’est ni mal ni péché, et ce qui ne signifie pas que vous ne devriez pas poursuivre une relation amoureuse. Si vous travaillez avec le Cours, vous voulez simplement être complètement honnête sur le but de votre relation maintenant ; puis demander de l'aide si vous désirez que la relation ait un but différent.

Du point de vue du Saint-Esprit, le but de toute relation est d’être un moyen par lequel nous défaisons notre propre croyance en la séparation. C'est un processus qui se déroule dans notre propre esprit. "Le Saint-Esprit, toujours pratique dans Sa sagesse, accepte tes rêves et les utilise comme moyens de t’éveiller. Tu les aurais utilisés, toi, pour rester endormi. J’ai dit plus tôt que le premier changement, avant que les rêves ne disparaissent, c’est que tes rêves de peur sont changés en rêves heureux. C'est ce que fait le Saint-Esprit dans la relation particulière. Il ne la détruit pas, Il ne te l’arrache pas. Mais Il l’utilise différemment, comme une aide pour rendre Son but réel pour toi. La relation particulière restera, non pas comme une source de douleur et de culpabilité mais comme une source de joie et de liberté. Elle ne sera pas pour toi seul, car en cela résidait sa misère. De même que sa non- sainteté la gardait à part, sa sainteté deviendra une offrande faite à chacun" T-18.II.6.

Ceci, évidemment, est très différent de l'approche du monde, où notre accent est mis sur l'amélioration de nos vies dans le monde. Ce changement dans notre approche pour tout ce qui se déroule dans la vie, devient le but de la formation dans les leçons du livre d’exercices. Pour beaucoup d’entre nous, cela prendra du temps parce que cela semble aller à l'encontre de ce qui nous est devenu tellement naturel. Il semble normal de penser que je serai heureux dès que la condition extérieure va changer, ou dès que cette personne en particulier répondra de la façon dont je veux. Mais Jésus nous enseigne que cette attitude renforce simplement notre problème plutôt que de le résoudre. Il renforce nos croyances en la réalité de notre manque, de notre angoisse et de notre vie malheureuse. Encore une fois, cela ne signifie pas que vous ne puissiez pas avoir de relations amoureuses, cela signifie simplement que le but sera différent.

**358 - Pourquoi continuer à me comporter de façon insane ?**

**Q/** J'ai commencé à étudier *Un cours en miracles* il y a deux ans, et même si j'avais vraiment peur au début, j'ai continué en dépit de toutes mes craintes. Certains jours, lorsque je me sens coupable, tout semble aller mal et je veux juste mourir. Je réalise que je suis égoïste mais je suis la reine des drames. Je reste dans une profonde dépression pendant des heures à m’apitoyer sur mon sort, jouant la martyre, pensant à quel point la personne que je veux culpabiliser se sentira coupable après ma mort. Je finis toujours par trouver mon chemin vers la paix, parce que c'est ce que je veux vraiment, mais pourquoi agir comme une petite fille gâtée ? Que puis-je faire pour arrêter ce comportement insane ?

**R/** Ah, oui ! "La mort semble être un prix facile, s’ils peuvent dire : “Regarde-moi, frère, par ta main je meurs !”" T-27.I.46. L'ego est vraiment le roi (ou la reine) du drame, et nous méritons tous des trophées pour nos performances très convaincantes d’être les victimes du monde, jour après jour. Nous avons réussi à nous convaincre nous-mêmes des rôles que nous jouons, bien que nous nous doutions bien que les choses ne sont pas telles que nous les avions imaginées. Vous avez fait un grand pas en étant honnête avec vous-même, en identifiant ce dont est capable votre ego sans chercher à le justifier.

Le but toutefois n’est pas d’en finir avec le drame, car cela donnerait aux événements de notre vie un rôle nous dictant comment nous sentir, un rôle qu’ils n’ont pas à tenir. Ce ne sont jamais que des repères extérieurs qui pointent à un choix intérieur de continuer à nous identifier à des conflits et à la culpabilité du système de pensée de l'ego plutôt qu'à l'alternative de paix du Saint-Esprit, puis à la responsabilité de le projection en dehors sur les autres pour les effets de ce choix. C'est dans notre propre esprit qu’il y a besoin que le changement se produise. Il commence par la recherche sans jugement de notre choix en faveur de l'ego, et des conséquences qui l'accompagnent, le désir de nous garder séparés de tout le monde, en commençant par Dieu, que nous croyons avoir envoyé promener lorsque nous avons décidé que nous voulions agir à notre façon à tout prix.

Nous nous comportons comme des enfants gâtés parce que nous sommes toujours identifiés avec le voleur ultime, l'ego, qui nous a vraiment convaincus que nous pourrions voler la perfection du ciel de Dieu et faire un monde fugace dans lequel tout finira par se gâter à la fin. Jésus nous assure que tout cela est débile, mais nous nous accrochons obstinément à nos fausses identités, convaincus que notre fausse identité misérable est mieux que pas du tout d’identité individuelle séparée.

Alors continuez à regarder ce dont votre ego est capable, reconnaissant l'effet qu'il a sur vous lorsque vous choisissez d'aligner votre réflexion avec lui, et vous trouverez que son attraction s'estompera simplement avec le temps. L'ego continue d'exercer son contrôle dans l'ombre, lorsque nous convenons volontiers de continuer à nous duper sur ce dont il est capable. Mais comme son ordre du jour de culpabilité, de douleur et de blâme devient de plus en plus clair grâce à notre regard sans jugement avec Jésus ou le Saint-Esprit, choisir contre les conflits et la culpabilité, et donc pour la paix et la non-culpabilité, deviendra de plus en plus simple à faire.

**359 - Tout le monde est-il aussi ambivalent que moi en amour ?**

**Q/** J'ai un ami qui pense que je suis en amour avec lui, même s'il est au courant que j'ai un conjoint et des enfants. J'ai de l’affection pour lui parce qu'il m’a aidée à apprendre comment passer à travers certains moments éprouvants. Peut-être qu'il a mal compris mon affection, je ne sais pas. Je me sens très découragée et je suis tentée de démarrer une nouvelle amitié ailleurs.

J'ai ce sentiment agaçant que cette relation reflète un motif récurrent dans ma vie, une réelle ambivalence de me joindre à quelqu’un, comme *Un cours en miracles* définit se joindre. Il me semble que je crée des relations dans lesquelles je peux vraiment me justifier de repousser l'autre personne, à la fois émotionnellement et physiquement, alors qu’en même temps, j'ai besoin d'être aimée par cette personne. Je suppose que ces attitudes ne sont que deux formes supplémentaires de haine de moi-même, et des formes compliquées en plus. Récemment, vous avez répondu à une question similaire, question 180, et vous recommandiez à cette étudiante de se concentrer sur la guérison de la culpabilité sous-jacente dans son esprit, culpabilité que sa relation non sollicitée d’“amour” avait dévoilée, et qu'une fois cette guérison accomplie, son incertitude sur la relation se dissiperait.

Puis-je supposer que la réponse à mon dilemme pourrait être la même que pour l'étudiant dans la question 180 ?

**R/** Oui, même si la forme de la relation que vous décrivez est différente de la relation décrite dans la question précédente, le contenu ainsi que la solution, ne sont pas différents. En fait, c'est toujours la même chose ! Le pattern récurrent que vous identifiez dans vos relations reflète une ambivalence qui caractérise nécessairement toutes les relations basées sur l’ego. Le problème n'est pas dans la forme de la relation, mais dans le but que nous lui donnons, qui est de renforcer notre foi dans la séparation et la culpabilité, même si, bien entendu, nous gardons ce but caché de nous-mêmes. Le passage suivant au début du Cours décrit très explicitement la haine de soi et ses origines dans le déni de Dieu par l’ego, comme étant la dynamique qui sous-tend toutes nos relations dans le monde :

"Toi qui t’identifies à ton ego, tu ne peux pas croire que Dieu t’aime. Tu n'aimes pas ce que tu as fait [l'ego], et ce que tu as fait ne t’aime pas. Étant fait du déni du Père, l'ego n’a aucune allégeance envers son faiseur. À cause de ta haine contre le soi que tu as fait, tu ne peux pas concevoir la relation réelle qui existe entre Dieu et Ses créations. Tu projettes sur l'ego la décision de te séparer, et cela entre en conflit avec l'amour que tu ressens pour l’ego parce que tu l’as fait. *Il n’est pas d’amour en ce monde sans cette ambivalence*, et puisqu’aucun ego n'a fait l’expérience d’un amour sans ambivalence, le concept dépasse son entendement. L’amour entrera immédiatement dans tout esprit qui le veut véritablement, mais il faut qu’il le veuille véritablement. Cela signifie qu’il le veut sans ambivalence, et cette sorte de vouloir est entièrement dépourvue de la "soif d’obtenir" de l’ego" T-4.III.4 italiques ajoutés.

Autrement dit, si Dieu notre Source est seulement Amour, mais que nous cherchons à être autre chose que faire partie de cet Amour, nous sommes en train de choisir contre l'amour que nous sommes et nous croyons en être privés. L'ego soi que nous avons fait comme substitut pour remplacer Dieu et notre vrai Soi, doit par conséquent être l'opposé de l'amour, donc la haine. Même si nous sommes attirés par ce que nous avons fait, justement parce que nous l’avons fait, il y a aussi de la rancœur et des blâmes pour la perte d'amour que nous ressentons. Et donc tout " amour" dans le système de pensée de séparation de l’ego est nécessairement une combinaison ambivalente d'attraction et de haine. Et puisque nous sommes identifiés à l'ego, c'est vraiment de la haine de soi. Trouvant cette haine de soi-même intolérable, nous avons fait tout un monde de frères séparés pour les tenir responsables du manque d'amour que nous ressentons. Puis nous recherchons cet amour ailleurs, blâmant en même temps les autres parce qu’ils nous le prennent, nous privant ainsi de ce que nous insistons pour dire que nous le méritons légitimement, et durant tout ce temps niant que c’est notre propre choix qui nous a menés à cette déplorable situation. Toutes les relations dans le monde, qu’elles impliquent une composante romantique ou non, auront nécessairement cette dynamique ambivalente, tant que nous continuerons à choisir l'ego (croyance en la réalité de la séparation), comme guide et enseignant. Les relations sont toujours fondées sur l'hypothèse que quelque chose manque en soi et que cela doit pouvoir se trouver à l'extérieur, mais il est inévitable que l'autre échouera en fin de compte à satisfaire nos besoins. Et il semble donc n’y avoir aucune solution de rechange, sinon de mettre un terme à cette relation et partir à la recherche d'une autre, espérant que la prochaine fois, ça va marcher. Mais ce ne sera jamais le cas parce que la maxime de l'ego qui sous-tend tous ses efforts est toujours : "Cherche mais ne trouve pas" T-16.V.65.

L’amour n’a pas besoin d’être trouvé, ni mérité, ni saisi – en fait, il ne peut pas l’être, il peut seulement être rappelé. Et nous nous en souviendrons en le voulant véritablement, ce qui signifie que nous ne voulons rien d'autre, aucun des pièges de particularité de l'ego, qui ne sont rien de plus que de la culpabilité déguisée. Nous devons renoncer à l’idée de la "soif d’obtenir" quelle que soit la forme qu’elle prenne, y compris le besoin d'être aimé, valorisé ou apprécié. Avant de pouvoir renoncer à ce que cherche l'ego, nous devons regarder avec une grande honnêteté ce que cela implique, puis reconnaître le vrai contenu sous-jacent : perte, colère et attaque. Ainsi nous sommes prêts à les libérer, sinon nous nous sentirons comme obligés de sacrifier quelque chose que nous voulons et qui nous est nécessaire.

Le problème est donc encore et toujours la culpabilité ou haine de soi, et la solution est toujours de découvrir ce soi-disant flétrissement intérieur afin que, grâce à notre union avec Jésus ou le Saint-Esprit qui est la Présence reflétée de l'Amour dans nos esprits, son irréalité puisse être reconnue. Car si l'amour est là, regardant avec nous le jugement émis contre nous pour avoir tourné le dos à l'amour et l’avoir attaqué, alors la cause contre nous-mêmes n’a pas d’effet et peut simplement être rejetée T-5.VI.10. Dans ces moments où nous acceptons la guérison, nous pouvons être un rappel aux autres avec qui nous sommes en relation qu'ils peuvent eux aussi faire le même choix de regarder en eux plutôt que de chercher en dehors d’eux-mêmes. Et ce ne sera pas les mots que nous disons, mais simplement l'amour et l'acceptation sans ambivalence qui circulent à travers nous, l’amour qui ne cherche pas quoi que ce soit, et qui n’exige rien de personne qui le leur rappellera et qui sera en mesure de renforcer en nous cette reconnaissance.

**360 - Le monde n'est-il pas le rêve de Dieu plutôt que le nôtre?**

**Q/** Est-ce que je raisonne correctement ? Si l'ego n'existe pas et que ce monde est le reflet de l'ego, logiquement parlant, cette question soumise au service des questions et réponses de la Fondation n’est pas en train de se passer réellement, sauf dans un rêve ou dans une illusion. Et si moi, l'auteur de cette question, n'existe pas non plus, sauf comme figurant dans le rêve d'un rêveur, et si Dieu est esprit, et tout ce qui est, alors tout dans ce monde et tous les habitants du monde forment l’ensemble des personnages dans ce rêve de Dieu.

**R/** Vous êtes en bonne compagnie avec les enseignements hindous qui parlent du monde comme étant le rêve de Dieu. Mais *Un cours en miracles* adopte une autre position sur les origines et la nature du monde illusoire, et elle dérive de sa métaphysique non-dualiste totalement sans compromis. Le Cours enseigne qu'une fois que vous semblez avoir une pensée de séparation, vous êtes en dehors de l'Esprit de Dieu, qui est Unité totale. La conscience, les perceptions et les rêves, tous basés sur la réalité d'un soi séparé des autres soi, sont les résultats d'une pensée de séparation qui n'a jamais eu lieu et qui sont donc tous en dehors de l'Esprit de Dieu. Ces pensées sont illusoires, Dieu seul étant réel, donc elles ne peuvent pas être contenues dans Sa réalité, ni dans la nôtre, comme Ses Fils indifférenciés. Ici, même nos mots trahissent les limites du cadre de l'ego pour en discuter puisque nous semblons avoir glissé dans une description dualiste de notre réalité en Dieu.

La pensée de séparation, et le rêve qui la suit pour la protéger et défendre son existence, n’a rien à voir avec Dieu. Cependant, une fois que nous croyons cette illusion, nous avons deux façons de regarder : 1°) comme une preuve que nous avons arraché à Dieu une existence distincte à ses dépens, ou 2°) comme un rêve dans lequel nous avons besoin d’aide de la partie saine de notre esprit séparé, pour nous éveiller. Parce que même au sein de notre esprit divisé (séparé), nous portons la mémoire de qui nous sommes réellement dans le cadre de cette Unité. C’est ce qui nous permet d'utiliser les symboles illusoires du monde pour un autre but que la séparation et ses corollaires de péché, culpabilité et peur. Et ce but est le pardon et la libération de tous les jugements d'ego, ce qui va transformer notre perception du monde d'un monde d'intérêts séparés à un monde d'intérêts partagés.

Donc, vous raisonnez correctement dans la description de votre expérience en tant que rédacteur et émetteur de votre question à notre service de questions et réponses, puisque tout cela fait partie du rêve illusoire. Toutefois cela n'a rien à voir avec Dieu. Votre but peut cependant être de vouloir acquérir la vérité ou de guérir la perception illusoire, sans renforcer la croyance dans les illusions. Et c'est une étape nécessaire avant de pouvoir revenir à la totale abstraction de la connaissance, terme utilisé par le Cours pour décrire notre réalité en Dieu – au Ciel, au-delà de toutes les perceptions et de tous les rêves.

**361 - Que signifie : "ne se souvenir que des pensées d’amour" ?**

**Q/** L'n de mes passages préférés d'*Un cours en miracles* est celui-ci : "Pardonner, c’est simplement te rappeler les pensées aimantes que tu as données dans le passé et celles qui t’ont été données. Tout le reste doit être oublié." Désolé, je ne peux pas vous dire où c’est écrit dans le Texte. Je voudrais que votre commentiez ce passage. Je n'ai jamais entendu quelqu'un d'autre le mentionner… ai-je manqué quelque chose… je ne le voudrais pas !!! Peut-être que le mot "simplement" ne signifie pas vraiment "simplement" ... ou peut-être que mon approche devrait être plus complexe... en tout cas... c'est un passage magnifique... !

**R/** Ce passage vient du chapitre 17 dans le Texte "Les ombres du passé" T-17.III.11-2. Il est au cœur du processus du pardon. Il y a un passage parallèle plus tôt dans le Texte : "Donc ne te trompe pas sur ton frère, et ne vois comme sa réalité que ses pensées aimantes, car en niant que son esprit est divisé tu guériras le tien" T-11.VIII.92. Pratiquer cela n'est pas facile en raison de l'investissement que nous avons tous à voir les autres comme étant la cause de nos problèmes, notre résistance pour arriver au pardon sera donc importante. Ou bien à vouloir devenir saint et spirituel, nous allons simplement nier nos douleurs et camoufler le mal-être, pour ne voir que ce qui est aimant en nous et chez les autres. Cependant, la douleur et le mal resteront là, et le pardon ne sera pas sincère. Il s'agit d'un processus qui demande une totale honnêteté et beaucoup de patience envers soi. Il faut demander de l'aide pour regarder à quel point il est tentant de retenir la rancœur et blâmer les autres pour notre détresse. C'est pourquoi Jésus dit : "Donc ne te trompe pas sur ton frère." Il sait que nous avons tort à nous considérer comme d’innocentes victimes de la méchanceté des autres. Nous devons d'abord considérer cette tendance en nous, reconnaître d'où elle vient et ensuite demander d’être guidé par l’Enseignant du pardon.

**362 - Si "le pardon regarde et attend" qu'attendons-nous ?**

**Q/** Le livre d’exercices du Cours dit : "Il [Le pardon] regarde… attend et ne juge pas" L-II.1.43. Je comprends regarder et ne pas juger, mais qu’attendons nous exactement ?

**R/** C'est une façon de dire que nous allons nous éveiller du rêve lorsque nous n’aurons plus peur de laisser aller le faux soi que nous avons fait, c’est-à-dire lorsque nous serons prêts à accepter de nouveau notre véritable Identité de Fils de Dieu. Notre crainte est tellement importante que nous progressons vers l'éveil grâce à nos instants de pardon, mais ils sont vite suivis par la peur de ce que le pardon total signifierait pour nous. Donc la douceur du pardon s’exprime par le fait d’accepter patiemment d’être où nous en sommes, et de ne pas être trop sévères envers nous lorsque nous nous trouvons encore derrière, dans l'épaisseur de la démence de l'ego.

**363 - La métaphysique d'*Un cours en miracles* dénie-t-elle la réalité du karma ?**

**Q/** Je vois certaines similitudes profondes entre *Un cours en miracles* et la philosophie de l'Advaita Vedanta. Les deux affirment que ce monde (l'univers physique) est une illusion, ou dans le langage hindi, maya. Cependant, dans la philosophie Vedanta on met beaucoup d’emphase sur la notion de karma (action), ce qui serait l'équivalent du péché en occident, quand le karma est "négatif." En d'autres termes, nous récoltons ce que nous semons. Durant plusieurs années je me suis senti très à l'aise avec cette doctrine, car cela fait beaucoup de sens et de logique… jusqu'à ce que je lise le Cours. Il semble désormais que même la croyance dans le karma soit une illusion, selon la métaphysique du Cours. Dois-je nier complètement tout ce qui se passe dans mon expérience temporelle ? Peu importe à quel point le Cours me satisfait intellectuellement dans l’abstrait, j'ai bien du mal à le suivre sur une base quotidienne. Y a-t-il quelques solutions ?

**R/** Le désir de croire au karma, et en particulier le karma mauvais ou négatif, équivaut au désir de rendre le péché réel, surtout le péché des autres, car nous croyons toujours qu’ils doivent affronter la tempête et payer pour leur nature pécheresse, même si cela se passe dans un univers impersonnel, où est rendue une "justice impartiale" pour contrer les violations et les transgressions contre ses lois naturelles, des conséquences apparemment inévitables de haine et d'attaque. Mais ceci représente encore et toujours la version de l'ego de la justice, l’ego pour qui le péché a un prix qui doit être payé, et le plateau de la justice doit toujours être équilibré entre le bien et le mal, une proposition dualiste clairement fondée sur la croyance en des opposés.

Ce peut être un principe souhaitable seulement si nous croyons vraiment que les autres sont séparés de nous et que vous devez être punis pour que je maintienne mon innocence. Et donc ce n’est rien de plus que le désir voilé de l'ego que la culpabilité soit réelle, et surtout la culpabilité des autres. Si la culpabilité de mes frères n’est que la projection de ma propre culpabilité inconsciente, alors je ne fais que vouloir inconsciemment que ma propre culpabilité continue à être réelle. Mais que se passerait-il si je savais vraiment que la seule façon pour moi de décrocher de la culpabilité pour mes propres soi-disant péchés est d’être disposé à voir que toutes les prétendues "transgressions," – celles des autres et les miennes – n’étaient rien de plus que des appels à l'aide ? De toute évidence, c'est quelque chose qui, comme vous en avez fait vous-même l’expérience, est impossible à faire seul par soi-même, lorsqu’on se rend compte qu’on est appelé à aller au-delà des beaux principes théoriques du Cours, vers son application effective dans notre vie à travers la pratique du pardon. Et cela continuera à être impossible tant que nous continuerons à croire que nos intérêts peuvent être séparés de ceux de quelqu'un d'autre.

Le Cours ne demande jamais de nier notre expérience temporelle dans le monde, mais il nous demande si nous sommes prêts à remettre en question l’interprétation que nous donnons à notre expérience. L’interprétation de l'ego sera toujours celle de voir nos intérêts distincts, et d’exiger que "justice" soit rendue pour chaque faute, plutôt que de remettre en question la prémisse qui insiste sur le fait que chaque faute est un péché. Bien entendu, l'essentiel est que le karma et la culpabilité sont simplement des manières différentes de tenter de dire que la séparation est réelle, et cela afin de garder mon individualité intacte. Et c'est pourquoi la résistance à la douce correction du Cours pour toutes les erreurs, les nôtres et celles des autres, est si difficile à accepter : "Le miracle minimise la nécessité de temps" T-1.II.61, mais notre ego ne peut continuer à exister que dans le temps. Le karma est la loi du monde de cause à effet, affirmant que la cause est réelle et qu’elle a des effets réels, on devra donc se servir du temps pour inverser ou défaire ses effets. Le péché appelle à payer et à souffrir pour annuler la transgression. Cela signifie donc que le temps est nécessaire pour mériter d’en être délivré – à un moment donné, dans le futur –si ce n'est pas durant cette vie, alors dans une vie future. Mais l'effet du miracle est dans le présent, maintenant, dans l’instant saint à l'extérieur du temps et de l'espace, transcendant les lois du monde physique et celles sous-jacentes de l'ego. Dans les propres termes de Jésus, doux et rassurant :

"Comme il est sot et insane de penser qu'un miracle est soumis aux lois qu'il est venu uniquement pour défaire ! Les lois du péché ont différents témoins avec différentes forces. Et ils attestent différentes souffrances. Or pour Celui Qui envoie les miracles bénir le monde, un minuscule élancement de douleur, un petit plaisir mondain et les affres de la mort même sont un seul son : un appel à la guérison et un cri plaintif à l'aide dans un monde de misère. C'est leur égalité que le miracle atteste. C’est leur égalité qu'il prouve. Les lois qui les disent différents sont dissoutes, et leur impuissance est démontrée. Le but du miracle est d'accomplir cela. Et Dieu Lui-même a garanti la force des miracles pour ce dont ils témoignent. Sois donc témoin du miracle, et non des lois du péché. Il n'est plus besoin de souffrir" T-27.VI.63-11, 71-2.

**364 - Est-ce que prendre soin de notre corps renforce l’illusion ?**

**Q/** Si je suis un esprit et que mon corps n'est pas réel, est-ce que c’est mauvais de m’occuper du corps, de bien le nourrir, le tenir en forme, le masser, l'habiller avec soin, le maquiller, etc., ou est-ce que tout cela est vu comme étant de la simple vanité, tant que je me perçois comme un corps ? Ces activités ne renforcent-elles pas l’illusion ?

**R/** Les activités qui consistent à alimenter votre corps, lui faire faire de l'exercice, lui donner des massages, l'habiller avec soin et utiliser des produits cosmétiques sont des actions ni saintes, ni impies en soi. Cela ne vous fera pas faire de progrès spirituel de cesser de faire quelque chose simplement parce que cela vous fait sentir bien. Ces types d'activités corporelles iraient à l’encontre de votre désir de vous réveiller du rêve de séparation seulement si vos motifs étaient connectés à la particularité de quelque façon, ou encore si c’était pour garder le corps au centre de votre attention. L'idée est de discerner si vous utilisez votre corps pour vous rendre différente et particulière (but de l'ego), ou si vous l’utilisez pour savoir que nous sommes tous semblables, des fragments du Fils unique de Dieu, et que nous partageons tous parfois les mêmes pensées d’esprit insane de l'ego et les mêmes pensées d’esprit juste de l'Esprit Saint. Notre attitude à l'égard de notre corps devrait donc être de l’utiliser pour dévoiler l'agenda secret de séparation que nous confirmons sans arrêt dans nos esprits. C'est à cause de cet agenda secret que Jésus, à un moment donné, fait référence au corps comme étant "instrument de la destruction" T-20.VIII.48. C’est le but initial du corps.

Au niveau de la métaphysique, qui est le niveau de la vérité absolue, *Un cours en miracles* nous enseigne que le corps a été fait pour attaquer, pour remplacer notre véritable Identité et pour limiter l'amour T-18.VIII.1, ce qui bien sûr, est impossible, donc une illusion totale. Par conséquent pour ce niveau, tout ce que nous faisons à notre corps consiste à renforcer ce but. Mais, étant donné que nous ne sommes pas encore prêts à nous identifier complètement avec cette vérité, Jésus nous prépare à aller dans cette direction, en nous invitant pour commencer à voir le corps comme neutre L-II.294. En ce sens- là, notre vie dans un corps est une salle de classe dans laquelle nous apprenons progressivement à reconnaître quel enseignant nous avons choisi pour guider nos activités, l'ego ou le Saint-Esprit. Par conséquent, nous ne changeons pas notre corps ou notre façon de le traiter, etc., mais plutôt nous changeons le *but* que nous lui avons donné.

**365 - Quel rôle joue l'ego d'un enfant maltraité par un adulte ?**

**Q/** Quel est le rôle de l'ego d'un enfant torturé ou abusé par un adulte ?

**R/** Pour commencer, la différence entre l'esprit et le cerveau doit être reconnue. Le cerveau se développe, l'esprit non. L'esprit est toujours "mature" peut-on dire, et l’ensemble corps-cerveau fait partie de la stratégie défensive de l'ego. En ce sens, il peut être trompeur de parler de "l'ego d'un enfant." Si l'esprit preneur de décision (en dehors du temps et de l'espace) choisit de s'identifier à l'ego, il s'efforcera de conserver la séparation réelle, ne faisant que projeter le péché, la culpabilité et la peur qui lui sont associés. Sa stratégie est centrée sur le déplacement de la bataille qu'il perçoit entre Dieu et lui-même dans l'esprit, vers des situations spécifiques dans un monde extérieur, ce qui est sa motivation pour avoir fait un monde pour commencer. Le but de l'ego est de garder la victimisation en dehors de l'esprit, pour ne pas avoir à affronter le fait que c’est lui l'agresseur original et le pécheur (tout cela est évidemment illusoire, mais nous ne l'avons pas encore accepté). L'une des formes spécifiques que cela peut prendre est la victimisation d'un enfant par un adulte. Dans un tel cas, l'esprit preneur de décision bifurque de son identité d'esprit et prend l'identité d'un enfant innocent en relation avec un adulte qui l’abuse. Ainsi, l'ego a atteint son but d'innocence, le péché et la culpabilité étant manifestement vus à l'extérieur.

Une autre motivation d’ego pour un script contenant la torture et/ou l’abus d'un enfant est de fournir un moyen pour expier le "péché" d'avoir attaqué l'amour. L'ego a convaincu le Fils que la punition de Dieu est inévitable, mais que la colère de Dieu pourrait être adoucie si le Fils acceptait de payer en endurant de souffrir pour Lui avoir volé son identité.

Il est essentiel de comprendre que ceci ne veut pas dire que l'enfant est responsable du comportement de l'adulte, ou que l'enfant, comme enfant, "aurait demandé cela." Ce n'est pas du tout ce qu'enseigne *Un cours en miracles*. Cela doit toujours être considéré du point de vue de l'esprit à l'extérieur du temps et de l'espace, non à partir du cerveau ou de l’existence physique. Rien dans ce monde n’est ce qu’il paraît, mais nous sommes séparés de la partie de nos esprits qui est consciente de la dynamique de l'ego et qui est responsable de notre conscience limitée. Le Cours est le moyen que nous utilisons pour rétablir notre prise de conscience du pouvoir de notre esprit de choisir le système de croyances de l'ego ou celui du Saint-Esprit.

**366 - Le salut exige-t-il que je laisse ceux que j’aime derrière moi ?**

**Q/** J'ai fini par identifier la peur qui m’empêche d'embrasser pleinement les enseignements d'*Un cours en miracles*. J’ai peur de laisser derrière moi ceux que j'aime dans le rêve, non seulement le temps de cette vie-ci, mais pour tous les temps. Je le comprends comme étant l’état de séparation et j’accepte que nous ne soyons tous qu’en train de rêver un moment. Pourtant, la peur me nargue et demeure, et je ne semble pas pouvoir la dépasser. Est-ce que le cours traite de ce sujet ?

**R/** Vous n’êtes certainement pas seul à faire l'expérience de cette peur. Car il peut sembler que nous ayons le sentiment d’avoir à renoncer à ceux qui nous sont chers, à mesure que nous avançons sur le chemin du Cours, que nous pardonnons et que nous libérons nos relations d'amour particulier sur le chemin du retour à l'unité. Mais il peut être utile de reconnaître que c'est simplement un des mensonges de l'ego qui nous porte à croire que nous sommes appelés à sacrifier ceux que nous aimons si nous écoutons le Saint- Esprit T-21.III.91. Cette fausse croyance vient d’un sens erroné de qui nous sommes, de ce qui a de la valeur, et de comment se fait le choix de pardonner. Au début, reconnaître ces erreurs ne semble pas nous apporter beaucoup de réconfort, mais avec le temps, nous commençons à voir tout cela différemment à mesure que nous progressons au-delà de toute perception de possibilité de perte.

Nous pensons être un corps spécifique qui, afin de connaître l'amour, a besoin de relations avec d’autres qui sont, ont été ou seront des corps. Et il n’y a rien dans le Cours qui affirme que nous ayons à renoncer à tout cela, bien que cela reste notre perception. En fait, Jésus dit : "J'ai dit maintes fois que le Saint-Esprit ne te priverait pas de tes relations particulières, mais qu’Il les transformerait. Tout ce que cela veut dire, c'est qu'Il leur rendra la fonction que Dieu leur a donnée" T-17.IV.23-4.

Afin de comprendre de quoi est capable votre ego, en mettant un écran de fumée pour éviter que vous vous engagiez pleinement dans le Cours, il peut être utile d'examiner le but pour lequel nous avons fait nos relations d'amour particulier, ainsi que les fonctions différentes qu'elles peuvent servir lorsque nous les remettons au Saint-Esprit, comme il est évoqué ci-haut. En nous alliant à l'ego, nous avons rendu spécial l’amour dans nos relations, comme un substitut à l’amour de Dieu T-17.IV.27 que nous pensons avoir rejeté quand nous avons choisi la pensée de séparation d'avec Dieu. Par conséquent, il est "naturel," tant que nous croyons être un corps, de ressentir que nous sommes séparés de l'amour, de vouloir trouver l'amour en relation avec d'autres corps, et de penser possible d’être séparés de ceux que nous aimons. Aucune de ces pensées n’est péché, mais toutes servent le but de l'ego de nous convaincre que nous sommes en effet séparés et que nous agissons par nous-mêmes, séparés de l’Amour. Bien que le contenu de ces relations semble l’amour, cet amour de substitution est vraiment une couverture posée sur la haine de soi enfouie profondément dans notre esprit. C'est pourquoi nous pouvons facilement faire l'expérience de la déception, de la frustration, de l’irritation, du désagrément, de la colère et même de la rage, y compris envers ceux que nous croyons aimer. L'amour apparent est là, tant que nos besoins perçus sont respectés, mais une fois qu'ils sont menacés, le masque posé sur la haine va se manifester.

Pourtant, cela ne signifie pas qu'il n'y a aucun amour véritable dans ces relations, mais l’amour est simplement enterré encore plus profondément dans l'esprit, sous la haine. Et c'est la clé pour le but du Saint-Esprit quant à nos relations, nous aider à venir d’abord en contact avec le jugement et la colère dans notre propre esprit, afin qu'ils puissent être libérés, permettant ainsi à l'amour, qui a toujours été en nous, de passer par notre esprit vers l'esprit de ceux avec qui nous sommes en relation.

La vérité est que toutes les relations n'existent que dans l'esprit, qu'importe ce que nous raconte notre expérience au sujet des relations entre les corps. Et l'expérience que nous cherchons tous en fin de compte dans nos relations à l’extérieur est l'expérience de l'amour vrai, sans conditions et sans limites, mais l'amour ne peut pas être trouvé hors de nous-mêmes T-29.VII. Toutefois ces apparentes relations extérieures peuvent nous rappeler où chercher l'amour que nous voulons vraiment, et que les obstacles sont dans notre propre esprit si nous voulons vraiment vivre cette expérience. Et donc, à mesure que nous permettons au Saint-Esprit de guérir chacune de nos relations de haine particulière et d'amour particulier, nous ferons l’expérience de plus en plus souvent de l'amour auquel nous aspirons. La signification de nos relations sera transformée : de symboles de haine et d'attaque, elle passera à des symboles de pardon et d'amour. Et nous utiliserons ces symboles tant que nous en aurons besoin, alors que nous pensons toujours être des individus séparés. Et nous n’irons pas au-delà de l’expérience des autres en dehors de nous, jusqu'à ce que nous soyons prêts pour cette prochaine étape.

En fin de compte, lorsque nous savons que nous et nos frères sommes l’amour que nous avions cherché, nous n'avons plus besoin de symboles extérieurs, parce que nous avons accepté l'expérience qu'ils étaient venus représenter, et l'amour lui-même est tout ce qui compte.

**367 - Il m'est difficile de renoncer aux blâmes après mon divorce**

**Q/** Une des expériences qui m'ont menée à *Un cours en miracles* est la séparation et le divorce. Même si j'essaie d'apporter ma leçon quotidienne du Cours avec moi tout au long de la journée, je m’apitoie sur moi-même encore très souvent. Je remets ce que je ressens au Saint-Esprit aussitôt que je me rends compte de ce que je fais, mais parfois je ne suis pas capable de trouver la paix pendant un certain temps, parfois même plusieurs jours. Cela ne se produit qu'avec tout ce qui tourne autour de mon ex-mari, tandis que tout le reste vient sous contrôle très facilement. Avez-vous des suggestions ?

**R/** Remettre vos sentiments au Saint-Esprit consiste vraiment à regarder en premier à quel point vous ne voulez pas décrocher et libérer l’autre personne de vos reproches. Et si vous trouvez que vous n’êtes pas capable de bouger là-dessus, alors reconnaissez-le en toute honnêteté, sans vous juger vous-même d’aucune façon. Cela vous aiderait énormément, car alors vous ne seriez pas en lutte contre vous-même, ou en train de prétendre que vous pardonnez alors que vous ne voulez pas vraiment pardonner. Vous accepter où vous êtes sans vous juger, c’est un réel progrès car vous apprenez que la "minuscule et folle idée" n'a eu aucun effet sur la réalité. Et c'est ce que nous essayons tous d'apprendre.

Il est certain cependant, comme le confirme votre expérience, que vous ne pourrez jamais être en paix tant que vous maintiendrez de la rancœur. Donc, si vous prenez cela en considération chaque fois que vous sentez ne pas pouvoir lâcher prise de la victimisation ou de ce que vous ressentez, vous serez capable de vous rappeler ce qu’il vous en coûte de vouloir avoir raison. Le processus consiste alors à être totalement honnête avec vous-même, le Saint-Esprit ou Jésus, sans vous juger et en étant consciente du prix à payer pour le non-pardon. La vérité de votre réalité comme Christ ne change jamais, mais votre expérience et votre prise de conscience de cette paix et de cet amour sont bloquées par les reproches et les blâmes.

**368 - Le pardon et lâcher prise de la haine et des jugements**

**Q/** Durant trois semaines, j’ai étudié votre atelier *Les règles pour la décision*. Le but quotidien de la dernière semaine était d'apprendre le pardon, mais je ne comprends pas "à qui pardonner" et "quoi leur pardonner." Quels sont les obstacles qui m’empêchent de faire l’expérience de l'amour vrai ? J'ai appris qu'une très profonde haine m’habite. Je ne croyais pas qu’il y avait tant de haine en moi, jusqu'à ce que je commence à analyser toutes mes pensées et mes remarques, et que je me rende compte que la plupart étaient fondées sur la haine. Je suis arrivé à me pardonner pour cela, et je crois que je peux pardonner aux autres comme je l’ai fait pour moi-même. Quels conseils ou commentaires pourriez-vous me donner pour m'aider ? Mon instinct est d’effacer cette lettre parce qu'elle est entièrement basée sur l’ego. Qu'est-ce que tout cela signifie ?

**R/** Comme l’indique votre expérience, la première étape pour pardonner est de reconnaître la haine qui imprègne le système de pensée de l'ego, et à quel point elle s'exprime dans notre vie et dans toutes nos relations. Choisir d'apprendre à pardonner vous a conduit là où le pardon doit se faire, en vous. Le processus implique de regarder honnêtement vos pensées et vos jugements comme vous l’avez fait, puis de voir qu’ils sont l'effet du choix dans votre esprit d'être séparé de Dieu (et donc de tous vos frères). Bien que nous nous jugions comme pécheurs pour cela et que nous nous sentions coupables, *Un cours en miracles* nous dit que nous avons tort et que nous avons besoin de correction. Il nous est demandé de donner ces jugements au Saint-Esprit afin qu'ils puissent être transformés. Donc, nous pardonnons à nos frères ce qu'ils n'ont pas fait, parce que tout ce dont nous les accusons est une projection de notre propre culpabilité : "Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu’il n’a pas fait" T-17.III.15. Nous nous pardonnons également à nous-mêmes ce que nous n'avons pas fait car ni la séparation ni la culpabilité ne sont réelles.

Les obstacles qui bloquent l'expérience de l’amour sont faits de toutes les croyances que nous avons sur nous-mêmes comme pécheurs, coupables, soi séparés vivant dans des corps et méritant d’être punis par Dieu. La pratique des enseignements du Cours nous amène à reconnaître ces croyances dans un premier temps. Puis il s’agit de remettre en question leur validité et de constater leur coût énorme ; perdre la paix, perdre la conscience de notre véritable Identité, et nous empêcher de faire l’expérience de l'amour dont vous parlez. Lorsque la souffrance liée au fait de s'accrocher à la haine et de croire à la culpabilité devient de plus en plus intense, nous sommes mieux disposés à laisser aller. C’est alors que la vérité de qui nous sommes revient à notre conscience : "Quand chaque concept a été mis en doute et en question, et reconnu comme n’étant fondé sur aucune hypothèse qui tiendrait à la lumière, alors la vérité est laissée libre d'entrer en son sanctuaire, propre et libre de culpabilité" T-31.V.175.

La partie de l'esprit qui s'accroche à la croyance en la séparation résiste à tout effort pour défaire cette croyance. Votre décision de comprendre et de pratiquer le pardon menace le système de pensée de l'ego, ce qui explique votre "tentation" d’effacer votre question. Heureusement, vous avez su résister à la tentation et non au choix en faveur du pardon.

**369 - Quelle est l'inverse de la Règle d’Or ?**

**Q/** Quelle est l'inverse de la Règle d’Or T-1.V.64 ?

**R/** Le contraire de la Règle d'Or est la norme habituelle de l'ego d’avoir des intérêts séparés : j'obtiens ce que je veux sans tenir compte du prix payé par les autres. Une des conséquences malheureuses de ce comportement et de cette approche dans la vie est que nous devenons suspicieux des motivations d’autrui. Si cette norme est bien installée en nous, elle doit alors diriger la même réflexion chez tout le monde. Au lieu de remettre en question la base de ce type de pensée, nous trouvons moyen de le justifier et donc de maintenir l'ego. C'est seulement lorsque nous remettons en question la valeur des relations basées sur des intérêts séparés que nous nous ouvrons au principe de guérison du Saint-Esprit fondé sur des intérêts partagés.

**370 - J’ai conclu un marché afin de recevoir de l’amour**

**Q/** : J'ai toujours eu du mal à accepter que je mérite vraiment l’amour, croyant devoir le gagner, ou payer pour être aimée. Récemment, j’ai épousé un homme plus jeune que moi. Je l'avais aidé financièrement et pendant longtemps, je ne faisais pas confiance à ses intentions. Depuis que nous sommes mariés, je vois clairement qu’il ne fait que m’utiliser. Je veux savoir si je vois clair, j'ai donc conclu avec lui un accord : l'amour contre l'argent et la sécurité. Je l’ai fait pour me fermer à l'amour de Dieu, et je le perçois comme une évidence : j'ai invité dans ma vie un homme que j’ai épousé, qui profite de moi et qui ne m'aime pas. Cela reflète une décision et un jugement que j'ai fait contre moi-même. Comme Jésus dit dans *Un cours en miracles*, je me suis fait cela à moi-même, et il n'y a aucune exception à cette règle, n’est-ce pas ? J’ai inventé toute cette histoire pour pouvoir rester séparée : d'abord conclure un mariage, puis en sortir et être une victime sans défense ? Je vois clairement mes propres manipulations, et pourtant mes perceptions ne changent pas. Comment puis-je les changer ? Je crois que je me fais cela à moi-même, mais au fond je ne le ressens pas, je ressens seulement que tout ce que je veux, c’est l’amour. Si je reste dans ce mariage et si je refuse de croire mes perceptions que tout a été mis en place pour me blesser, est-ce que cela pourra changer ma manière de percevoir, et est-ce que mon amour sera reflété dans cette personne ? Je ne sais pas quoi faire.

**R/** Même s’il est vrai que votre esprit a mis sur pied la situation dans laquelle vous semblez vous trouver – et cela signifie votre esprit preneur de décision en dehors du temps et de l'espace, et *non* le soi que vous pensez être ici dans le monde – ce n'est presque jamais le niveau le plus utile sur lequel porter attention. Le niveau le plus pratique serait d'accepter d’abord que tous les deux, vous et votre mari, vous avez un ego, que vous avez cherché touts les deux à combler vos besoins en concluant un marché ayant à sa base une relation d’amour particulier. Cela vous rend tous les deux exactement comme tout le monde dans le monde, même si les termes et conditions spécifiques de votre entente négociée paraissent être différents ! Ne soyez donc pas trop sévère envers vous-même pour les choix que vous avez faits.

L'autre chose à retenir est que le Cours ne vous dira jamais si vous devez rester dans la relation ou la quitter, parce que dans la perspective de Jésus, ce n'est jamais au plan de la relation qu’est le problème. Voici quelle est sa seule véritable préoccupation : quelle que soit la relation dans laquelle vous semblez vous trouver à présent, quel enseignant allez-vous choisir pour l’interpréter, l'ego ou le Saint-Esprit ? Autrement dit, Jésus se soucie seulement de ce qui se passe dans votre esprit et non de ce qui semble se passer dans votre monde, car de son point de vue, il n'y a pas de monde ! Certes, ce n'est pas ainsi que vous voyez les choses maintenant, mais avec le temps et son aide, c'est la direction que vous prendrez, à mesure que vous apprendrez à ne pas vous prendre trop au sérieux, et à ne pas prendre vos décisions fausses trop au sérieux, et apprendre à devenir plus douce envers vous-même.

En termes de votre mariage, qu’est-ce que tout cela veut dire ? Vous avez raison de reconnaître que tout ce que vous vivez dans cette relation reflète une décision intérieure sur la manière de vous voir vous-même. Il serait bon que vous voyiez clairement le fait que la situation extérieure n'est pas la cause de vos sentiments. La relation avec votre mari est seulement un écran de fumée qui sert à cacher le vrai problème de culpabilité dans votre propre esprit, cette même culpabilité que nous partageons tous pour le fait de croire que nous sommes séparés de l'amour. Le problème n'est pas d’avoir conclu un mariage pour vous sentir manipulée, utilisée et non aimée. Ceci, ce n’est que la couverture pour garder votre attention loin du problème réel dans votre esprit. Tant que vous continuez à garder votre attention sur la relation extérieure, et tant que vous pensez qu’elle est responsable de ce que vous ressentez, vous continuez à accepter l'ego comme enseignant. Si vous faites l’expérience d’être victime de votre partenaire de quelque façon que ce soit (et il faut commencer avec cette interprétation), la prochaine étape consiste à demander à Jésus de vous aider à reconnaître qu'une telle perception ne peut venir que de votre culpabilité projetée sur votre mari, et que la culpabilité était déjà là avant que vous commenciez à entretenir l'idée d'entrer dans une relation dysfonctionnelle avec votre mari. En fait, mettre l'emphase sur cette relation, puis changer d’expérience en sortant de la relation, est le moyen le plus sûr de vous assurer que le vrai problème de culpabilité dans votre esprit n'est jamais traité.

Toutefois, cela ne veut pas dire que votre mari n'agit pas à partir de son propre ego et sans amour. Et même si vous arrivez à guérir la culpabilité dans votre propre esprit, ça ne veut pas dire non plus que vous allez simplement voir en lui un reflet de l'amour qui est en vous. Cela voudra dire cependant que vous êtes en mesure de poser sur lui un regard qui vient de la perception vraie du Saint-Esprit, et vous saurez alors que votre mari, ou bien étend l’amour, ou bien fait appel à l’amour T-12.I.3. Et s’il demeure identifié à son ego, c’est qu’il fait appel à l'amour. Puisque vous serez unie à l'amour en vous, vous saurez que ses propres manipulations et ses tentatives de combler ses besoins grâce à cette relation n'ont rien à voir avec vous personnellement, ou avec votre valeur en tant qu’Enfant de Dieu. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de l’utiliser à votre tour pour satisfaire votre besoin personnel de vous sentir aimée, basé sur l'ego.

Tout ce que vous avez besoin de faire, c'est de regardez avec Jésus votre décision de tourner le dos à l'amour dans votre propre esprit et soyez disposée à lui offrir la perception de votre mari et de vous-même en échange de sa perception guérie, reconnaissant que la vôtre ne vous a apporté que de la souffrance. La valeur réelle de votre relation avec votre mari se trouve en ce qu’elle a contribué à dévoiler ces auto-accusations enfouies dans votre esprit, si vous acceptez que Jésus soit votre doux enseignant. Que vous demeuriez mariée ou non, cette relation avec votre mari n’aura plus besoin de servir à renforcer la culpabilité dans votre esprit. Et c'est la voie du Cours pour l'acceptation de soir et l'amour.

**371 - Comment l’esprit juste traite-t-il le cas des enfants maltraités ?**

**Q/** Dans ma profession, je dois m'occuper de la maltraitance d'enfant. Je comprends que c'est l'ego qui veut voir des victimes, de la douleur et de la souffrance. Mais est-ce que cela signifie que la maltraitance n'a pas eu lieu, est-ce que c’est ce que dit *Un cours en miracles* ? Est-ce que ces abus ne sont pas réels ? Comment l’esprit juste voit-il la maltraitance faite aux enfants et quel serait un comportement professionnel éthique, selon la perspective du Cours?

**R/** Vous vous êtes fait prendre dans une confusion commune à de nombreux étudiants du cours –ne pas distinguer entre les deux niveaux d’enseignement du Cours. Il est vrai que, au niveau métaphysique, le Cours dit que le monde et tout ce qui semble se produire dans le monde, y compris la violence faite aux enfants, est illusoire et qu’en réalité ne s'est jamais produit. Mais ce qui rend le Cours est pratique c'est qu'il est écrit à un niveau qui reconnaît notre expérience dans le monde, mais nous fournit un moyen différent pour regarder notre expérience, ce qui nous aide, au fil du temps, à dégager nos esprits de l'illusion, et à nous souvenir de notre réalité, sans nier ce que nous semblons observer. Vous pourriez trouver utiles de lire les questions 3 et 253 pour une plus ample discussion sur la question de la confusion des niveaux.

Ainsi dans votre rôle professionnel, il ne serait d’aucune utilité pour les personnes concernées ni pour vous, de nier les abus qui vous sont présentés. Dans ce monde que nous avons fait, les corps interagissent avec d'autres corps, les uns contre les autres, et parfois il y a des actions violentes directes, physiques et émotionnelles, Et ces actions peuvent sembler particulièrement scandaleuses et horribles lorsqu'elles sont commises par un adulte sur un enfant. Ce que le Cours demande, c’est d’être désireux de reconnaître toutes les façons dont vous pourriez être tenté de prendre parti, de juger, ressentir de la pitié, de la tristesse, du dégoût, de la colère ou toute émotion que la situation pourrait déclencher en vous. Puis de reconnaître que, quelle que soit l’émotion que vous ayez ressentie, vous avez fait une interprétation, *et que vous êtes dans l’erreur* !

Ceci dit, le jugement est pratiquement inévitable quand on regarde une situation comme la violence faite aux enfants dans notre perspective d’ego de séparation et de culpabilité. Car nous avons fait le monde justement pour voir le péché et l’attaque hors de nous. Une situation comme celle-ci est un écran idéal sur lequel projeter notre culpabilité T-13.IX.31, T-18.I.6, puisque presque tout le monde sera d'accord avec notre propre interprétation. Mais Jésus demande de nous interroger sur nos conclusions, parce qu’il sait que nous ne savons pas encore que toute la violence et la douleur se passent seulement dans l'esprit et non dans le monde, et que cela n'a rien à voir avec les corps T-28.III.46, 51, L-I.135.9. Donc en vous joignant à Jésus, avec le temps, vous arriverez à reconnaître la souffrance partagée par chacun impliqué dans les abus, et vous saurez que chacun est en train de faire un choix inconscient de souffrir : que ce soit l’agresseur, l’abusé, le complice silencieux, l’accusateur en colère. Et si vous jugez l’un d'entre eux, vous réagissez à partir de la même souffrance, vous aussi. Au fil du temps, grâce à cette prise de conscience croissante, vos jugements diminueront et vous ressentirez de la compassion pour tous les acteurs concernés, indépendamment de leur rôle.

Et vous commencerez aussi à comprendre que la souffrance est vraiment un appel à l'amour, que l'amour est toujours là dans l'esprit, accessible à tous, si nous avons le désir de renoncer à nos propres interprétations pour accepter celles de Jésus. Car c'est seulement nos interprétations et nos jugements qui bloquent l'amour, qui gardent des différences et qui nous gardent séparés de l'amour véritable dans nos esprits. En fin de compte, à mesure que nous reconnaissons que l'amour existe toujours, nous reconnaissons également que la douleur et la culpabilité ne sont pas réelles L-II.284.1, et l’abus, qui semble cacher leur source dans l'esprit, n’est pas réel non plus. Toutefois, réaliser cela vient seulement à la fin du processus. Et cela ne signifie pas que vous allez nécessairement vous comporter différemment avec les familles avec qui vous travaillez. Vous continuerez à agir d’une manière qui aidera à déterminer la responsabilité et les conséquences qui sont appropriées dans ce système d'abus, en plus de protéger l'enfant contre des abus supplémentaires, mais vous le ferez sans émettre de jugement. Et vous serez devenu quelqu’un qui rappelle à tous les acteurs concernés qu'il existe une autre façon de regarder ce qui s'est passé, une manière qui n'implique pas d’attaquer et de blâmer.

Le Cours ne parle pas du comportement, qu’il soit d’ordre – professionnel ou autre – parce qu’il se préoccupe uniquement du contenu dans nos esprits. Mais rassurez-vous, si vous faites le travail intérieur de lâcher prise à mesure que vous constatez des projections de culpabilité découlant de votre propre esprit, vous saurez comment vous relier à tout le monde d'une manière qui ne peut que refléter la guérison. Et vous saurez que vous êtes seulement, et à jamais, un instrument de cette guérison, et jamais sa Source.

**372 - Différences entre la Science Chrétienne et le Cours**

**Q/** Mon père est un fidèle pratiquant de la Science Chrétienne, et nous avons souvent des discussions sur les différences de théologie entre ce système de pensée et *Un cours en miracles*. Un aspect particulier de ces différences concerne le monde – le Cours enseigne que l'univers matériel n’a pas été créé (ou même connu) par Dieu, alors que dans la Science Chrétienne, les choses, comme les arbres, les ruisseaux et les montagnes sont des idées de Dieu, mais qu’elles n’ont pas d’importance.

Je crois que cela se résume à ce que, dans la Science Chrétienne, ils ne croient pas que nous allons échapper au monde parce que nous n'avons jamais quitté la perfection. Il me semble que dans le Cours, nous essayons de nous échapper du système de pensée sur lequel repose le monde et que nous ne voyons pas la nature comme une idée de Dieu mais comme des distractions du système de pensée de l’ego.

Une autre différence apparente entre les deux, c'est que la Science Chrétienne croit que si vous retirez votre croyance dans la matière ou dans l'illusion, le monde de la forme se portera mieux – garanti ! Parce que tout tourne autour de la pensée, mais je crois que le point de vue du Cours est que la forme peut ou non s'améliorer, même lorsque vous commencez à voir l'irréalité de celle-ci.

Est-ce que vous pourriez clarifier ces différences pour moi, connaissez-vous aussi d'autres différences dans ces deux philosophies, parce qu’au cœur de leur enseignement, ils me semblent similaires.

**R/** Vous avez raison dans les différences que vous signalez entre *Un cours en miracles* et la Science Chrétienne. En soi, elles sont suffisantes pour établir que ces deux systèmes de pensée sont fondamentalement différents. *Un cours en miracles* enseigne non seulement que le monde n'a pas été créé par Dieu, et que Dieu ne sait rien de celui-ci, mais que le monde n'existe pas du tout. Il ne nous est pas demandé de fuir le monde ou le système de pensée de l’ego, mais d'apprendre à renoncer à nous identifier à ce système de pensée par l'intermédiaire du pardon L-I.23. Vous avez raison, le monde ne se portera pas mieux lorsque nous ne croirons plus que la pensée de séparation de Dieu est réelle : le monde disparaîtra dans notre conscience. Puisque le Cours enseigne qu'il n'y a pas de hiérarchie d’illusions T26.VII.6, toute forme dans l'univers physique est partout irréelle, aucune partie n’est une idée de Dieu, pur Esprit au-delà de toute forme.

L’enseignement du Cours sur le pardon se distingue également des autres chemins spirituels. Comme vous le savez peut-être, il nous dit : "Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu’il n’a pas fait" T-17.III.15. On nous demande de vivre le Cours en appliquant le processus de pardon à toutes nos relations. Cela implique de regarder la haine, la colère et les jugements du système de pensée de l’ego toujours en opération dans nos vies, afin qu'ils puissent être libérés et remplacés par le système de pensée du Saint-Esprit. Ceci n'est pas essentiel à l'enseignement de la Science Chrétienne. Si vous êtes un étudiant du Cours, il peut être utile de vous rappeler que le plus important, c'est cette application des enseignements, plutôt que la compréhension intellectuelle de ses principes métaphysiques. Les discussions avec votre père vous fournissent probablement bien des occasions de les appliquer dans votre vie. *Un cours en miracles* nous demande de reconnaître tous les jugements que nous avons au cours de nos interactions, de reconnaître que ce sont des projections de culpabilité pour avoir choisi de nous identifier à la pensée de séparation, et de les remettre au Saint-Esprit afin qu'ils puissent être réinterprétés. En tant que Scientiste Chrétien, votre père peut avoir une pratique très différente.

Une autre distinction importante est l'importance du rôle de Jésus et du Saint-Esprit dans la pratique de l'enseignement du Cours. Nous sommes encouragés à demander l'aide de Jésus ou de l’Esprit Saint pour choisir l’esprit juste plutôt que l’esprit faux, afin que notre perception puisse être transformée.

**373 - Mon frère a plus d’estime de soi que moi qui étudie le Cours**

**Q/** Comment une personne, qui semble par ailleurs très naïve spirituellement, peut-elle avoir plus d’estime et d'amour d’elle-même que quelqu’un qui a étudié *Un cours en miracles* pendant de nombreuses années ? Je parle d'un de mes frères plus âgé que moi, un chrétien. Certaines des choses qu’il me raconte sur sa religion me semblent tellement stupides (et parfois même très mauvaises). Pourtant il est évident (je pense) qu’il a du succès dans la vie en ce qui concerne le travail, la maison et la famille. Sa personnalité chaleureuse et la façon dont tout le monde l’aime, moi inclus, démontre qu’au fond de lui-même, il se tient en bien plus haute estime que je le fais moi-même. Je suis un peu jaloux. Selon les termes du Cours, comment puis- je arriver à concilier tout cela en moi ?

**R/** Bien ! Il semble assez évident d’après ce que vous dites, que Dieu aime mieux votre frère que vous. Mais, sérieusement, vous êtes tombé dans une couple de pièges communs, des pièges d’ego dans lesquels il aime bien tous nous emprisonner. Tout d'abord, vous jugez sur l'apparence ou sur la forme apparente entre vous et votre frère. Et deuxièmement, vous croyez pouvoir comparer des voies spirituelles et déterminer que l'une est meilleure, plus sophistiquée, ou plus près de la vérité que l'autre.

Examinons d'abord la deuxième question. Alors que de votre perspective, les croyances spirituelles de votre frère peuvent sembler naïves, stupides et même mauvaises, il y a de bonnes chances que de son point de vue à lui, le Cours puisse sembler pour lui, tout aussi naïf, stupide et mauvais. Le Cours ne fait pas de revendication d'exclusivité à propos de la vérité M-1.41-2. Il suffit seulement que chacun se préoccupe d’avoir trouvé la voie qui lui convienne, et il n’a pas besoin de se soucier de savoir si la voie d’un autre fait du sens ou non. Comme Jésus le mentionne dans le Cours, et cela s'applique aussi bien aux diverses voies spirituelles qu’aux différentes expériences des gens avec le Cours : "Le curriculum est hautement individualisé" M-29.26.

En ce qui concerne la plus grande estime de soi qui semble être l’apanage de votre frère, nous ne savons jamais avec certitude quelle est l'expérience intérieure de quelqu'un d'autre. Toutefois, l’estime de soi n'est pas le but du Cours, la paix l’est. Et cette paix n'a rien à voir avec le succès apparent dans la vie, comme en jugent les gens dans le monde. Un passage utile au début du Cours décrit le piège que dans lequel vous êtes tombé par rapport à votre frère – le jeu de l'ego de comparer et juger, en employant ses critères pour déterminer ce qui a de la valeur, plutôt que les critères du Saint-Esprit, basés seulement sur la distinction entre ce qui est vrai et ce qui est faux :

L'ego... s’évalue toujours par rapport à d'autres ego.... Toute sa perception de la réalité des autres ego n’est qu’une tentative pour se convaincre lui-même qu’*il* est réel. L’“estime de soi”comme l'ego l’entend signifie simplement que l'ego s’est illusionné au point d’accepter sa réalité, ce qui le rend temporairement moins vorace. Cette "estime de soi" est toujours vulnérable au stress, terme qui réfère à toute menace perçue contre l'existence de l'ego. L'ego vit littéralement de comparaisons" T-4.II.65, 7-9, 71. Rien en tout cela dit de votre frère s’il expérimente ou non la paix intérieure, mais ce n’est pas vos soucis, car cela devient tout simplement une distraction extérieure de plus, vous empêchant de choisir la paix à l'intérieur de vous dès maintenant. Lorsque vous faites ce choix, vous vous rappelez de Jésus qui dit à tous ceux d'entre nous, tentés de nous comparer à nos frères : "La particularité des Fils de Dieu ne découle pas de l'exclusion, mais de l’inclusion. Tous mes frères sont particuliers" T-1.V.35-6.

**374 - Pardonner une situation est-ce la même chose que percevoir sa vérité ?**

**Q/** Selon *Un cours en miracles*, serait-il juste de dire que pardonner dans n'importe quelle situation est la même chose que percevoir la vérité dans n'importe quelle situation ?

**R/** Non, pas exactement ! La vérité ne peut être ni expérimentée, ni "vue" ou perçue directement dans le rêve, parce que tout ici est une illusion, y compris le pardon : "Le pardon est donc une illusion, mais à cause de son but, qui est celui du Saint-Esprit, il y a une différence. À la différence de toutes les autres illusions, il mène loin de l'erreur et non vers elle" Cl-3.13-4. Nos esprits ont retenu la mémoire de la vérité, laquelle est ramenée à notre conscience grâce au processus du pardon. "Le pardon est une forme terrestre de l'amour" L-I.186.142. Le pardon véritable nous montre l'irréalité de chaque situation, et c’est seulement en ce sens-là qu’il reflète la vérité. Il permet de percevoir toute chose avec le Saint-Esprit, soit comme un appel à l'amour, soit comme une expression d'amour T-14.X.7. Il nous mène donc vers la vérité, laquelle est notre unité en Dieu, en tant que Son Fils innocent. Par la pratique du pardon, toutes nos croyances inconscientes sur nous-mêmes qui contredisent la vérité sont portées à la conscience afin de pouvoir être remises au Saint-Esprit pour être transformées. Lorsque nous aurons pardonné ainsi chaque pensée et chaque croyance, nous ne bloquerons plus la conscience que : "La vérité se tient rayonnante, à l’écart du conflit, intouchée et quiète en la paix de Dieu" T-23.I.710.

**375 - Que signifie "la correction se fait verticalement de bas en haut ?**

**Q/** Quel est le sens de la phrase "La correction doit être introduite verticalement, de bas en haut ?" T-1.VI.33.

**R/** À plusieurs endroits dans le Cours, Jésus utilise la métaphore d'une échelle pour parler de notre séparation de Dieu, puis du processus pour défaire la séparation. Le choix de nous séparer de Dieu a mis en branle une série de dynamiques qui nous ont conduits au bas de l'échelle, ce qui nous a menés à faire maintenant l'expérience de nous-mêmes comme des personnes faisant leur vie. Notre retour à Dieu doit donc commencer là où nous sommes, avec Jésus pour nous guider, pour doucement remonter l'échelle étape par étape jusqu'à ce que nous atteignions le sommet : "Le salut changera le cours de chaque pas dans la descente vers la séparation, jusqu'à ce qu’il soit revenu sur chaque pas, que l'échelle ait disparu et que tout le rêve du monde soit défait… Ce qui attend avec une certitude parfaite au-delà du salut ne nous concerne pas. Car tu viens à peine de commencer à laisser diriger tes premiers pas incertains vers le haut de l’échelle que la séparation t’a fait descendre. Le miracle seul te concerne à présent. C’est ici que nous devons commencer" T-28.II.127, III.11-4.

La correction est donc centrée sur notre expérience présente sous la forme d’un corps dans un monde physique. C'est pourquoi nous devons être vigilants, ne pas sauter d’étapes en niant notre corps ou notre expérience physique pour essayer de sauter d’un coup du bas de l'échelle jusqu’en haut. Toute guérison vécue si nous faisions cela serait de courte durée, car la culpabilité sous-jacente resterait bien ancrée. Le processus de guérison commence avec nos expériences en tant qu’êtres physiques individuels parce que c'est ce que nous croyons être, sinon nous n’aurions pas à vivre ces expériences. "Le Saint-Esprit te prend doucement par la main et retrace avec toi ton voyage fou à l'extérieur de toi-même, te ramenant doucement vers la vérité et la sécurité en dedans" T-18.I.83.

**376 - Exemples concrets concernant les Règles pour la décision**

**Q/** Ma question porte sur les "Règles pour la décision." Puisque je désire réellement défaire le rêve et annuler les jugements, je veux comprendre ces règles, mais je ne suis pas du tout certain que c’est le cas. Ce qui m’aiderait vraiment, ce serait un exemple appliqué, utilisant les règles ou quelque chose qui pourrait rendre le concept clair.

**R/** Pour commencer, il est important de comprendre que la manière de vivre notre vie au quotidien représente un choix ou une décision. Il est donc essentiel de savoir clairement qu'il n’existe que deux alternatives entre lesquelles vous décidez à jamais : l'ego ou le Saint-Esprit, peu importe le nombre de choix que notre vie et le monde semblent nous présenter. Chaque choix représente un système de pensée, une façon de regarder le monde qui est diamétralement opposé à l'autre, ce qui conduit à des effets qui s'excluent mutuellement. Ceci dit, tant que nous n’avons pas pris conscience que nous avons choisi ce qui détermine notre expérience de vie, nous continuons à prendre inconsciemment une décision, non reconnue par nous, en faveur de l'ego, avec toutes les conséquences et effets qui découlent de ce choix, notamment la culpabilité, la peur, la colère, la douleur, l’anxiété, la dépression, la détresse et le conflit. Le but du Cours est de nous aider à reconnaître que le fait de ne pas être conscient du choix est un choix en soi, car le savoir nous redonne le pouvoir de décider autrement – pour le Saint-Esprit plutôt que pour l'ego.

Une fois que vous avez compris que c'est seulement à ce niveau de choix que se réfèrent les règles pour la décision, ces règles devraient devenir bien plus claires. Malgré ce que dit l’ego, la journée que nous voulons vraiment, n'est pas une journée dans laquelle nous marchons seuls par nous-mêmes afin de chercher à obtenir tout ce que nous voulons. C’est plutôt une journée dans laquelle nous ne nous identifions pas avec la culpabilité dans notre propre esprit, et nous n’avons donc pas besoin de projeter cette culpabilité à l'extérieur de nous-mêmes sur les autres et sur le monde qui nous entoure. Et ainsi les règles décrivent ensuite comment nous pouvons apprendre à décider que nous ne voulons pas juger à quoi devrait ressembler notre journée. Car ce serait choisir de suivre les règles de l'ego, fondées sur nos croyances en nos propres intérêts séparés, plutôt qu’en des intérêts partagés que le Saint-Esprit nous amène à reconnaître.

Puisqu’il nous connaît bien, Jésus reconnaît que, malgré nos meilleures intentions de l'accepter comme enseignant, nous allons connaître la peur plusieurs fois au Cours de notre journée, et nous allons encore une fois nous identifier à l'ego et la culpabilité, et croire que nous savons mieux que Jésus ce dont nous avons besoin. Nous allons donc avoir besoin d’une autre règle pour nous aider à sortir de la fixation sur l'ego que nous avons choisie pour nous-mêmes. Ainsi, à mesure que nous progressons dans cette section, Jésus nous offre diverses façons de faire, pour être capables de défaire nos choix malheureux et retourner notre esprit sous sa douce direction, ce qui nous permettra d'utiliser tout ce qui semble arriver dans le courant de la journée comme une occasion de pratiquer le pardon. Toutefois, advenant le cas où nous serions ancrés dans notre choix d'ego et notre besoin d’avoir raison, nous aurons peut-être besoin de plus de douces persuasions, lesquelles nous amèneront à reconnaître que nos choix égocentriques ne nous rendent pas heureux, ouvrant la porte pour venir demander à nouveau de l’aide.

Donnons un exemple précis. Je peux commencer ma journée en exprimant un désir de reconnaître mes jugements dès qu'ils se présentent dans mon esprit, de façon à pouvoir demander de l'aide pour m’en libérer et revenir à une expérience de paix véritable. Je vais donc passer à travers ma journée et me surprendre à penser périodiquement, par exemple, que je serais heureux si je trouvais une place de stationnement près du magasin où je dois aller, ou bien que je serais en paix si je complétais mon projet sans être interrompu aujourd’hui. Puis je constate que mon niveau d’irritation augmente à mesure que les buts visés ne sont pas remplis et que je deviens frustré. À ce stade, je désire reconnaître que j'ai à nouveau accepté l'ego comme enseignant, que j’ai défini mon bonheur et ma paix en termes de pouvoir maîtriser des situations externes, me configurant moi-même comme une "victime" potentielle de ce qui se passe. Si je le reconnais rapidement, je peux alors tout aussi rapidement abandonner l'ego et revenir à la douce guidance de Jésus.

Mais peut-être ai-je rencontré tout à coup quelqu'un qui m’agace, que je n'aime pas, et nous nous retrouvons à nous disputer. Et je ne vais pas reculer parce que je sais que j'ai raison. À un certain moment, au moins je pourrais être disposé à écouter Jésus, qui me demandera gentiment si j'aime comment je me sens en ce moment. Si je peux être assez honnête et avoir assez d’humilité, je pourrai admettre que je n’aime pas comment je me sens. Et de nouveau, cela ouvre la voie à une autre façon de regarder la situation, une façon qui n'est pas de placer mon propre intérêt personnel avant les autres, ce qui me permet de voir mon propre appel à l’amour reflété dans les réactions de mes "adversaires." Ainsi, à mesure que je pratique ces règles pour choisir le Saint-Esprit pour guider les perceptions de mon expérience plutôt que l'ego, graduellement, je vais m’apercevoir que je peux avoir la journée que je veux vraiment, une journée remplie d’un sentiment de paix, d'aisance et de joie, peu importe ce qui semble se produire "au dehors."

Vous pouvez trouver l'enregistrement des *Règles pour la décision*  de Kenneth Wapnick qui traitent de cette question en profondeur. Des fragments de cette cassette sont aussi sur notre site dans notre *série d'extraits*.

**377 - Comment le laisser me libérer d'une relation particulière ?**

**Q/** "Chaque fois que tes pensées s’égarent vers une relation particulière qui t’attire encore, entre avec Lui dans un instant saint et là laisse-Le te délivrer" T-16.VI.121. Mais comment y arriver ? Comment faire pour "entrer avec Lui dans un instant saint et Le laisser me délivrer" ? "Il a seulement besoin de ton désir" T-16.VI.122. Sincèrement, je tiens à me libérer de cette relation parce que je trouve que c’est totalement ridicule, mais à ce jour j'ai échoué lamentablement et je ne sais plus comment m’en sortir.

**R/** Vous avez trouvé la clé qui répond à votre question dans la phrase suivante : "Il a seulement besoin de ton désir." Cependant, le désir nécessaire ici n'est pas identique à celui de vouloir sortir d'une relation parce qu'elle est ridicule ou indésirable. C’est plutôt de vouloir reconnaître et prendre la responsabilité pour ce que fait l'ego dans toutes les relations : il les utilise toujours pour rendre la séparation réelle et pour maintenir la culpabilité.

Toute relation qui vous attire, qu’elle soit caractérisée par l’amour particulier ou la haine particulière, abrite une multitude de pensées, de croyances et de jugements sur vous-même et sur l'autre personne, et tous sont fondés sur la croyance en la séparation, donnant ainsi naissance à la culpabilité. Vous entrez dans un instant sacré avec le Saint-Esprit dans le processus du pardon. La première étape de ce processus est de *vouloir reconnaître toutes les croyances et les jugements que vous apportez dans la relation* et puis *les remettre en question à la lumière des enseignements d’Un cours en miracles* dans la mesure où vous les comprenez. Cela change le but de la relation de l'ego pour celui du Saint-Esprit. Si vous désirez voir ces croyances et ces jugements transformés par le Saint-Esprit, vous en serez délivré. C’est Sa perception qui remplacera la vôtre, et c’est ainsi que vous entrez dans l'instant saint : "Ne t’approche jamais de l'instant saint après avoir essayé d'enlever toute peur et toute haine de ton esprit. Cela est *sa* fonction. Ne tente jamais de passer sur ta culpabilité avant de demander l'aide du Saint- Esprit. Cela est *Sa* fonction. Ton rôle est seulement de Lui offrir un petit désir de Le laisser enlever toute peur et toute haine, et d’être pardonné" T-18.V.21-5. Et vous êtes libre de renoncer à la culpabilité. La relation se termine lorsque vous n'êtes plus attiré par toutes les fausses croyances, les jugements et la culpabilité sous la forme spécifique que représente cette relation particulière.

**378 - Comment "regarder à l’intérieur" ?**

**Q/** J'ai une question pour vous concernant "regarder." Je suis coincé dans ce qui me parait être des déclarations contradictoires entre ce que dit *Un cours en miracles* et ce que dit Ken Wapnick. Le Cours nous encourage à regarder en nous, où nous verrons l'irréalité du péché, de la culpabilité et de la peur. Ken Wapnick nous indique de prendre conscience à quel point nous ne voulons pas regarder en nous, et voir comment nous ne voulons pas du pardon, ni demander l’aide du Saint-Esprit pour défaire tout cela. J'ai fait ce que recommande Ken, mais il en résulte que j’ai du mal à trouver la paix. Je suis coincé sur combien de temps regarder, comment regarder clairement, ou directement, etc. Dès le début du Texte, nous sommes encouragés à refuser de nier la vérité, et à accepter d'abord la responsabilité, puis demander rapidement l’aide du Saint-Esprit. Plus loin dans le Texte, on nous demande d'examiner clairement l'ego et notre haine "même si cela te fait peur." Puis, dans le Texte T-9.IV.4, il me semble que ce passage signifie que le plan de l'ego serait de passer par un processus similaire, mais cette fois, en examinant clairement l'erreur.

**R/** Pour commencer, un point à clarifier : "Le plan de l'ego" mentionné au chapitre 9 n’est pas de regarder l'erreur *en* nous, mais de nous faire voir l’erreur très clairement *chez un autre*. Par conséquent cette erreur mérite jugement et condamnation, puis demande ensuite d’essayer de pardonner, ce que *Le chant de la prière* qualifie de "pardon-pour-détruire" Ch-2.II. En fait, il s'agit ici de la principale défense de l'ego, C’est une défense qui a pour but de nous empêcher de regarder en nous, et de chercher plutôt à nous concentrer sur la culpabilité ailleurs, chez les autres. Nous voyons le péché et la culpabilité à l'extérieur de nous dans nos frères, ne reconnaissant jamais que ce n'est rien de plus qu'une projection de notre croyance inconsciente en notre propre péché et la culpabilité qui y est attachée. Jamais l'ego ne va nous inciter à regarder vraiment dans notre esprit pour y voir notre péché, car si nous l’examinions de près, comme dit le Cours, nous reconnaîtrions qu’il est irréel. Le type de recherche que nous encourage à faire le Cours ne se limite pas à de furtifs regards coupables et effrayés à l’intérieur de nous, assurant que la culpabilité est réelle et cherchant seulement à affirmer sa réalité en ne regardant pas vraiment. Il s’agit plutôt d’examiner doucement et calmement, d’avoir une vision du contenu de notre esprit avec Jésus, ou le Saint-Esprit, comme guide pour observer et voir ce qu'il en est exactement, car ils savent que ce que nous voyons comme lourd et repoussant n’est rien de plus qu’une ombre qui disparait à la lumière de vrai pardon.

Toutefois, cette recherche intérieure ne consiste pas non plus qu’à regarder simplement notre passé, et à inventorier toutes les auto-accusations que nous retenons contre nous-mêmes en tant que soi que nous croyons être, avec ses histoires de transgressions et d’omissions. Ces "péchés, et la culpabilité qui y est liée, recouvrent autant la culpabilité que Jésus nous invite à examiner, que le font nos projections de blâme et d’attaque contre nos frères. Et c’est cela qui nous détourne, nous distrait et nous empêche d’examiner dans nos esprits d’où vient réellement la culpabilité. Cela ne signifie pas qu’identifier et prendre conscience de nos jugements contre nous et les autres ne pourrait pas servir un but différent que celui de l'ego de renforcer plutôt que de libérer la culpabilité.

Nous avons peur de regarder en nous car nous avons accepté sans jamais la remettre en question, l’affirmation de l'ego que nous sommes "le foyer du mal, des ténèbres et du péché" L-I.93.11. Mais même cela est une défense car à un niveau plus profond, notre résistance à cette recherche intérieure est vraiment notre peur de perdre notre identité individuelle. Votre lutte contre cette recherche en vous-même est vraiment une tentative d'instinct de conservation de l’ego. Tant que vous demeurez identifié à l'ego, vous croyez que votre propre survie est en jeu. Pourtant, ce n’est pas le but du Cours de nous retirer notre sens du soi, mais seulement de nous aider à défaire la culpabilité que nous lui avons associée. À la toute fin du processus, nous ne verrons aucune valeur à conserver le faux soi individuel, et ce sera un choix que nous ferons volontiers, lorsque nous serons prêts.

Entretemps, pour nous aider à nous libérer de la culpabilité, de façon très habile et intelligente, le Saint-Esprit renverse la situation de l’ego. Il inverse les rôles en utilisant ce qu’a fait l'ego comme un moyen de défense contre cette recherche intérieure. Il l’utilise maintenant comme un moyen de dévoiler ce que nous avons laissé entrer dans notre inconscient. Autrement dit, l'erreur ou le péché que nous voyons dans notre frère, qui suscite tant de colère et de jugement, ou encore les échecs que nous retenons contre nous pour ne pas vivre à la hauteur des idéaux de l'ego, comment devoir agir et penser, à tout cela il peut être donné une autre fin lorsque nous commençons à comprendre quelle en sont les origines. Il ne serait pas nécessaire d’avoir des jugements supplémentaires et il ne serait même pas possible d’en avoir si nous ne faisions pas ce jugement initial du soi de l’ego qui affirme que nous avons péché en cherchant à nous séparer de Dieu et à établir notre propre identité séparée. Le soi particulier que nous croyons être est fondé sur un crime si horrible qui, selon nos croyances, ne pourra jamais être pardonné et qui appellera toujours la vengeance de Dieu. Par conséquent, tout ce que nous aurions à nous reprocher ou à reprocher aux autres est, en contraste, une ombre pâle de cette culpabilité première. Pourtant chaque accusation constitue littéralement une ombre ou une projection de cette accusation initiale et, si nous sommes prêts à le faire, nous pouvons utiliser chaque réaction d'ego à tout ce qui semble se passer à l'extérieur de nos esprits comme un moyen de nous rappeler la culpabilité ontologique qui est toujours nécessairement présente sous cette réaction. Si nous sommes disposés à retirer nos projections de tous les corps, les nôtres et ceux de nos frères, ce qui nous reste est une expérience de culpabilité que nous avons essayé de garder cachée dans notre esprit. Et c'est ce que nous voulons regarder avec Jésus ou le Saint-Esprit. Non que nous ayons absolument besoin de nous souvenir de notre soi-disant attaque initiale contre Dieu, mais cette culpabilité, dépouillée de toute interprétation attribuant son origine à un corps, sera la culpabilité toute nue du système de pensée de l’ego. C’est une culpabilité qui affirme : "Je compte pour moi, je suis plus important que n'importe qui ou n’importe quoi d'autre, je déteste tout le monde et tout ce qui m'empêche de faire les choses à ma manière, comme je le veux. Il n'y a rien au-delà de cela à reconnaître, à regarder ou à examiner." Mais si nous sommes capables de nous joindre à Jésus et regarder intérieurement cette culpabilité, il se passera que simplement nous ne la prendrons plus au sérieux. Parce que nous aurons rejoint la partie divisée de l'esprit qui sait que la séparation n'est pas réelle, et que l'amour ne peut être ni attaqué ni détruit. Et dans cette reconnaissance nous connaîtrons la paix qui ne dépend de rien en dehors de soi, car il n'y a rien à l'extérieur.

**379 - Question sur le "problème d’autorité"**

**Q/** Je rencontre en ce moment plusieurs occasions de me faire dire de réviser tout ce que je peux concernant les "problèmes d’autorité." J'ai des enregistrements de Ken Wapnick concernant les problèmes liés à l'autorité, mais le monde de l'ego m'empêche d'avoir le temps de les écouter. Je me demande si vous auriez quelques autres mots de sagesse concernant ce sujet ou des écrits vers lesquels vous pourriez me diriger.

**R/** Nous recommandons de remettre votre ego à sa place ! Arrangez les choses avec lui et écoutez les enregistrements.

La question 304 résume les idées maîtresses impliquées dans le problème d'autorité dont Jésus nous dit "*c'est* “la racine de tous les maux”" T-3.VI.73. Il est compréhensible qu'il y ait une résistance intense à ce sujet, puisque cela imprègne toutes les pensées de l’esprit faux. Quand on le fouille, cela risque de perturber notre ultime peur que d'une façon ou d’une autre nous allons perdre notre bataille contre Dieu, la bataille pour notre existence. Dissimulé dans un coin sombre de notre esprit, il y a la "vérité" que notre existence en tant que soi individuel n'est pas authentique et qu’elle peut s’éteindre dès que nos défenses seront exposées et démolies, ce qui est par ailleurs, inévitable. Ce doute ontologique de notre existence s'infiltre alors à tous les niveaux de notre expérience, puis nous finissons par contester toutes les autorités dans nos vies, que ce soit secrètement ou ouvertement. Ou bien nous allons dans le sens contraire, et nous devenons alors complètement soumis aux autorités, mais secrètement amers du pouvoir qu’ils ont sur nous. Les deux attitudes travaillent au service de l'ego puisque la séparation reste en place.

*Un cours en miracles* nous enseigne que la guérison de ce conflit commence par demander de l'aide au bon enseignant pour regarder notre souhait d'être des individus autonomes plutôt que de faire partie de l’unique Fils de Dieu. Et nous serons motivés à demander de l'aide lorsque nous aurons reconnu que vouloir défendre une vie d'intérêts séparés ne nous a pas rendus heureux. L'ego voudrait nous faire croire qu’il s’agit toujours une situation l’un-ou- l’autre : soit un Dieu tyrannique est en charge, soit nous le sommes. Jésus corrige cette pensée fausse en nous assurant que lorsque nous lâcherons prise de notre besoin imaginé d'être indépendant, nous nous sentirons comme si nous venions juste de sortir de prison, et nous vivrons alors la paix sans fin qui est notre héritage en tant que Fils de Dieu T3.VI.10.

**380 - Je me sens coupable d'avoir déversé ma furie contre un partenaire**

**Q/** Je croyais jusqu'ici être un étudiant bien cohérent. Capable de réfléchir, d'étudier, d'appliquer et de découvrir toutes mes pensées négatives. Et (exactement comme dans un scénario décrit par Ken dans une cassette) je deviens parfois très enragé contre mon partenaire particulier. Je ne peux tout simplement pas cesser de le blâmer ! Lorsque je sens venir la tempête, ma première réaction était de lire quelque chose du Texte d'*Un cours en miracles* ou d'un atelier (habituellement cela contribue à me calmer). La dernière fois ça n'a pas fonctionné, et donc je me suis complue moi-même dans la fureur ! Mais assez bizarrement, j'en ai ressenti un énorme soulagement et pas la moindre culpabilité ! Je savais que j'avais eu tort, mais je ne ressentais pas le besoin de "corriger" mon erreur, de présenter mes excuses, ou autre chose. Je sais qu’agir ainsi peut mettre un terme à notre relation définitivement, mais il y a une autre pensée plus importante encore derrière tout cela – je devais le faire pour cesser de prétendre que je pouvais refouler mes sentiments, pour aller au delà des erreurs que je perçois dans cette personne ! Je ne sais pas où cela me conduira. Y a-t-il le moindre espoir que ce n'était pas mon ego à 100% ?

**R/** Pour commencer, il serait bon de regarder votre inquiétude d’être à 100% dans votre ego. Un élément-clé du processus de pardon est d’apprendre à ne pas avoir peur de l'ego, ni de la honte de vous être complu vous-même lors d’une véritable attaque. Nous essayons d'apprendre que l'ego n’est rien d'autre qu'une pensée, une "minuscule et folle idée" dont nous avons oublié de rire. Donc, se juger pour avoir succombé à notre ego, c’est implicitement affirmer que l’ego est réel, et pas juste une "minuscule et folle idée." On guérirait bien plus vite à rester simplement honnête sur l'attaque en se disant "J'ai attaqué et ça m’a fait du bien." Point ! C’était une "erreur" seulement dans le sens où l'attaque ne rétablira jamais la paix dans votre esprit, et ce n’est pas non plus ce qui vous guidera chez vous en Dieu. Mais ça n’en fait pas un péché, ça souligne seulement ce qu’il en coûte de se complaire dans votre ego. Lorsque vous allez sentir que le prix à payer n’en vaut plus la peine, vous allez demander de l’aide pour voir et faire les choses autrement. La façon de mesurer vos progrès dans le Cours n'est pas de savoir si vous avez encore des attaques d'ego, mais plutôt, sur une période de temps, avec quelle rapidité vous vous souvenez de ne plus avoir à les justifier. Chaque fois que nous nous identifions avec l'ego, nous serons dans la haine, le jugement,, la peur, etc., parce que l'ego ne change jamais, mais c’est le temps que nous passons avec l’ego qui change.

En second lieu, le processus du Cours n’a pas comme but de vous forcer à choisir entre pardonner et refouler vos sentiments. Il vous aide plutôt à comprendre pourquoi vous attaquez et d’où proviennent ces sentiments. Ainsi, dès le début du livre d’exercices nous avons appris : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5. La pratique des enseignements implique de regarder carrément nos pensées et nos sentiments, de reconnaître leur source dans la décision de rejeter l'amour et d’en projeter la responsabilité, puis de demander de l'aide pour modifier cette décision si nous sommes prêts. Refouler nos sentiments et prétendre que nous pardonnons n'est donc pas utile. Nos colères, haines, jalousies, peurs, anxiétés et tout autre sentiment que nous ressentons constitue notre curriculum. Ce sont justement ces sentiments qui nous indiquent quel enseignant nous avons choisi et c’est habituellement le seul moyen pour savoir quelle décision nous avons prise dans notre esprit. Par conséquent, il est essentiel d’être en contact avec tout ce dont nous faisons l’expérience. Sinon, en tant qu’enseignant, Jésus n’aurait rien pour travailler. Il ne juge jamais lorsque nous avons des crises d'ego. Il demande simplement que nous apprenions à reconnaître la dynamique de l'ego derrière ces crises, afin de pouvoir nous aider à en faire la correction. Quand votre ego n’est pas dans le décor, vous pouvez avoir une relation particulière avec votre partenaire sans monter sans cesse dans vos défenses. Tous les deux vous pouvez expérimenter de partager le même esprit faux, le même esprit juste, et la même possibilité de choisir. Dans cet état-là, la colère ne serait pas possible, car vous verriez clairement l'origine de la souffrance de l’autre, comment guérir cette souffrance, et vous sauriez qu'elle reflète la vôtre. C'est cet état d'esprit que Jésus nous aide à atteindre. Ce n’est pas de refouler nos sentiments, mais d’atteindre un état sans ego, un état dans lequel ces sentiments destructeurs n’ont pas de terrain propice pour se développer. Nous serions alors en mesure de partager la perception du Saint-Esprit Qui voit soit un appel à l'amour soit une expression de l'amour T-12.I.

Finalement, la colère n'est pas mauvaise, et Jésus ne nous dit jamais de ne pas nous mettre en colère. Il nous enseigne à ne pas justifier notre colère – une distinction très importante.

**381 - Comment apprendre à répondre avec amour aux attaques ?**

**Q/** Dans votre réponse à la question 58, il est stipulé qu'*Un cours en miracles* nous demande de répondre avec amour à une personne ayant un emportement passager quelconque, et que si notre réponse est tout sauf de l'amour, elle vient de l'ego. Quelle serait une réponse d'amour à un chef qui crie après vous devant les autres, vous humilie et qui, très en colère, lance des documents sur le bureau ? Il est dit aussi dans cette même réponse que nous devons être vigilants concernant tous nos sentiments sous-jacents et/ou nos réactions. Je crois que j'ai besoin de détails sur ce qu’il faut faire lorsque cette crise se déroule. Je suis certain que j'ai le petit désir pour nous aider lui et moi, mais je ne sais pas quoi faire pour y arriver. En quoi suis-je responsable d’avoir quelqu'un comme lui dans ma vie ?

Jusqu’à quel point suis-je responsable d'avoir des choses négatives qui se produisent dans ma vie ?

**R/** L'une des premières choses qui pourrait vous aider est de bien comprendre que le Cours nous enseigne à des niveaux différents. Malgré le fait que Jésus soit conscient que nous sommes dans un corps, en train de rêver et de faire une multitude d'expériences sous cette forme, il s'adresse à l’esprit, et plus précisément au pouvoir de l'esprit de choisir. Il s'agit d'un Cours qui vise le *contenu* (esprit) et non la *forme* (corps). Cependant, tandis que nous sommes toujours convaincus que nous sommes des corps agissant dans le monde en interaction avec d'autres corps, cela n’aide pas d’essayer de répondre à une situation particulière dans notre vie avec les principes du niveau métaphysique de l'enseignement du Cours. Les principes du Cours dans la question à laquelle vous faites référence, c'est l’explication du Cours de ce qui se passe au niveau de l'esprit. C’est la *vraie* raison pour laquelle vous sentez ce que vous ressentez lorsqu’on crie après vous, c’est à dire l'effet d'un choix fait dans votre esprit de vous identifier avec le système de pensée de l’ego, plutôt qu'avec l'amour du Saint-Esprit. Il est vrai que le but ultime d'*Un cours en miracles* est de nous apprendre à ne percevoir qu’un appel à l'amour ou une expression d'amour, mais ceci vient à la fin du processus. Entretemps, il est important de regarder honnêtement vos sentiments sans vous juger et sans essayer de venir d'une place dans l'esprit avec laquelle vous ne vous identifiez pas encore pleinement. Le Cours ne demande qu’on se comporte d'une manière anormale au niveau où nous croyons être. Vos sentiments au cours de l'attaque de votre chef, sont certainement normaux. Tant que vous avez ces sentiments, ils ne devraient pas être niés, ignorés ou jugés. Cela ne veut pas dire que vous devriez encore vouloir les revoir lorsque vous étudiez le Cours, pour apprendre comment ses principes s'appliquent à cette situation. Il est très important, toutefois, de ne pas les rejeter ou de les minimiser. Ils sont des indications que ce que dit le cours est vrai – nous avons un fort attachement à notre identité de corps. Ce n'est pas un péché, c'est une erreur d'identité qui a besoin d'être corrigé par le Saint-Esprit. Notre fonction est de reconnaître que tous les sentiments que nous avons lorsque nous sommes attaqués, aussi normaux soient-ils, viennent en fait de cette erreur d'identité. Au cours même de l'attaque, vous pouvez demandez de l'aide. L'aide que vous pourriez *vouloir* est de vous sentir mieux et de ne pas être attaqué, mais l'aide dont vous avez *besoin* est d'apprendre à interpréter l'expérience différemment : "Il n’y a pas de contrainte, mais tu espères simplement obtenir une chose que tu veux. Et tu peux dire en toute honnêteté : *je veux une autre façon de voir cela*" T-30.I.112-4. Comme on nous le dit au début du livre d’exercices : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5. Il est possible que vous ne le croyiez pas lorsque se déroule l'attaque, mais se rappeler de demander de l'aide, et se souvenir d’une ou deux de ces pensées lorsque vous êtes attaqué, aurait l’avantage de vous mettre en contact avec la partie de votre esprit qui ne le croit pas. C'est le début du processus de pardon, et bien que cela ne semble pas beaucoup, c'est une étape très importante.

Au début, vous pouvez vous souvenir de ces idées-là seulement longtemps après que l'attaque réelle ait eu lieu, et que vous avez déjà été très bouleversé. Cela n’a pas d'importance si vous êtes désireux et si vous essayez de vous en rappeler fidèlement, le temps entre l'attaque et votre souvenir se réduira finalement. Ce n'est pas votre fonction d’essayer de penser ou de sentir différemment, ou d’aider votre chef ou vous-même de quelque façon ; cela vient du Saint-Esprit. Avec Son aide, votre pensée changera petit à petit et vous ne serez plus bouleversé de la même façon par une attaque. Jusque là, il est important de ne pas vous juger du tout pour vous sentir bouleversé, pour avoir oublié de demander de l'aide, ou pour toutes réactions que vous pourriez avoir eues face aux attaques. Seules votre honnêteté et votre désir sont requis. Il pourrait vous être utile de relire les instructions dans l'introduction au livre d’exercices L-Intr.8-9.

En réponse à la deuxième partie de votre question, il est important de se rappeler que, depuis que le monde a été fait comme attaque contre Dieu, il est plein de conflit, de souffrances, de douleurs et de choses "négatives." *Un cours en miracles* n'est pas un programme pour apprendre à contrôler la forme que prend notre vie et notre environnement afin d'éviter de souffrir. Le but du Cours "est d’entraîner [nos] esprits d’une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde" L-Intr.41. Nous apprenons à nous interpréter nous-mêmes autrement, et à interpréter nos expériences et nos relations de façon différente. Des choses "négatives" se produisent nécessairement dans ce monde, puisqu'il a été fait par l'ego comme "un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer" L-II.3.2. En tant qu'étudiants du Cours, notre but n’est pas d’avoir une vie exempte de difficultés, mais d’apprendre que cela n’a pas à nous enlever la paix. Dans la salle de classe du Saint-Esprit, ces difficultés sont des occasions de reconnaître notre perception erronée au sujet de qui nous sommes. Ainsi nous pouvons demander, et être désireux d’accepter une nouvelle façon de percevoir. Ce processus d'apprentissage est la façon de nous rappeler qu’en fait, nous sommes chez nous.

Pour le répéter encore une fois, c’est à l’esprit que le Cours s’adresse. Lorsqu'il enseigne que les figures dans le rêve actionnent notre culpabilité projetée, c'est parce que tout ce qui se passe dans le rêve reflète un choix fait dans l'esprit de s'identifier à l'ego ou au Saint-Esprit. Les figures dans le rêve parlent et agissent conformément à ce que nous voulons entendre et voir, tout comme le font les figures dans nos rêves nocturnes ; elles ne font que refléter notre choix d'avoir des intérêts partagés ou séparés. Vous n'êtes pas responsable d'avoir un chef qui attaque, vous êtes responsable du choix dans votre esprit de vous identifier à un corps qui semble vulnérable aux attaques. Vous êtes également responsable de toutes les étapes que vous prenez en pratiquant le Cours afin d'apprendre de façon progressive, avec douceur et patience, que vous n’êtes *pas* un corps ayant des intérêts séparés.

**382 - Devrais-je prendre "les signes" au sérieux ?**

**Q/** Je viens tout juste de commencer à lire *Un cours en miracles*. Depuis les deux dernières années, je regarde à l’intérieur de moi et j’ai découvert à mon sujet des choses pas tellement agréables, mais également quelques belles choses sur moi et sur d'autres. Ma question est celle-ci : est-ce que les signes que l’on reçoit sont valides ? Je demande à recevoir des signes sur des choses spécifiques et je reçois toujours des signes positifs qui me donnent de l’espoir, de l'encouragement et du réconfort, et qui m'amènent à me sentir en sécurité et en paix. Étant donné qu'il n'y a aucune coïncidence dans la vie, est-ce que cela ne voudrait pas dire que les signes sont valides ? Peut-être que les signes sont censés arriver pour nous donner plus confiance en soi, ce qui peut faire en sorte de faire confiance aux autres. Il me semble que les gens sont moins dans le jugement lorsqu’ils sont plus heureux.

**R/** Il est vraiment difficile, voire impossible d’évaluer les expériences d'une autre personne. Nous avons tous différentes façons de faire l’expérience des conseils du Saint-Esprit, aussi bien que ceux de l'ego. Si vous êtes plus en sécurité et en paix avec vous-même et avec les autres, et si vous avez plus de bienveillance envers les gens, que peut-il y avoir de mal à ça ? S'il y a des leçons que vous n'avez pas apprises, elles deviendront apparentes dans vos interactions avec les autres, à un moment donné. Peut-être que la seule mise en garde serait toute particularité que vous seriez tenté de ressentir parce que vous recevez des signes positifs que d’autres ne reçoivent peut-être pas. En outre, dépendre de ces signes ou les prendre comme mesure de vos progrès spirituels ne vous aiderait pas dans votre voyage spirituel. Dans *Le chant de la prière*, Jésus souligne au début de son enseignement, que ce que nous voulons apprendre à désirer, c’est le chant lui-même : "C'est le chant qui est le don. Avec lui viennent les harmoniques et les échos, mais ils sont secondaires" Ch-I.32-3. Et dans le Texte, il souligne aussi la nécessité d'aller au-delà des symboles vers ce qu'ils représentent, si nous voulons avancer spirituellement T-19.IV.C.112-4. Si ces signes viennent de l'amour dans votre esprit juste, alors grâce à votre identification progressive à cette *source*, votre besoin d'encouragement, d'être rassuré et en sécurité diminuera, puis finira par disparaître. Mais c'est un processus qui se déroule progressivement. En ayant cela comme but, vous serez en mesure de reconnaître les pièges que peut tendre l’ego.

**383 - Que signifie ne pas dire non, à l’ego ?**

**Q/** Que veut dire Ken Wapnick lorsqu'il dit "Ne dites pas non à l'ego" ? Je crois que j’ai entendu cela dans un enregistrement.

**R/** "Nous ne disons pas "pas non" à l'ego. Si c’est exprimé de cette façon sur la bande enregistrée, c’est une erreur d’expression. L'ego est compris comme l’idée de dire "non" à Dieu et à l'identité que Dieu nous a donnée en tant que Son Fils innocent. Dire "pas non" est une façon de dire que nous nions la réalité du système de pensée de l'ego et que nous acceptons la vérité de qui nous sommes en tant que Fils de Dieu. Cela signifie que nous ne disons pas non. Cela se rapporte à l'idée qu’*Un cours en miracles* est un processus qui consiste à désapprendre ce que nous ne sommes pas, afin que ce que nous sommes puisse retourner à notre conscience. La vérité n'exige pas de réponse affirmative de notre part pour être ce qu’elle est – elle exige seulement que nous ne disions pas "non."

Le Cours nous dit que Dieu a établi notre identité comme Son Fils innocent : "Je suis ton Père et tu es Mon Fils" L-II.10.53. Et nous de répondre : "Non, je ne le suis pas. Je suis ce que je dis que je suis." Et nous avons une longue liste qui établit ce que nous disons que nous sommes. Le processus du pardon nous enseigne de renoncer à tous ces concepts de soi, aux attributs de nos identités, dans ce processus de dire "pas non." Lorsque nous aurons dit "non" à tous nos "non," nous aurons éliminé dans nos esprits tous les obstacles qui bloquent la prise de conscience de notre vrai Soi : "Quand chaque concept a été mis en doute et en question, et reconnu comme n’étant fondé sur aucune hypothèse qui tiendrait à la lumière, alors la vérité est laissée libre d'entrer en son sanctuaire, propre, et libre de culpabilité. Il n'est pas d’énoncé que le monde ait plus peur d'entendre que celui-ci : *Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même*. Or dans cette leçon naît le salut. Et Ce que tu es te parlera de Soi-même" T-31.V.175-9.

**384 - Pourquoi me sentir anxieux après l'étude du Cours ?**

**Q/** J'éprouve comme une sorte d’anxiété diffuse, ou un sentiment d’instabilité parfois, après avoir lu *Un cours en miracles*. Cette prise de conscience ne semble pas avoir de contenu, si ce n’est que si je crois que ce dit ce livre est la vérité, je devrais me sentir sereine, et non instable. Pourtant, ce que je lis ne semble pas "coller" à ma mémoire comme une chose que je pourrais retenir ou me souvenir. Ma vie a toujours été pleine de croyances, et j’ai utilisé tout mon temps en préoccupations mondaines concernant qui je suis en relation avec les autres, pourquoi j'ai peur de l'argent, et autres. Depuis que j'ai recommencé à étudier le Cours, je sais que mes peurs ne sont pas réelles, et je ne fais pas souvent l'expérience de la peur. J'ai même connu de profonds sentiments de paix et de clarté ces derniers temps, et j’aimerais que cela devienne plus fréquent. Peut-être que j’y pense trop ou que je suis trop axée sur MOI comme étant la seule responsable de mon apprentissage. Peut-être que je ne demande pas suffisamment au Saint-Esprit de m'aider à apprendre ce que j'ai besoin d'apprendre. Je me suis sentie seule toute ma vie – croyant en Dieu, mais d’une certaine façon, comme séparé de moi.

**R/** Dans votre esprit juste, le message du Cours ouvre la porte à la paix. Mais pour votre ego (esprit divisé), le message du Cours, à un certain niveau, sera vécu comme une menace, parce que le but du Cours est de nous apprendre à défaire l'ego. Aussi longtemps que vous demeurez identifiée à votre ego de quelque façon, comme nous continuons tous à le faire ici, il n'est pas surprenant que vous puissiez rencontrer parfois de l'anxiété ou d’autres sentiments instables lorsque vous lisez le Cours. Et vous n’êtes certainement pas seule à trouver que votre mémoire fait défaut lorsque vous voulez appliquer les principes du Cours, des principes que vous pouvez avoir lus et étudiés il y a seulement cinq minutes, et maintenant vous ne trouvez plus d’indices quant à ce que vous recherchez. Tous ceux qui ont essayé de faire les leçons du livre d’exercices et qui ont tenté de se rappeler à divers intervalles au cours de la journée ce qu’ils ont lu, ont trouvé que ces manquements étaient familiers. Mais encore une fois, le fait d’“oublier” est simplement une défense de l'ego qui se protège, par cela, d'être défait. Se préoccuper de choses mondaines, de nos besoins personnels et de tout ce qui concerne le corps, est encore une autre forme de défense qui nous tient enracinés dans notre identité d’ego, qui nous fait oublier le choix réel que représente cette perception de nous-mêmes.

Nous pouvons savoir, intellectuellement, que nos peurs ne sont pas réelles, et faire l'expérience d’une certaine paix dans cette prise de conscience, mais il y a bien des couches de peur, et pendant que nous dépassons la peur de certains vieux monstres familiers cachés sous le lit, nous allons trouver qu’il y en a d'autres encore. Ils se cachent derrière les portes fermées des placards de nos esprits, et vont continuer à nous affecter jusqu'à ce que nous soyons vraiment prêts et désireux d’ouvrir les portes pour laisser briller la lumière sur leur néant. Mais il est inutile de s'inquiéter de ce que ces peurs soient toujours là parce que, encore une fois, c’est prévu et on s’en attend jusqu’à ce que nous voulions aller au fond de ces couches de peur pour en libérer toute la culpabilité dissimulée en dessous. Et c'est un processus qui, pour la plupart d'entre nous, prendra du temps. Alors soyez patiente avec vous-même et oui, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seule dans ce processus, et qu’en fait vous ne pouvez pas le faire seule. Jésus et le Saint-Esprit sont toujours présents dans votre esprit, disponibles pour vous aider à vous rappeler le chemin de retour à la maison, là où nous sommes pendant tout ce temps, mais dans des couvertures tirées sur nous pour que nous ne puissions pas voir, au-delà de l'obscurité, que nous nous étions cachés en elles T11.VIII.13-14, T-12.II.4-5.

385 - La prière a-t-elle guéri le cancer ou était-ce un diagnostic erroné ?

**Q/** Ma conjointe a été diagnostiquée avec un cancer du poumon récemment. Quelques semaines plus tard, ils ont enlevé la tumeur par chirurgie, pour finalement découvrir que, non seulement la tumeur n’était pas logée dans ses poumons, mais qu’au surplus, elle était bénigne. Tout le monde crie au miracle... la prière a modifié la tumeur. En tant qu’étudiant d’*Un cours en miracles*, j'ai honte d’avouer que je pense que les médecins ont mal diagnostiqué la tumeur en premier lieu, que les médecins sont toujours en train de chercher un cancer, et donc qu’ils le trouvent partout. Je me sens coupable pour mon manque de foi. Avez-vous pour moi quelques mots de réconfort ou de sagesse ?

**R/** Il y a une hypothèse implicite dans votre question dont peut-être vous n’êtes pas conscient. C'est qu’en quelque sorte, il est plus spirituel de croire que la prière a modifié la tumeur, que de croire qu'au départ, il y avait une erreur de diagnostic. Du point de vue du Cours, aucune de ces hypothèses n’est vraie ! Sauf pour de très rares exceptions chez ceux qui ont guéri leurs esprits, les symptômes de maladie dans le corps ne sont toujours que des ombres de la culpabilité qui est projetée sur le corps. En effet, la maladie reflète toujours un choix dans l'esprit de quelqu’un de se voir comme victime des forces qui sont en dehors de son contrôle. Et nous faisons tous le choix d'être victimes à plusieurs reprises dans le courant de notre vie, la maladie n’étant qu'une expression particulière de ce choix. Puis nous oublions que nous avons fait le choix comme une défense contre la vérité de qui nous sommes en tant qu'esprit L-I.136.2-4.

Puisque chaque symptôme représente un choix dans notre esprit à chaque instant, nous pouvons tout aussi bien faire un choix différent à chaque instant suivant. Le choix initial responsable de la maladie est fait avec l'ego. Le choix de faire une expérience différente peut être fait avec l'ego ou avec le Saint-Esprit, selon notre but. Si nous identifions qu’il y a de la culpabilité dans notre esprit derrière le symptôme, et si nous l’apportons au Saint-Esprit aux fins de guérison, alors le symptôme va finir par diminuer ou disparaître, car nous allons ressentir que nous n’avons plus besoin de nous punir. Il est possible que ce changement se produise sans que nous en soyons pleinement conscients, bien que le but du Cours soit de nous rendre plus conscients de notre qualité de preneur de décision.

L'alternative est de faire simplement un autre choix d’ego, un choix différent qui n’aborde pas vraiment la culpabilité qui est enfouie. Il en résulte qu’un symptôme disparaît, pour être remplacé à un moment donné par un autre, peut-être semblable, peut-être pas. Voilà comment nous faisons l'expérience de notre vie quand nous sommes identifiés à notre ego, passant d’un problème à un autre, semblant perdre notre paix à chaque problème nous sentant soulagés lorsqu'il semble résolu, pour ensuite perdre notre paix quand survient le problème suivant, jamais en contact avec la véritable cause de notre perte de paix, la décision soutenue de nous voir séparés de l'amour.

Ce qui ressort de cette explication, nous l’espérons, est que Dieu et la foi n'ont rien à voir avec la guérison des symptômes physiques. La partie de notre esprit qui prend la décision, avec laquelle nous sommes rarement en contact, est responsable aussi bien de l'apparition que de la disparition des symptômes. À la lumière de tout cela par conséquent, peu importe si le symptôme au niveau de la forme (corps) soit relié au cancer, qu’il ait changé ou que ce ne soit pas un cancer, puisque telle n’est pas la question. La seule question à se poser en tant qu'étudiant du Cours, lorsque nous sommes conscients de réagir aux symptômes, les nôtres ou ceux des autres, est celle-ci : "Avec quel enseignant vais-je apprendre la leçon que le symptôme apporte avec lui ?" Si je choisis l'ego, ma leçon sera que la culpabilité et la punition sont réelles. Si je choisis le Saint-Esprit, ma leçon sera que j'ai maintenant la possibilité de faire un choix différent concernant la culpabilité qui, selon ma croyance, est enfouie dans mon esprit. Je peux m’en délivrer et guérir grâce à la lumière du pardon, plutôt que de continuer à m’y accrocher et à la projeter sous une forme déguisée.

**386 - La guérison physique exige-t-elle d’accepter l’Expiation ?**

**Q/** Est-ce que la guérison physique exige d’accepter complètement et de façon définitive l'Expiation ? Dans l'affirmative, pourquoi des personnes qui n'ont jamais entendu parler d'*Un cours en miracles*, des gens qui ne semblent pas avoir pratiqué le pardon, font l’expérience physique de la guérison, et même plusieurs fois au cours de leur vie ? J'ai une grave maladie veineuse que j'ai essayée de guérir en suivant le Cours. Une fois, durant un très court laps de temps, j'ai pu me voir comme n'étant pas mon corps. J'ai vécu un sentiment merveilleux dans mes jambes, et pendant environ 2 heures elles semblaient guéries (du moins, elles ne faisaient plus mal). Es-ce la guérison physique dont parle le Cours ? Or la douleur est revenue plus tard. À présent, je ne trouve plus mon chemin vers cette prise de conscience de ne pas être mon corps. Peut-être que ce n'est pas nécessaire puisque le Cours affirme que le Saint-Esprit me guidera si je Lui donne mon "petit désir." Je ne suis pas certaine de comprendre ce qu’est ce "petit désir" que je dois remettre au Saint-Esprit. Le Cours dit que si je Lui donne ce "petit désir," je recevrai des instructions très précises qui me permettront de sortir des illusions et de la souffrance. Le Cours affirme aussi que je ne devrais pas essayer par moi-même de libérer mon esprit de la peur et de la douleur car c'est le rôle du Saint-Esprit. Je dis au Saint-Esprit que je suis prête à suivre Son chemin, mais rien ne semble se produire, et je me dis que ma compréhension du "petit désir" n'est peut-être pas exacte. De quelle manière remettre de la bonne façon au Saint-Esprit mon "petit désir" ?

**R/** Premièrement, l’acceptation finale de l'Expiation n'est pas nécessaire pour qu’il y ait un changement dans la condition physique. Nos esprits sont extrêmement puissants, et ils peuvent aussi bien provoquer les symptômes physiques que les supprimer, que nous ayons défait ou non notre croyance en la séparation. Un enseignement majeur du Cours est que nos corps ne sont pas autonomes. Ils sont neutres et ne font que ce que nos esprits leur disent de faire. Nous ne pouvons pas juger et savoir, simplement en observant l’état physique d’une personne, si elle s’est identifiée à l'esprit juste ou à l'esprit faux en elle. Voir "Comment la guérison s’accomplit-elle ?" M.5.

Deuxièmement, *Un cours en miracles* ne porte pas vraiment sur la guérison du corps ou toute autre condition dans le monde, même s’il y a beaucoup de choses dans le Cours au sujet de la guérison. Dans l’enseignement du Cours, la guérison est liée au pardon. Un énoncé très important dans ce contexte est celui-ci : "Par conséquent, ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Jésus enseigne comment déplacer le but centré sur les conditions dans le monde et dans notre corps, vers les pensées dans notre esprit qui nous portent à croire que le monde et le corps sont la cause de nos problèmes et de nos malheurs. Il est naturel de vouloir que soient enlevés les douloureux symptômes physiques. D’ailleurs nous devrions utiliser tous les remèdes nécessaires pour soulager la douleur et corriger la condition, mais débarrasser le corps de tous ces symptômes n'est pas le but de notre travail avec le Cours. Le but est d'atteindre un état de paix intérieure, indépendamment des conditions extérieures. En fin de compte, bien entendu, nous nous éveillerons du rêve de la séparation, mais l'objectif le plus accessible pour nous est d'apprendre que notre paix intérieure n'est pas subordonnée à quoi que ce soit en dehors. La paix de Dieu est notre véritable Identité, et donc si nous ne sommes pas en paix, c’est que quelque part nous nous sommes dissociés de cette Identité. Par conséquent, le meilleur moyen d'inverser la dissociation est de choisir Jésus ou le Saint-Esprit comme Guide et Enseignant, non pour supprimer les symptômes, mais pour nous aider à changer de perception et de but. Ensuite, à mesure que nous progressons, nous serons de plus en plus heureux et satisfaits de ressentir la paix intérieure, et commencerons automatiquement à nous dés-identifier de notre corps. Habituellement, il est très, très difficile d'essayer de "ne pas être un corps." Nous avons beaucoup d’attrait pour vivre dans un corps sans douleur et sans problème, mais ne pas être un corps du tout est une pensée terrifiante pour la plupart d'entre nous.

C'est pourquoi Jésus nous enseigne à nous concentrer d'abord sur le but : les raisons d’utiliser notre corps. C’est pourquoi son aide vise à nous aider à rompre le lien entre les conditions extérieures et notre état d'esprit intérieur. Nous avons utilisé notre corps principalement pour prouver que la dualité est la réalité, et non l’unité. Jésus nous aide à faire demi-tour progressivement et tout doucement, grâce à notre apprentissage que rien ne peut vraiment perturber la paix de Dieu qui est notre état d'être naturel. Ainsi la guérison physique ou psychologique (l’élimination des symptômes) n'est pas le but du Cours, bien qu'il ne dise jamais que c’est une erreur de traiter les symptômes.

En fait, nier nos expériences corporelles entraverait nos progrès spirituels T-2.IV.38-11. Habituellement, nous avons besoin de soulager la douleur et l'inconfort pour pouvoir nous sentir plus libres de travailler sur le processus intérieur. Le principal, cependant, est que si les conditions sous-jacentes ne sont pas traitées, d'autres symptômes viendront prendre la place de ceux qui sont guéris, ce qui est l'expérience de presque tout le monde : "Ainsi le corps est guéri par les miracles parce qu’ils montrent que l'esprit a fait la maladie et a employé le corps pour être victime, ou effet, de ce qu’il a fait. Or la moitié de la leçon n’enseigne pas le tout. Le miracle est inutile si tu apprends seulement que le corps peut être guéri, car ce n'est pas cette leçon qu'il est venu enseigner. La leçon, c’est que l'*esprit* était malade qui a pensé que le corps pouvait être malade ; de projeter sa culpabilité n’a rien causé, et n'a pas eu d’effets" T-28.II.114-7.

Et finalement, un aspect essentiel du désir est de regarder notre croyance que nous savons quels sont nos problèmes et ce que devrait être leur solution. La raison de ne pas être paix semble souvent tellement évidente pour nous, et nous pensons être certains que nous serions en paix et heureux de nouveau si seulement cette condition ou cette situation était supprimée ou guérie. Toutefois, Jésus nous enseigne de lâcher prise de cette tendance à penser que nous le savons, parce que c’est cela qui bloque fondamentalement l'accès à notre esprit juste, là où s’effectue la véritable guérison. Nous pourrions nous-mêmes nous mener à l'échec parfois à se concentrer exclusivement sur demander de l'aide pour une condition physique. Il n'est pas mal de le faire, comme Jésus le mentionne dans *Le chant de la prière*, où il parle d'une "échelle de la prière" Ch-1.I-II, mais il serait tentant d’être déçus ou désillusionnés, puis de blâmer quelqu'un s’il n'y a pas de changements, ou de limiter Jésus dans notre esprit à un rôle de guérisseur physique. Le changement que Jésus veut vraiment que nous ayons en tête comme but, c’est l'expérience de partager son esprit, qui ne connaît que l'invulnérabilité, l’amour et la paix. À propos de la guérison et de la maladie voir les questions 57, 128 et 142.

**387 - Je me sens coincé dans une impasse**

**Q/** Récemment, j’ai commencé à lire *Un cours en miracles*, et je me sens très attiré par ses enseignements. Selon moi, il a une application pratique dans le monde. Mon dilemme, c'est que, même si je ne suis pas nouveau en spiritualité, et même si je crois en Dieu, ayant étudié durant plusieurs années la Bhagavad-Gita donnée par Dieu (Krishna), j'ai beaucoup de difficulté à suivre les instructions du Saint-Esprit. Mon problème est que je fais un travail abrutissant comme concierge, travail que je déteste la plupart du temps. Je me sens coincé et j’accepte à contrecœur mon lot dans la vie. J’étudie le Cours par moi-même, et bien sûr cela permet à mon "petit soi" de se livrer à toutes sortes de jugements et de critiques, d'amertume et de colère à cause de ma position, etc. Je fais également usage du tabac pour tenter d’alléger ma "terrible" condition. Je veux changer. Je sais que je suis dans l’erreur à cause de mes pensées et de mon usage habituel de tabac, mais mon "petit soi" me dit que c'est la seule manière de pouvoir affronter et traverser une autre journée de sales "corvées." Svp, veuillez me donner quelques conseils constructifs.

**R/** Dans le livre de la Bhagavad-Gita, Arjuna était à l’extérieur, sur un champ de bataille, lorsqu’il se tournait vers Krishna pour recevoir ses conseils, mais on dirait que vous, vous commencez à reconnaître que votre propre champ de bataille est dans votre esprit. Heureusement, car c'est là où vous trouverez également les conseils du Saint-Esprit. Maintenant, puisque le champ de bataille est dans votre esprit, c'est aussi à partir de là qu’Il vous aidera à apporter des changements, et non dans le monde extérieur (l’emploi, le tabac, etc.), qui ne sont jamais que des projections du combat intérieur. Cela ne veut pas dire que des modifications n'auront pas lieu en "dehors" également, mais ce n’est jamais l’objectif sur lequel se concentre le Cours. Ces personnes ou choses extérieures ne sont que des symboles ou des symptômes du conflit intérieur et de la culpabilité, et c'est seulement dans l'esprit que des changements significatifs sont susceptibles de survenir. Le conflit intérieur est toujours la bataille que votre ego mène contre la vérité tranquille que représente l'Esprit Saint. Et lorsque vous êtes identifié à votre ego, vous pouvez vous attendre à avoir de la difficulté, ne serait-ce qu'à entendre les conseils du Saint-Esprit, et encore plus à les accepter et à les suivre.

Le défi que vous ressentez à écouter le Saint-Esprit peut être double – il y a souvent des difficultés à comprendre ce qu'Il nous demande, même si c’est très simple, puis, une fois que nous comprenons, d’être disposés à aller jusqu'au bout de Ses conseils. Vous pouvez croire que c'est votre lot dans la vie d’être pris au piège dans un cul-de-sac, dans un emploi que vous n'aimez pas, ce qui, selon vous, est la raison de vous sentir si malheureux. Mais le Saint-Esprit veut vous aider à voir que le problème est que vous êtes prisonnier d’un système de pensée qui est une impasse dans votre esprit, et c'est de cela qu'Il veut vous aider à vous libérer. Toute dépendance à la nicotine n'est rien comparée à la dépendance à la culpabilité. Toutes ces pensées de jugements, de critiques, d'amertume et de colère font simplement tourner et retourner votre esprit dans un cycle d'attaque et de culpabilité sans fin. Toutefois, le Saint-Esprit ne vous demande pas de cesser ces pensées. Ce qu’il veut plutôt est que vous reculiez juste un peu pour regarder vos pensées, et être honnête avec vous-même sur les émotions qui les accompagnent, et que servent de telles pensées. Elles vous tiennent dans le piège de croire que c'est votre situation extérieure qui dicte ce que vous ressentez. Ce type de réflexion assure que vous allez demeurer sans esprit, et que la culpabilité dans votre esprit, la véritable cause de votre vie malheureuse, ne sera jamais défaite. Vous voulez apprendre que la culpabilité dans votre esprit n'est pas réelle, mais vous ne le saurez jamais si vous ne la regardez pas, voyant plutôt la situation extérieure comme étant la cause de votre misère et de votre souffrance.

Donc, une fois que vous comprenez ce que vous demande très simplement le Saint-Esprit, tout ce que vous avez à faire est de commencer doucement à le pratiquer. Et rien de plus, mais rien de moins non plus, que d'être prêt à retirer vos projections de blâme sur les choses à l'extérieur de vous-même et à accepter la responsabilité complète de ce que vous ressentez. Ensuite, vous demandez de l'aide pour changer votre perception de vous-même comme étant quelqu’un qui mérite de souffrir. C'est le processus dont il y a à se souvenir, et à mettre en pratique dès que nous sommes prêts. Et cela ne veut pas dire que vous ne devez pas chercher et trouver un meilleur travail si vous en avez la possibilité, ou demander à trouver du soutien pour vous aider à renoncer au tabac. Mais n'oubliez pas que les modifications qui se font uniquement à ce niveau ne vous apporteront pas le véritable bonheur et la paix que vous recherchez et que vous méritez.

**388 - Nature de la prière ?**

**Q/** J'ai beaucoup réfléchi sur le concept de la prière. Il me semble que la seule chose que nous puissions faire dans la prière serait de dire merci. Puisque Dieu n'est pas, et ne peut pas, entrer dans une forme humaine, nous ne pouvons pas Lui demander quoi que ce soit. Or il semble que bien des gens disent avoir prié, que Dieu a fait ceci et cela pour eux, et cela devient donc leurs "miracles." Que se passe-t-il en pareil cas ? Svp, dites m’en un peu plus sur la prière. Ce que je comprends est qu'il semble ridicule de demander à Dieu de faire plus que ce qu’Il a déjà fait. Que dirait Jésus sur le sujet ?

**R/** *Le chant de la prière* peut répondre à bon nombre de vos questions au sujet de la prière. Jésus décrit les différents niveaux, ou étapes de la prière en utilisant l'image d'une échelle montant jusqu'à Dieu. La prière que vous décrivez, les gens qui demandent des "choses" (matérielles, psychologiques ou émotionnelles) pour eux-mêmes ou pour les autres, se trouve aux premiers échelons du bas de l'échelle. C'est une forme de magie dans le sens qu’il semble que quelqu'un, ou quelque chose à l'extérieur (dans ce cas, Dieu) exauce un souhait. Or ce qui prend place est en fait un processus qui se déroule dans l'esprit. Une personne veut quelque chose et utilise le pouvoir de son esprit pour l'obtenir, mais parce qu’elle n’en est pas consciente, ou bien elle a peur du pouvoir de son esprit, une demande a été faite, et Dieu a exaucé la requête, ou Jésus, ou le Saint-Esprit. C'est ce qu’on appelle ensuite un "miracle." Comme vous le savez sans doute, le miracle qui est enseigné par *Un cours en miracles* (un changement de perception), n'a rien à voir avec quoi que ce soit en dehors de nous. Puisque le Cours nous enseigne qu’en effet, nous avons un esprit, et que cet esprit a le pouvoir de choisir, il ne voudrait certainement pas que nous pensions que Dieu répond favorablement aux prières de la façon décrite ci-dessus. Il nous dit que la vraie prière est la prière du cœur, et que cette prière est toujours exaucée puisque dans le rêve, nous avons toujours fait et nous faisons encore l’expérience de tout ce que nous désirons vraiment. Un principe très important du système de pensée d'*Un cours en miracles* l’explique ainsi : "Il n'y a pas de monde à part ce que tu souhaites, et en cela réside ton ultime délivrance. Ne fais que changer d’esprit sur ce que tu veux voir et le monde entier doit changer en conséquence. Les idées ne quittent pas leur source" L-I.132.51-3.

La simple prière du Cours serait donc le désir de changer nos esprits. La forme que prend notre prière, ce sont nos efforts à pratiquer et à appliquer les enseignements du Cours : pardonner, renoncer aux reproches et aux blâmes, porter attention à nos pensées et croyances, chercher les conseils du Saint-Esprit pour voir graduellement changer ces croyances, et nous rappeler notre but aussi souvent que possible. Cette prière est l'expression de notre désir d'accepter de guérir nos esprits, le désir de notre cœur de regarder honnêtement toutes les formes que prennent notre résistance et notre opposition dans nos interactions et nos activités tout au long de la journée. Cette prière nous mènera finalement à la prise de conscience que ce que nous voulons vraiment est **ce** qui se trouve dans le haut de l'échelle de la prière lorsque : "Tu as compris que tu ne pardonnes et ne pries que pour toi-même. Et en comprenant cela tu es guéri. En prière tu t’es uni à ta Source et as compris que tu n’es jamais parti. Ce niveau ne peut pas être atteint jusqu’à ce qu’il n’y ait pas de haine dans ton cœur, ni aucun désir d'attaquer le Fils de Dieu" Ch-3.IV.43-5.

**Un Cours en Miracles**

**Les 1386 questions - réponses en français**

**Traduction de l’anglais non approuvée**

**par la Fondation pour la paix intérieure**

**A usage privé uniquement**

**Volume 2 : Les questions n° 389 à 756**

**389 - La séparation et l'ego ne seraient-ils pas seulement un mécanisme "naturel" d'apprentissage ?**

**Q/** 1°) Selon *Un cours en miracles*, Dieu est OK et nous ne sommes pas OK. Cela ressemble beaucoup à la position de la Bible : le péché d'Adam, etc. D’un côté, nous avons Dieu qui a toujours raison, et de l’autre l’humanité délirante qui se détériore sans cesse, un vieux cliché religieux, non ?

2°) Nous ne sommes pas du tout qui nous sommes. Nous sommes l’ego et l’ego est mauvais, irréel et n'existe pas, donc nous n'existons pas. L’ego est une illusion, de sorte que nous sommes dans l'illusion. Mais qui délire ici ? L'esprit du Fils de Dieu ? Pourquoi cet esprit préfèrerait-il demeurer dans l'illusion ? Il n'aime pas la vérité ? Il ne supporte pas la vérité ?

3°) Il me semble que le Cours condamne tout ce qui est naturel et humain, par exemple les relations amoureuses, le désir de savoir, de poser des questions, d'explorer. Toutes sont des choses de l'ego, mauvaises, et même inexistantes. Qu'est donc ce puissant Monstre-Ego qui, quoique n’existant pas, tient l'humanité sous sa férule, et même Dieu ne peut rien y faire ?

4°) Est-il possible que la séparation fasse simplement partie d’un processus naturel de l'évolution du Fils de Dieu ? Et conçu délibérément par Dieu ? Et que l’ego soit simplement une chose naturelle ? Et non opposée à Dieu ? Il est écrit que "le corps est juste un mécanisme d'apprentissage." L'ego ne peut-il pas être seulement un autre mécanisme d'apprentissage ?

**R/** Il peut sembler que le Cours et Jésus disent des choses négatives sur nous tous comme vous l'affirmez. Mais ce n’est pas le cas, il s'agit de *nous* ! Le Cours s'efforce simplement de nous aider à entrer en contact avec nos fausses croyances sur nous, mais ce n’est certainement pas ainsi que Jésus voit les choses. En réalité, selon le Cours nous sommes plus que OK, nous sommes parfaits, par exemple : T-1.I.324, T-1.II.33, T-2.I.13, T-2.II.57, T-2.III.56-7, T-6.IV.10, T-9.I.131-2, T-10.IV.14. C’est nous qui continuons à nier ce que nous sommes, par exemple : T-6.III.23, T-15.III.49, 56, T-21.II.131-2. Le cours, contrairement à la Bible, dit clairement que le péché n'est pas réel T-19.III. Encore une fois, c’est nous qui continuons à insister, avec l'ego, pour prétendre que le péché est réel T-21.IV.1-3. Le Cours ne dit pas que nous sommes l'ego, mais plutôt que nous avons choisi de nous identifier à l'ego, et que ce n'est *pas* qui nous sommes T-4.III.3-4, T-4.VI.1, 3. Et le Cours ne dit pas que l'ego est mauvais – l'ego dit que l'ego est mauvais, afin que nous le prenions au sérieux. Et bien que nous ne soyons pas l'ego, nous croyons l’être, et donc nous croyons que nous sommes mauvais, pécheurs T-5.V.31-6, 41-3. Encore une fois, le regard de l'ego sur nous n’est certainement pas le regard de Jésus. Jésus tente de nous aider à voir ce que nous croyons et ce qui accompagne ces croyances, pour que nous soyons en mesure de décider si nous voulons continuer à le croire. Mais il ne prend rien de cela au sérieux car il sait que rien de cela n’est réel T-2.VII.12-3.

Quant à savoir pourquoi l'esprit du Fils de Dieu a choisi de rester dans l'illusion, aussi sensée que puisse paraître la question – vous supposez que c'est vrai que nous sommes réellement ici, et cela semble certainement être votre expérience. La position du Cours et de Jésus est que ce n'est pas vrai. Mais tant que nous croirons que c’est vrai, il va s'adresser à nous, dans la seule langue que nous nous permettons de comprendre en ce moment, au sujet de ce que nous pensons réel, d'une manière qui nous aide à comprendre que ce ne l'est pas T-25.I.74. Ce n'est pas que Dieu ne peut rien faire au sujet de l'illusion, c’est plutôt qu'il n'y a rien à faire ! Il semble plutôt qu’il y ait beaucoup *pour nous* à laisser être défait. Le Cours ne condamne pas et ne blâme pas les inventions de l'ego – toutes ses questions, ses recherches et ses relations. C’est nous seul qui faisons des accusations. Le Cours essaie simplement de nous aider à voir les conséquences de nos choix et de nos croyances. Mais il n’attaque jamais, car cela signifierait qu'elles sont réelles et devraient être traitées. C'est seulement l'ego qui se voit lui-même – ou cherche à nous persuader qu'il est grand et puissant T-22.V.4.

Le Cours n'insiste pourtant pas pour que nous acceptions à tout prix son mythe symbolique particulier des origines du monde, lequel cause notre douleur et nos malheurs. Vous semblez avoir des objections assez fortes contre sa logique particulière et ses arguments, et il est vrai que le Cours dit ce qu'il dit avec pas mal d’emphase et sans compromis. Il est utile de bien saisir ce qu'il dit afin d’être en mesure d’évaluer s’il vous parle à vous de façon personnelle, ou non, mais si tout cela ne fait pas de sens pour vous, c’est aussi OK, et il y aura un autre chemin qui utilisera d'autres symboles qui seront mieux adaptés à vos besoins particuliers. D’autres enseignements, y compris de nombreux chemins du Nouvel Âge, parlent de la dualité et du monde comme étant des créations de Dieu et décrivent l'âme comme étant en constante évolution, se développant en vivant dans le monde de la forme. Si vous êtes plus en résonnance avec ces enseignements, il serait stupide de continuer à vous casser la tête avec le Cours. Le Cours ne réclame pas l'universalité de sa forme, seulement de son contenu. Voici en ses propres mots : "Il y a un cours pour chaque enseignant de Dieu. La forme du cours varie grandement. Ainsi que les différents aides à l’enseignement. Mais le contenu du cours ne change jamais. Son thème central est toujours : “Le Fils de Dieu est non-coupable et dans son innocence est son salut”" M-1.31-5. Alors sachez que la paix vous accompagnera partout où vous irez, et soyez confiant de trouver ce qui vous servira le mieux sur votre chemin de retour à Dieu.

**390 - Comment atteindre la paix dans des circonstances financières et personnelles désespérées ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis un peu plus d’un an maintenant et j’aimerais éclaircir avec vous les quelques points suivants. Je subis en ce moment une grave perte financière en raison d'une invalidité qui m’a laissé incapable de travailler. Je suis seul à pouvoir subvenir à mes besoins. Je pense que mon désir d'expier est très présent, et je crois être tout à fait disposé à accepter la responsabilité de mon expérience. Il est clair que j'ai besoin de l’aide du Saint-Esprit pour défaire la culpabilité extrême et la séparation que je ressens sûrement, mais j’ai beau demander de l'aide autant que je le peux, je ne la vois pas, et je ne fais pas non plus l’expérience d’un quelconque semblant de changement dans ma vie. Je ne ressens aucune paix dans mes pensées, seulement un accroissement de ma peur à mesure que je vois fondre mes économies. Je ferai donc face bientôt à l'itinérance dans mon existence terrestre. Je ne sais pas comment "m’élever" au-dessus de ce résultat. Je ne sais pas comment ressentir la paix sans l'aide du Saint-Esprit. Je comprends que mon ego combat mon choix de suivre le Saint-Esprit, mais à quel moment va-t-Il prendre le contrôle et enfin m’apporter l'expérience de paix. Je croyais que c'est ce que Jésus promet dans le cours.

**R/** Premièrement, il est tout à fait conforme aux enseignements du Cours de faire les démarches nécessaires en vue d’obtenir de l’aide financière et aussi de l'aide pour trouver un endroit où vivre si vous deviez déménager. Et c'est aussi tout à fait normal d’avoir peur quand vous voyez fondre vos économies et que vous faites face à la perte de votre maison. C'est une leçon difficile et vous allez dans la bonne direction dans le processus de rétablissement de la paix dans votre esprit, (le but du Cours), en ne blâmant pas quelqu'un d'autre pour votre situation, ce qui n'est jamais facile à faire. Espérons que vous ne vous blâmez pas vous-même non plus. Habituellement nous sommes enclins à d’abord blâmer les autres pour nos conditions, puis le "système" ou même Dieu. Et si nous ne le faisons pas, nous nous accusons nous-mêmes, mais nous sommes toujours tentés de tenir un d'autre responsable, puis nous-mêmes. Par conséquent, aller au-delà du blâme est déjà une étape très importante.

La prochaine étape majeure – qui n’est pas du tout facile à faire, est de lâcher prise sur tout investissement dans le résultat, le seul résultat acceptable pour vous en ce moment étant d’avoir les moyens de ne pas perdre votre maison. Votre façon de procéder avec le Saint-Esprit semble pointer en cette direction, et votre paix semble dépendre de ce résultat. Et c’est la façon dont la plupart d'entre nous réagiraient en de telles circonstances. Mais cela suppose que cette solution soit la meilleure pour vous. En termes du monde, oui, ce semble l’être. Pourtant, il n'y a aucun moyen pour vous de savoir quel est votre chemin spirituel, et ce qui pourrait le mieux vous aider à ce niveau-là. Peut-être – mais aussi peut-être pas – que ces circonstances extrêmes sont le moyen que vous (esprit preneur de décision en dehors du temps et de l'espace) avez choisi pour apprendre la leçon que rien ne peut vraiment vous retirer la paix de Dieu, que rien à l'extérieur de votre esprit ne peut avoir le moindre pouvoir sur vous. Selon les termes de la leçon 190 : "Ce sont tes seules pensées qui te causent de la douleur. Rien d’extérieur à ton esprit ne peut te blesser ou te faire mal en aucune façon. Il n'y a pas de cause au-delà de toi-même qui puisse descendre et t’apporter l'oppression. Nul autre que toi-même ne t’affecte. Il n'y a rien au monde qui ait le pouvoir de te rendre malade ou triste, faible ou fragile" L-I.190.51-5. Manifestement, le "tu" auquel Jésus se réfère n’est pas le petit soi dont nous sommes conscients. Mais quelle libération serait la nôtre si nous pouvions vivre cette expérience, et certes, tout le Cours vise à nous aider à atteindre cet état. Ce n'est pas que nous prions le Saint-Esprit et que c’est Lui qui décide quand nous donner le don de la paix. C'est nous qui faisons le travail d'identifier et de démanteler les obstacles à la paix que nous avons érigés dans nos esprits.

L'aide qu'offre de Jésus est donc d'être avec vous, comme un frère qui vous aime, qui vous voit comme vous êtes vraiment, pendant que vous traversez ces circonstances difficiles, qui vous assure que son amour pour vous et votre amour pour lui sont tout ce qui importe. : "Ma confiance en toi est plus grande que la tienne en moi pour le moment, mais il n’en sera pas toujours ainsi. Ta mission est très simple. Il t’est demandé de vivre de façon à démontrer que tu n’es pas un ego" T-4.VI.61-3. Certes ce n’est pas ce qui va acquitter vos factures, mais savoir et faire l’expérience que votre protection réelle et votre sécurité sont à jamais invulnérables, qu’elles se situent au-delà de ce que ce monde pourrait fournir, pourrait s’avérer être ce qui vous soutient le plus dans cette partie de votre voyage. Avec moins d’interférences, sans culpabilité, sans anxiété et sans conflit, il vous sera plus facile de savoir ce qu’il faut faire : "Ta tâche n’est pas de chercher l'amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui" T-16.IV.61.

**391 - Clarifications sur le cerveau, l’esprit, la pensée et l’intelligence**

**Q/** J’ai de la difficulté à comprendre la différence entre ce que vous appelez "les pensées du cerveau" et "les pensées de l'esprit." Même si je suis encore presque totalement identifié à mon corps, je ne peux imaginer que le cerveau ne pense pas du tout, mais seulement l'esprit. Pour moi, "les pensées du cerveau" sont simplement les pensées de l'esprit d'ego identifié au corps, attribuant ces pensées à l’“organe qui pense” dans le corps, c’est- à-dire le cerveau. En réponse à la question 54, vous dites et je cite : L’intelligence est une fonction du cerveau. Elle fait donc partie du système opérationnel du corps à ne pas confondre avec l'esprit, lequel n'est pas dans le cerveau et ne nécessite pas d’avoir de l'intelligence. Est-ce donc l’esprit de l’ego qui a "fait" l'intelligence ?

**R/** L'ego n'a pas d’esprit, il est la croyance (dans l'esprit), que la séparation est réelle. Oui, cette croyance en l’ego a fait l’intelligence, étant donné que l'intelligence vient du cerveau qui fait partie du corps (la demeure de l'ego). Et oui, vous avez raison dans votre description des "pensées du cerveau." Si la distinction entre le cerveau et l'esprit est difficile à faire, c’est parce que nous tenons le cerveau en très haute estime, et parce que nous ne savons pas que nous avons un esprit. Bien que l'ego ait fait l’intelligence, le Saint-Esprit peut l'utiliser pour servir son but, plutôt que celui de l'ego. *Un cours en miracles* lui-même est un bon exemple de l'utilisation des mots, des idées et des concepts qui semblent compris par le cerveau pour refléter un choix fait dans l'esprit de "désapprendre" notre croyance en la séparation. Le Cours offre une description du cerveau qui donne beaucoup à penser: "Tu crois aussi que le cerveau du corps peut penser. Si tu comprenais seulement la nature de la pensée, tu ne pourrais que rire de cette idée insane. C'est comme si tu pensais tenir l’allumette qui allume le soleil et lui donne toute sa chaleur ; ou que tu tenais le monde dans ta main, solidement attaché jusqu'à ce que tu en lâches prise. Or ce n'est pas plus sot que de croire que les yeux du corps peuvent voir, que le cerveau peut penser" L-I.92.2.

L'esprit ne pense pas vraiment lui non plus. Le Cours utilise le mot pensée, ou réfléchir/penser en référence à l'esprit, parce que c'est une façon pour nous de comprendre. Or on nous met en garde de nous rappeler que la forme est limitée : "Les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité" M-21.19-10. L'esprit choisit entre deux croyances, deux "pensées" (la séparation est réelle ou elle ne l'est pas), ou entre deux enseignants (l'ego ou le Saint-Esprit). Vous pourriez dire aussi que l'esprit dit "non" ou "pas non" à la vérité de l'Identité qui nous est donnée par Dieu, laquelle est Son Fils innocent. Donc il ne pense pas, il choisit, et c'est tout. Lorsque l’esprit choisit l'ego, l'illusion de penser, juger, ressentir et interagir dans le rêve se met tout simplement en marche. Lorsqu'il choisit la vérité, il est tranquille et repose dans la calme certitude.

**392 - Comment éviter la peur et les attaques de l’ego quand on cherche à suivre le livre d'exercices ?**

**Q/** Quand je lis le passage suivant du Texte d'*Un cours en miracles*, une question ne cesse de grandir : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l’utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition. Il y a urgence uniquement à dégager ton esprit de sa position fixe ici. Cela ne te laissera pas sans demeure ni sans cadre de référence. La période de désorientation, qui précède la transition proprement dite, est bien plus courte que le temps qu'il a fallu pour fixer ton esprit si fermement sur les illusions" T-16.VI.81-5.

Il y a environ trois ans, je choisissais mes leçons dans le livre d’exercices et j’avais atteint un état d'esprit passablement différent de mon état de fonctionnement "normal" dans le monde. Je faisais l’expérience de moi-même comme faisant un avec tout et tout le monde, j’avais conscience que l’esprit est un. Cela a duré un certain temps, mais ce fut suivi d'une période d’attaques d’ego plus intenses et vicieuses que jamais, et je me sentais complètement hors de contrôle – apparemment incapable d’empêcher l’ego de me blesser de mille façons – maladie, finances, agitation interne, attaques sur les autres, attraction à la mort, etc. J’ai décidé depuis peu de recommencer les leçons. Comment puis-je savoir si je suis devenue plus douce à mon égard ? Et comment puis-je tenter de faire sincèrement ce que Jésus demande dans le livre d’exercices sans retenue ? Mon expérience antérieure était que je pouvais faire n’importe quelle leçon et que je pourrais entrer chez moi en Dieu si je la faisais sans réserve, et de tout mon cœur. Comment sait-on si la tête de quelqu’un est suffisamment sortie de l'eau pour pouvoir supporter l’inévitable retour de la peur tant que son esprit est divisé ?

**R/** Les "représailles de l'ego" représentent en réalité l'éruption de la partie de votre propre esprit qui ne veut pas renoncer à son indépendance, ce qui se serait produit si vous aviez continué à vous identifier à l'unité. Si tout à coup, en un éclair, vous aviez pu accepter l'unité sans réserve, il y a de fortes chances que vous ne seriez pas ici dans le monde pour commencer. Votre réponse devrait donc en être une de respect pour la profondeur de votre peur de l'unité, mais aussi de gratitude pour votre désir de revenir à la pure unité de l'Amour. Maintenant, c'est une question de patience envers vous-même et de confiance dans processus qui a débuté. C'est un processus graduel de croissance dans ce qui semble être une nouvelle identité, mais en réalité, il s’agit juste d’accepter le retour de votre état naturel d'être, ce que vous aviez juré que vous ne feriez jamais T-19.IV.D.6. La force de notre résistance et de notre peur nous prend habituellement par surprise. L'une des questions les plus fréquemment posées est justement celle de savoir si la tête est suffisamment sortie de l’eau pour supporter le retour inévitable de la peur. Il n’y a vraiment aucun moyen de le savoir, mais trop s’en préoccuper peut nuire à notre travail de pardon dès maintenant.

Il existe un moyen de reconnaître et de respecter votre peur sans lui donner du pouvoir et sans la nier. Le long du chemin, un sens de l'équilibre devrait se développer entre ces deux extrêmes. Il est bon de ne jamais vous forcer pour travailler avec les leçons ou étudier le Texte. N'importe quel besoin que vous pourriez avoir de faire les leçons aussi parfaitement et rapidement que possible vient toujours de l’ego, puisque le temps n'est rien pour Jésus. Il insiste sur la patience et la douceur, non sur la perfection. Être prêt ne signifie pas maîtrise, nous dit-il T-2.VII.78-9 et devenir trop sérieux concernant les leçons ne fait que rendre l'erreur réelle. Après tout, nous sommes à défaire quelque chose qui n'a jamais eu lieu, et "l'issue est aussi certaine que Dieu" T-2.III.310.

La pratique du pardon réduira progressivement votre peur et votre sentiment de désorientation. Plus précisément, plus vous pratiquez le fait de voir vos intérêts comme n’étant pas différents de ceux des autres, vous sentant à l'aise avec cette perception, plus vous défaites la croyance sous-jacente en la séparation, qui est la source de toutes les peurs. Jésus sait clairement ce qui est impliqué dans ce processus, et il nous instruit et nous rassure plusieurs fois, comme dans le passage que vous avez cité.

**393 - Comment guérir ma condition médicale en utilisant les principes du Cours ?**

**Q/** J'ai une affection médicale très grave dans laquelle le sang dans mes jambes ne circule pas correctement pour se rendre au cœur, maladie dont les médecins disent qu’elle ne va que s'aggraver avec le temps. *Un cours en miracles* stipule que ma peur, ma culpabilité et mon attaque sont à l’origine et la véritable cause du problème. J'ai besoin de guérir mes jambes (esprit) parce qu’à mesure que la situation empire, ma peur augmente à des niveaux intenses, des niveaux jamais rencontrés auparavant dans ma vie. Lorsque ma peur augmente ainsi, mes jambes empirent. J'ai besoin de briser ce cercle vicieux bientôt, ou je suis certain que cela finira par la mort. Si je meurs ou que je deviens fou, comment pourrais-je apprendre le cours, guérir et trouver la paix ?

"Ce monde est une tentative pour prouver ton innocence, tout en chérissant l’attaque. Son échec vient du fait que tu te sens encore coupable, bien que sans comprendre pourquoi" T-26.VII.125-6. Je ne suis même pas conscient de me sentir coupable. Est-il important pour moi de comprendre pourquoi je me sentirais toujours coupable ? Dans l'affirmative, comment puis-je trouver cette compréhension afin que mon esprit et mon corps puissent guérir ? Ou bien peut-être que cela n'est pas nécessaire ? Puis-je simplement le remettre au Saint-Esprit et Le laisser guérir mon esprit et mon corps ? Dans l'affirmative, comment puis-je faire cela ? J'ai essayé plusieurs fois de lui donner le "petit désir" qu’Il demande. Mes jambes continuent à empirer. Une fois, durant un bref moment, j'ai pu me voir comme n'étant pas un corps. Un merveilleux sentiment semblait monter dans mes jambes. Elles semblaient guéries pour quelques heures (en tout cas sans douleur). Était-ce un instant saint ? Ou était-ce juste l'une de mes illusions?

"Le miracle est possible quand cause et conséquence sont mises ensemble, et non gardées séparées. La guérison de l'effet sans la cause peut simplement faire passer les effets à d'autres formes. Et cela n'est pas la délivrance" T-26.VII.141-3. Cela signifie-t-il que je dois être conscient de la cause avant de pouvoir l’assimiler à l’effet ? Je médite profondément là-dessus mais je suis incapable de trouver la cause pour guérir mon esprit et mon corps. Ou bien est-ce que tout ça est le rôle du Saint-Esprit ? Dans l'affirmative, mes efforts pour lui donner la petite volonté qu'il demande ne semblent pas avoir réussi. Comment dois-je procéder ? Une autre chose me préoccupe au plus haut point, c'est que je suis incapable de cacher ma peur à mon épouse. Ce qui lui cause également énormément de frayeur, tant et si bien qu’elle commence à son tour à avoir des symptômes physiques. Comment puis-je empêcher la peur de se répandre ainsi dans notre "monde d’illusions" ?

**R/** Premièrement, assurez-vous que vous faites éventuellement tout ce qui est possible et nécessaire au point de vue médical concernant votre condition. Êtes-vous satisfait de toutes les opinions médicales que vous avez reçues et êtes-vous convaincu qu'il n'y a pas d’autres interventions médicales, traditionnelles ou alternatives, qui puissent vous aider à arrêter ou à inverser la détérioration ? Il n’y a rien dans le Cours qui nous empêche de chercher des réponses dans le monde, si cela peut contribuer à soulager la peur T-2.IV.45-7. En outre, vous et votre épouse pourriez vouloir obtenir une consultation ou peut-être une forme de thérapie pour vous aider à réduire vos craintes sur votre condition.

Le but du Cours n’est pas de nous aider à changer quelque chose en dehors de nous dans le monde ou dans notre corps, bien qu’il arrive que des changements surviennent à la suite de la pratique de ses principes. Seriez- vous satisfait d’un résultat dans lequel vous êtes en paix, sans égard à ce qui semble se produire dans vos jambes et dans votre corps ? C'est l'invitation que Jésus offre à tout le monde par l’intermédiaire de son Cours. Bien sûr, ce n’est pas ce que nous pensons vouloir, puisque nous sommes toujours concentrés sur le monde de la forme et que nous croyons que notre paix repose sur le contrôle des conditions semblant être à l'origine de la douleur et de la peur. Jésus considère notre situation bien différemment, et s’unir à lui dans nos esprits nous permettra éventuellement de voir les choses comme lui les voit.

Nous partageons *tous* la même culpabilité sous-jacente et c’est elle qui cause tous nos symptômes et nos peurs. Ce n'est pas une culpabilité spécifique reliée à une action ou inaction spécifique dans cette vie, mais plutôt une auto-accusation au cœur de notre être, parce que nous existons comme personnes séparées. Nous croyons avoir volé notre vie et notre indépendance à Dieu, une attaque vicieuse et mortelle contre Lui. Il y a très peu de gens qui sont en contact avec la culpabilité relative à cette idée folle. Le Cours nous assure que ce n’est rien de plus qu'une auto-tromperie illusoire pour continuer à garder la séparation bien réelle dans nos esprits. C'est pourtant ce que nous croyons inconsciemment, et c’est ce que nous choisissons de continuer à croire.

En fait, nous avons fait le monde et nos corps avec tous ses problèmes apparents afin de garder cette culpabilité bien enfouie dans nos esprits. Il semble maintenant que les choses nous arrivent, sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle, nous ne sommes plus en mesure de voir que toutes nos souffrances viennent d'un choix de nous voir coupés et séparés de l'Amour qui est notre Source. Les conditions de notre corps semblent la cause de notre douleur et de notre peur. Tout cela paraît très sérieux, très grave car c'est un symbole de notre croyance inconsciente que Dieu fera sûrement quelque chose pour se venger sur nous de cette attaque. Il nous punira et nous fera souffrir avant de nous anéantir, reprenant finalement la vie que nous Lui avons volée, ne nous laissant pas une jambe pour nous tenir debout.

La véritable cause – la culpabilité relative à la séparation – resterait à jamais enfouie dans nos esprits si nous n'avions pas l'assistance du Saint-Esprit. Ce n’est pas que nous Lui remettons simplement notre douleur et notre peur pour qu’Il les supprime. Cela ne ferait que porter atteinte à notre puissance, au pouvoir de notre propre esprit (lequel a choisi la douleur et la culpabilité en premier lieu) de faire un choix différent, un choix pour la paix, une fois que nous nous souvenons que ce choix nous appartient T-2.VII.1. Le Saint-Esprit inverse les plans de l'ego en nous enseignant comment utiliser ce qui a été fait pour recouvrir notre culpabilité (les symptômes physiques) comme moyens de reconnaître maintenant la culpabilité, du moins de façon indirecte. Avec l'aide que nous offre Jésus ou le Saint-Esprit, nous pouvons remettre en question la vérité de notre croyance sous-jacente à notre sujet, une fausse croyance qui dit que nous méritons de souffrir pour notre nature pécheresse. À mesure que se développe notre relation avec Jésus ou l'Esprit Saint, à mesure que nous pratiquons le fait de nous en remettre à Eux pour avoir Leur propre interprétation de notre situation, une fois que nous avons reconnu avoir été à l'écoute de l’interprétation de l'ego, nous allons trouver que nous nous permettons de plus en plus souvent de faire l'expérience de l'amour qui a toujours été en nous, mais qui a été recouvert par la culpabilité et la peur.

La préoccupation du corps commence aussi à régresser. Les symptômes peuvent ou non changer, mais dans ces moments où nous sommes unis à l’amour de Jésus, les symptômes physiques n’ont pas autant d'importance. Il est certes possible que, lors de votre expérience de ne pas ressentir de douleur dans les jambes lorsque vous étiez ouvert à l'idée que vous n'êtes pas un corps, vous vous êtes permis de vous unir à l'amour de Jésus et de faire l'expérience d'un instant saint. Ce qui est utile dans cette expérience, c'est qu'elle démontre qu’il n’y a rien d’autre que vos croyances qui ont besoin de changer dans votre esprit. La douleur revient lorsque nous redevenons encore effrayés par l'amour, mais à mesure que nous apprenons que ce n'est pas un péché d'avoir peur de l'amour, nous reconnaissons aussi que nous n’avons pas besoin de nous punir de croire encore que nous sommes séparés de l'amour.

Maintenant la tentation sera forte d’utiliser le statut de l'état de vos jambes pour mesurer vos succès ou vos échecs dans l'application des principes de pardon du Cours, et de votre jonction à Jésus, mais c'est tout simplement un piège de l’ego pour ramener votre attention dans le monde de la forme plutôt que sur le choix de la paix dans votre esprit. Or le seul critère est l'expérience de paix que vous ressentez, et qu’il convient d’utiliser pour mesurer ces progrès T-14.XI.

Quelques points supplémentaires de clarification : Soyez assuré que la mort du corps n'a aucun effet sur notre apprentissage du Cours, mais qu’elle semble seulement un facteur de limitation alors que nous nous identifions encore à un corps. C'est l'esprit qui apprend les leçons de l'Esprit Saint, et l'esprit ne dépend pas de l'existence d’un corps pour retenir ces leçons. En vérité, le corps est contenu dans l'esprit et ce n’est pas l'inverse, comme nous nous sommes dupés à le croire. Cela deviendra plus clair avec le temps, au fur et à mesure que vous pratiquez le pardon.

Le passage que vous citez sur le miracle signifie que nous voulons porter notre conscience sur la cause (culpabilité dans l'esprit) plutôt que sur l’effet (symptôme dans le corps). Car si notre but n'est que la guérison du symptôme physique, plutôt que de voir le véritable problème dans l'esprit, alors, même si nous trouvons un moyen d'éliminer le symptôme physique, il sera tout simplement remplacé par un autre symptôme puisque nous n'aurons rien fait au sujet de la guérison de la culpabilité due à la séparation dans l'esprit. Et comme Jésus le fait remarquer un peu plus tard dans le Texte : "Le miracle est inutile si tu apprends seulement que le corps peut être guéri, car ce n'est pas cette leçon qu'il est venu enseigner. La leçon, c’est que l'*esprit* était malade qui a pensé que le corps pouvait être malade ; de projeter sa culpabilité n’a rien causé, et n'a pas eu d’effets" T-28.II.116-7. Maintenant ce n’est pas pour nous faire sentir coupables quand nous continuons à vouloir que le corps soit guéri, un désir bien naturel tant que nous demeurons identifiés à lui, mais cela vise seulement à nous rappeler qu’il y a tellement plus qui nous appartient que tout ce que nous pouvons demander T-15.III.1-2.

**394 - La méditation est-elle essentielle pour réussir avec le Cours ?**

**Q/** Nous apprenons à nous connaître nous-mêmes dans *Un cours en miracles*. Les évangiles gnostiques enseignent la même chose. Je pratique les leçons, et je me demande si ce sera suffisant pour trouver mon vrai Soi ? Par exemple, est-ce que la méditation est nécessaire pour entendre la Voix pour Dieu ? Ou vais-je y arriver quand même sans cela ? Je ne comprends pas.

**R/** Bien que la méditation ne soit pas essentielle à la pratique du Cours, méditer nous encourage à s’arrêter un moment pour réfléchir, pratiquer des exercices spécifiques du livre d’exercices, prendre conscience, ou pour se rappeler notre leçon de la journée. "Il n'est pas nécessaire non plus de passer toute une vie en… longues périodes de méditation visant au détachement du corps" T-18VII.49. Tant que la méditation ne devient pas une fin en soi, ou un substitut dans l’application des enseignements du Cours pour vos relations et les situations de votre vie, celle pourrait s’avérer un exercice utile. Pour plus de clarté quant à ce qui est nécessaire, il peut être intéressant de relire les instructions dans l'introduction du livre d’exercices. Fondamentalement, la seule chose requise est que nous fassions ce que demandent les leçons.

Le but du Cours est la guérison de la pensée de séparation dans les esprits. Le processus pour y parvenir est de pardonner chaque pensée et croyance que nous avons, qui auraient comme but de renforcer l'idée de séparation. Elles sont pardonnées, premièrement en en prenant conscience, puis lorsque nous sommes prêts à les remettre au Saint-Esprit (la partie de nos esprits qui se souvient de Dieu) afin qu'elles puissent être transformées. N'oubliez pas, le Cours porte sur l’entraînement de l'esprit : "C'est le but de ce livre d’exercices d’entraîner ton esprit à penser de la façon qui est présentée dans le texte" L-Intr.14. Il nous est demandé de devenir conscients de nos pensées, de nos émotions, sentiments et croyances tout au long de la journée. C'est par la prise de conscience, le pardon et la transformation de ces pensées et croyances que nous arriverons à retrouver notre être. Le programme du Cours est suffisant pour que nous retrouvions notre Soi et pour que nous entendions la Voix pour Dieu. C'est cette Voix que nous entendons chaque fois que nous sommes prêts à remettre en question le système de pensée de l’ego avec lequel nous sommes identifiés, avec le désir de le laisser se dissiper. Nous entendons la Voix chaque fois que nous pratiquons une leçon ou que nous appliquons un enseignement le mieux possible.

**395 - Le Christ serait-il une « corporation d’entités » ?**

**Q/** "Dieu, Qui englobe tout être, a créé des êtres qui ont tout individuellement, mais qui veulent le partager pour augmenter leur joie. Rien de réel ne peut être augmenté sauf en partageant" T-4.VII.51-2. Cela signifie-t-il que le concept de Christ est une corporation composée d'entités individuelles qui partagent toutes leurs pensées ? Je pose cette question parce que la notion de partage semble intrinsèquement dualiste, alors qu'*Un cours en miracles* est basé sur la métaphysique non-dualiste. Est-ce que je passe à côté de quelque chose ?

**R/** Ce passage est venu très tôt dans la dictée du Cours, et Jésus utilisait des mots qui reflètent l'Unité du Ciel, mais venant sous une forme qu’Helen, Bill, et chacun de nous, puissions plus facilement comprendre et accepter. Il s’agit d’une correction pour la croyance fondamentale de l'ego en des intérêts différents. Tous les concepts employés habituellement, y compris celui du partage, de l’extension et de la création, auront nécessairement une signification dualiste, ayant été effectivement faits par un esprit dualiste. Jésus utilise les mots mêmes de l’ego, tout en leur donnant une signification différente afin d'aider nos esprits limités à commencer à saisir ce qui ne peut pas vraiment être saisi et commencer à annuler nos fausses croyances sur la façon de trouver la joie et bonheur. Ainsi, malgré l'utilisation de mots qui suggèrent plusieurs entités individuelles, nous devons reconnaître quelle est l'intention de Jésus ici, et tenir compte de ces mots dans le contexte des passages qui viendront plus tard dans le Cours, et qui diront clairement que la nature de Dieu et du Ciel est seulement la parfaite Unité. Voir T-25.I.5, L-I.132.123-4, L-I.169.5-6, et aussi les questions 72 et 85 pour plus de détails sur l'utilisation du langage dualiste dans le Cours.

**396 - Ai-je tort de vouloir parler du Cours à tout le monde ?**

**Q/** Je comprends qu'attaquer les autres est une projection de ma propre culpabilité, mais quelle est la raison sous-jacente de mon désir obsessionnel de vouloir aider les autres dans le sens de leur parler du système de pensée d’*Un cours en miracles* dont je sais qu’il pourrait changer entièrement leur vie, comme il l’a fait avec moi ?

**R/** Cette tendance est bien trop répandue, mais compréhensible, étant donné que beaucoup d'entre nous ressentent que le Cours les a "secourus" d'une façon ou d'une autre. Mais un drapeau rouge devrait s’élever chaque fois que nous ressentons un besoin obsessif d’introduire le Cours dans la vie de quelqu'un, ou de le répandre autour du monde que nous voyons flancher de toute part. Il y a plusieurs points à considérer lorsque se développe un tel besoin.

1°) Chaque fois que nous ressentons un besoin d’aider les autres, c’est que nous sommes toujours identifiés à l'ego. Il est certain que le Saint-Esprit peut aider les autres en passant par vous, mais dans un tel cas, vous ne feriez pas l’expérience de vous-même comme étant celui qui aide, et vous n’auriez absolument aucun investissement quant au résultat ou l’issue. C'est ce qu’il veut dire lorsque Jésus dit que l'extension de la sainteté et du miracle ne nous appartient pas T-16.II.1, T-27.V.1.

2°) Profondément ancrée dans nos esprits non guéris est la croyance que nous sommes en compétition avec Dieu, et donc il faut prouver que nous pouvons faire au moins aussi bien que Lui, sinon mieux. Par conséquent, nous avons tendance à penser que nous savons ce qui est préférable pour nous et pour les autres, et nous nous efforçons, armés d'*Un cours en miracles*, d’entrer dans les vies des gens, convaincus que nous savons ce qui les aiderait, et tout aussi convaincus que nos motivations sont pures et saintes. Nous avons quelque peu perdu de vue les 25 premières leçons du livre d’exercices qui nous aident à défaire ces perceptions erronées. Notre incapacité à savoir ce qui est le mieux est élaborée encore plus précisément dans le Manuel, dans la section "Comment le jugement est-il abandonné ?" M-10.3-4.

3°) Il y a aussi, profondément enfoui dans notre esprit, un besoin désespéré de valider notre croyance que la séparation et la dualité sont réelles, et qu'il y a effectivement un monde qui a besoin d’être sauvé. Un moyen très efficace de renforcer la croyance en la séparation est de voir les gens comme fragiles, démunis, vulnérables, impuissants, victimes et dépendants de quelque source extérieure pouvant les secourir. Si votre perception est que vous êtes seul à posséder ce dont ils ont besoin, alors vous vous voyez comme séparé et particulier, puisque vous avez quelque chose qu'ils n'ont pas. Et non loin derrière, il y a la pensée que quelqu'un ou quelque chose est responsable de la détresse de ces pauvres gens innocents, encore les reproches et les blâmes, le moyen préféré de l'ego pour maintenir les conflits et bannir la paix.

4°) Si vous perceviez qu’il vous est difficile de partager les mêmes croyances d’ego et les mêmes croyances d’esprit juste que chacun, vous ne prendriez pas sur vos épaules d’essayer de sauver le monde parce que, comme étudiant appliqué d’*Un cours en miracles*, vous sauriez qu'accepter l'Expiation pour vous-même est votre seule responsabilité T-2.V.51, et que cela se pratique en voyant que nos intérêts ne sont pas séparés de ceux des autres. Si vous prenez la charge quand même, alors c’est que vous avez peur des conséquences de l’annulation de la séparation et vous vous êtes tourné vers votre esprit faux qui voit automatiquement des intérêts séparés. Lorsque vous êtes dans votre esprit juste, vous compatissez avec la force du Christ en chacun, et vous respectez le pouvoir de leur esprit de décider s’ils veulent écouter l'ego ou le Saint-Esprit. Ce faisant vous renforcez en vous-même le pouvoir de votre propre esprit. En cet instant saint, vous seriez guidé de faire quelque chose, ou rien ; mais cela ne viendrait pas de vous en tant que soi individuel en train de percevoir d’autres sois individuels.

**397 - L’humanité serait-elle enfin rendue au seuil du salut ?**

**Q/** Ma question se rapporte au sentiment que je ressens souvent que l’humanité a peut-être atteint une masse critique et que nous serions rendus du côté de l’accélération du salut. Bien que nous ayons pris des millions d'années pour nous rendre là, *Un cours en miracles*, à lui seul, y a énormément contribué, quand je pense à toutes les personnes qui ont fait les leçons depuis que le livre a été publié, ce qui, si je me souviens bien, sera en mesure d’épargner un millier d'années.

Je pense que nous sommes beaucoup plus avancés que nous pourrions le croire en raison de la théorie suivante : pour un seul acte de malveillance (que nous pouvons supposer avoir été initié par une pensée de séparation) il y a des centaines de gestes simples (et des pensées) de bonté, tels que les sourires, la gentillesse de céder le passage, et ainsi de suite. Pour garder vivant le monde illusoire notre ego se nourrit de ragots, qu'ils soient rapportés dans les médias, partagés à domicile ou dans le milieu de travail en tant que commérages, ayant pour effet d’amplifier cet acte de malveillance. Presque chacun qui entend parler de l'histoire négative répond avec une pensée qui divise, amplifiant ainsi la négativité. Mais s’il est vrai que nous sommes sensiblement éveillés, cela ne pourrait-il pas expliquer pourquoi la presse amplifie sa couverture de faits négatifs et d’insanité ? Comme le salut pourrait être simple maintenant ! Comme il serait utile de simplement s'abstenir de commérages, que ce soit de façon personnelle, ou dans les médias. Qu'en pensez-vous ?

**R/** C’est une idée intéressante, mais vous faites des hypothèses qu’il serait bon de reconsidérer. D'un autre côté, vous surestimez sans doute le ratio des actes et des pensées de bonté par rapport aux actes malveillants. Chaque pensée d'irritation, frustration, désagrément, exaspération, etc., aussi triviale soit-elle, qui semble neutre sous le masque d’un sourire et d’un mot gentil ou deux, partage le même contenu sous-jacent que l'acte malveillant que vous mentionnez et qui obtient tout le temps d’antenne. Et de combien de ces attaques d’ego "mineures" faisons-nous l’expérience, chacun de nous en une seule journée, si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes ? N'oubliez pas qu’il n'y a pas de hiérarchie d’illusions, toutes sont égales dans leur pouvoir de nous priver de notre paix.

En outre, et c'est une croyance commune (mais pas la position du Cours), qu'un obstacle majeur à l'expérience de la paix se trouve dans n’importe quelle expression de négativité ou pensées d’attaque par soi-même ou par un autre. Par conséquent, tout ce qui perpétue la prise de conscience de la négativité, tels que les médias ou les ragots personnels, va semble-t-il contribuer au problème et l’amplifier. Or la négativité n'est pas simplement générée par le fait d’entendre ou de répéter des ragots, ou de réagir aux actes de violence rapportés dans les médias. Il s'agit là d’une simple image, un reflet extérieur de la négativité enfouie dans l'esprit qui est là depuis toujours, et qui y restera jusqu'à ce qu'un choix délibéré soit fait contre le système de pensée de l’ego, et en faveur du Saint-Esprit. Ceci est le problème réel. Comme telles, si elles sont regardées avec le Saint-Esprit, ces expressions de négativité et nos réactions peuvent en effet servir un but utile pour guérir l’esprit.

Le problème n'est jamais l'expression spécifique, mais le but qu’elle sert. Dans ce cas-ci, les expressions de négativité servent à refléter le désir de projeter la culpabilité dans nos esprits sur quelqu'un d'autre. Ce qui a besoin de changer, ce ne sont pas les expressions extérieures de négativité, mais la décision intérieure de garder réelle, mais bien cachée, sa propre culpabilité, en la projetant sur les autres. Arrêter l'expression extérieure de l'attaque, ou éviter de s'exposer aux expressions de négativité des autres, ne va rien accomplir si la culpabilité interne qui motive la projection n'est pas reconnue et donnée au Saint-Esprit. Changer la forme extérieure sans reconnaître ce qui se cache derrière ne fait que pousser la culpabilité plus profondément encore dans l'inconscient, où elle continue de produire des effets inconscients, peut-être sous forme de maladies ou de rage extrême quand elle est enfin projetée, tant il y a longtemps qu’elle est niée. La négativité est dans l'esprit, et l'événement extérieur ne fait que l’inciter à sortir simplement d’en dessous des voiles du déni. Il peut être utile de rappeler ici qu'un esprit guéri ne réagit pas à la dite négativité dans le monde, quelle que soit la forme qu’elle puisse prendre, parce qu'il n'y a pas de culpabilité dans cet esprit qui a besoin d’être projetée.

Maintenant, il n'y a certes rien de mal à s'abstenir de bavasser, surtout une fois que nous comprenons le but haineux que cela sert, puisque les ragots renforcent le réservoir caché de culpabilité de l'ego. Or encore une fois, simplement freiner l'activité, sans faire de changement intérieur de choisir contre l'ego, lequel attend toujours de voir la culpabilité en dehors de l'esprit chez les autres, ne va pas annuler la culpabilité enfouie. Si je juge les médias ou ceux qui font des ragots, j'ai accepté le même but d'ego.

Et finalement, concernant vos commentaires d'ouverture, qu’il y aurait comme une sorte d'élan s'appuyant sur le fait que de plus en plus de gens adoptent le Cours et pratiquent le pardon, il y a peut-être une sorte de vœux pieux derrière ces idées, du genre je n'aurai pas à décider d’un moment à l’autre contre mon ego et en faveur du Saint-Esprit, parce que l'esprit collectif va me transporter moi et tout le monde, dans le courant inévitable du pardon. Le danger particulier ici est de sous-estimer l'ingéniosité et la ténacité de l'ego, et de fermer les yeux sur les façons subtiles qu’il a de continuer à se perpétuer lui-même par le biais de la particularité et de la séparation, quoique sous des formes plus "spirituelles" apparemment plus acceptables. Ma seule responsabilité, comme le Cours le rappelle à plusieurs reprises, est d'accepter l'Expiation pour moi-même. Tant que la culpabilité de la séparation reste réelle dans mon propre esprit, c'est la seule chose dont j'ai à m'inquiéter car, comme nous le rappelle Jésus, un seul enseignant de Dieu, moi-même, est nécessaire pour sauver le monde M-12.

**398 - Quelle est la différence entre "en retour" et "réciprocité" ?**

**Q/** Pouvez-vous expliquer la différence entre l'idée en retour, comme elle est discutée dans la section "Le temple du Saint-Esprit" T-20.VI d'*Un cours en miracles* et la réciprocité dans le sens discuté au paragraphe plus loin ? Quelle est la perspective de l’esprit juste de la réciprocité de nos relations dans le monde ?

**R/** En réalité, les deux idées ne sont pas liées. Leurs significations diffèrent, comme l'expliquent les réponses suivantes :

"Nous commencerons les périodes d'exercice plus longues par une brève revue des différentes sortes de "lois" auxquelles nous avons cru devoir obéir. Parmi celles-ci pourraient compter, par exemple, les "lois" de la nutrition, de l'immunisation, de la médication et de la protection du corps d'innombrables façons. Continue ta réflexion : tu crois aux "lois" de l'amitié, des "bonnes" relations, et de la réciprocité" L-I.76.81-3.

Le terme *réciprocité* dans ce contexte, se réfère au marché conclu dans les relations particulières. La prémisse de ce type de relation est que nous devons donner pour obtenir, même si nous aimerions bien mieux, si nous étions vraiment honnêtes avec nous-mêmes, juste prendre ce que nous voulons sans avoir à donner quelque chose en retour. Or dans le monde des relations particulières, négocier est le nom du jeu et c'est toujours réciproque, A fait quelque chose pour B et B, à son tour, le fait pour A. Notre culpabilité enfouie et la haine de soi mènent à nos croyances que nul ne nous donnerait ce que nous voulons – nous ne le méritons pas. Donc nous devons toujours nous engager à faire des sacrifices et des compromis dans nos relations. Je vais me sacrifier pour toi, et tu te sacrifieras pour moi." Cette dynamique imprègne toutes les relations d'amour particulier et c’est considéré comme étant la nature des relations d’amour et d’amitié dans le monde.

La réciprocité de l’esprit juste se fonde quant à elle sur notre compréhension que le Fils de Dieu est un, ce qui va se refléter dans notre expérience ici, de voir que tout le monde partage les mêmes intérêts. Nous partageons tous le même esprit faux et le même esprit juste. Nous faisons tous partie du Fils unique qui croit avoir attaqué l’Amour, rejeté sa véritable Identité en choisissant l'existence individualisée en dehors de l'Unité parfaite de Dieu, et nous pouvons être en mesure de défaire ce choix en acceptant l'Expiation, ici et maintenant. Cette unité est la base fondamentale du principe du Cours que donner et recevoir est la même chose, ce qui écarte le besoin de négocier (nous parlons ici au niveau du contenu uniquement). La réciprocité d’une relation sainte est donc seulement l’amour qui s'étend à lui-même : "Car si l’amour est partage, comment peux-tu le trouver sauf à par lui-même ? Offre-le et il viendra à toi, parce qu'il est attiré par lui-même" T-12.VIII.15-6. Cela, bien entendu, ne porte que sur ce qui se passe dans nos esprits et peut certes devenir notre perception, qu'il s'agisse d'un détenu dans le couloir de la mort, d’un ami bien-aimé, ou simplement de penser à quelqu'un qui est décédé il y a vingt ans.

"Tu ne peux pas faire du corps le temple du Saint-Esprit, et jamais il ne sera le siège de l'amour. C'est la demeure de l'idolâtrie et de la condamnation de l'amour. Car ici, l’amour est rendu effrayant et l’espoir abandonné. Même les idoles qui y sont adorées sont enveloppées de mystère et gardées à l'écart de ceux qui les adorent. Voici le temple dédié à nulle relation et nul retour" T-20.VI.61-5.

Si nous maintenons notre identification au corps, croyant qu'il est la réalité – et même une réalité sacrée – nous ne retournerons jamais à la maison, parce que nous ne retournerons jamais à nos esprits afin de devenir conscients et être en mesure de renverser notre choix de remplacer notre vraie demeure en Dieu contre une demeure faite dans le corps. Nous devons au moins désirer questionner la réalité du corps T-24.Intr.21. Nous n'avons pas à y renoncer. Une fois que nous nous permettons de prendre cette première étape, nous débutons le processus de changer de cap quant au but de l'existence corporelle, et nous sommes sur le chemin de retour à notre vrai demeure, réconfortés et aidés par Jésus à chaque étape du processus.

**399 - Quelle est la meilleure façon d’écouter et de parler aux autres ?**

**Q/** Ma question concerne la question du Manuel pour enseignants : "Quel est le rôle des mots dans la guérison ?" M-21. Au fur et à mesure que j’avance sur mon chemin de pardon, j'apprends à laisser le Saint-Esprit parler aux autres à travers moi. Ma réponse à mon frère est souvent quelque chose que je réalise avoir besoin d'entendre moi aussi, ou quelque chose que j'ai appris et que j’ai besoin de renforcer. Parfois, je me sens guidée à dire une chose qui n’a vraiment rien à voir avec la situation en Cours. Pourquoi Jésus voudrait-il que je dise une chose pareille ? Il arrive que je dise une chose, puis je sens que tout le monde me regarde comme si j’étais devenue folle ! S'il vous plaît, des conseils seraient grandement appréciés !

**R/** Il n’y a vraiment aucun moyen de savoir pourquoi vous êtes incitée à dire certaines choses. Dans notre état actuel, nous ne pouvons pas voir dans nos esprits, là où tous les choix et les dynamiques se déroulent. Ce qui pourrait vous aider cependant, ce serait d'écarter votre attention sur *ce que* dit la voix, et de faire ce qu'elle vous dit, afin d’arriver à mieux l'entendre. Comme nous sommes venus à le réaliser en l’étudiant, le Cours met toujours l’accent sur défaire les interférences afin de mieux entendre la Voix du Saint-Esprit. Jésus insistait là-dessus lorsqu’il parlait à Helen, la scribe du cours : "Souviens-toi que tu n’as besoin de rien, mais que tu as une réserve illimitée de dons à offrir. Mais n’enseigne cette leçon qu'à toi-même. Ton frère ne l’apprendra pas par tes paroles ou des jugements que tu as portés sur lui. Tu n’as même pas besoin de lui dire un seul mot. Tu ne peux pas demander "que vais-je lui dire ?" et entendre la réponse de Dieu. Demande plutôt à la place : "Aide-moi à voir ce frère à travers les yeux de la vérité et non ceux du jugement" et l'aide de Dieu et de tous ses anges répondront" Absence from Felicity/Absence de félicité, 381/339-340.

Donc, à la manière de Jésus qui aidait Helen à l’apprendre, notre but devrait être de nous percevoir, nous-mêmes et les autres, à travers les yeux sans jugement du pardon, et cette approche consiste à regarder d’abord notre promptitude à juger et à trouver les fautes. Nous sommes tous impatients d’enlever notre ego du chemin pour que l'amour de Jésus parle aux autres à travers nous et qu’alors, nous devenions vraiment utiles. Mais cela est généralement un long, un très long processus, parce que nous avons tellement mis de défenses en place. Nous ne sommes pas toujours conscients des besoins tenaces de maintenir en place ces défenses (les nombreuses formes de jugement, de particularité et de préoccupations corporelles). Or lorsque l'ego a disparu, il n'y a qu'une seule Voix qui reste, et il n'y a plus de soi qui s'interroge sur ce que cette Voix signifie, mais cela n’arrive qu’à la fin du processus. Jésus nous demande de prendre les petites étapes qui nous entraînent dans cette direction en ce moment L-I.193.137, pas pour nous entendre dire la bonne chose aux autres, mais pour ne plus désirer être autrement que comme Dieu nous a créés.

Un article intitulé *Apprendre à écouter* paru dans l'édition du Phare de septembre 2003. Nous avons aussi une publication audio appelée *Guérison : écouter le mélodie*. Il s'agit de deux sources utiles pour travailler sur cet important sujet de l'écoute.

**400 - Apprendre à ne pas nous juger d'être dans le jugement**

**Q/** J'ai de la difficulté à comprendre le concept "regarder sans jugement." Dans l'une de vos réponses, vous répondez à la question 216 "d'observer vos hésitations sans juger, sans imposer de catégories sur ce qui est souhaitable et sur ce qui est indésirable." Pourriez-vous élaborer un peu sur ce que vous voulez dire par "sans imposer de catégories sur ce qui est souhaitable et sur ce qui est indésirable" ? Merci !

**R/** Le problème avec tous nos jugements, ce n'est pas qu'ils soient mauvais en soi, mais que notre croyance en eux ne fait que rendre réelle l'erreur de la séparation, encore et toujours présente dans nos esprits. Lorsque nous identifions certaines expériences comme bonnes ou souhaitables et d’autres comme mauvaises ou indésirables, nous tombons dans le piège de l'ego des opposés, ce qui ouvre nécessairement la porte aux conflits. Tant que nous sommes divisés dans notre esprit, nous sommes presque assurés de vaciller et d’hésiter entre les expériences/pensées d’esprit juste versus les expériences/pensées d’esprit faux. En réalité –dans l'Unité du Ciel – aucune n’est réelle ou vraie. Dans le contexte de la question précédente à laquelle vous vous référez, imposer des catégories de désirable/indésirable, c’est leur donner une réalité qu’elles n'ont pas. Le seul jugement du Saint-Esprit est que l’état d’esprit erroné est faux, et que l’état d’esprit juste, quoique encore dans l’illusion, est un *reflet* de ce qui est vrai.

Ceci dit, il est vrai, de notre point de vue d'esprit divisé, que le Saint-Esprit tente de nous conduire à reconnaître que penser à partir de l'esprit faux nous fait souffrir, tandis que penser dans l’esprit juste nous fait vivre de la joie, puisque dans notre état d'esprit confus, nous croyons exactement le contraire T-7.X. Il faudrait être idiot, une fois que nous avons compris la confusion, de nier qu'un de ces états est préférable ou plus désirable que l'autre. Mais si nous commençons à juger comme indésirable l'état d'ego, dans le sens que nous voulons lui résister et nous condamner pour en faire l'expérience, alors nous avons joué exactement le jeu de l'ego, parce que maintenant il y a quelque chose de réel contre quoi nous devons diriger nos efforts.

C'est pourquoi Jésus souligne à maintes reprises dans *Un cours en miracles*, que tout ce que nous avons à faire, c'est regarder avec lui ce que notre ego a fait sans tenter de le modifier – voir T-4.III.7-8, T-11.V.1-2, mais en reconnaissant simplement ce qu’il nous en coûte, quel est le prix à payer. Essayer de le changer, c’est insister pour dire que c’est l'ego lui-même qui est le problème, alors que le seul problème vient de notre croyance en l’ego. Et nous ne pouvons pas changer cette croyance par nous-mêmes, parce que c’est la croyance affirmant que nous sommes l’ego que nous croyons être. Et donc nous voulons regarder notre ego avec Jésus ou le Saint-Esprit à nos côtés afin de partager Leur vision de l'irréalité de l'ego, et non le juger comme indésirable. Nous n’allons pas tenter de le modifier ou de le corriger pour le rendre plus acceptable pour nous – et notre ego ! Le but n’est donc pas d’être libre de jugement, puisque cela ne vient qu’à la toute fin du processus de pardon, mais plutôt d'apprendre de plus en plus à ne pas nous juger pour avoir ces jugements d’ego. Une bande utile qui élabore sur ce processus d'apprentissage est *Le sens du jugement* par Kenneth Wapnick.

**401 - Comment remettre nos esprits à Dieu ?**

**Q/ 401 - 1°)** *Un cours en miracles* nous incite à remettre nos esprits à Dieu. Je suppose que cela signifie L’avoir dans nos esprits tout le temps. Est-ce bien cela ? Y a-t-il quelque chose que nous pouvons faire pour y arriver sans plus tarder ?

**Q/ 401 - 2°)** Jésus a confié son esprit à Dieu, alors qu'il était cloué sur la croix, et il nous dit de le faire aussi. Pouvez-vous expliquer cela et comment le faire ?

**Q/ 401 - 3°)** Le Cours dit que si nous appliquons toutes nos capacités à un seul but unifié durant une longue période, nos capacités deviendront unifiées. De quelle manière pouvons-nous faire cela ?

**R/** 1°) Remettre nos esprits à Dieu signifie d'abord de réaliser que nous avons préféré d'une certaine manière nous séparer de Lui, et que nous avons activement maintenu cette séparation dans notre vie quotidienne. Alors Jésus nous aide à identifier (en particulier dans les leçons du livre d’exercices) comment nous le faisons afin de pouvoir décider s'il y a encore une valeur à poursuivre la voie de la séparation, qui est le chemin de la particularité et des intérêts séparés. Si nous décidons que cela n’en vaut pas la peine, alors nous pouvons simplement décider contre notre décision d'être séparés. Cela se fait en étant disposé à voir chacun partageant le même système de pensée d’esprit faux et le même système de pensée d’esprit juste, et voir que les différences que nous percevons, en fin de compte ne sont pas importantes. Remettre nos esprits à Dieu, c’est retourner nos esprits à l'unité, notre état naturel. Ce qui nous "retarde" est notre extraordinaire résistance à ce changement, parce que cela veut dire décider contre la particularité, contre le soi individuel que nous en sommes venus à connaître comme notre seule identité. Par conséquent, la seule motivation pour faire ce changement est que nous avons reconnu que ce soi est faux, qu’il ne conduit pas au bonheur, et que quelque chose d'autre commence à nous attirer maintenant davantage. Il n’est pas nécessaire de laisser aller ce soi, il suffit de lui donner maintenant un but différent. Au lieu de l'utiliser pour maintenir la séparation et les différences, nous pouvons maintenant l'utiliser pour défaire la séparation. Voilà comment nous lançons le processus de redonner nos esprits à Dieu.

2°) Confier notre esprit à Dieu est vraiment la même chose que remettre ou retourner nos esprits à Dieu, c'est notre désir de défaire tout sens de séparation d’avec les autres, reconnaissant en premier que la séparation est là parce que nous voulons qu'elle y soit : "Rien ne peut prévaloir contre un Fils de Dieu qui remet son esprit entre les Mains de son Père. En le faisant, l'esprit se réveille de son sommeil et se souvient de son Créateur. Tout sens de séparation disparaît" T-3.II.51-3, voir aussi T-5.VII.3.

3°) En pratiquant régulièrement le fait de voir nos intérêts comme les mêmes que ceux de tous les autres, nous éliminons progressivement le conflit dans nos esprits, et donc l’esprit devient unifié. Les différences entre nous deviennent moins importantes, et notre paix vient de l'acceptation de notre unité. Si nous utilisions nos vies et nos interactions quotidiennes comme un moyen de défaire la séparation, nous ne souffririons plus la lourdeur de devoir faire face à notre journée comme si nous étions sur un champ de bataille rempli de rivaux et d’agresseurs, un environnement "tuer-ou-être-tué." Lorsque nous nous élèverons au-dessus du champ de bataille avec Jésus, notre perception deviendra unifiée : nous percevrons des appels à l'amour ou des expressions d'amour dans tous les événements. Et ce sera notre état d'esprit permanent car cet état reflète la véritable Unité de l'amour du Ciel. Nous ne voudrons rien d'autre, ayant accepté pleinement qu'il n'y a rien d'autre.

**402 - Que faire au sujet de la culpabilité pour n'avoir pas fait de mon mieux ?**

**Q/** Ma question porte sur des événements présents et passés dans ma vie, ainsi que sur d’autres questions posées ici, soit les questions 215, 195 et 3. Toutes les réponses disent qu’il est important de simplement "faire de son mieux." Quand je regarde derrière moi des événements passés spécifiques, il y a une voix qui juge et qui dit je n'ai pas fait de mon mieux et que par conséquent, je ne mérite pas la prospérité dont je jouis maintenant. Je réussis à regarder au-delà de ces jugements, et à les voir comme des appels à l'amour, mais il y a toujours quelque chose qui ne me laisse pas me libérer totalement de la culpabilité intense que ces jugements produisent. Quand je vois "faites de votre mieux" écrit ici, un endroit où je cherche à trouver refuge, je me demande si cet énoncé "faites de votre mieux" n’est pas une sorte de loi qui se reflète dans mon esprit, m'accusant de ne pas faire de mon mieux. Est- ce que cela fait partie du pardon de revoir ces événements passés et de les vivre selon ce que je pense amèrement comme étant "le mieux que j’aie pu faire ?" Et que se passerait-il si c’est le pire que j’aie pu faire ? Est-ce que cela m’aurait exclu de la prospérité que je cherchais dans ma vie ?

**R/** La culpabilité au sujet de la prospérité, ou de quoi que ce soit symbolisant le succès dans le monde, découle, plus souvent qu’autrement, de la croyance enfouie dans nos esprits que nous avons volé ce que nous avons obtenu. Par conséquent, nous n’y avons pas droit et ce n'est pas légitime. Nous croyons que notre existence même, en tant qu’individus dans le monde, n'est pas légitime car elle vient de l’avoir volée au pouvoir de Dieu, pour la faire nôtre et Le tuer dans le processus. Le succès et la prospérité dans le monde seront donc associés à ce "crime" (une illusion bien sûr) que nous nous reprochons amèrement. Un terrible sentiment de culpabilité, d’être indigne et sans valeur suivra automatiquement, et c'est pourquoi on nous apprend de nombreuses façons dans *Un cours en miracles* que nous avons une seule responsabilité : celle d’accepter l'Expiation – le principe que la séparation d'avec Dieu ne s'est jamais produite. Lorsque ces auto-accusations seront vues comme étant injustifiées, toute la culpabilité disparaitra simplement. Quand il n'y a plus de culpabilité dans nos esprits, nous devenons simplement des instruments pour l'extension de l'amour, et cela se produit indépendamment de notre situation financière.

Donc, la voix qui vous rappelle constamment que vous ne valez rien et que vous êtes indigne est la voix de l'ego, car la culpabilité est le sang qui le garde en vie et dont il se nourrit. Pas de culpabilité, pas d’ego. C’est ainsi que le premier obstacle à la paix est l'attraction à la culpabilité T-19. IV.A.a. Et l’autre nom pour culpabilité étant haine de soi, les cris qui vous accusent de ne pas faire de votre mieux pourraient bien être des auto-jugements. Ils vous hantent au sujet de votre (notre) stupidité et votre méchanceté de penser avoir pu vous enfuir après avoir tué Dieu, vous être donné la particularité qu'Il n’a pas voulu vous accorder. C'est toujours cela qui est au fond de notre culpabilité. Nous critiquer à cause des moins-que-louables efforts dans le monde n’est qu’un écran de fumée destiné à garder notre attention loin de la vraie cause de notre agonie : notre décision constante de préférer une existence distincte, séparée et particulière en dehors de Dieu et de l'Unité de la Filialité.

Corriger cette folie commence par observer ce qui se passe dans le monde, y compris notre existence corporelle, comme quelque chose de neutre, ensuite de se concentrer uniquement sur le but pour lequel nous allons les utiliser : soit pour renforcer la séparation (en suivant l'orientation de l'ego) soit pour annuler la séparation (en suivant l’orientation de Jésus ou du Saint-Esprit). En ce sens-là, la richesse n’est ni sainte, ni impie, c’est le but pour lequel nous l’utilisons qui lui donne sa signification. Faire en esprit ce type de changement est généralement un processus long et progressif à cause de nos défenses et de notre résistance, toutes bien camouflées de notre vue dans nos esprits terrifiés. En ce sens-là, nous faisons de notre mieux. Notre déni est si considérable, et la crainte derrière le déni si intense, qu'il est même étonnant que nous fassions le moindre progrès pour parvenir à nous extirper de la pernicieuse toile de l'ego. Pour utiliser comme exemple une expérience que nous faisons tous : si vous vous réveillez un matin encore un peu somnolant, il se peut que vous soyez instable sur vos pieds, et que votre vision soit floue. Vous faites du mieux possible jusqu'à ce que vous soyez pleinement réveillé et que vous vous sentiez normal à nouveau. Vous ne pouvez pas faire plus que cela, et une personne aimante, douce et gentille ne s'attendrait à ce que vous fassiez plus que cela non plus. Compte tenu de notre état endormi, de peur dans l'esprit et de notre vision floue, Jésus, en tant qu’enseignant doux et affectueux sait que nous faisons seulement de notre mieux, et jamais il ne voudrait nous réprimander pour ne pas faire de notre mieux, parce que cela ne servirait qu'à rendre l'erreur réelle. Par-dessus tout, il nous aide à nous rappeler qu'avec lui, nous sommes le Fils éternellement sans péché de Dieu.

**403 - Différentes opinions sur le pardon signifient-t-elles la même chose ?**

**Q/** Mon frère et moi avons eu, il y a quelques années de cela, une conversation sur le pardon. Il me disait qu'il avait toujours senti qu'il pouvait tout se faire pardonner. J’avais répondu que j’avais toujours senti que je serais pardonné pour rien. Est-ce que cela reflète simplement différentes interprétations de la séparation ? Mon interprétation reposait-elle sur plus de peur encore que la sienne ? Et si oui, cela signifie-t-il qu'il est plus avancé spirituellement ?

**R/** Celui qui pose, ne serait-ce qu'une seule question, est loin du but spirituel, Jésus n'hésite pas à nous le signaler T-27.IV. Donc se demander quelle version du pardon est la plus spirituellement avancée n’attirera probablement pas beaucoup d’attention céleste. Néanmoins, si le contenu est que Dieu nous aime tous sans réserve, alors la façon dont elle est exprimée dans la forme importe peu. Comme Jésus le dit: "Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire. C'est vers cette expérience que le cours est dirigé" Cl-Intr.25-6. Jésus attire toujours notre attention sur notre incessant besoin de voir les différences qui nous gardent séparés les uns des autres dans notre perception. C’est ce qu'il voudrait nous aider à corriger, car c'est beaucoup plus important pour lui que nous travaillions avec lui à supprimer les barrières qui nous empêchent de voir notre unité avec l'autre, que de nous voir comprendre sa terminologie de façon juste. Strictement parlant, cependant, la vue du pardon dans *Un cours en miracles* est qu'il n'y a rien à pardonner parce que rien n'est jamais arrivé qui ait besoin de pardon.

**404 - Pourquoi ai-je quitté le Ciel ? Pourquoi Jésus l’a-t-il fait ?**

**Q/** Ma question concerne mon choix en faveur de la séparation. Toute ma vie j'ai su, et cela depuis ma plus tendre enfance, que j'ai effectivement choisi de venir ici, et même plus, que j'ai choisi ma mère pour m’y accueillir. Or maintenant que j’étudie *Un cours en miracles*, je me pose beaucoup de questions à ce sujet. Mes sentiments à cet égard sont que, même si j'ai quitté le "Ciel" consciemment pour venir sur cette terre comme tout le monde, je n’ai jamais vu cela comme un choix contre Dieu. Je me suis toujours senti très connecté à Dieu. Je me sens mal avec ce concept. Je comprends que le Cours dise que je n'ai pas nécessairement besoin de tout comprendre, qu’il suffit juste d’être disposé à suivre le chemin que me montre le Saint-Esprit. Ce qui semble très bien. Mais je continue sans cesse à revenir à ma question : comment ai-je pu choisir de me séparer de Dieu ? Est-ce que je devais le faire ? Est-ce que cela fait partie du salut ? J'apprends que ma mission ici est maintenant de pardonner, ce qui semble bien. Mais pourquoi suis-je venu ici en premier lieu ? Y a-t-il des tentations, même dans le Ciel ? Je sais que j'étais dans le Ciel avant de venir. Je sais que j’y serai encore après cette vie, pourquoi l’ai-je quitté ? Jésus a choisi de venir, mais il n'a pas choisi contre Dieu, n’est-ce pas ?

**R/** Votre confusion est très compréhensible. Cela découle, du moins en partie, du fait de super-imposer la conception du monde du Ciel et de la terre, dans le langage du Cours. Car la mémoire du choix que vous vous rappelez avoir fait de "venir ici" dans cette vie, est un souvenir qui, du point de vue du Cours, viendrait encore du système de pensée de l'ego de séparation et de dualité. Autrement dit, le Ciel que vous croyez, selon votre souvenir, avoir laissé pour venir vivre l'expérience dans cette vie, n'est pas ce que le Cours appelle le Ciel. C'est l'esprit, et non le corps, qui semble exister en-dehors du Ciel par son propre choix de se séparer. Par conséquent, notre existence corporelle est simplement une représentation symbolique de ce choix en faveur de la séparation, et non le choix lui-même.

Il y a un esprit conscient, apparemment séparé ou divisé, qui fait des choix au sujet des expériences corporelles et des durées de vie. C'est l'intérêt de l'ego de nous convaincre que le contraste entre ces deux différents niveaux d'existence apparents – l’esprit divisé en dehors du temps et de l'espace, et le corps dans le temps et dans l'espace – est réel. Et pour nous convaincre qu'une fois terminée cette vie-ci, dans ce corps-ci – comme si la vie dans ce corps était le problème – nous serons de retour dans le Ciel. Mais jusqu'à ce que nous prenions la décision de libérer tous les jugements fondés sur la croyance dans l'individualité et la particularité, qui sont des pensées dans l'esprit indépendant du corps, nous, en tant qu’esprit divisé, continuerons à choisir des expériences qui semblent nous fournir la preuve que la séparation est bien réelle. Et nous allons aussi continuer à nous voir et à croire que nous sommes en-dehors du Ciel.

Avec tout le respect que l’on doit à Jésus, vous tombez dans le même genre de confusion, basée sur les croyances courantes dans le monde, sur la nature de Jésus. Il n'y a pas de Jésus au Ciel, car Jésus est simplement un symbole dans notre esprit divisé, à qui nous avons donné une forme, et qui représente la véritable mémoire de notre Demeure au Ciel, où tout est un et où le soi individuel n'a aucune signification. Tant que nous pensons toujours être séparés de l'unité du Ciel, il n'y a rien de mal à utiliser des symboles comme Jésus pour nous aider à apprendre nos leçons de pardon. En fait, nous devons le faire, si nous voulons profiter du Cours comme chemin spirituel de retour chez nous en Dieu T-27.III.5. Mais ce serait une erreur de prendre les symboles pour la réalité, parce que la réalité du Ciel est au- delà de tout ce que nous pouvons comprendre avec nos esprits divisés.

**405 - Dois-je faire amende honorable et me dénoncer ?**

**Q/** Ma question découle du fait que je viens d’apprendre que j’ai fait erreur. J'ai cru pendant longtemps que j’étais guidé à faire ce que je percevais comme un travail important et significatif. Ce point de vue-là n'est peut-être pas si mauvais, mais juste quelque chose que je ne peux pas juger. Je m’inquiète pourtant d’avoir induit des gens en erreur, et je me sens responsable pour cela. Je pratiquais *Un cours en miracles*, mais les gens que je rencontrais ne le comprenaient pas, même lorsque je leur disais ce qu'il en était. Y a-t-il une raison peut-être, de leur avouer que je ne pratiquais sans doute pas le Cours si je faisais erreur ? Cela semble relié au concept de demander ce qui arrive avec le concept que j'ai besoin de ce dont les autres ont besoin ou que je devrais faire ce que n'importe qui d'autre ferait, si ce qui se produit en fait est que ce que je finis par faire et est tout à fait inhabituel ? J'ai agi sur la base de ce que je pensais avoir besoin. Maintenant, je vois à quel point il est important pour le Cours ce que c'est que de n’avoir besoin de rien, même si j'ai encore un long chemin à parcourir. Je trouve très difficile de tout faire de la bonne manière, même durant une brève période.

**R/** Si je comprends bien votre question, vous dites que, dans le passé, vous avez eu le sentiment de suivre des conseils sur une certaine façon d'agir. Votre conduite était fondée sur les principes du Cours et par conséquent, vous avez fait des choses inhabituelles, et vous vous êtes justifié face aux autres en disant que cela provenait de votre pratique du Cours. Et maintenant, vous n'êtes plus certain d’avoir bien compris, et vous constatez que vous avez peut-être eu tort sur ce que le Cours vous demande. Vous voulez savoir si vous devez reconnaître cela devant les autres que vous auriez peut-être induits en erreur sur ce qu’enseigne le Cours ? De plus, n’est-il pas possible que vous soyez peut-être appelé à agir de façon inhabituelle suite à votre perception de vos besoins et de votre guidance ?

Il est très facile de nous ligoter nous-mêmes lorsque nous devenons inquiets et préoccupés par notre comportement, ou par ce qui est bien ou mauvais. L'accent mis sur le comportement ou sur la forme, est l’une des ruses les plus astucieuses de l'ego pour nous maintenir en conflit, nous donnant à réfléchir à ce qui nous *semble* être des questions raisonnables. Et il est donc utile de comprendre que le Cours ne se soucie jamais vraiment de modifier ou de diriger notre comportement dans une certaine direction. Le Cours se préoccupe seulement de nos pensées T-2.VI.2-3. Et la seule distinction que fait le Cours est de savoir d’où une pensée tient ses origines : vient-elle du système de pensée de l'ego, pour renforce la croyance en la séparation, aux différences et en la culpabilité, ou vient-elle du système de pensée du Saint-Esprit, qui reconnaîtrait le but commun que nous partageons tous de trouver un moyen de sortir de notre confusion et de notre souffrance, malgré toutes nos différences au niveau de la forme.

Alors la question n’est plus : est-ce que je fais les choses de la bonne façon, mais plutôt celle-ci : tout ce que je pense et fais, est-ce que je l’examine avec mon esprit juste ou avec mon esprit faux ? Si je me sens coupable, ravagé par les conflits et confus, je peux reconnaître que c'est mon ego. Mais si je vois clairement que la seule chose que je dois vraiment apprendre est d'examiner mes choix, tant les miens que ceux des autres, sans juger, sans avoir peur et sans attaquer, alors je suis en train de chercher avec mon esprit juste. Si cela devient mon but, la question des comportements spécifiques à adopter prendra graduellement moins d’importance. Non pas que je ne continuerai pas de temps en temps à me surprendre en train de concentrer mon attention sur mon comportement et ses conséquences plutôt que sur mes pensées et leurs conséquences. Mais je vais commencer à reconnaître qu’il y a toujours un conflit d’ego derrière cette concentration sur la forme, et je vais commencer à demander de l'aide plus souvent afin de voir la situation différemment.

Il n'y a rien dans le Cours qui dit que vous devez reconnaître vos erreurs devant les autres. Vous devez reconnaître vos erreurs devant vous-même et devant Jésus ou le Saint-Esprit, afin qu'aucune culpabilité ne soit impliquée. Une fois que cela est fait, vous pouvez ou non être guidé à les reconnaître devant les autres. Cette démarche n’est pourtant pas votre préoccupation centrale, ni votre inquiétude, lorsque vous avez vraiment demandé de l'aide pour vous libérer des jugements.

Il est possible que, lorsque vous aurez fait votre part pour reconnaître votre ego, et lorsque vous aurez pris du recul quant à votre identification avec lui, vous puissiez être guidé à faire quelque chose que le monde perçoit comme inhabituel. Mais cela ne reposera pas sur vos propres besoins, tels que vous les aviez identifiés, puisque le Cours nous dit que notre seul besoin est le pardon. En général, cela aide de savoir qu’avec l'emphase que le Cours met sur la pensée et non sur le comportement, lorsque vous pratiquez ses principes, vous êtes en grande partie comme tout le monde, la plupart du temps. Parce que le seul travail à accomplir se fait dans notre propre esprit. Selon les termes du Cours lui-même : "Il y a une façon de vivre dans le monde qui n'est pas ici, bien que ça semble l’être. *Tu ne changes pas d'apparence*, même si tu souris plus fréquemment. Ton front est serein ; ton regard est tranquille. Et ceux qui parcourent le monde comme tu le fais, reconnaissent les leurs. *Or ceux qui n'ont pas encore perçu la voie te reconnaîtront aussi, et croiront que tu es comme eux, comme tu l'étais auparavant*" L-I.155.1 italiques ajoutés.

**406 - Devrais-je me sentir coupable parce que je n'ai pas fait de mon mieux "dans le monde" ?**

**Q/** À la question 3, il est dit que si quelqu’un est convaincu d’exister dans ce monde, alors il doit faire de son mieux pour jouer son rôle. Cela m’a agacé. Je suis importuné par une voix qui a commencé au collège et qui me dicte tout ce que je dois faire en toute situation. Dès que j'en ai pris conscience, j’ai commencé à faire tout le contraire de ce qu'elle me disait et je suivais "mes tripes." Je ne faisais certainement pas "de mon mieux," la plupart du temps, j’étais même négligent dans mes actions. Plusieurs me faisaient me sentir coupable à cause de cela. Avec le temps, ma culpabilité est devenue accablante, surtout quand je n’écoutais pas la "raison" que me dictait la voix. Avec cette voix, j'ai commencé à chercher dans mon passé, et je suis encore constamment hanté, parce qu’à présent mon esprit me remet ces actions en mémoire. *Un cours en miracles* fut une telle libération de ces tourments et de cette tyrannie. Le Cours ne dit-il pas d’être négligent pour tout, sauf pour le pardon et l'amour ? Pour moi, faire de mon mieux n’implique que du jugement. Même si je n'ai pas fait de mon mieux, dans mon esprit et dans l’esprit des autres, j’ai réussi à me faire une sécurité et j’ai eu beaucoup de succès. Veuillez svp. m'aider à comprendre cela parce que le Cours est mon refuge et je ne comprends pas ce que vous voulez dire. Cela me fait peur de penser que le Cours n’est peut-être pas ce que je pensais.

**R/** D'abord, soyez rassuré, la réponse à la question 3 n'est pas censée être prise comme une admonition d’avoir à évaluer vos performances passées et présentes, ni de juger votre suffisance ou insuffisance dans l’accomplissement des rôles que vous avez assumés. Le Cours ne se préoccupe jamais des formes et des détails spécifiques dans nos vies et nos actions dans le monde. Et il n’est pas concerné non plus par les erreurs du passé comme moyen de renforcer notre culpabilité et surtout de cataloguer nos erreurs pour y arriver. L'accent est mis sur la correction de la seule erreur que nous faisons au présent – notre choix incessant en faveur de l'ego. Et tout ce que vous décrivez comme votre voix pour la "raison," vos réactions contre elle, etc. ne sont rien de plus que la tentative de votre ego de vous garder en conflit et de vous priver de la paix dans le moment présent.

Ceci dit, clarifions ce que signifie cette déclaration dans la question 3 à propos de faire de son mieux. Comme le fait remarquer cette question, les formes ou les rôles dans nos vies – bien qu'initialement tous aient été choisis pour rendre réelles la séparation, les différences, la particularité et la culpabilité – deviennent des salles de classe dans lesquelles nous apprenons nos leçons de pardon, une fois que nous acceptons le Saint-Esprit comme Enseignant. En d'autres termes, nos rôles comme étudiants, salariés, conjoints, parents, enfants, patrons, etc., sont les formes sur lesquelles nous projetons notre culpabilité inconsciente, qui deviennent désormais les moyens, si nous portons attention à nos pensées et aux réactions qu’elles suscitent, pour reprendre contact avec cette culpabilité enfouie dans notre esprit.

Ce n'est pas qu'il y a un certain idéal d’ego ou un standard à satisfaire, contre lequel nous devrions nous mesurer en termes de remplir nos rôles, ce qui ne serait qu’un piège d’ego et de ses attributs de grandeur. Le point ici, c'est seulement que c’est un moyen très pratique d'être fidèle à la salle de classe *que nous avons choisie pour nous-mêmes*, de sorte que nous puissions accomplir plus rapidement notre voyage de retour à la maison en vue du Rôle que Dieu nous assigne en tant que Son Fils unique. Si, que ce soit maintenant ou dans le passé, nous n'avons pas assumé nos responsabilités dans le monde, ce n'est pas péché et ce ne devrait pas être employé comme moyen pour renforcer la culpabilité – ce qui ne servirait aucun but utile.

Mais il est très utile d'être honnêtes avec nous-mêmes – se rebeller contre les responsabilités attachées à nos rôles est autant un stratagème de l'ego que le fait d’essayer servilement de s’y conformer. Manquer de faire attention ou négliger ces responsabilités au niveau de la forme est presque toujours une expression de notre problème d’autorité –avec les autorités de ce monde qui, dans nos esprits, représentent l'Autorité suprême, Dieu, à qui nous avons tenté de voler notre indépendance et notre autonomie. Et la résistance à accepter les responsabilités de nos rôles représente notre résistance à découvrir la culpabilité cachée afin qu'elle puisse être libérée. Jésus nous demande seulement d’être honnêtes, mais il ne nous condamne jamais si nous ne sommes pas encore prêts à regarder plus profondément en nous.

Quant à la citation dans le Cours à laquelle vous faites référence, à propos d'être négligent, examinons-la dans le contexte du passage en entier :

"Peut-être te demandes-tu comment tu peux être en paix alors que, tant que tu es dans le temps, il y a tant à faire encore avant que le chemin de la paix ne soit ouvert. Peut-être cela te paraît-il impossible. Mais demande- toi s’il est possible que Dieu ait un plan pour ton salut qui ne marche pas. Une fois que tu auras accepté Son plan comme étant la seule fonction que tu veuilles remplir, il n’est rien d’autre que le Saint-Esprit n’arrangera pour toi sans effort de ta part. Il ira devant toi pour aplanir ton chemin, ne laissant sur ta route aucune pierre sur laquelle tu pourrais trébucher, aucun obstacle qui pourrait te barrer la route. Il n’est rien qui te sera refusé dont tu aies besoin. Il n’est pas une difficulté apparente qui ne fondra avant que tu ne l’atteignes. *Tu n’as pas besoin de penser à quoi que ce soit, insoucieux de tout sauf du seul but que tu voudrais accomplir*. Comme il t’a été donné, ainsi sera son accomplissement. La garantie de Dieu prévaudra contre tous les obstacles, car elle repose sur la certitude et non sur les contingences. Elle repose sur *toi*. Et que peut-il y avoir de plus certain qu'un Fils de Dieu ? T-20.IV.8 italiques ajoutés dans la phrase complète.

Vous remarquerez peut-être que ce passage commence par le commentaire de tout ce qui doit être fait dans le temps. En particulier, il fait référence à toutes les relations particulières que nous devons pardonner, et cela comprend tous les rôles que nous assumons dans nos vies. La clé pour comprendre *"*Tu n’as pas besoin de penser à quoi que ce soit, insoucieux de tout" vient d'un paragraphe précédent: "une fois que tu auras accepté Son plan comme étant la seule fonction que tu veuilles remplir." Autrement dit, nous n'expérimenterons aucune résistance à quoi que ce soit que nous pourrions sembler être appelés à faire dans le monde, parce que nous saurons que notre seul et unique but est de pardonner. Et nous apprenons à accueillir tous les défis apparents que notre vie nous présente, reconnaissant que chacun de ces défis vus à travers les yeux du pardon, nous rapproche un peu plus de chez nous. Et donc, nous n’aurons pas à prendre garde ou à nous faire du souci de la forme que prendra notre vie, parce que nous saurons que nous faisons le seul travail qui importe vraiment.

**407 - Comment faire des miracles ? Comment "offrir des miracles aux autres ?**

**Q/** Les deux questions suivantes abordent le sujet des miracles et nous allons donc y répondre ensemble : 1°) Jésus a fait de nombreux miracles alors qu'il était ici sur terre, ressuscitant les morts, redonnant la vue aux aveugles, etc. Pouvons-nous, en tant que Fils de Dieu, faire, nous aussi, des miracles dans le monde ? 2°) Que veut dire *Un cours en miracles* quand il dit que nous devrions offrir des miracles aux autres ?

**R/** Les écrits des érudits diffèrent quant à leur compréhension de la précision historique des comptes rendus des évangiles de ce que Jésus a fait durant sa vie. Toutefois, indépendamment de l'exactitude des évangiles, le Cours enseigne une toute autre signification des miracles. Ce que signifie miracle pour le Cours, c'est un changement dans l’esprit. Il s’agit d’un Cours en miracles, parce que c'est un Cours pour apprendre comment changer notre esprit habitué à penser avec l'ego, et l’entraîner à penser plutôt avec le Saint-Esprit. C'est un processus pour défaire l'ego par l'apprentissage d'une nouvelle perspective renversant le point de vue de l'ego sur tout et sur tout le monde. L'ego nous dit que nous sommes des corps, séparés de Dieu et les uns des autres, sujets à des changements par des forces extérieures. Le Saint-Esprit nous dit que nous sommes des esprits joints à notre Père et aux autres, sujets à des modifications seulement grâce au pouvoir de l'esprit de choisir. Nous acceptons des miracles pour nous-mêmes dans la mesure où nous acceptons cet enseignement et que nous l'appliquons à tous les événements, les situations et les expériences dans nos vies. Nous offrons des miracles aux autres quand nous reconnaissons le même pouvoir de leur esprit de choisir. Comme Jésus nous le dit dans le Texte : "Le miracle s'étend sans ton aide, mais il est besoin de toi pour qu'il puisse commencer. Accepte le miracle de la guérison, et il ira en s’étendant à cause de ce qu'il est. C'est sa nature de s’étendre à l'instant où il est né. Et il est né à l'instant où il est offert et reçu. Nul ne peut demander à un autre d’être guéri. Mais il peut se laisser *lui-même* être guéri, et ainsi offrir à l'autre ce qu'il a reçu" T-27.V.13-7.

Une autre extension de ce même principe est le processus du pardon, par lequel nous reconnaissons que rien en dehors de nos esprits ne peut être la cause du ressenti de quoi que ce soit, que ce soit positif ou négatif, et par conséquent, personne n'est responsable de ce que nous ressentons. C'est ce que l'on entend par l’invitation de Jésus : "Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu’il n’a pas fait." Le pardon est donc le miracle que nous offrons à nos frères. En reconnaissant que notre expérience est le résultat d'une décision prise dans nos esprits de nous identifier à l'ego ou au le Saint-Esprit, tous nos frères sont libérés du blâme et leur innocence est portée à notre conscience. C'est le miracle de la guérison de l'esprit, donné et reçu.

**408 - Que devrais-je faire après avoir "terminé" le Cours ?**

**Q/** J’ai presque terminé le livre d’exercices et j’achève de lire le texte d'*Un cours en miracles*. Même si je vois à présent une énorme différence dans mon niveau de paix et de perception par rapport à lorsque j'ai commencé, je me rends compte que lire au complet le Texte et le Manuel pour enseignants, ainsi que passer au travers toutes les leçons, n'est pas la fin du travail avec le Cours. Mais je ne sais plus où aller à partir de là. Est-ce que je de dois recommencer au début du Texte ? Ou est-ce que je dois simplement méditer et écouter le Saint-Esprit ? Que dois-je faire pour arriver à me réaliser et accepter pleinement l'Expiation ?

**R/** L'épilogue du livre d’exercices est d'accord avec vous : "Ce cours est un commencement, non une fin" L- Ép.11. Accepter l'Expiation est un processus qui nécessite un entraînement de l'esprit qui constitue le but des leçons L-Intr.14, et comme pour n'importe quel programme d'entraînement, la patience et la persévérance serviront à en assurer le progrès. Une fois que les principes du pardon sont compris, leur efficacité se révèle dans leur application à chaque situation, chaque événement et chaque relation dans votre vie. Tant qu’il y a quelque chose qui provoque des formes d’inquiétude ou de détresse, peu importe si cela semble signifiant ou insignifiant, il est nécessaire de pardonner. Ce qui suit la lecture initiale du Cours est une vie de pratique, de pratique et toujours de pratique.

Puisque nous sommes profondément attachés à nos identités de corps, et par conséquent au système de pensée de l'ego, cela, en effet prendra du temps et des efforts pour entraîner nos esprits à penser avec le Saint-Esprit. On nous rappelle fréquemment dans le Cours que notre résistance à l'apprentissage des enseignements est considérable. À cet égard, nous pouvons généraliser le message de la leçon 44 à la pratique de n’importe quel enseignement du Cours : "Il se peut que tu rencontres une forte résistance. La raison en est très simple. Lorsque tu t’exerces de cette façon, tu laisses derrière toi tout ce que tu crois maintenant, et toutes les pensées que tu as inventées. À proprement parler, cela est la délivrance de l'enfer. Or perçu par les yeux de l'ego, c'est une perte d'identité et une descente en enfer" L-I.44.52-6. Notre pratique exige donc une soigneuse attention et une grande vigilance dans la surveillance de chaque pensée et de chaque jugement dans nos esprits, avec le désir de les laisser être transformés par le Saint-Esprit, ce qui est la façon de les défaire. Bien qu'il n’y ait pas de pratiques structurées établies pour y arriver, une fois que le livre d’exercices a été complété, n’importe quelle instruction offerte peut servir d'exercice utile. Certes, il serait bon de faire quelque chose qui vous aide à "rester centré" sur vos pensées : des moments de détente, de méditation, de relecture de certaines parties du Cours. Il est utile de relire plusieurs fois le Texte, parce que ses subtilités ne s’éclaircissent que lorsque nos couches de culpabilité ont été enlevées grâce à la pratique quotidienne du pardon. À mesure que vous devenez plus familier avec les leçons du livre d’exercices, elles vous reviendront à l'esprit au cours de la journée. Cependant leur efficacité se trouve exclusivement dans votre désir de les appliquer à toute situation ou à toute relation dans laquelle vous vous trouvez. C'est cette application concrète et spécifique, dans chaque relation et chaque événement de la vie quotidienne, qui constitue le véritable travail d'un étudiant du Cours. Et pour le répéter encore une fois, cela prend de la pratique, de la patience et de la persévérance. Revoir les instructions dans l'introduction au livre d’exercices peut s’avérer également utile : "Ne te permets pas de faire des exceptions dans l’application des idées que contient le livre d’exercices ; et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d'autre que cela n’est requis" L- Intr.94-5.

**409 - Est-ce que le script du Saint-Esprit nous montre que notre décision pour l'ego est erronée ?**

**Q/** Je saisis comment opère le script de l'ego, et je sais aussi que le script de correction du Saint-Esprit opère simultanément. Nous pouvons choisir le script du Saint-Esprit à tout instant. Est-ce que l'essence même du script corrigé du Saint-Esprit est de nous montrer que la décision que nous avons prise en faveur de l'ego est erronée ? Est-ce ainsi qu’Il défait l'ego ?

**R/** Oui. Le script corrigé du Saint-Esprit nous montre que notre décision en faveur de l'ego est simplement une erreur stupide, et qu’elle n'a eu aucun effet sur ce qui est réel – l’esprit. Le principe de l'Expiation, qui est un autre terme pour correction du Saint-Esprit, dit simplement que la séparation n’a jamais eu lieu T-6.II.107-8, M-2.22-8. L’Expiation ne fait rien de plus que défaire notre fausse croyance dans le système de pensée de l'ego de péché, culpabilité et peur. Notre esprit peut traduire ce doux principe de l’Expiation en une forme que nous pouvons accepter et comprendre, tel qu’*Un cours en miracles*, par exemple, le temps que la pensée illusoire de séparation et d’individualité (et donc le soi que nous pensons être) fait trop peur pour pouvoir adopter le principe. Pourtant, à mesure que nous pratiquons la correction, nous allons trouver une certaine légèreté dans notre expérience, et nous deviendrons de plus en plus heureux d'apprendre que nous avons eu tort sur le péché, la culpabilité et la peur.

Un beau passage du livre d’exercices, décrivant le processus du salut, qui est un autre mot pour la correction, exprime cela de façon très claire :

"Ainsi opère le salut. Quand tu cèdes le pas, la lumière en toi avance et enveloppe le monde. Elle n'annonce pas la fin du péché par le châtiment et la mort. Dans la légèreté et le rire le péché disparaît, parce qu’en est vue la désuète absurdité. C'est une sotte pensée, un rêve idiot qui n’effraie pas, ridicule peut-être, mais quel est celui qui gaspillerait un instant en s'approchant de Dieu Lui-même pour une lubie aussi insensée ?" L-I.156.6.

**410 - Les exercices physiques comme le yoga éloignent-ils la vérité ?**

**Q/** Pensez-vous que des pratiques qui mettent l'accent sur le corps physique (comme le yoga et autres formes plus conventionnelles d'exercices) m’éloignent de la vérité ? Il semble que ces choses m'aident à me sentir mieux, mais suis-je en train de me leurrer moi-même ? Est-ce seulement l'ego qui se sent mieux ?

**R/** Il n'y a rien de mauvais à faire quelque chose avec le corps pour se sentir mieux, qu’il s'agisse de yoga, de la marche ou autres exercices physiques, aller au cinéma, prendre une bière ou faire l’amour, etc. Et le cours ne vous demandera jamais de renoncer à une chose qui semble vous aider. Tout ce que Jésus nous demande de reconnaître, si le Cours est notre voie, c’est que la seule pratique qui fait qu’on se sente mieux est le pardon, parce que c'est la seule pratique qui va à la racine de notre mal-être – notre croyance que nous sommes séparés de l'amour, de Dieu et les uns des autres.

Nous devons tous faire quelque chose avec notre corps pendant que nous croyons vivre en lui, et ce peut être bon et aimant d’en prendre soin d'une manière qui selon nous, maintient sa santé et son bien-être. Mais la question sera toujours : quel est notre but ? Si nous nous concentrons sur notre corps pour renforcer la particularité, nous définissons nos paramètres pour la souffrance. Un passage qui fait réfléchir se trouve vers la fin du texte et l’indique clairement : "Demande-toi ceci : Peux-tu, *toi*, protéger l'esprit ? Le corps, oui, un peu ; non du temps, mais temporairement. Et autant tu penses sauver, tu blesses. Pour *quoi* voudriez-vous le sauver ? Car dans ce choix résident à la fois son bien et son mal-être. Sauve-le pour l’apparat, comme appât pour attraper un autre poisson, pour loger ta particularité dans un plus grand chic, ou pour tisser un cadre de beauté autour de ta haine, et tu le condamnes à la putréfaction et à la mort" T-24.VII.41-6.

La raison pour cela n'est pas punitive, comme l'ego voudrait nous le faire croire, mais simplement que ce sont les inévitables conséquences de s'identifier à un système de pensée qui renforce la croyance dans la perte et la limitation comme résultats de la séparation, comme nous l'explique le passage suivant :

"Chaque fois que tu tentes d'atteindre un but dans lequel l’amélioration du corps est désignée comme bénéficiaire majeure, tu essaies de provoquer ta mort. Car tu crois que tu peux souffrir d’un manque, et le manque *est* la mort" T-29.VII.41-2, voir aussi T.19.IV.B.12.

Le problème n'est pas de prendre soin de son corps comme nous pensons devoir le faire. Il serait insensé, par exemple, d’arrêter de manger ou de boire, simplement parce qu'il se trouve que ce sont des besoins imaginaires d'un esprit qui croit être séparé et qui loge dans un corps. Le problème se pose lorsque notre fixation sur le corps consiste à le maintenir en forme dans le but d'attaquer – pour l’amour particulier ou la haine particulière – c'est-à-dire, comme un moyen de répondre à nos propres besoins au détriment de quelqu'un d'autre, voyant nos intérêts comme séparés de ceux des autres. Et un point de départ honnête serait de reconnaître que, pour la plupart d'entre nous, la plupart du temps, c’est effectivement notre centre d'intérêt.

Or la correction n’est pas d’éliminer l'activité physique dans laquelle nous sommes engagés pour aider à améliorer notre corps, mais plutôt de demander de l'aide pour regarder l'activité mentale constamment à l’œuvre qui nous convainc qu’à utiliser les autres, nous allons trouver le bonheur. Si nous regardons honnêtement, nous verrons le mensonge sous cet argument et il perdra beaucoup d’attrait pour nous. Puis, avec une Pensée différente derrière nos actions, une Pensée qui pointe vers des bénéfices authentiques, provenant de reconnaître notre intérêt commun avec tous nos frères, notre corps peut alors devenir un moyen pour partager ce message avec les autres, non par des mots ou des actions, mais par notre attitude d'amour et de paix.

**411 - Donner naissance empire-t-il la pensée de séparation ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus dit : "Tu ne peux pas faire du corps le temple du Saint-Esprit, et jamais il ne sera le siège de l'amour. C'est la demeure de l'idolâtre et de la condamnation de l'amour. Car ici l’amour est rendu effrayant et l’espoir est abandonné" T-20.VI.61-3. Et plus tôt dans le Texte il dit des idoles en se référant spécifiquement au corps : "Le corps est l’arme préférée de l'ego pour chercher le pouvoir *par* les relations" T-20.VI.43. L'autre jour, j'ai rencontré une femme enceinte, et cela m'a beaucoup fait réfléchir sur la naissance, la grossesse, la séparation, et à quoi sert l’objectif de donner la vie. Est-ce que donner naissance à un autre corps n’étend pas la pensée de séparation puisque le corps est l’“arme préférée de l'ego pour chercher le pouvoir ?” Ne rendons-nous pas plus importantes les pensées de séparation et l'illusion/rêve aussi en donnant naissance à un corps ?

**R/** Il semble en être ainsi, mais dans les passages que vous citez, Jésus parle au premier niveau, faisant le contraste entre la réalité et l'illusion. À ce niveau-là (Niveau 1), le corps ne symbolise que la nature meurtrière de l'ego et son intention de perpétuer la séparation et les conflits, et comme tel, le corps ne peut jamais être saint ou rempli d’amour. Mais sur un autre plan (Niveau 2), s'adressant à nous dans le cadre de ce que nous pensons réel, Jésus nous enseigne que "l’amour ne le condamne pas [le corps] et peut l'utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait et l’utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.48. Il emploie la douceur dans ses moyens pour nous aider à apprendre comment utiliser ce que nous considérons comme réel (même s'il sait que le corps n'est pas réel et a été fait pour attaquer la vérité) pour défaire le sens de la séparation que nous ressentons en nous-mêmes et en relation avec tous les autres. Il nous dit donc de considérer le monde et le corps pour commencer comme neutres L-II.294, pour ensuite nous concentrer sur le but dans tout ce que nous pensons et faisons. Ce but sera toujours une variation sur l'un des deux thèmes : le renforcement de notre croyance en la séparation ou l'annulation de cette croyance par le biais de pardon. À mesure que nous progressons dans cette façon de penser, nous allons petit à petit et tout à fait naturellement commencer à nous dés-identifier du corps, jusqu'à ce que nous acceptions enfin son irréalité totale. Nos vies deviennent ainsi des salles de classe dans lesquelles nous choisissons l'ego ou Jésus comme enseignant. Alors, lorsque vous le voyez sous cet angle, mettre un enfant au monde, comme toute chose, peut être en accord avec le but de l'ego ou celui de Jésus : un choix d’esprit insane versus un choix d’esprit juste à l’intérieur du rêve de séparation.

Par conséquent, lorsque vous voyez une femme enceinte, surveillez vos pensées, vous souvenant que vous ne savez pas ce qu’implique son propre chemin d'Expiation. Il se pourrait que ce soit la salle de classe choisie par elle pour apprendre ses leçons particulières de pardon. En ce sens-là, vos pensées pourraient se dérouler à peu près comme suit : "Nous pensons tous les deux être ici, ce qui signifie que tous les deux nous croyons que nous avons rejeté notre véritable Identité et que nous avons quitté notre demeure dans le Ciel afin d'établir une existence séparée et indépendante par et pour nous-mêmes. Nous avons tous les deux en nous les moyens et toute l'aide nécessaire pour corriger notre erreur et rentrer chez nous en Dieu. Les détails de notre vie peuvent être différents, mais notre objectif est le même, et l’aide aimante de Jésus est également présente en nous deux."

Une dernière chose. Considérer que la pensée de séparation pourrait empirer ne fait que rendre l'erreur réelle – le "péché" cardinal des étudiants du Cours ! Le temps linéaire est une des ruses les plus intelligentes de l'ego pour nous faire croire que notre expérience est neuve et réelle. Il s’agit simplement d’une autre façon de valider notre existence comme soi individuel. Nous guidant dans la bonne direction, Jésus dit que nous "ne faisons que voir le voyage depuis le point où il s’est terminé, regardant en arrière et nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.45. Dans ce sens-là, nous ne pouvons pas faire que la pensée de séparation soit plus grande, et donc empirer l'illusion. Toutefois, s’éveiller de ce rêve de séparation dépend du but pour lequel nous utilisons le monde et le corps. En ce sens, nous pouvons renforcer dans notre propre esprit notre fausse identité comme soi individuel, ou nous pouvons changer petit à petit cette fausse identité avec l'aide de Jésus ou l'Esprit Saint, par notre pratique du pardon. Donner naissance à un bébé est intrinsèquement neutre – c’est l’*objectif* derrière la décision qui établit sa pertinence d'Expiation. Excusez le calembour, mais vous ne voulez pas jeter le bébé avec l'eau du bain, une tentation à laquelle succombent pratiquement *tous* les étudiants du Cours, lorsque leurs ego les rendent aveugles aux deux niveaux distincts sur lesquels nous parle Jésus.

**412 - J’ai « fini » le cours, mais je suis encore en colère et déprimée**

**Q/** Je suis dans un état de confusion qui frôle parfois la dépression. Il y a environ deux mois, j'ai terminé *Un cours en miracles*. Je me demande maintenant, en raison de mes réactions, si je l’ai fait correctement, et si j'ai porté suffisamment d'attention aux leçons. J'ai honte d'avoir ces pensées-là car je sais que cela va à l'encontre des buts du Cours. Je me mets encore souvent en colère et si je ne le fais pas, c’est que je refoule. Il me semble que je n’ai rien compris au Cours, puisque mes actions et réactions sont loin d’être appropriées. Comment agir face à la désobéissance pure et simple de mes enfants, puis continuer ensuite à suivre fidèlement le Cours ? Il me semble que, puisque rien n’est réel, il m’est demandé de les laisser impunément faire tout ce qu’ils veulent à leur gré. Or cela me semble très réel à moi. Je ne sais pas si c'est moi qui suis rendue mesquine ou si ce sont eux qui manquent de discipline et d’orientation. Je deviens également très effrayée lorsque je pense à ma vie et à la manière de vivre selon les instructions du Cours. Je ne sais plus quel est le bon choix à faire, et je ne sais plus ce qui est le plus important. Est-ce que je devrais me soucier de l'argent, de ma maison, de moi, de mon mari, etc. Qu’est-ce qui est vrai ?

**R/** " Ce cours est un commencement, non une fin." Ainsi Jésus conclut-il le livre d'exercices L-Ép.11. Le livre d’exercices est un programme d'entraînement d'un an qui, fondamentalement, nous oriente et nous donne ce dont nous avons besoin pour continuer notre apprentissage et notre pratique pour le restant de nos jours. Par conséquent, à la fin d'une année, nous n’avons que débuté le travail, même si cette idée peut sembler consternante. On ne s’attend pas à ce que nous ayons transcendé notre ego et maîtrisé le Cours après seulement une année, bien que Jésus dise parfois des choses qui donnent à penser que c’est le cas. Jésus se tient en dehors du temps et de l'espace, et donc il nous voit dans une perspective complètement différente de la nôtre. Il sait qu’à un certain niveau, nous avons déjà "fait" le cours, et parfois il nous parle à partir de cette vision-là. En gros, son message est de voir notre vie maintenant comme une salle de classe dans laquelle nous passons toutes nos journées à apprendre comment regarder notre ego en action sans le juger, et comment arriver à le prendre de moins en moins au sérieux. Il est vrai que rien de cela n’est réel, mais ce n’est pas ce que nous croyons, surtout pas après une seule année de travail avec le Cours. Et donc Jésus nous enseigne comment vaquer à nos occupations dans la vie de façon à pouvoir atteindre ce point ultime de réalisation, après beaucoup, beaucoup d’années de pratique.

Il ne s’agit pas d’un Cours pour nier nos perceptions et nos émotions. Jésus veut que nous voyions nos expériences et nos perceptions comme étant le curriculum avec lequel il peut travailler pour nous aider. C'est seulement grâce à notre expérience quotidienne, avec ce que nous percevons comme réel, qu'il peut progressivement et doucement nous conduire au-delà de ces expériences. Il serait donc préjudiciable à vos progrès spirituels de prétendre croire que le monde n'est pas réel, simplement parce que le Cours dit qu'il ne l'est pas, alors qu’en réalité, vous ne le croyez pas du tout personnellement. Bien des étudiants confondent ces deux niveaux dans le Cours et ils finissent par vivre le même genre d'angoisse et de confusion que vous. N'oubliez pas que le but du Cours n’est pas d’être sans ego. L'objectif est d'échapper à la charge de culpabilité placée sur nous lors de nos choix meurtriers, haineux et méchants d’ego M-26.41-2. C'est la façon principale d’apprendre finalement que notre décision initiale de quitter Dieu n'était rien de plus qu'une "minuscule et folle idée." Nier nos expériences et nos émotions douloureuses ne laisse à Jésus ou au Saint-Esprit aucun moyen de nous aider. Nous devons être conscients de ce qui a besoin d’être corrigé avant de pouvoir accepter la correction douce et aimante de nos pensées erronées. Jésus nous en parle au début du texte : "Le corps est simplement une partie de ton expérience dans le monde physique.... Il est presque impossible de nier son existence en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne. Ici, le terme "indigne" suggère simplement qu’il n'est pas nécessaire de protéger l'esprit en niant ce qui n'est pas de l'esprit" T-2.IV.38, 10-12.

Plus précisément, cela signifie que lorsque, pas si, lorsque vous vous mettez en colère et que vous êtes fâchée contre vos enfants, vous savez que la chose la moins utile à faire est de vous juger vous-même et ressentir que vous êtes en train d’échouer avec le Cours. Se mettre en colère n'est pas le problème, la culpabilité reliée au fait de vous mettre en colère est le problème. C'est l'erreur que vous faites, puisque vous donnez à l'ego une réalité qu'il n'a pas vraiment. Jésus ne nous demande jamais de ne pas nous mettre en colère, il demande seulement de ne pas nous justifier en disant : "Je ne pouvais pas faire autrement, regardez ce qui est arrivé !" ou quelque chose dans ce style- là. Lorsque nous nous condamnons pour avoir eu des attaques d'ego, nous jouons justement le jeu de l'ego, ce qui nous empêche d’entreprendre la prochaine étape qui nous en libérerait pour de bon, qui est de nous rendre compte que la colère est une projection de la haine de soi, qui elle-même est une défense contre l'amour, la seule réalité dans notre esprit. Donc, encore une fois, votre pratique devrait impliquer de reculer du mieux que vous pouvez pour observer votre ego sans le juger. C’est ainsi que commence le processus de vous unir à l'amour dans votre esprit, parce que vous aurez décidé contre l'ego sans avoir honte d’avoir encore un ego. C’est de cette façon que vous êtes un étudiant efficace d’*Un cours en miracles*. Il n'y a aucun moyen de rater ce Cours sauf un, celui de penser qu’il est possible de le rater ! Aux yeux de Jésus, la pensée de pouvoir échouer mérite seulement d’en rire. Vous pourriez vouloir voir la question 179, qui traite de la façon normale d’être parent dans le contexte des principes du Cours.

**413 - Le Cours est il similaire ou compatible avec *Le Livre d'Urantia* ? Enseigne-t-il l'existence des anges ?**

**Q/** 1°) Récemment un ami m'a suggéré de lire *Le livre d’Urantia*, en disant que c’était un prolongement d’*Un cours en miracles*. Je me demande si les deux livres/théories s'accordent ou se contredisent ?

2°) Je me demande aussi si *Ucem* soutient la théorie des anges sur terre ?

**R/** 1°) Sans avoir étudié à fond le matériel du *Livre d'Urantia*, on peut quand même observer qu’il diffère de deux façons importantes : il ne partage pas le même système de pensée non-dualiste qui voit tout l’univers physique comme illusoire, et son point de vue de Jésus est très différent de celui d'*Un cours en miracles*. Le Cours affirme qu’il n’est qu’un chemin parmi "plusieurs milliers d’autres" M-1.4 1-2. S’il s’avère votre chemin spirituel, alors vous devez l’utiliser plutôt que de prendre un chemin qui a "bien servi à d’autres" et que faisant cela "[tu négligerais] ce qui a été fait pour *toi*" T-18.VII.65. Compte tenu de ce fait, spirituellement parlant, il semblerait plus utile de suivre l'un ou l'autre de ces deux systèmes.

2°) Dans *Un cours en miracles*, les anges sont vus comme des extensions de la Pensée de Dieu. Ils peuvent être considérés comme des symboles de lumière et de protection de Dieu qui nous entourent toujours, puisqu’en vérité nous ne L’avons jamais quitté. Ce point de vue n'a rien en commun avec l'idée populaire que les anges sont des entités célestes, ce qui, selon le Cours est une illusion.

**414 - La différence entre "croyance" et "foi"**

**Q/** Svp, veuillez expliquer les similitudes et les différences entre les termes "croyance" et "foi" tels qu’ils sont utilisés dans *Un cours en miracles*.

**R/** Pour simplifier, ce en quoi vous mettez votre foi, vous le croyez, ainsi, la foi précède la croyance. Nous ne manquons jamais de foi, et nous la mettons toujours dans un des deux enseignants, l'ego ou Jésus, pour ensuite croire ce que dit cet enseignant : "Il est impossible que le Fils de Dieu manque de foi, mais il peut choisir où il la voudrait. L’absence de foi n'est pas un manque de foi mais une foi en rien. La foi donnée aux illusions ne manque pas de pouvoir, car par elle le Fils de Dieu croit qu'il est impuissant. Ainsi il n’a pas foi en lui-même, mais sa foi est grande dans ses illusions à propos de lui-même. Car la foi, la perception et la croyance, c’est toi qui les as faites comme moyens de perdre la certitude et de trouver le péché. Cette folle direction était ton choix ; et par la foi placée dans ce que tu as choisi, tu as fait ce que tu désirais" T-21.III.5.

**415 - Comment ne pas se laisser abuser, et s’affirmer plutôt ?**

**Q/** Dans le passé, j'ai trouvé des façons de mésuser d’*Un cours en miracles* pour éviter des conflits, et cela a eu pour effet de démontrer à certaines personnes qu'elles avaient du pouvoir sur moi. Pourriez-vous expliquer la différence entre se laisser utiliser comme un paillasson, et ce que le Cours tente d'enseigner relativement à faire face aux situations où il est nécessaire de s’affirmer, et se reconnaître soi-même comme égal à l’autre, en accord avec la Volonté de Dieu ?

**R/** Mésuser du Cours pour éviter un conflit est une erreur courante parmi ses élèves. C’est une forme de déni et cela s’oppose directement à un but très important du Cours, celui de nous apprendre à prêter attention aux conflits dans notre vie. Cette façon de faire d’*Un cours en miracles* fait de lui une voie spirituelle unique. Il nous dit que c’est en examinant les conflits que nous apprenons à reconnaître les croyances inconscientes enfouies en nous que nous avons sur nous et sur les autres, et qui découlent de la croyance que la séparation est réelle. Nos conflits sont généralement pleins de jugements, de pensées et de sentiments reflétant le conflit dans notre esprit, conflit causé par le choix de croire les mensonges de l'ego pour qui nous sommes un corps, rejetant ainsi notre véritable Identité comme Fils innocent de Dieu. Tant que nous ne sommes pas conscients de ce conflit dans notre esprit, il ne peut pas être porté au Saint-Esprit pour être guéri. Il s’agit du but que donne le Cours aux conflits de notre vie, et c'est la seule façon de vraiment pouvoir les résoudre.

Puisque le Cours enseigne que la véritable source de conflit est l'esprit non guéri, il ne dit pas comment régler le conflit sur le plan de la forme, ou de quelle façon nous comporter. On nous demande d'être disposés à reconnaître toutes les pensées, croyances et sentiments qui montent en nous face à toutes les situations, vu que cela reflète le choix dans l'esprit de s'identifier avec le système de pensée de l’ego, puis de les questionner à la lumière des enseignements du Cours. Nous ne sommes pas appelés à faire quoi que ce soit au niveau de la forme. Cela veut dire qu’essayer d'agir de manière spirituelle ou en accord avec les principes métaphysiques du Cours (rester silencieux lorsqu’on est maltraité) tout en nous identifiant encore au système de pensée de l'ego, est improductif et vous fait sentir comme un paillasson. Ce n'est certainement pas l'expérience vers laquelle Jésus nous conduit. En outre, si vous êtes une victime, c’est qu’il y a un agresseur, renforçant ainsi la séparation.

Le cours nous dit que non seulement nous sommes "égaux" mais que nous sommes un. Nous le saurons lorsque toutes les formes par lesquelles nous nous percevons comme distincts et différents les uns des autres, auront été pardonnées. Jusque-là, nous continuons la pratique du pardon. Il est possible de vous affirmer tout en restant fidèle au Cours car ce n'est pas différent de faire quelque chose pour prendre soin de vous, physiquement, émotionnellement ou psychologiquement. Vous affirmer sans attaquer est une façon de reconnaître votre besoin d'être traité avec respect, ainsi que le même besoin chez l’autre, ce qui renforce la croyance que nous n'avons pas d’intérêts distincts. Tant que nous croyons être des corps, nous interagissons avec les autres selon les aux normes de comportements en usage. Cela veut dire de ne pas nier nos sentiments ou nos besoins perçus, ce qui ne ferait que nous priver d’occasions d'apprendre à pardonner. Le Cours nous met en garde très tôt dans le Texte : "Le corps fait simplement partie de ton expérience dans le monde physique… Il est presque impossible de nier son existence en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.38, 10-11.

**416 - Pourquoi choisir un script avec des accidents à répétition ?**

**Q/** Au cours des deux dernières années, j'ai été impliqué trois fois dans des accidents d’automobile, dont aucun n'était de "ma faute." En conséquence, je continue à souffrir des effets du coup de fouet cervical, que la physiothérapie et les médicaments ont réussi à soulager un peu. Or je ne semble pas en mesure de revenir à mon excellent état de santé d’avant. Je crois qu'il y plus ici que ce que voient mes yeux, et je suis sûr que cette guérison est entièrement en mon contrôle/pouvoir. J'apprécierais de vous quelques aperçus sur la ou les "raisons" de ces accidents apparents, ainsi que sur la guérison des blessures liées à ces accidents. Pourriez-vous éclaircir cela du point de vue d'*Un cours en miracles* ?

**R/** Voilà l’un des aspects les plus difficiles à comprendre et à accepter dans la théorie du Cours, la principale raison étant que nous essayons de comprendre ce que dit le Cours de la perspective de l'homo sapiens, oubliant que le but d'ego de l'homo sapiens est de garder le Fils de Dieu sans esprit, à jamais inconscient des dynamiques qui soutiennent et motivent la "vie" dans le monde, voulant par là s'assurer qu'il ne réalisera pas que ses expériences sont le résultat de ses propres choix. Le monde "n’a jamais été, n’est pas, et ne sera jamais ce que tu imagines," disait Jésus à Helen *The Gifts of God/Les dons de Dieu* p. 117, faisant peut-être écho à Platon. Il est donc important de se rappeler que le Fils de Dieu n'est pas l’équivalent de l'homo sapiens ou corps/cerveau : le Fils de Dieu équivaut à *esprit*.

Dans "La responsabilité de la vue" Jésus déclare : "Ne t’y trompes plus, tu n’es pas impuissant devant ce qui t’est fait… Il est impossible que le Fils de Dieu soit simplement poussé par des événements qui lui sont extérieurs. Il est impossible que les choses qui lui arrivent ne soient pas de son choix" T-21.II.26, 31-2. Et dans cette même section, il nous propose quelques aperçus de la raison pour laquelle nous (comme esprit preneur de décision à l'extérieur du temps et de l'espace) choisissons la souffrance : "Souffre, et tu [comme esprit] as décidé que le péché était ton but. Sois heureux, et tu as remis le pouvoir de décision à Celui Qui doit choisir Dieu pour toi" T-21.II.35-6. Par conséquent le péché, toujours assimilé à la séparation dans le Cours, est un facteur de motivation : le fait de souffrir prouve en effet que la séparation est réelle. Un autre facteur de motivation est donné quelques paragraphes plus loin : "Rien n’a la moindre influence sur toi de ce que ton Créateur n’a pas créé. Si tu penses que ce que tu as fait [le corps] peut te dire ce que tu vois et ressens, et si tu mets ta foi en son aptitude à le faire, alors tu nies ton Créateur et tu crois que tu t’es fait toi-même. Car si tu penses que le monde que tu as fait a le pouvoir de faire de toi ce qu'il veut, c’est que tu confonds le Fils et le Père, l’effet et la Source" T-21.II.113-5. Chaque fois que nous sentons que nous sommes victimes d'événements accidentels, nous sommes toujours motivés par cette quête ancienne et bien camouflée d’usurper le rôle de Dieu/Créateur, et de réclamer Son pouvoir comme nous appartenant. Cela semble monstrueux et généralement il n’y a rien dans notre expérience pour le valider, mais Jésus dit de plusieurs manières tout au long de son Cours, de ne pas faire confiance à nos expériences et à nos perceptions jusqu'à ce qu'elles ne soient plus les nôtres, mais les siennes en dehors du rêve. Par conséquent, de façon insane, nous (l’esprit) confirmons notre existence et notre individualité en nous soumettant à des forces qui semblent hors de notre contrôle.

Encore une fois, l'esprit preneur de décision en dehors du temps et de l'espace n'est pas un soi humain ou un cerveau. C'est impossible pour nous à envisager, mais en tant que tel l'esprit peut exprimer son intention sous de multiples formes variées, l'une de celles-ci étant que des entités apparemment différentes soient impliquées collectivement dans des événements et des situations. La question 37 explique cela en profondeur, et plus précisément le "vœu secret" que nous faisons tous d’être blessés par quelqu’un d’autre T-28.VI.4-5. En fin de compte, les "accidents" impliquant plusieurs personnes sont l'image extérieure d'une décision prise dans l'esprit. Cela fait partie de la stratégie de l'ego pour garder réelle la séparation de Dieu et en projeter la responsabilité à l’extérieur. Le script est mis en place et joué dans des scénarios humains dans lesquels des victimes innocentes souffrent d'événements accidentels. Sans vouloir minimiser la douleur des gens, lorsqu’ils sont vus de la perspective en dehors du rêve de séparation, les accidents, tragédies et horribles catastrophes ne sont que des écrans de fumée. Ils sont avant tout destinés à obscurcir notre identité comme esprit preneur de décision, afin que nous ne réalisions jamais que nous ne faisons que suivre le chemin que nous avons choisi L-I.166.6, et par conséquent nous pouvons faire un autre choix.

Guérir de ces "blessures accidentelles" se fait comme pour tout autre type de guérison, à savoir quel enseignant vous accompagne pour vous guider dans votre rétablissement. La vraie guérison est toujours liée à l'acceptation de l'Expiation : la séparation n’est pas réelle et n’a jamais eu lieu. Et nous nous mettons en route vers cette dernière étape lorsque nous cherchons dans nos esprits comment, de toutes les façons possibles, nous défendons la séparation et les intérêts séparés. Interagir avec vos médecins et tous les intervenants qui vous aident à vous rétablir, est une merveilleuse occasion de vous joindre à eux pour partager un intérêt commun. Et puisque toutes les formes de maladie, et la douleur qui les accompagne, sont des défenses qui vous offrent de vous "protéger" contre votre véritable Identité d’esprit, il serait bon que vous soyez un patient très "patient," en respectant votre peur de revenir dans la demeure que vous n’avez jamais vraiment quittée. Soyez simplement doux et gentil avec vous-même dans ce processus, avec l'amour de Jésus à vos côtés, en vous acceptant là où vous en êtes, abandonnant tous les griefs qui visent à ce que vous vous jugiez ou jugiez les autres.

**417 - Devrais-je m'attendre à la fidélité sexuelle de mon partenaire ?**

**Q/** Est-ce qu’un désir, une attente ou un accord de fidélité sexuelle dans une relation est la marque distinctive de la relation particulière de l'ego, une sorte de possessivité de l'autre personne, et donc une façon de limiter l'expression de l'amour universel ? J'ai toujours évité l’infidélité, non seulement pour des raisons de santé, mais aussi parce que cela semble soulever des émotions perturbantes et douloureuses. Mon partenaire provient d'un milieu où, dans ses jeunes années, le sexe était considéré dans son cercle spirituel comme un moyen de réaliser l'union avec les autres en plus du conjoint. En rapport à cela, est-il possible de pardonner, de croire qu’il est sincère dans ses vœux d'agir différemment, et ressentir en même temps un insurmontable sentiment de doute quant à la morale appropriée en tant que conjointe ? Ou est-ce un sentiment produit par la peur me laissant coincée dans le passé ? Ma voix intérieure m'a informée qu’il n’est pas la bonne personne pour moi, que je résiste au fait qu’il ne le sera jamais, et que je devrais mettre fin à cette relation. Comment puis-je savoir si c'est la Voix du Saint-Esprit ?

**R/** S’il est vrai que l'attente/désir de fidélité sexuelle peut exprimer la version de l'ego de l'amour, qui se caractérise par la possessivité et l'exclusion, cela pourrait également exprimer le but du Saint-Esprit pour cette relation, en ce sens que ce peut être avec cette personne que vous allez pouvoir apprendre vos leçons de pardon. Avoir des relations sexuelles exclusivement avec cette personne pourrait donc symboliser un engagement de guérir la séparation grâce à ce partenaire spécifique d’apprentissage. Et puisque le contenu dans votre esprit est la guérison de la séparation, nul ne serait exclu de cette guérison. Pour éviter toute confusion et pour réduire le risque de se duper soi-même, il est essentiel de faire la distinction entre la forme et le contenu. Le contenu de nos esprits faux est toujours généré par le but de l'ego de conserver la séparation intacte, ce qu’il fait surtout en imaginant des moyens de garder le corps et son comportement (forme) réel dans notre perception. Le sexe s'inscrit parfaitement dans cette stratégie, surtout s'il est spiritualisé, parce qu’alors une fonction du corps a été sanctifiée, et le triomphe de l'ego est ainsi assuré. C'est pourquoi Jésus nous rappelle que "les esprits sont joints ; les corps ne le sont pas" T-18.VI.31. Nous n'avons pas à atteindre l'union avec les autres, nous avons simplement à reconnaître comment nous bloquons la conscience de cette union, qui est la nature éternelle et immuable de notre unité comme Fils de Dieu.

Au niveau de la vérité absolue, le corps et tout ce qui concerne le corps est totalement illusoire. Mais étant donné que nous continuons à croire que nous sommes réellement dans un corps, Jésus nous aide à corriger cette croyance erronée en nous invitant à considérer que le corps est neutre, pour pouvoir nous concentrer le plus possible sur le but pour lequel nous utilisons le corps : séparer ou guérir la séparation. Il n’y a rien de sacré ou non sacré dans un corps, l'acte sexuel n’est ni saint ni impie, même si beaucoup de gens ont tendance à le spiritualiser. Le contenu dans l'esprit est le facteur déterminant, même s’il est souvent difficile de discerner l'objectif ou le contenu dans l’esprit, en raison des aspects émotionnels et psychologiques intenses associés au sexe. Ils sont enracinés ultimement dans notre honte de la séparation coupable de Dieu et l'usurpation de Son pouvoir créatif, qui se manifeste dans la dimension "pro-créative" du sexe. Tous nos problèmes et notre obsession du sexe sont tous liés à ces associations ontologiques.

Le processus pourrait cependant être simplifié en séparant le sexe de son expression physique. Par conséquent, les questions d'infidélité devraient être traitées au niveau plus profond du contenu, plutôt qu'à un niveau comportemental. Ce n'est pas d’avoir une liaison avec quelqu'un d’autre qui est mauvais; la question de bien ou mal à cet égard doit être vue à un niveau beaucoup plus profond. Il doit y avoir une complète clarté au niveau du contenu ; et cela ne peut pas se décider en évaluant simplement le comportement. Le contenu qui définit la relation devrait être regardé avec une honnêteté complète et de façon objective (un contenu orienté sur l’esprit erroné produit de la culpabilité, du contrôle ou autre aspect de particularité).

Finalement, comment pouvez-vous dire si vous êtes véritablement guidée par l'Esprit Saint et non par l'ego qui est très capable de se déguiser en source divine ? La façon de le discerner est celle-ci : du mieux possible, mettez derrière vous toutes les interférences : colère, peur, sentiments de trahison, jalousie, etc. Vous n’avez pas à en être libérée définitivement, mais pour un instant, permettez-vous d’en lâcher prise, car les retenir est la cause de l'interruption de la communication entre vous et le Saint-Esprit.

La question du sexe est discutée en profondeur sur une cassette audio et des enregistrements vidéo de l'atelier de Kenneth : *Forme et contenu : le sexe et l'argent* et aussi dans le chapitre 4 de *Le pardon et Jésus : le terrain de rencontre entre Un cours en miracles et le christianisme.*

**418 - Que signifie le "reflet de l'amour" ?**

**Q/** Que signifie le "reflet de l'amour » ? S'il n'y a aucun amour dans ce monde, comment parler d’un reflet de l'amour ? Bon nombre d'élèves d’*Un cours en miracles* de mon entourage se promènent, clamant être des "extensions" de l’amour. Ils le font autant par leurs agissements que par leurs actions et leurs pensées. Cela ne me semble pas compatible avec le Cours. S'il n'y a aucun amour dans le monde, comment peut-on étendre l’amour dans le monde ? Je peux comprendre le fait qu’il n’y ait pas d’amour dans le monde, puisque Dieu est Amour, et que Dieu ne sait rien de ce monde. Or cette chose concernant le reflet semble « m’égratigner." Pouvez-vous m'aider ?

**R/** Il est important de se rappeler que lorsque le Cours parle d'extension ou de reflet de l'amour, il s'adresse à l'esprit qui choisit de s'identifier à la partie de l'esprit qui se souvient de Dieu, et non à l'individu séparé qui s’identifie avec le corps dans le rêve. En réalité, le Fils ne peut pas être séparé du Père et ne peut pas faire disparaître Son souvenir vivant en lui. Une partie de son esprit détient donc la mémoire de Dieu, et c'est cette partie-là qui est le reflet de l'Amour de Dieu. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier avec cet amour, l’amour coule à travers la figure dans le rêve et par cela, il s’étend. Il n'est pas limité par une forme, il prend simplement la forme la plus utile dans toutes les situations et pour chacun. Ce n'est pas un acte de volonté, ni un choix de la part de l'individu d’effectuer des "actes d’amour" spécifiques, comme on pourrait les définir.

Il est très peu probable que ceux qui se reconnaissent dans la partie de leur esprit qui reflète l'Amour de Dieu, clament qu’ils étendent l’amour. S’ils le font, espérons qu’ils soient conscients qu’“ils” ne sont pas ceux qui font l'extension, car la figure dans le rêve ne fait rien. Il ne nous est pas demandé d’utiliser notre jugement pour évaluer une situation et déterminer ce qui est ou n'est pas une réponse aimante. Comme le rappelle le Cours, clairement et à plusieurs reprises, notre fonction est de pardonner. Le pardon est pratiqué en reconnaissant toutes les pensées et jugements sans amour que nous pourrions avoir, et en demandant qu’ils soient transformés par le Saint- Esprit. Nous faisons ensuite ce que le Cours nous invite à faire : "Écarte-toi doucement et laisse la guérison être faite pour toi. Ne garde qu’une pensée à l'esprit et ne la perds pas de vue, si tenté que tu puisses être de juger une quelconque situation, et de déterminer ta réponse *en* la jugeant. Concentre ton esprit seulement sur ceci : *Je ne suis pas seul, et je ne voudrais pas imposer le passé à mon Invité. Je L'ai invité, et Le voici. Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit, sauf de ne pas interférer* T-16.I.37-12. Une fois que nous sommes arrivés à cette non-interférence, tout ce qui reste est le reflet de l'amour.

**419 - L’auto-sabotage fait des ravages, comment y remédier ?**

**Q/** Le sabotage est un énorme problème pour moi. Peu importe quelle forme il prend, je ne fais que ruiner les choses pour moi-même. Inutile de dire que les conséquences de me saboter ainsi sont toujours tristes et regrettables, et que plus j’en prends conscience, plus je me sens coupable. Je suis maintenant très fatigué de moi-même. Pouvez-vous en dire plus sur l’auto-sabotage ?

**R/** Pour parler de façon générale, ne vous connaissant pas personnellement, habituellement l’auto-sabotage est motivé par les dynamiques cachées de l’ego telles que : 1°) La nécessité de vous punir vous-même pour le "péché" d'avoir attaqué l'Amour afin de vivre votre propre existence. Cela peut vous conduire à penser que vous ne méritez pas d'être heureux pendant certaines périodes de temps. En outre, suivant ce que raconte l'ego, vous pourriez croire que Dieu serait plus satisfait de vous s’Il voyait que vous avez une vie difficile et misérable. Ainsi, vous seriez prêt à payer pour votre nature pécheresse grâce à une vie remplie d’échecs et de malheurs. 2°) Le besoin de prouver que votre vie en tant qu’individu est réelle et que vous êtes cette entité séparée. Ainsi, être fatigué d'être qui vous êtes affirme que vous êtes toujours vous, et que vous n’êtes pas comme Dieu vous a créé. 3°) Le besoin de tenir quelqu'un d'autre responsable de votre vie misérable. Si vous creusez un peu sous la surface, vous vous surprendrez en train de blâmer votre pattern autodestructeur pour quelque chose lié au passé, ou d'autres facteurs pour lesquels vous n'êtes pas responsable. Ce qui répondrait à nouveau aux buts de l'ego de maintenir la séparation, mais de ne pas en assumer la responsabilité.

Dans un premier temps, l'application du pardon à cette douloureuse condition implique de reconnaître qu'il doit y avoir en vous un besoin inconscient de renforcer ce concept de soi et que cela provient, de façon évidente, de votre identification à l'ego. En ce sens, vous (esprit preneur de décision identifié à l'ego), êtes simplement en train de mettre votre propre stratégie en opération. Une grande douceur est essentielle pour regarder ces pensées, si vous êtes sur le point de commencer le processus de guérison et demander l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit vous garantira que vous voudrez examiner tout cela sans jugement. Être fatigué de vous-même est un jugement en soi, parce que cela confirme ce que vous êtes, et dans une certaine mesure, que vous êtes une impuissante victime. Pour aller au-delà de cela, tout que vous avez à faire, c'est dire et ressentir aussi objectivement que possible : "C'est là où j’en suis en ce moment, et pour quelque raison insane, je dois croire que cela m’aide à accomplir quelque chose qui en vaut la peine. Cela ne fait pas de moi une mauvaise personne ou un pécheur, juste quelqu’un dans l’erreur. Je dois clairement avoir choisi l'ego comme enseignant et je ne fais que suivre ses conseils." Si vous pouviez faire cela sans juger de quelque façon, vous feriez du progrès dans la diminution de votre investissement dans le système de pensée de l’ego et vous ne seriez pas en train d’aggraver la situation en essayant de lutter contre vous-même. Cette patiente acceptation de vous- même vous donnerait alors un peu "d’espace pour respirer," puis à un moment donné, vous seriez en mesure d'entrer en contact avec ces couches plus profondes de motivation, puis demander de l'aide pour les voir différemment, dans une perspective de guérison dans votre esprit juste.

Enfin, il n'est jamais mauvais, ni hors de votre engagement envers *Un cours en miracles* de demander l'aide d'un thérapeute. Parfois des changements de comportement réussis diminuent suffisamment la pression psychologique pour pouvoir ensuite travailler sur les dynamiques sous-jacentes comme celles qui sont décrites ci-dessus.

**420 - Pourquoi Jésus dit-il que nous avons besoin de lui pardonner ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus dit : "J'ai grand besoin de lys, car le Fils de Dieu ne m'a pas pardonné. Et puis-je lui offrir le pardon quand il m’offre des épines ? Car celui qui offre des épines à quiconque est encore contre moi ; or qui est entier sans lui ? Sois son ami pour moi, afin que je sois pardonné et que tu puisses voir le Fils de Dieu entier" T-20.II.41-4. Je ne suis pas tout à fait certain de la raison pour laquelle Jésus a besoin que nous lui pardonnions. Qu’a-t-il fait ? N'est-ce pas nous qui devrions lui demander de nous pardonner du fait que dans notre état d’esprit faux et insane, nous fassions encore erreur sur son identité et la nôtre ?

**R/** Tout d'abord, dans le passage que vous citez, Jésus nous enseigne à nouveau que la Filialité est une : je ne peux pas attaquer une autre personne sans m’attaquer simultanément, lui et moi. Maintenant, concernant pardonner à Jésus... Nous allons donner ici une brève réponse, puis suggérer quelques références pour une étude en profondeur sur ce sujet important. Il y a deux niveaux sur lequel nous avons besoin de pardonner à Jésus, basés sur ce qu'il nous dit dans le Cours. Le premier niveau se rapporte à nos projections sur lui, les "idoles amères" dont il fait mention dans la *Clarification des termes* à la fin du Manuel pour enseignants Cl-5.57. D'une part, le monde a fait de lui une figure de jugement et de punition qui exige souffrance et sacrifice. D’autre part, nous avons fait de lui un sauveur magique qui résoudra tous nos problèmes et qui nous récompensera pour notre foi et nos bonnes actions. Ces deux images, bien entendu, prédominent dans le Nouveau Testament et ont traversé toute l'histoire du Christianisme.

Au premier niveau, nous avons donc besoin de pardonner à Jésus pour ce qu'il n'a jamais fait et pour ce qu'il n'a pas jamais été. C'est réellement une défense contre le niveau sous-jacent plus fondamental, qui est notre besoin de pardonner à Jésus pour ce qu’il est *vraiment*, comme il se révèle lui-même dans *Un cours en miracles*, corrigeant ainsi les descriptions déformées et erronées que donnent de lui la plupart des religions dans le passé depuis deux mille ans. Si en effet Jésus est présent dans nos esprits comme le reflet de l'Amour de Dieu – comme une pure expression du principe de l'Expiation – alors notre totale identité comme être séparé physique et psychologique est défaite. Il est la preuve vivante dans notre rêve que nous avons tort sur tout, que nos vies individuelles et le monde entier sont fabriqués, et il n'est pas venu pour nous aider à améliorer notre vie dans le monde. Lorsque nous nous permettons d'examiner honnêtement qui est vraiment Jésus et ce qu'il représente, nous ne pouvons faire autrement que de réagir avec de la peur, et même avec de la haine. C’est donc en raison de qui il est vraiment que notre pardon est nécessaire. En ce sens, nous pouvons tous nous relier aux profonds sentiments exprimés dans le poème d’Helen *Stranger on the Road/L'étranger sur la route*, dans lequel elle décrit sa crainte d'affronter la vérité de la réalité de Jésus.

Il y a beaucoup plus à dire sur cet aspect de notre relation avec Jésus, mais l’espace limité nous empêche de le faire ici, et donc nous vous référons à certaines de nos publications pour une étude plus approfondie : La question 54 dans *Questions et réponses sur Un Cours en Miracles*, ainsi que *Pourquoi devrions-nous pardonner Jésus ?* dans le chapitre 15 de *Le pardon et Jésus : terrain de rencontre entre Un cours en miracles et le christianisme*. La postface dans la deuxième édition *Psychologie chrétienne dans Un cours en miracles* et *Pardonner Jésus : l'étranger sur la route*, un album audio.

**421 - Mes jugements diminueront-ils si j’en prends davantage conscience ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis quelques mois à présent, et j'ai appris que les erreurs sont défaites quand on les observe sans juger. Pour prendre conscience de mes erreurs, j'essaie de remarquer des expressions comme "Ils ne devraient pas faire ceci de cette façon-là" ou bien "Vous devriez vous comporter comme cela." Je crois qu’à mesure que je prendrai conscience de mon habitude de vouloir contrôler les autres autour de moi, ces expressions disparaîtront. Cette technique est-elle utile pour suspendre le jugement, ou ces expressions elles-mêmes impliquent-elles du jugement ?

**R/** Faire attention à ce que vous pensez et dites est un très bon moyen pour pratiquer la vigilance enseignée par le Cours, et c'est une partie très importante de l’entraînement de l'esprit des leçons et exercices. Ces pensées et ces expressions reflètent les croyances et les jugements du système de pensée de l'ego qui repose sur la croyance que la séparation est réelle. Cette croyance est l'erreur originelle qui donne lieu à toutes les erreurs subséquentes du jugement. Prendre conscience de la forme spécifique que prend la pensée de séparation dans toutes nos relations est une façon de nous mettre en contact avec le choix fait dans l'esprit. Dans l'exemple que vous donnez, vouloir contrôler les autres reflète le désir de nous "contrôler" nous-mêmes en décidant d’être le soi que nous sommes, plutôt que d'accepter l'Identité qui nous est donnée par Dieu. Parce que nous nous sommes dissociés du pouvoir de choisir dans nos esprits, la seule façon pour nous de savoir ce que nous avons choisi se fait par l’intermédiaire des effets de ce choix dans nos relations et nos interactions dans le rêve. Ils nous montrent que nous avons choisi de croire soit l'interprétation de l'ego de notre identité (corps/soi séparé et coupable) ou celle du Saint Esprit (Fils innocent de Dieu). C'est pourquoi devenir conscient de cela est une étape très importante pour le défaire. Ce n'est toutefois pas la fin du processus : "Pour guérir, il devient donc essentiel que l'enseignant de Dieu laisse toutes ses propres erreurs être corrigées. S’il ressent même la moindre trace d'irritation en lui-même lorsqu'il réagit à qui que ce soit, qu'il se rende compte sur-le-champ qu'il a fait une interprétation qui n'est pas vraie. Puis qu'il se tourne en dedans vers son Guide éternel et qu’il Le laisse juger de ce que devrait être la réponse" M-18.41-3.

Une fois conscients de nos fausses croyances et de nos jugements, ils ne disparaissent pas automatiquement. Nous avons un choix important à faire : soit nous les gardons, soit nous les échangeons pour les remettre à la correction du Saint-Esprit. Le premier choix renforce le système de pensée de l'ego, source de toutes les douleurs ressenties dans le monde de l'illusion. Le second conduit à l'annulation des croyances de l'ego dans la séparation en diminuant notre investissement dans ce système. Quand nous commençons à réaliser le coût énorme de maintenir notre fausse croyance dans la séparation (douleurs et conflits), nous devenons mieux disposés à choisir la correction du Saint-Esprit : "Le Ciel est choisi consciemment. Le choix ne peut pas être fait tant que les alternatives n'ont pas été vues et comprises correctement. Tout ce qui est voilé d'ombres doit être porté à la compréhension pour être jugé à nouveau, cette fois avec l'aide du Ciel. Et toutes les erreurs de jugement que l'esprit a faites auparavant sont soumises à la correction, tandis que la vérité les rejette comme étant sans cause. Maintenant elles sont sans effets. Elles ne peuvent être dissimulées, parce que leur néant est reconnu" L-I.138.91-6.

**422 - Les mots "esprit" et "penser" sont-ils interchangeables ?**

**Q/** À lire le texte d'*Un cours en* miracles T-7.VI.2, j'ai l'impression que les mots *esprit* et *penser* (la chose qui pense) sont interchangeables. Vrai ou faux?

**R/** Oui, l'esprit peut être considéré comme la chose qui pense. Il est à l'extérieur du temps et de l'espace, par opposition au cerveau, qui est un organe du corps. L'esprit-pensée confirme, grâce à son pouvoir de décision, le système de pensée de l'ego ou du Saint-Esprit. Il faut toujours se rappeler que ce type de pensée est uniquement une fonction de l'esprit du Fils séparé et qu’il est donc illusoire, puisque le Fils ne s’est jamais vraiment séparé. Par conséquent, nous pourrions dire que l'Esprit du Christ, dans le Ciel, ne pense à rien ! Il n'y a pas d'équivalent dans notre expérience humaine de ce qu’est l'unité parfaite de la réalité, comme certains mystiques l’ont observé.

**423 - Est-il normal de se sentir aliéné en société à cause du Cours ?**

**Q/** Est-ce qu’il y a, parmi les étudiants d'*Un cours en miracles*, des gens qui ressentent certains sentiments d'aliénation dans leur vie quotidienne ? J’étais certain de voir toutes mes relations s’approfondir et se fortifier en suivant ce chemin spirituel. Au lieu de cela, j'ai plus de problèmes en ce domaine que je n’en ai jamais eu dans ma vie. Cela fait mal quand vous n'êtes pas invité à une fête parce que vous avez choisi de "voir les choses autrement."

**R/** Choisir la perception du Saint-Esprit au lieu de celle de l'ego devrait entraîner chez vous un sentiment de paix, et c'est tout ce que les autres devraient "voir." Comme l'affirme Jésus dans la leçon 155 : "Il y a une façon de vivre dans le monde qui n'est pas ici, bien que ça semble l’être. Tu ne changes pas d'apparence, mais tu souris plus fréquemment. Ton front est serein ; ton regard est tranquille. Et ceux qui parcourent le monde comme tu le fais reconnaissent les leurs. Or ceux qui n'ont pas encore perçu la voie te reconnaîtront aussi, et croiront que tu es comme eux, comme tu l'étais auparavant" L-I.155.1. Sourire plus souvent et ressentir davantage de paix ne devraient pas entraîner des sentiments d'aliénation. Cependant, si *tout* ce que vous et vos amis faisiez ensemble c’était critiquer et juger les autres, et que vous avez choisi désormais de ne plus le faire, alors la forme de relation pourrait également changer si vous étiez guidé pour quitter la relation. Toutefois, cela ne devrait pas entraîner un sentiment d'aliénation.

D'autre part, les politiques et les jugements inhérents à presque toutes les relations dans ce monde ne signifient pas nécessairement de ne plus être amis avec ces personnes ou d’aller chercher ailleurs de nouveaux amis. Vous pourriez être silencieux, ne pas vous livrer à des attaques et demeurer encore très présent à vos amis. Le contenu dans votre esprit peut changer, sans que change nécessairement la forme de la relation. Vous pourriez percevoir une fête ou une réunion, par exemple, comme une salle de classe dans laquelle vous apprenez qu’à un niveau plus profond, vous partagez les mêmes intérêts que vos amis. Donc lorsque démarrent les jugements, vous pourriez vous dire intérieurement : "C'est ce que font tous les ego. Ils jugent. Je ne suis peut-être pas engagé dans le jugement en ce moment, mais j'ai le même ego, et il s’exprime par d'autres moyens. C’est ce qui nous rend tous pareils. Eux et moi partageons aussi le même esprit juste, avec le même pouvoir de choisir. Tous nous attaquons Dieu, sinon nous ne serions pas ici, et nous avons tous envie de rentrer chez nous, mais nous avons tous peur." Ayant cela comme but quand vous êtes en présence de vos amis, vous seriez en mesure d’apprendre comment être avec eux sans appuyer leur ego, sans vous sentir supérieur à eux (une attaque), et sans vous sentir aliéné. Vous pourriez dire que c'est votre laboratoire pour appliquer ce que vous avez appris.

**424 - Jésus serait-il stupide de s’activer en ce monde aujourd’hui ?**

**Q/** Vous dites que si Jésus s’activait dans le monde, aujourd'hui, il serait tout aussi stupide que nous le sommes. Il n'était certes pas stupide il y a 2 000 ans, lorsqu'il s’activait dans le monde. Alors pourquoi ne pouvons-nous pas supposer qu'il serait tout aussi actif aujourd'hui qu’il l’était alors, mais avec un énorme avantage. Aujourd'hui en effet, il peut être partout à la fois dans le monde, de façon simultanée. Mon hypothèse serait-elle fausse, Jésus était-il actif dans le monde il y a 2 000 ans ? Était-ce seulement notre foi en lui qui voyait tous les miracles accomplis, pratiquement sans son intervention ? Il affirme avoir ressuscité les morts, donc il doit avoir été actif sur le plan de la forme, du moins dans une certaine mesure. Autrement dit, serait-il aussi actif pour nous aujourd'hui qu'il l’était alors, si seulement nous avions aujourd'hui la même foi en lui que nous avions alors ? Veuillez m’aider dans cette confusion parce que je crois qu'il est encore actif dans le monde aujourd'hui, contrairement à ce que vous dites.

**R/** Votre confusion est compréhensible puisque la Bible et *Un cours en miracles* ont des points de vue complètement différents sur la nature du monde et la nature de Jésus, et vous semblez combiner les deux. Du point de vue d'*Un cours en miracles*, Jésus ne serait pas actif dans le monde, parce que lui-même affirme catégoriquement : "Il n'y a pas de monde. Voilà la pensée centrale que le cours tente d’enseigner" L-I.132.6 2-3. Sa théorie et sa formation pour nous à travers les leçons nous aident à progresser vers l'acceptation de cette vérité en mettant l'accent sur le monde comme étant l’effet de la projection d'une pensée de culpabilité dans nos esprits, et à ce titre, il n'a aucune réalité en lui-même. C'est la signification des principes suivants : "les idées ne quittent pas leur source" L-I.132.53 et "[le monde est] l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Nous avons donc tort de prendre au sérieux le monde ou le corps. En fait, plusieurs fois Jésus utilise le terme insane à notre sujet parce que nous réagissons sans relâche à quelque chose qui n'est pas là. Si Jésus était actif dans un monde qui, selon lui, n'existe pas, il serait tout aussi stupide que nous le sommes.

Même en tant que présence dans nos esprits, il n'est pas actif. Nous pouvons en faire l’expérience comme s’il était actif – comme accomplissant des choses – mais ce n’est qu’à cause de nos limitations et de notre besoin que l’amour soit plus facile à gérer pour nous, comme parfois Jésus en faisait doucement la réprimande à Helen Schucman. Le Cours nous enseigne que Jésus est dans nos esprits uniquement comme un reflet de la présence de l'amour, l’amour que nous avons refusé lorsque nous avons décidé que nous voulions être une entité séparée, plutôt que de faire partie de l'unité de l’Être de Dieu. Son amour est présent dans nos esprits pour que nous l’acceptions à nouveau, ou que nous continuions à le rejeter, mais il sera toujours là, indépendamment de notre choix contre lui. Donc Jésus ne fait rien, si ce n’est de nous aimer sans condition, et la manière dont nous faisons l'expérience de cet amour dépend de notre propre dynamique interne. À mesure que notre peur diminue et que nous nous permettons de nous identifier de plus en plus avec cet amour, nous allons réaliser que cet amour n'est que notre propre Soi, et non une personne distincte ayant le nom de "Jésus." L'amour est un. Le Fils de Dieu est un. Et les miracles se font uniquement dans nos esprits, c’est le choix que nous faisons dans nos esprits de revenir sur notre décision de faire de la séparation notre réalité.

Les comptes rendus de la Bible sur la vie et des activités de Jésus ont été étudiés par des chercheurs spécialisés depuis fort longtemps, et une conclusion largement acceptée est que ces récits ne devraient pas être pris littéralement. Naturellement, il y a beaucoup de chrétiens qui pensent le contraire. Mais comme disait un exégète catholique : "Je jurerais que Jésus a fait des miracles, mais je ne serais pas prêt à jurer qu'il a fait les miracles qui sont décrits dans les Évangiles." Dans le Cours, Jésus fait allusion à certaines de ses "activités" quand il était sur terre, mais il dit aussi :

"Le nom de *Jésus* est le nom de quelqu’un qui était un homme mais qui a vu la face du Christ en tous ses frères et s’est souvenu de Dieu. Ainsi il s’est identifié au *Christ*, non plus un homme mais ne faisant qu’un avec Dieu. L'homme était une illusion, car il semblait être un être séparé qui marchait seul à l’intérieur d’un corps qui paraissait garder son soi loin du Soi, comme le font toutes les illusions. Or qui peut sauver à moins de voir les illusions puis de les identifier comme ce qu’elles sont ? Jésus demeure un Sauveur parce qu'il a vu le faux sans l’accepter pour vrai. Et le Christ avait besoin de sa forme pour apparaître aux hommes et les sauver de leurs propres illusions" Cl-5.2.

Maintenant il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain. Jésus lui-même nous incite à se relier à lui comme à un frère cher et affectueux, qui veut nous aider. Et il peut nous aider parce qu'il est plus sage que nous, et motivé uniquement par l'amour. Il parle de marcher avec nous et de nous prendre la main à mesure que nous voyageons sur le chemin du pardon avec lui. "Aller avec lui est tout aussi naturel que d'aller avec un frère que tu connais depuis ta naissance, car c'est certes ce qu’il est" Cl-5.56. Et tant que nous pensons être des individus vivant dans le monde, nous devrions nous relier à lui de cette façon. Mais il ne veut pas que nous restions à ce niveau, parce que ce serait nous limiter à une infime partie des cadeaux qu'il nous offre. Il veut nous aider à laisser aller notre identité avec un faux soi qui nous a conduits dans un monde étranger remplis d'immenses souffrances, de conflits et de haine, parsemé par-ci par là de quelques moments fugaces de bonheur et de plaisir. Il veut nous ramener à la Maison et la manière d’y arriver est de nous apprendre à tout voir de la façon dont il voit. Percevoir Jésus seulement comme étant une personne bienveillante et dévouée, en mesure de résoudre nos vies et notre monde, même si ce n'est pas mauvais pour débuter un voyage spirituel, limite la joie et la paix, notre héritage en tant que Fils de Dieu, qui est bien au-delà de n’importe quelle joie et paix que nous pourrions expérimenter dans le monde.

Votre question porte sur le but même d’*Un cours en miracles*, et nous recommandons une étude plus approfondie de ce que nous avons brièvement soulevé ici. Voir les questions 93, 97, 184, 241 et 420, *Absence from Felicity/Absence de félicité*, chapitre 17 et le Message d'*Un cours en miracles*, chapitre 4.

**425 - La compassion peut-elle être importante si la souffrance est une illusion ?**

**Q/** Ma question porte sur la compassion. Selon le bouddhisme, la compassion est la plus divine de toutes les fonctions et l'un des moyens les plus efficaces pour mener à l'éveil. Or selon *Un cours en miracles*, la souffrance et la douleur sont des illusions, et donc, de ce point de vue, la compassion semble jouer en faveur de l'ego et renforcer l'illusion. Que serait notre monde sans la compassion ?

**R/** Premièrement, afin de clarifier les choses, les enseignements du Cours se font sur deux niveaux. Au premier niveau, le plan de la vérité absolue, la souffrance et la compassion sont toutes les deux illusoires, car seulement Dieu est réel dans la parfaite unité de son Amour infini, étendu dans le Christ, dans Sa création et dans les créations du Christ, faisant un à jamais dans l’Être de Dieu. Tout, hormis l'extension éternelle de cet Amour, est illusoire.

Énoncé de façon succincte, le deuxième niveau des enseignements du Cours s'adresse à nous en tant qu'esprits qui pensent faussement que la réalité est définie par une existence séparée de et en dehors de l'Être de Dieu : des êtres séparés et autonomes, ayant des intérêts séparés. Le but de ces enseignements est donc de nous aider à défaire ces croyances erronées, délirantes, prétendant que nous sommes séparés les uns des autres et que nous avons des buts et des intérêts conflictuels. À ce niveau, le Cours serait d'accord avec le Bouddhisme quant à son grand égard vis-à-vis de la compassion. La terminologie serait légèrement différente, mais apprendre à être compatissant est une partie essentielle du travail de tout élève travaillant avec *Un cours en miracles*. En fait, un atelier donné à la Fondation en 2001 et s’appelait "La compassion du miracle," et notre bulletin, *The Lighthouse/Le Phare*, a présenté plusieurs articles sur la compassion et la bonté (voir le matériel d'enseignement sur notre site Web). La compassion, lorsqu’elle s’étend à toutes personnes et à toutes circonstances sans exception, guérit spirituellement, parce qu'elle renverse la séparation que nous percevons parmi nous. Elle renforce l'illusion lorsqu'elle est offerte uniquement à ceux qui sont jugés dignes d'elle et quand elle est retenue pour ceux qui sont jugés ne méritant pas notre amour et notre bonté.

La compassion, dans notre monde d’aujourd'hui, est trop souvent empreinte de méchanceté parce qu’elle fait de l’exclusion. Il arrive trop souvent que les gens passent beaucoup de temps, d’énergie et d’argent à aider un groupe, se tournant contre un autre groupe souffrant le même sort, seulement parce que ce second groupe défend une vision différente de la politique, de la religion, ou même d’un style de vie différent. Notre compassion se déverse sur la souffrance, mais s’étend rarement à ceux qui ont infligé cette souffrance. De la perspective du Cours, si nous devions aller au delà du comportement (forme) jusqu’au contenu dans l'esprit des gens, nous constaterions que nous sommes tous identiques. Même ceux qui sont responsables des crimes les plus hideux partagent le même système de pensée que ceux qui consacrent leur vie à aider les victimes, ce qui, bien entendu, ne rend pas acceptables ces odieux comportements. Ce qui semble distinct et autonome, en fin de compte, ce ne sont que des fragments de l’unique pensée de séparation, accompagnée de la culpabilité et de la peur inhérentes à cette pensée. Toute cruauté, brutalité et sauvagerie ne se rattachent finalement qu’à la dynamique résultant de cette croyance. Nous partageons tous ce système de pensée, mais nous partageons tous aussi – sans exception – la correction de cette insanité. Les deux systèmes de pensée – avec le même pouvoir de choisir entre eux – définissent l'esprit de chacun des êtres apparemment individuels. Annuler notre foi dans la séparation implique donc d’avoir une perception grandissante qu'il n'y a qu'un seul Fils de Dieu, et donc si nous condamnons une personne ou un groupe, nous sommes vraiment en train de nous condamner nous-mêmes. Telle est la base de la vision du Cours sur la compassion. Si nous gardons bien distincts la forme et le contenu, nous allons éviter la conclusion simpliste que les enseignements du Cours sur la compassion invalident les systèmes judiciaires et la responsabilisation quant aux activités comportementales.

**426 - Puis-je à la fois être culturiste et pratiquer le Cours -?**

**Q/** Je suis culturiste. Comment puis-je concilier cela avec la position d'*Un cours en miracles* disant que "je ne suis pas un corps" ? Depuis le début du Cours, je sens toujours une contradiction avec le fait d'être si conscient de mon corps. Construire un corps fort et musclé, tout en essayant de croire en l’insignifiance du corps me semble incompatible. Je ne veux pas renoncer à la musculation, parce que j'aime faire cette activité. Pourtant tout ce que dit le Cours est également très logique pour moi. Je me sens comme forcé de faire un choix que je ne suis pas encore prêt à faire. Puis-je à la fois être culturiste et pratiquer le cours ?

**R/** Oui, vous pouvez être culturiste et pratiquer *Un cours en miracles*, tout comme vous pouvez continuer à respirer et faire tout ce qui est requis pour prendre soin de votre corps. Le Cours nous dit que nous ne sommes pas des corps parce qu'il s’adresse à l'esprit, notre véritable Identité. Toutefois, il nous prévient dès le début du texte, de ne pas nier le fait que nous croyons être un corps : "Le corps fait simplement partie de ton expérience dans le monde physique. Ses aptitudes peuvent être et sont fréquemment surestimées. Toutefois, il est presque impossible de nier son existence en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne " T-2.IV.38-11. Le Cours dit très clairement aussi que nous ne devrions pas nous forcer à croire ce que nous ne sommes pas encore prêts à accepter. Notre croyance dans le corps est très forte. C'est une identité que nous avons choisie afin de nous départir de toute conscience de l'esprit et de son pouvoir de choisir, et faire en sorte de pouvoir nous percevoir nous-mêmes de façon convaincante comme des victimes.

Un des buts importants du Cours est de nous enseigner que nous avons un esprit. Dans l'introduction du livre d’exercices, on nous dit : "Le but de ce livre d’exercices est d’entraîner ton esprit d’une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde" L-Intr.41. Ainsi, tandis que vous votre bâtissez corps selon les désirs de votre cœur, le Cours vous rappelle gentiment qu'il y a davantage pour vous que le corps et qu’en fin de compte vous n’êtes pas du tout un corps. Il vous invite à un programme de "construction de l'esprit," où l'objectif est de devenir conscient de toutes les pensées et les croyances que vous détenez qui s'opposent à la vérité de qui vous êtes vraiment. Puis de demander de l'aide pour qu'elles se transforment peu à peu, dans la mesure où vous êtes prêt à le faire. C'est le sens du pardon – l'abandon des griefs.

Et comme pour le culturisme qui prend du temps et demande de la pratique, cela prend aussi de la pratique pour défaire le système de pensée de l'ego auquel nous sommes identifiés. Le Cours nous dit que nous avons réussi à apprendre ce qui n'est pas vrai (que nous sommes coupables, des corps individuels), et que par conséquent nous sommes capables d'apprendre à reconnaître la vérité (que nous sommes esprit, unique Fils innocent de Dieu. Dans cet apprentissage repose le salut qui n'exige ni stress ni force.

**427 - Quelle est la différence entre "faire" et "créer" selon *Un cours en miracles* ?**

**Q/** J’apprécierais que vous fassiez ressortir les contrastes entre ce que signifie "faire" et "créer" conformément aux enseignements d’*Un cours en miracles*.

**R/** Comme il est dit dans le Glossaire-Index d'*Un cours en miracles* de Kenneth Wapnick : "L’esprit crée, alors que l'ego fait" p.144. Ce que crée l'esprit est vrai et donc réel, ce que fait l'ego est faux et donc irréel. Chaque fois que le Cours parle de création, il fait référence au pouvoir de Dieu de créer, qu'Il partage avec Son Fils. La création a lieu uniquement à l'extérieur du temps et de l'espace, au niveau de l'esprit, et rien de ce qui existe sur le plan de la forme n’est créé. Le Glossaire-Index précise en outre que faire peut être désigné aussi sous le nom de mal-créer p.144. La pensée de séparation est une mal-création de l'ego, responsable de faire les illusions dont nous faisons l'expérience comme étant le monde de la forme. L'ego "fait" le monde et le corps comme des substituts à la vérité de la création de Dieu qui est Esprit. Cependant, rien de ce qui est "fait" n’existe en réalité. C’est illusoire, car il n'*est* pas de substitut à la création de Dieu.

Selon son choix de s'identifier à la vérité de l'esprit ou aux mensonges de l'ego, il est dans le pouvoir de l’esprit de créer ou de mal-créer. Croire que ce que l’esprit mal-crée (fait) est réel est ce qui introduit le conflit dans l'esprit du Fils. L'esprit doit ensuite faire face au choix entre la santé mentale ou l’aliénation mentale, la vérité ou l’illusion, la guérison ou la maladie : "Le conflit fondamental en ce monde est donc entre création et malcréation. Toute peur est implicite dans celle-ci, et tout l'amour dans celle-là. C’est donc un conflit entre l'amour et la peur" T-2.VII.313-15. Ce conflit est résolu par le processus du pardon, par lequel nous apprenons à accepter la correction du Saint Esprit pour tout ce que l'ego a fait comme résultat du fait d'avoir pris au sérieux la pensée de séparation.

**428 - Les "Expériences de mort imminente" contredisent-elles les enseignements du Cours ?**

**Q/** Selon les comptes rendus de nombreuses personnes qui ont vécu des expériences de mort imminente, nous pouvons conclure que le monde matériel et notre planète sont très importants et qu’ils sont conçus pour l’apprentissage spirituel, la formation et la constante évolution. Il n'y a aucune chose futile et tout fait du sens. Ce qui est contraire à la vision d’*Un cours en miracles* pour qui notre monde est dénué de sens et conçu par l'ego pour garder réelle l'illusion de la séparation et garder le contrôle de la culpabilité à cause de la séparation. La contradiction est évidente. Je perçois les récits des personnes ayant eu des EMI comme étant des preuves de l’existence du monde spirituel. Comment pouvez-vous expliquer cette contradiction ?

**R/** Si la séparation d'avec Dieu ne s'est jamais produite, alors en réalité il n'y a pas de monde : "C'est la pensée centrale que le cours tente d’enseigner" L-I.132.63. Toutefois, puisque nous pensons que le monde est réel, alors *Un cours en miracles* nous enseigne comment utiliser un monde qui est "fait comme attaque contre Dieu" L-II.3.21 afin d'apprendre que finalement, il est illusoire, et que le soi qui pense exister dans le monde est illusoire aussi. En ce sens, le monde est notre salle de classe, jusqu'à ce que la grâce du Saint-Esprit change chacune des fausses croyances logées dans nos esprits. Ainsi, au niveau de vérité absolue, le monde est totalement illusoire, mais au niveau de notre rêve de séparation, nous pouvons apprendre à utiliser nos interactions dans le monde pour nous aider à nous réveiller du rêve, et quand ce sera fait, le monde disparaîtra dans le néant d'où il est venu.

Le monde est donc valable ou important seulement dans la mesure où nos expériences dans le monde peuvent nous dire si nous avons choisi de renforcer le but de l'ego ou celui de Jésus. Choisir l'ego comme notre enseignant sert à rester enracinés dans le monde et en dehors de la paix de Dieu. Le choix de Jésus comme enseignant sert à nous rappeler l'absurdité de vouloir exister en dehors de notre vraie maison dans le Ciel, de marcher comme des étrangers dans un monde d'êtres distincts toujours impliqués dans les luttes de vie et de mort à tous les niveaux.

Une expérience de mort imminente peut être extrêmement utile pour aider les gens à se rendre compte qu'il y a quelque chose au-delà de l'existence corporelle. Or la même expérience peut se produire, et s’est produite maintes et maintes fois, en dehors de l’EMI. Dans une section du texte appelée "Au- delà du corps" T-18.VI, Jésus décrit "le corps [comme] une limite imposée à la communication universelle, qui est l’éternelle propriété de l'esprit" T-18.VI.83, et ensuite il traite de l'expérience d'être libéré, ou d’être transporté au-delà du corps. En partie, Jésus explique que "ce qui se passe réellement, c’est que tu as abandonné l'illusion d'une conscience limitée tout en perdant ta peur de l'union" T-18.VI.117. Puis à la fin de la section, il nous invite à "[venir] en ce lieu de refuge, où tu peux être toi-même en paix. Non par destruction, ni par effraction, mais par une simple et paisible fusion. Car c’est là que la paix se joindra à toi, simplement parce que tu as été désireux de lâcher prise des limites que tu avais imposées à l'amour et que tu t’es joint à lui là où il est et là où il t’a conduit, en réponse à son doux appel à être en paix" T-18.VI.145-7.

Du point de vue d'*Un cours en miracles*, donc, les EMI peuvent être utiles, non comme preuve d'un monde spirituel au-delà du monde physique, mais comme preuve d'une autre dimension dans l’esprit de quelqu’un qui peut choisir à n'importe moment que l'existence distincte et individuelle est une valeur appelée à être remise en question. La manière dont ce sera vécu (la forme) variera d'un individu à l'autre, mais une expérience de mort imminente n'est pas une condition pour y parvenir.

**429 - Le Cours améliore quand même les choses pour nous, non ?**

**Q/** Il a été déclaré plusieurs fois que ce n'est pas le but d’*Un cours en miracles* de nous aider à obtenir ce que nous voulons dans le monde. Mais est-ce qu’il ne fait pas un peu cela tout de même ? Ce que je veux dire est que si nous avons des problèmes de santé ou d'argent, et que grâce au Cours, nous supprimons la culpabilité sous-jacente à ces projections, alors est-ce que notre situation ne va pas s’améliorer ?

**R/** Un principe de base du Cours enseigne que "les idées ne quittent pas leur source" L-I.132.53 : l'esprit. Tout ce qui se produit sous une forme ou sous une autre dans notre expérience, est le reflet d'un choix dans l'esprit de s'identifier à l'ego ou au Saint-Esprit. Notre expérience dans le monde comprend une multitude de situations qui paraissent différentes mais qui sont toutes neutres en soi. C'est notre interprétation des situations qui leur donne le pouvoir de détruire notre paix ou non. L'interprétation est basée sur une croyance que nous entretenons à notre sujet. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier au système de pensée de l’ego, donc à la séparation et au corps, il interprète la maladie ou le manque d'argent comme une menace ou une attaque. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier au Saint-Esprit, être malade ou manquer d'argent n'est pas perçu comme une attaque et n'a aucun effet sur la paix de quelqu’un. Peu importe alors la condition physique, elle est hors de propos et la situation peut ou non changer. Même si le pouvoir de l'esprit peut certes servir à modifier les conditions physiques, à moins que le choix pour la guérison du Saint-Esprit ne soit fait, le problème continuera sous une forme ou sous une autre. C'est l'esprit qui est malade et donc c’est l’esprit qui a besoin de guérir : "Le corps n’a pas besoin de guérison. Mais l'esprit qui pense être un corps est certes malade !" T-25.Intr.31-2.

Vous avez raison de dire que le but du Cours n’est pas d’améliorer les choses dans le monde : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. C'est une erreur de croire que la source de détresse est à l’extérieur de l'esprit, que ce soit la maladie physique ou le manque d'argent. Le Cours nous dit que la cause de tous les conflits est un choix dans l'esprit de croire que la séparation est réelle. Son objectif est de guérir l'esprit de cette pensée, en nous enseignant que notre véritable identité est l'esprit, non le corps, qu’il soit sain, malade, riche ou pauvre, et c’est une leçon importante qu'on nous demande d'apprendre. C’est seulement cela qui nous apportera la paix que nous recherchons et l’ultime éveil du rêve de la séparation.

**430 - Combien faut-il d’enseignants pour sauver le monde ?**

**Q/** Dans le Manuel pour enseignants d'*Un cours en miracles*, la question suivante est posée : "De combien d'enseignants de Dieu est-il besoin pour sauver le monde ? "La réponse à cette question est : un" M-12.11. Jésus n’était-il pas déjà cet enseignant ? Si nous sommes tous un en esprit, alors pourquoi faudrait-il un autre "enseignant entièrement parfait" ?

**R/** Vous avez raison, nous sommes tous un en esprit, et il n'y a pas d’autre "enseignant entièrement parfait." Jésus est l’unique enseignant, avec nous tous. Le cours nous dit que lorsque l'esprit un séparé accepte l'Expiation, la prise de conscience de notre véritable Identité en tant qu’un, unique Fils innocent de Dieu, retourne à l'esprit. Cette prise de conscience vient avec la reconnaissance que la séparation est impossible, et c’est ainsi que le monde est "sauvé." Toutefois, le monde n'a pas réellement besoin d'être sauvé : premièrement, parce qu’“il n'y a pas de monde !" L-I.132.62, et deuxièmement, étant déjà accompli, le salut retourne simplement la vérité à conscience. C’est dans la guérison de l'esprit de chaque "un" du tout que l’entière Filialité est guérie, car l'esprit guéri ne s’identifie plus avec un soi individuel séparé. Comme l'indique le Manuel dans la section à laquelle vous faites référence : "C’est ainsi que le fils de l'homme devient le Fils de Dieu" M-12.21. Accepter notre Identité de Fils innocent de Dieu inclut tout le monde parce que nous partageons tous ce même statut de Fils. Chaque "fils" devient le "Fils unique," l’unique enseignant. Il doit en être ainsi puisque le salut est la guérison de la pensée de séparation, et le salut n'est donc pas complet tant qu’il y a quelqu'un qui est tenu à part, séparé d'une quelconque manière. C'est pourquoi, chaque fois que le Cours se réfère à la guérison ou au salut, il nous rappelle que nous ne sommes pas guéris ou sauvés seuls. Dans l'une des déclarations les plus claires et inclusives à ce sujet, Jésus dit : "Tandis que tu te laisses guérir, tu vois tous ceux qui t’entourent, ou ceux qui te traversent l’esprit, ou ceux que tu touches, ou ceux qui semblent n'avoir pas de contact avec toi, être guéris avec toi. Tu ne les reconnaîtras peut-être pas tous, et tu ne te rendras peut-être pas compte de la grandeur de ton offrande au monde entier, quand tu laisses la guérison venir à toi. Mais tu n’es jamais guéri seul. Et légions sur légions recevront le don que tu reçois quand tu es guéri" L-I.137.10.

**431 - La colère est une défense contre la vérité**

**Q/** J’étudie et pratique *Un cours en miracles* depuis environ 13 ans et j’ai connu des moments de paix. Dernièrement, j'ai constaté un dialogue se déroulant à l'intérieur de moi. Par exemple, je suis dans une situation où je me trouve tout à coup provoqué et, avant de réagir, je m’arrête de façon consciente et je commence un dialogue avec ce que dirait le Cours, par exemple "la colère n'est jamais justifiée sous aucune forme" ou "je dois avoir choisi à tort." Cela me donne une pause pour "penser" à ce qu'il me faut choisir. La colère peut rester là pendant un certain temps, je lui donne probablement beaucoup d'énergie, mais après un moment, elle s’éloigne et je retrouve davantage de paix. Ce dialogue constant est "difficile" pour moi, même si j'ai eu quelques succès. Je ne sais simplement pas ce qui se passe.

**R/** D’après ce que vous décrivez, vous semblez faire simplement ce qui vous est demandé dans le Cours. Après tout, il s'agit d’un Cours sur l’entraînement de l'esprit, un Cours sur le renversement de la pensée. Et il y aura par conséquent des changements dans votre façon de réagir à certaines situations. C'est positif. L’entraînement de l'esprit implique de reconnaître quel enseignant vous avez choisi de suivre et quelles réactions résultent directement de ce choix. Être conscient d'un principe du Cours ou d’une phrase ne signifie pas nécessairement que vous allez le choisir, mais le fait que vous vous demandiez ce que dirait le Cours indique qu'à cet instant précis, vous n'êtes pas totalement identifié à votre ego. C'est un progrès, et si vous continuez à le faire plus souvent, cela deviendra de plus en plus naturel. Il s'agit d'un processus graduel consistant à délaisser une façon de penser et de réagir, pour la remplacer par une autre. Cela peut perturber un peu votre équilibre pendant un certain temps, c'est pourquoi vous ne devriez jamais forcer quoi que ce soit. Soyez patient et plein de douceur à votre égard, vous rappelant à vous-même que vous êtes juste en train de défaire quelque chose qui ne s’est jamais passé en premier lieu. Vous êtes en train de remplacer votre soi/esprit faux par votre soi/esprit juste, un soi qui est moins en colère, moins dans le jugement et moins arrogant, et plus compatissant, calme et humble. Comme les leçons le disent à maintes reprises, il est de votre responsabilité de demander à Jésus ou à l'Esprit Saint de surveiller sans cesse avec vous votre esprit et d’observer – non de changer – vos pensées d’ego en action. "Et Ce que tu es te parlera de Soi-même" T-31.V.179.

À mesure que vous avancez dans ce processus, vous pourrez ensuite prendre la prochaine étape, c’est-à-dire vous questionner sur *la raison pour laquelle* vous êtes en colère. Comme vous le savez sans doute, la colère est un moyen de défense. Nous devenons en colère à cause de ce que quelqu'un d'autre a fait, et cela sert à garder notre attention ailleurs que sur nous-mêmes. Notre véritable problème est la culpabilité et la haine de soi découlant des auto-accusations d'avoir détruit l’Amour afin d'établir notre propre existence dans notre monde en dehors du Ciel. Pour éviter d’y faire face, nous projetons la culpabilité et la haine de soi sur les autres, nous sentant parfaitement justifiés dans notre colère. "Apprends ceci, et apprends-le bien" nous dit Jésus "car c'est ici que le retard du bonheur est réduit d’un laps de temps dont tu ne peux pas rendre compte. Tu ne hais jamais ton frère pour ses péchés, mais seulement pour les tiens. Quelque forme que ses péchés paraissent prendre, elle ne fait qu’obscurcir le fait que tu crois qu’ils sont les tiens, et qu’ils méritent donc une "juste" attaque" T-31.III.14-6. Ainsi, jusqu'à ce que vous commenciez à demander de l'aide pour vous occuper de la véritable cause, le pattern aller-retour de votre colère ne changera pas. Lorsque la culpabilité dans votre esprit s’en ira, il ne restera que la paix, et rien de ce que quiconque dira ou fera n’aura d’incidence sur cette paix.

**432 - Comment le Cours verrait-il les drogues psychédéliques ?**

**Q/** Dans les années 60, il y eut plusieurs expériences de LSD et autres drogues psychédéliques pour le traitement de l'autisme, de la schizophrénie et autres troubles mentaux. Les résultats de ces expériences étaient fascinants, et certains patients en ont bénéficié car ils amélioraient leur santé mentale à travers des expériences métaphysiques. C’est d’ailleurs de cela qu’a émergé la psychologie transpersonnelle. Est-ce que le fait d’utiliser des drogues psychédéliques serait utile pour défaire l'ego et pour l’évolution spirituelle ? Quelle serait le point de vue d'*Un cours en miracles* là-dessus ?

**R/** Le Cours fait distingue entre le cerveau, qui est un organe physique, et l'esprit, à l'extérieur du temps et de l'espace. Une distinction encore plus importante du Cours est que le corps, dont le cerveau fait partie, n'est pas autonome, en dépit de notre expérience. Le corps est une projection (un effet), d'une pensée dans l'esprit trans-spatio-temporel (la cause). Par conséquent, il n’est qu’une expression des choix faits dans l'esprit pour soutenir le système de pensée de l'ego ou celui de l'Esprit Saint. Nous pourrions adapter ici un passage du Texte et dire que le corps "est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Lorsque le corps semble malade (physiquement ou psychologiquement), ce qui se passe est que l'esprit a suivi les conseils de l'ego. Toutefois, la guérison ne peut se produire que lorsque l'esprit reconnaît que c'était une erreur et qu'il choisit ensuite contre l'ego et en faveur de l'Esprit Saint ou de Jésus à la place.

Compte tenu de ces principes du Cours, les drogues psychédéliques, puisqu'ils affectent seulement le cerveau, ne seraient pas réellement un moyen de défaire l'ego ou de promouvoir le progrès spirituel. Toute guérison, et non juste la disparition des symptômes, selon *Un cours en miracles*, est le résultat d'un changement de perception dans l’esprit de quelqu’un : "la re-connaissance du fait que la maladie est de l'esprit et qu’elle n'a rien à voir avec le corps" M-5.II.32. Cela serait vrai pour l'autisme, la schizophrénie, ou pour tout trouble mental, ainsi que pour toutes les conditions physiques. Cela souligne l'importance des enseignements du Cours sur la cause et l'effet – l'esprit est toujours la cause, et le corps n'est jamais autre chose qu'un effet. Si la cause change, l'effet changera en conséquence. Donc, si un changement observable se produit suite à l'administration de médicaments, cela ne peut que vouloir dire que l'esprit a fait un choix différent, comme Jésus l’explique dans la même section du Manuel qui vient d'être citée : "Il semble que des agents particuliers lui procurent des soins, mais ils ne font que donner forme à son propre choix. Il les choisit afin d’apporter une forme tangible à ses désirs. Et c'est ce qu'ils font, et rien d'autre. En fait, il n’en pas besoin du tout. Le patient pourrait simplement se lever sans leur aide et dire : "Cela ne m’est pas utile." Il n'y a pas une forme de maladie qui ne serait guérie sur-le-champ" M-5.II.28-13.

Ce point de vue n'est pas pour diminuer l'importance et la valeur du domaine de la psychologie transpersonnelle. Il est clair que beaucoup, beaucoup de gens, ont trouvé, au fil des ans, qu'il s'agit d'une approche efficace, à la fois pour la compréhension de la dynamique humaine et pour le traitement de diverses conditions. *Un cours en miracles* a tout simplement un ensemble différent de prémisses et une orientation différente. Tout chemin qui conduit quelqu’un à être plus doux et moins de coupable est la voie qu’il devrait suivre.

**433 - Devrais-je accepter un partenaire seulement s'il a une orientation spirituelle ou étudie le Cours ?**

**Q/** Vous déclarez parfois que les étudiants du cours sont susceptibles de tomber dans le piège de la particularité quand ils insistent pour que leurs partenaires soient "du même niveau spirituel, et surtout qu’ils étudient le cours." Maintenant je le comprends, même s’il me semble merveilleux d’avoir un partenaire romantique qui traverse le même processus que moi, et avec qui je peux partager des choses comme le Cours et le pardon ! Cette voie qui nous mène à l'introspection et la découverte de soi, c'est tellement passionnant ! J'apprends tellement sur moi-même que je trouve impossible de sortir avec des gens que je considère mesquins, dotés d’un esprit étriqué et qui n’ont aucune conception de la spiritualité. Qu'en pensez-vous ?

**R/** Il peut sembler avantageux de faire votre vie avec un partenaire intime, avec qui vous pouvez partager et discuter de vos processus spirituels, mais cela suppose que vous sachiez réellement ce qui est le mieux pour vous. Il se pourrait que, pour vous, le moyen le plus efficace de rester avec le contenu en tant qu’étudiant du Cours, serait d’être associé la plupart du temps avec des gens qui n’étudient pas le Cours, ou qui ne sont même pas intéressés par la spiritualité. Il est impossible de le savoir parce que nous n'avons aucune idée du rôle que jouent nos relations dans notre chemin d'Expiation. Dans un contexte plus large, Jésus déclare que nous ne pouvons rien juger. Le curriculum du Cours vise à "reconnaître que le jugement au sens habituel est impossible. Cela n'est pas une opinion mais un fait. Pour juger quoi que ce soit correctement, il faudrait être pleinement conscient d'un éventail inconcevablement vaste de choses passées, présentes et à venir. Il faudrait reconnaître à l'avance tous les effets de ses jugements sur tous ceux et tout ce qu’ils concernent d’une façon ou d’une autre. Et il faudrait être certain qu'il n'y a pas de distorsion dans la perception... Qui est en position de faire cela ?" M-10.31-6. Le *contenu*, en tant qu’étudiant de ce Cours, a beaucoup à faire avec notre changement à partir du jugement de différences par l’ego pour arriver à la perception de Jésus que ces différences parmi nous sont sans importance par rapport à notre égalité d'esprits angoissés cherchant la guérison et l’aide nécessaire pour retrouver notre chemin de retour à la maison que nous croyons avoir quittée. Cette leçon peut être apprise avec ou sans partenaire intime, avec ou sans partenaire dédié à la spiritualité. De façon similaire, apprendre à ne pas prendre personnellement l’attaque d'une autre personne peut se faire en toutes circonstances, et sur tous les niveaux de nos relations.

Vos sentiments concernant le désir d'avoir un "partenaire de cours" sont compréhensibles, mais en même temps d'une certaine manière, vous définissez les termes et les conditions de ce que devrait être une relation pour vous. Vous vous mettez essentiellement en charge, et vous en assumez la responsabilité, disant que vous ne pouvez pas être heureux sans… Le problème concernant le critère que vous émettez, est qu'il est exclusif. C'est toujours un drapeau rouge, une voie qui comprend de nombreuses conséquences, et qu’il serait souhaitable d’examiner attentivement avant de vous y engager. Il n'est pas facile de laisser aller la tendance à penser que nous savons ce qui est dans notre propre intérêt, puis de "[céder] le pas et Le [laisser] me guider dans la voie" L-I.155. Mais étant donné nos antécédents, c’est probablement ce qu’il y a de plus sage à faire.

**434 - Je retombe souvent dans l’esprit faux**

**Q/** La plupart du temps je semble être dans mon esprit juste. Cependant, il m’arrive à l'occasion de glisser à nouveau dans l’esprit faux et mon comportement semble semer les graines d’un retour difficile ; c'est-à-dire, entrer dans un argument majeur. Est-ce que cela fait partie du "changement" troublant du processus ? Avez-vous des conseils ou des passages pour aider à revenir à un rapide "changement" ?

**R/** Oui, de fréquents voyages dans l’esprit faux font partie du processus. En bref, la seule chose qui concerne l'esprit juste est d’assumer la responsabilité pour le choix d'être séparé, puis choisir de ne pas l’être. Cela implique un long et difficile regard sur le profond désir de continuer à s'identifier au corps et de se voir différent et généralement mieux que tout le monde. Le meilleur endroit pour commencer à ne pas vous juger de choisir l’esprit faux est d’être heureux de vous rendre compte que vous le faites, et donc que vous n’êtes pas dans le déni. Cela signifie que vous pouvez appliquer efficacement ce qu'*Un cours en miracles* demande de faire : "Ta tâche n’est pas de chercher l'amour mais simplement de chercher et de trouver au- dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il est nécessaire de chercher ce qui est faux. Toute illusion est illusion de peur, quelque forme qu’elle prenne" T-16.IV.61-3. Puisque l'esprit faux est le problème, et la croyance en la séparation est ce qui a besoin de guérir, être conscient de la forme spécifique que prend cette croyance dans nos vies individuelles est une partie très importante du processus. Cela nous fournit l'occasion d'exposer les pensées et les croyances cachées dans nos esprits afin qu'elles puissent être corrigées par le Saint-Esprit. Une attaque d'ego peut s’avérer être une exposition très utile de croyances cachées pour pouvoir les examiner. La chose la plus efficace que vous puissiez faire lorsque vous vous trouvez dans votre esprit faux est de regarder : "Tu ne peux pas mettre de côté les obstacles à la vision réelle sans les regarder, car mettre de côté signifie juger et rejeter. Si tu regardes, le Saint-Esprit jugera, et Il jugera véritablement. Or Il ne peut dissiper ce que tu gardes caché, car tu ne le Lui as pas offert et Il ne peut pas te le prendre" T-12.II.96-8.

**435 - Toutes mes relations échouent : est-ce significatif ?**

**Q/** J’étudie Un Cours en Miracles depuis environ quatre ans. Dans le courant de la dernière année, il semble que toutes mes relations m’aient abandonné. Mes relations intimes ont choisi de prendre des distances sans expliquer la raison de leur comportement, même après que j’aie demandé les raisons. D'autres m’ont trahi. Aucun retour d’appel, aucun suivi après les rencontres, plus aucun intérêt pour moi ! Cela dit, je crois qu'il y a quelque chose qui cloche chez moi et que la raison de ces abandons a trait à quelque chose que j’ai fait de travers. Pouvez-vous m'aider à comprendre ce que je traverse en ce moment ? Il est évident pour moi que cela me donne une merveilleuse occasion d'apprendre quelque chose, c'est tellement flagrant, et dans mon visage je ne peux faire autrement que de le remarquer. Mais en même temps, j'ai ces sentiments que j'ai décrits et qui sont loin d’être paisibles.

**R/** Ceci peut ou non avoir quelque chose à voir avec le fait que vous êtes étudiant du Cours. Il est difficile de tirer une conclusion, seulement avec l'information que vous avez fournie. Vous pourriez trouver la question 423 pertinente à vos préoccupations. Au moins, vous pouvez apprendre à rester en paix à l'intérieur, même si la situation extérieure est problématique. Recherchez dans votre esprit les jugements ou les reproches que vous retenez, ensuite amenez-les à l'amour miséricordieux de Jésus dans votre esprit, où vous les laisserez partir lorsque vous ne souhaiterez plus payer le prix pour les retenir. Il n'y a pas beaucoup plus que cela à faire lorsque vous suspectez avoir fait quelque chose de mal, sans savoir ce que c'est, et si personne n'est prêt à répondre à vos questions. Si vous pouviez laisser aller tout investissement à réparer la situation ou à faire quelque chose pour regagner l’amitié des gens, alors vous pourriez simplement faire confiance que vous aurez de nombreuses autres possibilités de corriger les erreurs que vous pourriez avoir commises. Tandis que vous juger ou juger les autres personnes ne pourrait que faire obstacle à vos progrès.

**436 - Il est facile de nier ou refouler nos émotions**

**Q/** *Un cours en miracles* enseigne de se moquer de l'ego, qu’il n’a jamais été et ne sera jamais réel. Mais moi, je trouve qu’il me faut vraiment travailler fort sur mes "émotions négatives" si je veux m’en débarrasser. Travailler fort veut dire : pleurer, écrire, les énoncer à une autre personne, m’enrager contre elles, ou les exprimer sous une forme ou sous une autre. Dans le cas contraire, je pense qu'il devient très facile de nier ou de refouler, de les garder en soi, de faire comme si rien n'était, puis de continuer à agir autour de nous avec plein de ressentiment. C’est seulement après avoir fait tout ça que je peux regarder ma projection, pardonner à l’autre, puis demander de l'aide pour me pardonner moi-même. Est-ce que j'ai rendu l'erreur réelle ? Pourquoi Jésus ne dit-il rien sur ce processus ?

**R/** Tout d'abord et surtout, vous pouvez "rire de l'ego" seulement lorsque vous l’expérimentez comme étant irréel. Si vous essayez de vous débarrasser de quelque chose, c’est que vous le percevez comme réel, et le Cours ne demande jamais de nous débarrasser de ce que nous croyons réel. Ce serait un sacrifice, et Jésus nous rappelle souvent qu’il n’y a pas d’amour dans le sacrifice. La seule façon dans laquelle vos sentiments ou vos émotions peuvent se transformer est de les mettre en contact avec leur cause, puis décider ensuite si vous souhaitez continuer à les retenir et les défendre. Vous ne pouvez tout simplement pas vouloir être dans l’amour au lieu d'être dans la haine, par exemple, ou vouloir ne pas avoir de besoins corporels.

L’approche du Cours se fait tout en douceur, ce qui signifie qu'il est plus utile de vous pardonner vos écarts et votre résistance, que de vous forcer à renoncer à ce dans quoi vous êtes encore lourdement investi. C'est pourquoi beaucoup des enseignements de Jésus sont reliés au but. Il est quasiment impossible pour nous de laisser aller notre identité au corps et à l'ensemble de ses besoins et impulsions. Nous ne pouvons tout simplement pas le faire parce que ce sont des défenses pour nous protéger contre une terreur écrasante qui sévit dans notre esprit. Mais ce qui est tout à fait dans notre gamme de possibilité est d'apprendre à faire la différence entre le but de l'ego pour le monde et le corps et le but de Jésus, puis d'en choisir un. Ce serait plus en accord avec le message global du Cours qui dit que ce n’est pas le monde ou le corps qui est le problème, mais que c’est le choix fait dans notre esprit qui est le problème. Plutôt que de vous forcer à vous débarrasser d’émotions qui ne sont pas le problème, vous pouvez essayer de déplacer votre attention de l'objectif pour lequel vous utilisez votre corps, qui est de renforcer les différences et la séparation, pour l’objectif de vous aider à apprendre que vos intérêts sont identiques à ceux de chacun.

**437 - Ne devrions-nous pas même temporairement croire que Jésus nous aidera dans ce monde?**

**Q/** Il y a un aspect dans le fait d'être étudiant d’*Un cours en miracles* qui ne cesse de me déranger. Comme réponse à la question 235, vous avez déclaré que ni Dieu, ni Jésus n’intervienne dans le monde pour résoudre les problèmes. Est-ce que cela signifie que nous sommes seuls par nous-mêmes dans ce rêve, et que nous n’avons personne vers qui nous tourner pour demander de l'aide ? Je comprends que l'objectif ultime du Cours est de nous réveiller du rêve, mais pendant que nous travaillons à atteindre ce but, nous sommes "coincés" dans le rêve et nous avons des choses à accomplir afin d'être en mesure de continuer à travailler avec le Cours. N'y a-t-il vraiment aucune aide intérieure pour nous aider à faire ce que nous devons faire dans le rêve ? Un enfant peut croire qu’il y a un monstre sous son lit, et il est terrifié. Un adulte sait bien qu’il n’y a rien sous le lit, mais il ne rejette pas simplement ce que croit l'enfant, en le laissant inconsolé, avec sa peur. L'adulte fera tout son possible pour que l'enfant se sente en sécurité. Il me paraît simplement difficile de croire qu’ayant besoin de quelque chose dans le rêve, même si pour Jésus c’est aussi irréel que le monstre sous le lit de cet enfant, il ne me donnera pas son aide pour accomplir ce qui m’est nécessaire pour continuer dans le rêve.

**R/** Helen Schucman a reçu l’aide de Jésus dans des choses très spécifiques dans sa vie, même ce qui n'était pas essentiel pour être capable de "continuer dans le rêve" comme vous l'avez exprimé. Il n'y a rien de mal à demander des choses spécifiques à Jésus ou au Saint-Esprit, comme l’explique Jésus dans la brochure *Le Chant de la prière*, dans la section *L’échelle de la prière*. Dans ce paragraphe, il nous aide à comprendre de quoi il est question dans le fait de "demander-par-besoin." En fait, il dit que "personne qui est incertain de son Identité ne saurait éviter de prier de cette façon" Ch-II.23. Simplement, il ne veut pas que nous en restions à ce niveau de relation avec nous-mêmes ou avec lui, parce qu'il y a tellement plus qui nous attend. Il veut que nous évaluions son amour au-dessus de toute forme spécifique dans lequel il pourrait se refléter. En demandant de l'aide et du réconfort dans le rêve, vous ne resterez pas coincé tant que vous n'oubliez pas, entre autres choses, que "le monde a été fait pour que les problèmes *soient* sans issue" T-31.IV.26. Nos ego sont malins et trouvent toujours moyen de nous rejoindre dans notre étude du Cours. Et c’est là un de ses moyens préférés : sous le couvert de la prière pour renforcer notre identité comme individus réels, ayant des besoins réels, dans un monde réel, il ranime encore l’espoir que nous allons trouver le bonheur dans le monde. Ce qui vous aidera à éviter ce piège, c'est de garder à l'esprit que nous avons toujours affaire à des symboles de la dynamique de nos esprits qui sont entièrement à l'extérieur du temps et de l'espace. Ceci est mis en lumière au chapitre 17 de livre de Kenneth, *Absence from Felicity/Absence de félicité*.

Ceci dit toutefois, il est toujours vrai que Jésus et le Saint-Esprit ne sont pas actifs dans le monde. C’est là toute l'importance de bien comprendre la métaphysique du cours, particulièrement la nature symbolique de tout ce que nous vivons dans l'illusion de la séparation, comme il est dit clairement dans le chapitre du livre de Kenneth mentionné ci-haut. Notre expérience de Jésus, aussi bien que de nous-mêmes, changera à mesure que nous nous identifierons moins avec le corps, et quand nous prendrons moins au sérieux les différences que nous percevons entre nous. L’amour de Jésus sera moins associé avec des réponses aux prières pour obtenir des choses précises et de plus en plus avec le "chant" lui-même : "Par conséquent, ce n'est pas la forme de la question qui importe, ni comment elle est posée. La forme de la réponse, si elle est donnée par Dieu, conviendra à ton besoin tel que tu le vois. Elle n’est qu'un écho de la réponse de Sa Voix [le Saint-Esprit]. Le son réel est toujours un chant de grâce et d'Amour. …En la véritable prière, tu n'entends que le chant. Tout le reste n’est qu’ajouté. Tu as cherché d'abord le Royaume des Cieux, et tout le reste t’a certes été donné" Ch-1.I.26-9, 34-6.

Enfin, parfois il est utile de se rappeler les paroles rassurantes de Jésus, et simplement faire confiance que nous allons traverser ce qui semble être une existence très difficile en ce monde : "Tu ne vas pas seul. Les anges de Dieu volent tout près et tout autour de toi. Son Amour t’entoure et de ceci tu peux être sûr : que jamais je ne te laisserai inconsolé" L-II.Ép.66-8.

**438 - Y a-t-il une voix qui exige qu’on lui obéisse ?**

**Q/** Je me questionne sur un passage d’*Un cours en miracles* qui dit qu'un conflit surgit lorsqu’une voix en nous exige d’être obéie. Si nous obéissons, la rage suivra parce que nous nous sentirons forcés. Si nous ne le faisons pas, cette partie-là de l'esprit étant outrée, d’une façon ou d’une autre, cela entraînera de la colère. Le Cours dit que cet état est causé par un manque d'amour. Ma question concerne ma propre expérience. J'ai généralement désobéi à cette voix en raison de sa façon cruelle d'exiger. Je ressens une intense culpabilité du fait que cette voix me rappelle que j’ai fait mal à quelqu'un parce que je n’ai pas suivi ses instructions. Alors, comment faire face à cette voix qui me dit que j’ai tort, ou que je ne mérite pas ce que j'ai, puisque je n'ai pas suivi son décret ? J'ai vraiment besoin de savoir si j'ai besoin de faire quelque chose pour corriger le mal, parce que je veux désespérément me débarrasser de tout cela et le remplacer par le pardon.

**R/** La seule voix qui exige cruellement l’obéissance ou qui vous juge de quelque façon, appartient à l'ego. C'est une voix qui reflétera toujours les effets douloureux d'avoir choisi de croire que la séparation est réelle, qu'une telle croyance est un péché, que la culpabilité est justifiée et que la punition est inévitable. Il n'y a aucune solution à cela en se punissant ou en changeant de comportement. Pour un élève du Cours, le seul moyen de sortir de ce circuit de jugement et de condamnation est d'appliquer avec soin ses principes, de façon aussi cohérente et constante que possible. Il n'y pas besoin de "faire" autre chose. Il suffit d’écouter la Voix du Saint-Esprit qui conseille de manière pratique, et c’est seulement ce qui mènera à se libérer de la culpabilité.

Le passage que vous citez T.2.VI.5 parle du conflit dans l'esprit faux, sans faire le contraste entre l’esprit faux et l'esprit juste. Il décrit la folie qui suit le choix de s'identifier au système de pensée de l'ego, puis de tenter ensuite d'apaiser la peur inévitable qui en résulte, en contrôlant le comportement, sans faire un autre choix dans l'esprit. C'est l'un des moyens par lequel l'ego essaie de garder le beurre et l’argent du beurre : garder la pensée de séparation réelle, mais se débarrasser de la culpabilité et de la peur qui l'accompagnent.

Ce passage explique que "le conflit est une expression de la peur" T-2.VI.71, autrement dit, c’est le conflit qui nous dit que nous sommes entrés dans la peur. Dans le même paragraphe le cours poursuit : "la peur surgit du manque d’amour" T-2.VI.76 et donc, la peur est le résultat du choix d'être séparé de l'amour. La rage et le comportement en conflit sont le résultat de choisir la séparation, puis d’essayer ensuite de se comporter apparemment de façon aimante, convaincus qu’agissant ainsi, nous serons en mesure d’apaiser un dieu vindicatif. Mais au fond ça ne marche pas. La seule chose qui marche est d’être honnête à propos de ce que nous voulons. Le processus que le Cours nous fait traverser ne peut être efficace que si nous apprenons à reconnaître toutes les façons dont nos pensées, croyances, et actions nous montrent le choix que nous avons fait dans l'esprit d’être séparés et puis de reconnaître le lourd tribut que nous devons payer (toute la douleur, l'angoisse et les conflits que nous rencontrons dans nos vies individuelles et dans le monde). Jésus nous invite à nous demander si nous voulons vraiment payer ce prix pour notre existence individuelle, séparée et in-signifiante dans le monde. Le processus prend de la pratique parce que nous sommes tellement attachés à la croyance en notre identité corporelle.

Le Cours est clair et sans compromis. Or la contrainte de quelque nature que ce soit est totalement incompatible avec la douceur et l'amour du message de Jésus. Lorsque le Cours parle d’“obéir” aux lois de l'esprit, il ne fait pas allusion à choisir d’y obéir ou non, et encore moins de forcer l'obéissance. Il veut dire que, parce que les "idées ne quittent pas leur "source" T-27.VII.13, un choix fait dans l'esprit aura des effets inévitables, c’est-à-dire que l'effet "obéit" à une cause. Le choix de séparation (cause) produit toujours la culpabilité et la peur (effets). Il renforce le système de pensée de l'ego et la croyance en l'identité du corps. Le choix pour la correction du Saint-Esprit (non la coercition) aboutit à la paix et permet l'extension de l'amour, ce qui renforce la vérité de qui nous sommes, en fin de compte ce sera tout ce que nous voulons vraiment.

**439 - Les enseignements chrétiens seraient-ils erronés ?**

**Q/** J'ai redécouvert récemment le christianisme, que j'avais abandonné avant de trouver *Un cours en miracles* il y a quatorze ans. Lorsque j'ai lu votre discussion sur le christianisme, je me suis demandé pourquoi vous considérez tout ce que la Bible a à dire comme étant sans rapport avec le Cours. Ma compréhension de la signification derrière les enseignements de Jésus est devenue beaucoup plus claire depuis l'étude du Cours, ce qui apporte pour moi, plus de sens au christianisme, et non moins. Dois-je considérer tout l’enseignement chrétien comme erroné et "jeter le bébé avec l'eau du bain ?"

**R/** Vous devriez faire tout ce qui est confortable pour vous et rester avec ce qui vous aide à vous sentir aimé et pardonné. Si le christianisme et la Bible vous aident à atteindre cet objectif, il serait stupide de ne pas suivre cette voie. Cependant, les théologies et les pratiques du christianisme traditionnel et des autres religions qui sont basées sur le Bible ne tournent pas autour de l’objectif de la vie de Jésus. Le christianisme enseigne explicitement que Dieu a créé le monde, que le péché et la mort sont réels, que Jésus était l’unique Fils engendré de Dieu, que sa mort sacrificielle était la Volonté de son Père, et que grâce à son sacrifice, nous sommes sauvés. Si vous interprétez la Bible comme disant autre chose, c’est bien, mais ce n'est pas l'interprétation chrétienne traditionnelle. Dans la perspective d'*Un cours en miracles*, il s'agit de fausses croyances, et la correction de ces croyances est l'un des principaux objectifs du Cours. C'est pourquoi nous disons que les deux systèmes de pensée s’excluent mutuellement. Vous ne feriez justice ni à l’un ni à l'autre en essayant de les combiner. Mais, encore une fois, si vous êtes guidé à suivre les enseignements bibliques, c'est ce que vous devriez faire. Le Cours dit qu'il y a des milliers de formes du cours universel M-1.41-2.

Si ce n’est déjà fait, vous pouvez jeter un coup d’œil sur notre livre, *Un cours en miracles et le christianisme: un dialogue*, coécrit par Kenneth Wapnick et W. Norris Clarke, S.J., prêtre catholique. Les différences décisives entre le christianisme et *Un cours en miracles* sont clairement identifiées et discutées dans un esprit affectueux entre des amis qui respectent leurs différences et acceptent d'être en désaccord.

**440 - Comment pardonner à un personnage comme Sadam Hussein ?**

**Q/** Depuis plusieurs années, j'étudie et je fais de mon mieux pour mettre en pratique les principes d'*Un cours en miracles*. Or je me demande comment peut-on pardonner à quelqu’un comme Saddam Hussein ? Est-ce parce que je ne peux pas me pardonner moi-même totalement qu’il me semble ne pas pouvoir pardonner à des dirigeants comme lui ? Il me semble que, même si ce sont des gens que je ne connais pas personnellement, ils sont susceptibles de permettre à leur gouvernement de faire les choses les plus horribles à leurs concitoyens. Cela revient à la question essentielle : comment puis-je totalement pardonner ?

**R/** Lorsque l'esprit choisit de croire que la séparation est réelle, cela donne lieu à une culpabilité intolérable, qui doit être projetée au-dehors. Elle est d'abord projetée sur un Dieu plein de vengeance (bourreau) qui va punir Son Fils (victime) pour sa pensée de séparation imaginaire. Cette dynamique de l’ego, une victime "innocente" poursuivie par un méchant bourreau en colère est susceptible d’être vécue à travers chaque relation d'autorité dans le monde, sous plusieurs formes différentes. Cette dynamique est décrite dans le passage suivant : "La souffrance est un accent sur tout ce que le monde a fait pour te blesser. Ici est clairement montrée la version démente que donne le monde du salut. Comme dans un rêve de punition, où le rêveur est inconscient de ce qui a provoqué l’attaque contre lui, il se voit lui-même injustement attaqué par quelque chose qui n’est pas lui. Il est la victime de ce "quelque chose d’autre," une chose extérieure à lui et dont il n'y a pas de raison pour qu’il soit tenu responsable. Il doit être innocent parce qu'il ne sait pas ce qu'il fait, mais ce qui lui est fait. Or sa propre attaque contre lui-même est encore apparente, car c'est lui qui ressent la souffrance. Et il ne peut s’échapper, parce qu’il en voit la source à l'extérieur de lui-même" T-27.VII.1.

Plusieurs principes importants de l'enseignement sur le pardon sont présentés ici, qui s’appliquent précisément aux situations que vous décrivez. Le Cours nous indique que la source d’être victime est dans l'esprit qui a lui-même attaqué en croyant pouvoir être séparé de sa source (Dieu). Le choix de croire en cette pensée de séparation, et la culpabilité qui en découle, est oublié, puis apparait sous forme de conflit dans le monde, avec en filigrane, le thème de la victimisation. En outre, il n'y a aucune résolution de conflit possible dans le monde. Il y a une collection infinie d’Hitler, de Saddam ou d’autres exemples moins dramatiques de bourreaux. C’est que, comme nous l’enseigne le Cours, le problème est dans l'esprit, non dans le monde. La première étape du processus du pardon est donc de reconnaître que la culpabilité est dans l'esprit et qu’elle est la cause de tous les conflits, des douleurs et de la victimisation vécue dans le monde. Il s'agit d'une étape très difficile car les situations qui se déroulent dans le monde sont vraiment convaincantes. L’ego fonctionne à merveille dans son travail de projection et maintient la souffrance dans le monde en œuvre. Cette culpabilité est enfouie en chacun de nous et passe inaperçue et demeure non guérie. Lorsqu'une forme particulière de "malignité" se montre et que nous la jugeons, il nous est fourni une autre occasion de pardonner cette culpabilité inconsciente. Par ailleurs, cela ne signifie pas d’approuver la cruauté des autres, mais cela veut dire que vous n'avez pas à condamner la personne.

Si vous pouviez pardonner totalement et complètement, vous n'auriez pas besoin d'*Un cours en miracles* pour vous guider à travers les douces étapes de laisser au Saint-Esprit la fonction de transformer les croyances du système de pensée de l'ego. Il suffit d'être prêt à remettre en question votre interprétation des situations que vous décrivez, vous rappelant où est la véritable source du conflit, puis de demander une nouvelle interprétation : "L’Invité Que Dieu t’a envoyé t’enseignera comment le faire pour peu que tu reconnaisses la petite étincelle et sois désireux de la laisser grandir. Ton désir n’a pas besoin d’être parfait parce que le Sien l’est" T-11.II.65-6.

**441 - Quel est le but du système de numérotation d'*Un cours en miracles* ?**

**Q/** Pourquoi chaque phrase dans le exte, le livre d’exercices et le manuel pour enseignants d’*Un cours en miracles* est-elle numérotée ?

**R/** Il y a deux raisons fondamentales à cela : 1°) pour rendre plus facile de se référer aux passages dans toutes les langues de toutes les éditions dans le monde. Par exemple, dans l'édition anglaise, le troisième paragraphe de la section "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" T-17.VII est page 388, dans l'édition allemande page 389, dans l'édition espagnole page 432, dans l'édition néerlandaise page 397 et dans l'édition française page 415. Ainsi, le système de numérotation élimine le problème de la pagination des différentes éditions. 2°) Le système de numérotation rend possible la *Concordance d'Un cours en miracles* (comme celle de la Bible et de Shakespeare.

**442 - ¨Pourriez-vous définir Dieu, Jésus et le Saint-Esprit**

**Q/** Dieu, Jésus et le Saint-Esprit sont caractéristiques de la sainte Bible avec des rôles définis par rapport à la race humaine. Pourquoi *Un cours en miracles* utilise-t-il ces mêmes caractéristiques, au lieu de ceux d'origine ou des génériques tels que le "soi supérieur" ? Et pouvez-vous expliquer ce que sont "Dieu, Jésus et le Saint-Esprit" selon *Ucem* ?

**R/** Tandis que le message fondamental du Cours est universel, sa forme ne l'est pas et ne vise pas à l’être. Son programme d'études est clairement destiné à un public en particulier, soit le monde occidental, qui a grandi dans le cadre de la puissante influence du christianisme, une influence qui n'a pas été très chrétienne, ni spirituelle, pourrait-on argumenter. C'est pourquoi son cadre conceptuel linguistique est celui du monde occidental, et du christianisme en particulier, et c’est aussi pourquoi l’un de ses principaux objectifs est de corriger ce que sont, à son avis, les erreurs du christianisme traditionnel. Il utilise les concepts et la langue commune des religions bibliques pour mener ses étudiants à une expérience qui transcende les limites de la pensée conceptuelle. En mettant l’emphase continuellement sur le *contenu*, plutôt que sur la *forme* de son message, il évite le conflit inévitable des institutions trop souvent portées sur le rituel et la forme.

1°) Dans l’introduction du livre *Le pardon et Jésus : le terrain de rencontre entre le christianisme et Un cours en miracles* par Ken Wapnick p 9-11 on lit :

"L’identité de Jésus comme source du matériel, si explicitement manifestée, a posé des problèmes pour un grand nombre d'élèves, et pour de futurs étudiants du Cours. Ce groupe comprend non seulement les juifs qui ont grandi au milieu de l'antisémitisme chrétien, mais aussi un nombre important de chrétiens pour lesquels Jésus est devenu un puissant symbole antireligieux. La réponse à cette question [la raison pour laquelle le langage est chrétien] se trouve dans le *modus operandi* du Saint-Esprit Qui corrige nos erreurs dans la forme sous laquelle elles apparaissent, parce que le pardon peut guérir uniquement dans la forme sous laquelle le manque de pardon était exprimé. En se joignant à nous dans le monde de nos erreurs, le Saint-Esprit corrige doucement nos illusions et nous conduit au-delà d’elles, vers la vérité…

…[Le christianisme] a conservé pendant des siècles la mémoire et l'exemple de Jésus, comme étant la plus pure expression que nous ayons connue de l'Amour de Dieu, y compris dans son Évangile du pardon, comme en a bénéficié l'humanité, avec ses nombreuses contributions culturelles et éthiques. D'autre part, le christianisme a aussi été une religion de sacrifice, de culpabilité, de persécution, de meurtre et d’élitisme, ayant Jésus comme principal symbole, lui dont l’Évangile était fait seulement d’amour, de pardon, de paix et d'unité. Comme dit le Cours : "D'amères idoles ont été faites de lui, qui ne voulait être qu’un frère pour le monde" Cl-5.57. Le développement du christianisme peut être considéré en partie comme l'histoire d'un peuple qui, bien que croyant en Jésus et en son message, a souvent involontairement apporté la tragédie, au lieu du réconfort et du salut dans le monde. Au lieu d'unir tout le monde sous Dieu comme une famille, il a divisé et subdivisé cette famille. Avant de pouvoir pleinement accepter le message radical de pardon de Jésus,… les erreurs du passé doivent être défaites. Dans ce contexte, on peut dire que l'un des buts d'*Un cours en miracles* est de corriger les erreurs de séparation qui sont entrées dans les enseignements chrétiens traditionnels, faussant le message central de Jésus de l'Amour de Dieu pour *tous* les peuples, et notre besoin de nous pardonner mutuellement comme moyen de restaurer cet amour à notre conscience…

…Avant de pouvoir transcender le séparatisme des religions et connaître notre unité avec Dieu, les religions du monde doivent être purifiées de leurs erreurs. *Un cours en miracles* a été donné au monde comme un moyen d’accomplir cette purification."

Une autre source que vous voudrez peut-être consulter pour une explication de la vision du Cours de Jésus et les récits du Nouveau Testament sur le sens de sa vie peut être trouvée dans la Postface de *Psychologie chrétienne et Un cours en miracles*, deuxième édition, de Kenneth.

2°) Du *Glossaire-Index d’Un cours en miracles* :

DIEU : la Première Personne de la Trinité ; le Créateur, la Source de tout être et de toute vie ; le Père, dont la paternité est établie par l'existence de son Fils, le Christ ; la Cause Première dont le Fils est Son Effet ; l’Essence de Dieu est esprit qui est partagé avec toute la création, dont l'unicité est l'état du Ciel.

SAINT ESPRIT : La Troisième Personne de la Trinité qui est décrite métaphoriquement dans le Cours comme la réponse de Dieu à la séparation : le Lien de Communication entre Dieu et Ses Fils séparés, comblant le fossé entre l'Esprit du Christ et notre esprit divisé, la mémoire de Dieu et de son Fils que nous avons prise avec nous dans notre rêve, le Seul à voir nos illusions (perception), et qui nous conduit à travers elles à la vérité (connaissance), la Voix pour Dieu Qui parle pour Lui et pour notre vrai Soi, nous rappelant l'Identité que nous avons oubliée, également désigné le Pont, le Consolateur, le Guide, le Médiateur, l’Enseignant et le Traducteur.

JÉSUS : la source d'*Un cours en miracles*, sa première personne ou "je," le seul et le premier à avoir complété sa part dans l’Expiation, ce qui lui permet d'être en charge de la totalité. Transcendant son ego, Jésus a fini par s'identifier au Christ et peut désormais servir de modèle d'apprentissage et comme une aide toujours présente lorsque nous lui demandons par notre désir de pardonner. Remarque : à ne pas identifier exclusivement avec le Christ la Deuxième Personne de la Trinité.

**443 - Y a-t-il une différence entre nos préférences au quotidien et la haine raciale ?**

**Q/** Il n’y a rien dans *Un cours en miracles* qui affirme que nous ne pouvons pas avoir de préférences. C’est tout à fait compatible avec le concept du pardon, car accepter d’entretenir une préférence est clairement une façon d’accepter quelque chose de façon temporaire, et donc de pardonner la perception dans ses divers degrés d'illusion. Donc, si j’aime les frites mais que je déteste les carottes, je ne devrais pas en être préoccupé pour la raison que cela ne fait que souligner une illusion. Je comprends que, dans cette vie, j'ai rêvé d'un corps ayant besoin d'aliments et je préfère certains types d'aliments. Ce sont tous des ordres de grandeur dans l'illusion, donc je ne fais que pardonner, pas vrai ? De toute évidence, me sentir coupable au sujet de mes "goûts" ne fait que nourrir le cycle culpabilité/projection/attaque.

Mais que se passe-t-il si j’aime les blancs, mais que je déteste les personnes d'autres couleurs ? Ou vice versa ? Est-ce que la théologie du Cours ne serait pas de préconiser de nous pardonner aussi ces perception de différences ? Nous ne pouvons pas dire que cette haine est une chose "plus importante." Aucune illusion n'est "plus importante" qu’une autre. Nous ne pouvons pas dire que ces gens sont nos "frères" et que les frites ne le sont pas, tous ne sont que des formes dans un monde de formes. Je vous l’accorde, je ne devrais pas projeter ma haine et ma culpabilité sur les gens, quelle que soit leur couleur. Mais je ne devrais pas projeter ma haine et ma culpabilité sur des légumes non plus, quelle que soit leur couleur. Les deux appellent au pardon, aucun n’est "supérieur" ou "plus important"... n’est-ce pas ?

**R/** Oui, vous avez tout à fait raison. Il n'y a aucune différence entre une carotte et un être humain, sauf dans la signification que nous donnons à chacun. Il suffit de repenser aux premiers enseignements dans les leçons et exercices, quand on nous demande d'appliquer l'idée du jour sans discernement à tout ce qui entre dans notre champ de vision ou dans notre esprit, n'excluant pas quoi que ce soit L-I.1-4. Vous pouvez même dire, lorsqu'il s'agit de légumes, que nous avons plus de bonté pour les légumes quand nous les détestons, parce que nous sommes beaucoup moins susceptibles de les manger que ceux que nous aimons. Mais bien sûr, ce sont les personnes que nous "aimons" que, tout autant, nous allons cannibaliser, ainsi nous allons avoir de meilleurs sentiments à leur sujet, et remplir le trou émotionnel au centre de notre être, au moins de façon temporaire – en grande partie comme les aliments satisfont notre faim seulement pendant une courte période, avant que nous ayons besoin de repartir en chercher d’autres.

Il est difficile de ne pas permettre aux "jugements moraux acceptés" par l'ego, de s’insinuer dans notre compréhension des enseignements du Cours. En fait, le Cours ne dit pas que nous ne devrions pas détester nos frères, que ce soient des homo sapiens ou des frites. Son but est plutôt de nous aider à découvrir notre culpabilité, partout où elle peut être projetée, afin qu'elle puisse être défaite. Il ne s’agit donc pas d’essayer de cesser de détester certaines gens, ou de passer par-dessus nos forts sentiments de dégoût envers certains légumes, mais plutôt d'être honnêtes sur nos haines, de façon à pouvoir demander de l'aide pour être capable de voir, non seulement les autres, mais nous-mêmes différemment, puisque nous ne faisons qu’observer notre propre haine de soi projetée vers l'extérieur.

Je peux apparemment perdre ma tranquillité d'esprit aussi facilement à cause d’une carotte qu’à cause d’une personne que je n'aime pas et que je vois comme différente de moi. Or, ce n'est pas l’autre qui m’a bouleversé : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5. L’autre est simplement devenu le bouc émissaire à blâmer pour les conséquences de la décision que j'ai prise dans mon esprit de me voir moi-même séparé de l'Amour. Je réussis à me convaincre que je suis détaché de tout cela en faisant abstraction de ma culpabilité, puis je cherche quelqu'un ou quelque chose à blâmer pour mon malheureux état d'esprit. Une carotte ou une personne de couleur peut, l’une comme l’autre, servir ce but.

La distinction que vous apportez au début de votre question est utile. Nous avons tous des préférences, cela fait simplement partie de l'expérience de la vie en tant que corps dans le monde. Mais si les préférences deviennent émotionnellement investies, cela veut dire que nous avons donné une plus grande signification à ces symboles-là en particulier dans notre expérience, afin qu'ils semblent désormais être la cause réelle de notre mécontentement. Mais, avec l'aide du Saint-Esprit, ils peuvent devenir plutôt les miroirs qui nous retournent à notre propre esprit, vers la vraie source d'insatisfaction, notre choix pour le très vide et très insatisfaisant système de pensée de l’ego. Et c'est pour ce choix que nous voulons nous pardonner à nous-mêmes, avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit.

**444 - Quelle est la nature de la "culpabilité" selon le Cours ?**

**Q/** J'ai des questions à propos de la nature de la culpabilité. *Un cours en miracles* utilise plusieurs termes psychologiques, y compris le mot "culpabilité". Or dans la psychanalyse comme je la comprends, la culpabilité est quelque chose de secondaire à la peur et elle est basée sur l'énergie de la peur. Lorsqu'il est utilisé dans le Cours, ce terme a un sens très différent. La culpabilité ontologique dans le Cours, est la source d’où partent toutes les agressions, ainsi que la peur. L’agression est basée sur le désir de détruire, et la peur sur le désir de s'échapper ou de se cacher, mais sur quoi est basée cette "culpabilité" ? Pourquoi la séparation cause-t-elle de la "culpabilité" ? La "culpabilité" du Cours a-t-elle quelque chose à voir avec la culpabilité psychologique ? Ne serait-il pas plus précis de l’appeler un "sentiment d'infériorité" à la place, puisqu’en explorant le libre arbitre, le Fils a dû se voir lui-même comme inférieur à Dieu, une fois qu'il s’est perçu séparé de Dieu et coupé de la perfection ?

**R/** D’abord, il faut garder à l'esprit que toute description linéaire du processus de dynamique de séparation et des sentiments de culpabilité et de peur, etc., qui l’accompagne, doit être vu seulement comme un moyen de mieux comprendre le processus de pardon, ou de l'annulation de l'ego. Tout ce qui regarde l'ego se passe simultanément et non en séquence (puisque le temps n'est pas réel) et en réalité, la pensée de séparation n’a jamais eu lieu. La seule valeur dans toute discussion de ce genre est de se demander si elle sert le but de nous aider à apprendre à pardonner.

Oui, le Cours offre une ontogenèse différente de celle de la psychanalyse traditionnelle pour la culpabilité et la peur de l'ego. Car Freud n’a pas parlé de l'esprit comme le Cours utilise le mot, c’est-à-dire comme une fonction abstraite opérant en dehors de l'espace et du temps. Son système est basé sur la vie comme processus organique dans lequel le corps avec son cerveau et ce à quoi il est relié est réel, indépendamment des fantasmes et délires qui peuvent sous-tendre les dynamiques de la psyché telle qu'elle se développe dans l'enfance et la jeunesse. En revanche toute culpabilité psychologique, selon le Cours, est une pâle ombre projetée de la culpabilité sous-jacente due à la séparation dans l'esprit. En fait, la culpabilité psychologique vise à maintenir l'attention à l’extérieur – notre propre corps et ceux des autres – afin que nous ne regardions jamais la culpabilité dans notre esprit que nous avons inventée pour nous protéger de la pensée de séparation imaginaire.

Du point de vue du Cours, la pensée de séparation n'est pas le problème, mais le fait que nous l’avons prise au sérieux T-27.VIII.62-3. En lien avec l'ego, c’était une décision résolue, mais maintenant inconsciente. Du point de vue de l'ego, pour rendre la séparation réelle et sérieuse dans notre esprit, elle doit être assimilée à l'attaque, et donc à la culpabilité qui à son tour conduit à la peur. Les passages suivants décrivent la pensée de l'ego qui a généré cela.

Dans le texte : "Si l'ego est le symbole de la séparation, il est aussi le symbole de la culpabilité. La culpabilité est plus que simplement pas de Dieu. C'est le symbole de l'attaque contre Dieu. Voilà un concept totalement in-signifiant, sauf pour l'ego, mais ne sous-estime pas le pouvoir de la croyance que lui donne l'ego. C’est de cette croyance que provient en fait toute culpabilité.

L'ego est la partie de l'esprit qui croit en la division. Comment une partie de Dieu pourrait-elle s’En détacher sans croire qu’elle L'attaque ? Nous avons dit plus tôt que le problème de l'autorité est fondé sur le concept de l'usurpation du pouvoir de Dieu. L'ego croit que c'est ce que tu as fait parce qu'il croit qu'il *est* toi. Si tu t’identifies à l'ego, tu dois te percevoir toi-même comme coupable. Chaque fois que tu réponds à ton ego, tu éprouves de la culpabilité et tu as peur d’être puni. L'ego est une pensée pleine de peur, littéralement. Aussi ridicule que puisse être pour un esprit sain l'idée d'attaquer Dieu, n’oublie jamais que l'ego n'est pas sain. Il représente un système délirant, et il parle pour lui. Écouter la voix de l'ego signifie que tu crois qu’il est possible d'attaquer Dieu, et qu'il est une partie de Lui que tu Lui as arrachée. S’ensuit la peur d’une riposte venant de l’extérieur, parce que la gravité de la culpabilité est si aiguë qu'elle doit être projetée" T-5.V.28-12, 3.

Et plus tard, dans le livre d’exercices : "Quand les parties sont arrachées du tout, et vues comme étant séparées et entières en elles-mêmes, elles deviennent des symboles représentant l’attaque contre le tout ; à l’effet réussi et qui plus jamais ne seront vues comme entières. Or tu as oublié qu’elles ne représentent que ta propre décision sur ce qui devrait être réel, pour prendre la place de ce qui est réel" L-I.136.63-4.

La pensée de séparation, et la culpabilité qui l’accompagne, peut être ressentie de différentes façons, y compris par le sentiment d'infériorité dont vous parlez. La séparation est toujours basée sur une croyance dans les différences, de quelle manière toute séparation pourrait-elle être perçue autrement ? Que nous affirmions notre supériorité ou notre infériorité à Dieu, la clé est que nous sommes différents. Le Cours utilise une seule fois le mot *infériorité* T.4.I.73, et il le fait pour décrire les sentiments d'insuffisance inhérents à la pensée de séparation qui vient de l'ego vg T-9.VII.5, L-I.47.5, M-7.5. Mais qu'importe la forme que peut prendre la culpabilité dans notre esprit, se libérer de cette culpabilité viendra par la reconnaissance qu'elle n'est pas réelle, et par la reconnaissance que nous ne pouvons jamais y parvenir seuls par nous-mêmes. C'est pourquoi le Cours nous offre une aide sous la forme de Jésus ou du Saint-Esprit, qui représente la reconnaissance de notre innocence, c'est-à-dire de notre unité en tant que Fils de Dieu, totalement Un avec son Père. Et cette reconnaissance est à la base de tout pardon.

Au fait, le libre arbitre est une partie du système de pensée délirant de l'ego, faisant partie de sa collection chérie de "cadeaux." Il n'y a pas de libre arbitre au Ciel puisque le libre arbitre implique un choix, et le choix implique différentes alternatives, une impossibilité au sein de l'Unité de l'esprit, dont Jésus nous rappelle qu'elle est notre réalité.

**445 - La colère et la culpabilité, est-ce la même chose?**

**Q/** *Un cours en miracles* déclare que la colère n’est rien de plus qu'une tentative de faire en sorte que quelqu’un d’autre se sente coupable. Est-ce que le contraire serait vrai ? Est-ce qu’un sentiment de culpabilité n’est rien d'autre qu'une tentative pour que quelqu'un d'autre se sente en colère ? Donc la culpabilité et la colère seraient en fait une seule et même chose ?

**R/** C’est une jolie logique. Dans certains cas, me sentir coupable peut en effet avoir comme intention de faire monter la colère chez un autre. Voir la culpabilité chez un autre peut me rappeler ma propre culpabilité, une reconnaissance troublante. Et la seule solution basée sur l'ego pour m'occuper de ma propre culpabilité est de la projeter sous forme de colère, une forme commune que prend la projection.

À d'autres moments cependant, se sentir coupable et l’exprimer par la colère peut aussi être une forme de manipulation pour qu’un autre cesse d’être en colère. Voyez par exemple comment certains criminels admettent leur culpabilité et expriment des remords, ce qui leur vaut souvent de recevoir des peines moins sévères. Si vous admettez votre culpabilité et si nous sommes différents, comme l'ego insiste à nous le faire croire, alors moi je suis sûrement innocent. Voici ce que nous sommes tous empressés de prouver aux dépens de quelqu’un d’autre, lorsque nous jouons le jeu de la culpabilité/projection de l'ego.

Mais en fin de compte, oui, la culpabilité et la colère sont une seule et même chose dans la mesure où elles expriment le même contenu sous-jacent, c'est- à-dire qu’elles sont simplement deux expressions différentes de la croyance sous‑jacente en la séparation/péché. La culpabilité est l'expérience du péché, et la colère est la projection de cette culpabilité, dans une tentative d'éviter de prendre la responsabilité pour le péché et pour le voir dans l’autre. "La colère ne fait que hurler : la culpabilité est réelle !" M-18.31. Et parce que ce sont deux manifestations de la même pensée illusoire, elles peuvent être toutes les deux facilement projetées. Il suffit de reconnaître que nous en faisons l’expérience par notre propre choix et pour aucune raison extérieure. La colère se dissipe quand je reconnais qu’elle n’est rien de plus qu'une défense contre ma culpabilité, qu’un rappel de cette culpabilité. Et ma culpabilité disparaît à son tour, lorsqu’elle est regardée avec l’amour de Jésus à mes côtés, elle se dissipe comme un petit nuage de brouillard dans le soleil du matin.

**446 - Le monde réel n’est donc pas vrai, lui non plus ?**

**Q/** Le Texte d'*Un cours en miracles* parle de deux mondes. Notre capacité à voir le monde réel dépend de la vision réelle, et aussi de celui que nous chérissons. Voir un monde n’est possible que dans la mesure où l’autre est nié, et cela je le comprends. Le Cours poursuit en disant que "Les deux mondes ne sont pas vrais, mais l'un ou l'autre te semblera réel dans la mesure exacte où tu y tiens" T-13.VII.24. Le monde réel ne serait donc pas vrai ? Auriez-vous la gentillesse de m’expliquer cela.

**R/** Ah, les mots ! Ils peuvent être déroutants et nous confondre. En fait, il existe deux niveaux de réponse à votre question. Dans le contexte de ce passage particulier, quand Jésus dit que les deux mondes ne sont pas vrais, cela implique, sans l’exprimer, une pensée supplémentaire qu’un seul des deux mondes est vrai. Or même le faux monde de l'ego nous semblera vrai, s’il est basé sur notre désir de l’avoir. Cette distinction est similaire à celle que Jésus fait ailleurs dans le Cours entre la perception juste et la mal perception – cf. Cl-43. Le monde réel est l'effet de la perception totalement guérie, quand l'esprit n’est plus prisonnier des tromperies et des ruses de l'ego. Le monde réel n'est pas un lieu, ni un monde avec une existence indépendante, il est simplement la correction de la fausse perception de séparation et d'attaque de l'ego, remplacée par la perception unifiée du Saint-Esprit qui reconnaît que les différences sont insignifiantes.

Ceci dit, examinons l'autre niveau de réponse à votre question. Dans la perspective de la connaissance ou du Ciel, toutes les perceptions, à la fois vraies et fausses, sont temporaires Cl-4.32-4, 71-2 et donc illusoires. Par conséquent, le monde réel, résultat de la perception juste, doit être temporaire et illusoire lui aussi. Son seul but est d'annuler ce qui n'est pas vrai. Par sa nature même, il doit, tout en reflétant la non-dualité, entrer dans un cadre dualiste illusoire. Son but de guérison rempli, il n’a plus de raison d’être.

Vers la fin du Texte, une belle section, appelée "La zone frontière" décrit le monde réel, sa fonction et son caractère éphémère, et voici deux paragraphes pertinents à notre discussion : "Il y a une zone frontière de pensée située entre ce monde et le Ciel. Ce n'est pas un lieu et, quand tu l’atteins, il est à part du temps. Ici est le lieu de rencontre où les pensées sont rassemblées ; où les valeurs conflictuelles se rencontrent et où toutes les illusions sont déposées auprès de la vérité, où elles sont jugées fausses. Cette zone frontière se trouve juste au-delà des portes du Ciel. Ici chaque pensée est rendue pure et entièrement simple. Ici le péché est nié et tout ce qui *est*, est reçu à la place.

Ceci est la fin du voyage. Nous en avons parlé comme du monde réel. Or il y a là contradiction, en ceci que les mots impliquent une réalité limitée, une vérité partielle, un segment de l'univers rendu vrai. C'est parce que la connaissance ne fait aucune attaque contre la perception. Elles sont simplement mises ensemble, et une seule continue passé les portes où est l’Unité. Le salut est une zone frontière où le lieu, le temps et le choix ont encore une signification ; et pourtant il est visible qu'ils sont temporaires, déplacés, et que chaque choix a déjà été fait" T-26.III.2-3.

**447 - Comment trouver la paix dans des domaines tels le paiement des factures ?**

**Q/** Je crois avoir une assez bonne compréhension d'*Un cours en miracles*. Il a certainement changé l’ensemble de mon état d'esprit. Cependant, je me retrouve dans un état de frustration. J'ai appris comment regarder le monde, mais des inquiétudes me troublent encore sans cesse. Pour moi les questions d'argent, comment arriver à payer les factures, est mon seul revers. Où puis- je trouver dans le Cours la manière de faire la paix avec ça ? J'ai fait appel au Saint-Esprit pour certaines réponses, mais j’attends avec impatience sa réponse ! Peut-être ai-je besoin de conseils plutôt que d'une vraie réponse, mais j’apprécierais tout de même de recevoir une réponse.

**R/** Si vous avez "appris comment regarder le monde" vous savez, du moins intellectuellement, qu’il est "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Ainsi, Jésus veut que nous utilisions nos expériences et nos réactions dans le monde comme un moyen d’apprendre quelles sont nos pensées dans l’esprit. Si vous êtes inquiet à cause de quelque chose dans le monde, c’est qu’en esprit, vous désirez voir un monde qui est la cause de votre manque de paix. Il y a une pensée dans votre esprit qui dit : "je ne veux pas rentrer chez moi en Dieu. Je veux être un individu par moi-même, sans être tenu responsable pour cette décision d’être séparé de Dieu." Les peurs au sujet des situations dans le monde servent joliment cet effet, c'est pourquoi la leçon 5 enseigne : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5. Plutôt que de regarder dans nos esprits le duo péché/culpabilité pour avoir détruit l'Amour et pouvoir exister sans Dieu, nous le nions, car l'ego nous a terrifiés en soutenant que nous serons détruits en retour. Ensuite, nous projetons et nous finissons par nous considérer victimes de mille choses, comme les problèmes financiers. Le problème n'est donc plus notre culpabilité à cause de la séparation et notre souhait de rester séparés, mais quelque chose en dehors de nous. Ainsi, l’auto-accusation d’être notre propre bourreau se tient loin de notre conscience, nous ne pensons même plus avoir un esprit.

Ce qui vous aiderait, ce serait de prendre un peu de recul face à vos inquiétudes, en observateur en essayant de voir que le problème comme un écran de fumée qui cache le seul vrai problème, la culpabilité dans votre esprit. Vous n'avez pas à cesser de vous en inquiéter ou de vous en préoccuper, vous devez seulement regarder carrément le but que servent les problèmes, puis demander ensuite à Jésus ou au Saint-Esprit de vous aider avec cela. Les problèmes sont des défenses, des écrans qui représentent une décision de rester loin de nos esprits pour devenir absorbés dans le monde et dans notre corps de manière à ne jamais réaliser que toutes nos expériences sont les effets de décisions que nous faisons couramment dans nos esprits et que nous pouvons modifier. Et il n’y a que deux décisions possibles : renforcer la séparation ou la défaire.

Enfin, il est bon de garder à l'esprit que rien dans le monde ne peut jamais affecter la paix intérieure, un élément permanent de votre Identité, à moins de donner à une personne, ou à une situation dans le monde, le pouvoir de le faire. Ce ne serait rien de plus qu'une simple erreur sujette à la correction instantanée en demandant à Jésus de vous aider à voir les choses différemment

**448 - Quelle est la position du Cours sur le végétarisme ?**

**Q/** Le massacre des animaux pour se nourrir et se vêtir m’a toujours dérangé et me fait de la peine. Lorsque j'essaie de voir cette question à partir d'*Un cours en miracles*, je ne sais plus vraiment comment voir le problème. Quelle est l’attitude du Cours en ce qui concerne le végétarisme et la problématique de tuer des animaux pour la nourriture et l'habillement ?

**R/** Les principes énoncés dans le Cours s'appliquant à cette question ont déjà été discutés à la question 120. Voici quelques brèves réflexions additionnelles sur ce thème. Bien que le monde lui-même soit une illusion, nous en faisons encore l’expérience comme étant réel. Dans ce contexte, Jésus nous enseigne de nous concentrer uniquement sur le but que nous donnons au monde et à nos corps : pour renforcer notre croyance qu'il y a une vie ici, ou apprendre qu’“il n'y a pas de vie en dehors du Ciel” T-23.II.191. Si ce monde est fondamentalement une illusion, il va sans dire qu’il n’y a rien ici de sacré ou d’impie. Si vous vous concentrez sur le but pour lequel vous utilisez le monde et le corps, vous ne serez pas pris dans ce genre de questions qui vous dérangent. En outre, un examen attentif de notre monde révèle que son principe fondamental en opération est "tuer-ou-être-tué." C'est un système meurtrier à l’œuvre de part en part. La survie de tout en ce monde, que ce soit "vivant" ou "non vivant," se fait toujours aux dépens de quelque chose d’autre. Même la respiration donne comme résultat la mort de micro-organismes, nous tuons constamment les bactéries, les virus, les microbes et les champignons afin de rester en santé, ainsi que pour produire des fruits et des légumes sains, etc. Nous ne nous sentons jamais désolés pour les milliers de termites que nous tuons pour les empêcher de détruire nos maisons. Et pour réintroduire la métaphysique du Cours, si tout est seulement un fragment de l’ego (une pensée, en fait), alors peu importe que vous dévoriez une pomme, un homard, du chou, de la luzerne ou un animal ; ou que vous abattiez des arbres afin d'avoir du bois pour bâtir votre maison, ou que vous utilisiez la laine de mouton pour faire des vêtements. Ici, rien n'est réel : il n'y a aucune hiérarchie d’illusions.

La "première loi du chaos" de l'ego est qu'une telle hiérarchie existe, laquelle se traduit par une vie compliquée pour nous tous car il y a des valeurs et des normes différentes, toujours en compétition, et par-dessus tout, des préoccupations constantes pour des questions qui se rapportent à notre monde et à notre corps. C'est une stratégie, le mobile secret de l'ego pour promouvoir une hiérarchie de valeurs dans le monde. C’est ce qui garde le monde réel, et notre existence dans le monde tout à fait réelle, c’est aussi ce qui garantit l'existence de l'ego. Les questions telles que le végétarisme sont des écrans de fumée produites par l'ego pour nous empêcher de revenir à notre esprit, là où le seul problème existe, et sa solution.

Par conséquent, si vous ramenez tout au *but*, vous allez pouvoir fonctionner plus efficacement face à ces préoccupations. Le *but* est le seul aspect signifiant de ces problèmes qui doit être considéré, et vous concentrer uniquement sur lui vous aidera à entrer en contact avec la stratégie secrète de l'ego. L’ego veut vous éloigner de votre esprit, où vous pouvez toujours choisir entre le conflit et la paix comme étant votre identité – l'ego ou Jésus comme étant votre enseignant.

**449 - La peur et l’amour sont-ils les deux côtés opposés d’une même médaille ?**

**Q/** Récemment, j'ai eu une idée, j’ai vu que l’amour et la peur sont basés sur la même "énergie" (ou la même "vibration." Ce que l’ego perçoit comme de la peur, l'esprit juste le perçoit comme de l’amour, c'est comme les deux faces d'une médaille. Est-ce que mon point de vue est correct ? Dans l'affirmative, d’un point de vue spirituel, l'état d'anxiété serait-il plus valable que l'indifférence ? Cet état d'anxiété serait-il l’aube de l’éveil ?

**R/** Même si votre idée vous a aidé à prendre du recul face à la peur de votre ego en reconnaissant qu’il y a une autre façon de regarder les choses, à vrai dire votre description n’est pas conforme à l'approche du Cours. Dans le cadre d'*Un cours en miracles*, seul l'amour est réel, et la peur n'existe pas T-in. Ils ne partagent donc pas une base ou une origine commune. Toutefois, une légère modification dans l'une de vos déclarations serait compatible avec les principes du Cours : ce que l'ego perçoit avec de la peur, l'esprit juste le perçoit avec de l’amour. Chaque fois que nous parlons de quelque chose qui est perçu, nous parlons du domaine illusoire de la dualité dont l’amour a, par sa nature même, été exclu.

Alors quelle pourrait être la base de votre idée, selon le cours ? Ce pourrait être le reflet de la reconnaissance que sous la peur, il y a toujours la mémoire de l'amour. Par conséquent, quoi qu’ait pu faire l'ego pour maintenir la réalité de la culpabilité et de la peur dans notre esprit, vu à travers la perception douce du Saint-Esprit, cela devient un rappel de l'amour qu'elles ont été faites pour cacher T-12.I.9-10. Ainsi, le but de toute chose peut toujours être transformé, de celui de l'ego à celui du Saint-Esprit.

Quant à votre dernière question, aucun état d’ego n'est plus valable qu’un autre. La clé pour pratiquer le pardon, nous dit le Cours, est de pouvoir identifier notre ego sous quelque forme qu’il apparaisse, que ce soit sous la forme de l'anxiété, de l’indifférence ou de n’importe quelle autre de ses innombrables manifestations T-15.X.42-5, 51-3, T-23.III.1-2. C’est seulement à ce moment-là que nous pouvons demander de l'aide pour reconnaître la culpabilité sous-jacente qui alimente ces projections, afin qu'elle puisse être libérée. Nier nos réactions d’ego, c’est refuser une possibilité de guérison. Toute reconnaissance que l'ego contrôle nos pensées ouvre la porte à la possibilité de s’éveiller de notre cauchemar.

**450 - Quelle est la différence exacte entre un instant saint et un miracle ?**

**Q/** Étant donné le titre du livre, je suis surpris qu’il y ait si peu de discussions dans ce service de questions/réponses sur la signification exacte et sur la nature et l'utilisation du "miracle" dans *Un cours en miracles*. Quelle est la relation entre un instant saint et un miracle, par exemple ? Il me semble que l'instant saint est une compréhension plus mature de la signification réelle du "miracle," de la manière dont le Cours l’utilise.

**R/** Ces deux termes sont définis comme suit dans l’index du glossaire de Kenneth (en partie) : Un miracle est un événement dans l'esprit, rien d’extérieur. Le terme désigne le changement d'esprit qui passe de notre perception du monde de péché, culpabilité, peur de l’ego, au monde du pardon du Saint-Esprit. Il inverse la projection par le rétablissement de sa fonction causative, ce qui permet à l’esprit de choisir à nouveau. L'instant saint est cet instant à l'extérieur du temps dans lequel nous choisissons le miracle au lieu du blâme, le Saint-Esprit au lieu de l'ego, le pardon au lieu de la culpabilité. L'instant saint est l'expression de notre désir de vivre dans le présent qui s'ouvre à l'éternité, plutôt que de s’accrocher au passé et de craindre l'avenir, ce qui nous tient en enfer (voir la question 26 pour une description plus détaillée de l'instant saint).

Les deux termes sont distincts car Jésus les utilise pour aborder deux perceptions fausses distinctes dans nos esprits, résultant de notre décision de croire que la séparation de Dieu s’est réellement passée. Jésus met donc l'accent sur les différents aspects de la correction nécessaire dans notre façon de penser, pour nous ramener à notre état naturel d'unité. Ses enseignements sur le *miracle*, en général, visent à corriger notre tendance à penser que nos problèmes fondamentaux et les solutions sont à l'extérieur de nous – dans le monde et le corps. Quant à l'*instant saint*, en général, Jésus vise à corriger notre habitude de porter notre attention sur le passé et sur l'avenir pour justifier notre manque de pardon et notre peur.

En un sens, la signification de tous les termes finit par se fondre, puisqu’ils se réfèrent tous à une seule pensée fausse et à la correction de cette pensée. Et donc, tandis que Jésus insistera sur la *signification* de son message, il donnera à ses étudiants une certaine latitude quant aux termes choisis. Le *contenu* – son message et notre acceptation de celui-ci) – est bien plus important pour lui que la *forme* –les termes avec lesquels il exprime son message.

**451 - "Ils apparaîtront quand et là où ils pourront aider en le faisant" M-26.23**

**Q/** Quelle est votre compréhension de "Ils apparaîtront quand et là où ils pourront aider en le faisant" ?

**R/** Le "Ils" auquel on se réfère ici vient du Manuel pour enseignants. Ils sont ce qu’*Un cours en miracles* désigne comme les Enseignants des enseignants, ils ont transcendé les limites du monde et se sont parfaitement souvenus de leur Identité M-26.21-2. De notre perspective dans le rêve basé sur l'ego, ils apparaissent comme des figures dans notre rêve, qui se sont éveillées, comme par exemple Bouddha ou Jésus. Toutefois, nous devons nous rappeler que nous sommes le rêveur du rêve, et non une figure dans le rêve. Il serait donc plus exact de dire que de tels Enseignants sont des symboles de la réponse dans notre rêve, de pures manifestations du Saint-Esprit, des pensées sans ego qui nous rappellent la vérité de qui nous sommes. La pensée derrière chacun de ces symboles est une pensée abstraite, mais la forme dans laquelle ils sembleront apparaître sera celle que notre propre esprit leur donnera pour nous permettre d'entendre le message de correction sans augmenter notre peur. Ainsi, tant que nous croyons toujours être séparés, ils nous paraissent également séparés T-25.I.51, parce que c'est ce qui nous aidera le plus en étant moins menaçant. La forme pourrait être une intuition, une voix intérieure, un livre, un air de musique, une personne, etc. La forme spécifique est toujours sans rapport avec le but. Tout ce qui compte, c'est le message d'amour qui sera un rappel de nous pardonner à nous-mêmes, qu’importe la forme qu’il semblera prendre.

**452 - Peut-on être guidé par amour à crier après quelqu’un ?**

**Q/** Puisque tout est contenu et non forme, est-il possible de pouvoir être guidés à crier haut et fort après quelqu'un et que cela puisse venir de l'amour ?

**R/** Oui, nous pouvons être guidés par amour à crier après quelqu'un. Si nous sommes identifiés à l’amour et que notre ego n’y participe pas du tout, alors l'amour sera exprimé sous une forme qui serait appropriée à la situation. La clé est bien de faire en sorte que notre ego ne soit pas dans le chemin, ce qui n’est pas facile à faire. L'ego est très astucieux et trompeur, et il ne demande pas mieux que de perpétuer sa propre existence, mais il fait toujours comme si quelque chose d’autre se passe. Il se déguise donc souvent sous la forme de l'amour et de la bienveillance, qui, dans bien des cas, n’est qu’un moyen utilisé pour justifier l'attaque. Nous avons tous fait l'expérience de réaliser beaucoup plus tard que ce que nous pensions être une interaction sensée était seulement une attaque voilée. C’est pourquoi nous devons agir avec une extrême prudence dans ce genre d'approche. Avec beaucoup de pratique, nous pouvons nous familiariser avec nos moyens préférés d'auto-tromperies, pour ensuite être plus alertes aux types de pièges qui sont susceptibles de nous faire tomber.

Certes, il y a beaucoup de personnes qui ne peuvent être atteintes qu’en criant après elles, des adolescents et des jeunes adultes immatures sont de parfaits exemples. Mais faites preuve de prudence ! L'ego saura saisir toutes les occasions pour décharger la culpabilité et la haine sur quelqu'un d'autre et faire comme si c'était un acte charitable.

**453 - Que signifie, pardonne à ton Père**

**Q/** " Pardonne à ton Père de ne pas avoir eu pour Volonté que tu sois crucifié" T-24.III.813. C’est pour moi un énoncé très important dans l’étude d’*Un cours en miracles*. Il contient la clé de notre libération, mais il montre aussi la principale raison de notre résistance à cette libération. J’apprécierais vos commentaires sur cette déclaration.

**R/** Bien dit ! Et menant à cette grande conclusion, Jésus dit : "Pardonne au grand Créateur de l'univers, Source de la vie… tes illusions de ta particularité. Voilà l'enfer que tu as choisi pour être ta demeure. Il n’a pas choisi cela pour toi. Ne demande pas qu’Il entre là... Pardonne au Saint la particularité qu'Il ne pouvait pas donner, et que tu as fait à la place" T-24.III.61-4, 7. L'ego a essayé depuis le tout début d’impliquer Dieu dans les horreurs et les souffrances du monde et dans notre vie personnelle. Comme ce serait merveilleux, pour l'ego, si en fin de compte Dieu pouvait être tenu responsable pour ce désastre ! Ce qui, bien entendu, est exactement ce qui est proclamé dans la Bible, ainsi que dans les religions et philosophies fondées sur la Bible.

Dans *Un cours en miracles*, et plus précisément dans le passage que vous citez, Jésus corrige cette croyance millénaire. Dieu n'a rien à voir avec toute la méchanceté du monde de particularité et de crucifixion. Il ne pouvait pas puisque l'Amour peut seulement aimer. C'est pourquoi nous devons pardonner à Dieu de ne pas faire partie de notre folie, malgré notre souhait désespéré qu’Il y prenne part.

Par conséquent, si la crucifixion est dans nos vies, c’est nous qui l’avons mise là et qui désirons qu’elle soit là. C'est une pilule amère à avaler pour la plupart d'entre nous, et nous allons y résister de toutes nos forces, parce que nous devrons ensuite admettre que nous avons eu tort sur toutes et chacune des choses que nous avons toujours crues. Nos vies – nos pensées et nos émotions – sont chamboulées, nous sommes submergés de sueur froide face à une accusation aussi impressionnante. Tenir les autres, et de façon ultime Dieu – responsables de nos perceptions de la crucifixion est donc ce qui nous protège de la croyance profondément enfouie que nous sommes ceux qui avons crucifié l’Amour infini pour que notre propre besoin de particularité puisse être satisfait. Jésus expose cette supercherie, tout en nous assurant que regarder avec lui ce sombre et profond secret est la seule façon de nous libérer en permanence de la douleur et de la mort qui marquent nos vies en ce monde. Il n'y a rien qui se trouve sur le chemin de cette liberté, si ce n’est notre propre choix de vouloir avoir raison plutôt que d'être heureux. Et ce n'est pas péché – seulement idiot !

**454 - Y a-t-il quelque chose pour les enfants dans le Cours ?**

**Q/** J'aimerais aider ma famille à vivre dans la paix intérieure. Je discute de ce que je peux avec mon épouse et mes enfants (âgés de 9 et 11 ans) et je suis davantage en paix avec Dieu depuis que j'ai commencé le Cours. Je sais que nous n'avons aucun soi séparé, et je veux aider ma famille à connaître ce que j’ai connu moi-même grâce à *Un cours en miracles*. Y a-t-il des livres ou des enregistrements que je pourrais utiliser avec mes garçons ?

**R/** Nous avons déjà abordé cela aux questions 179 et 202. Le Cours s’enseigne le mieux par l’exemple. Quand vous êtes centré sur l'amour de Jésus, vos garçons peuvent ressentir quelque chose en vous qui les aident à apprendre le pardon sans avoir même réalisé ce qui s’est passé. Votre attitude envers eux, quand c’est l'amour de Jésus qui a le rôle parental, non votre ego, leur donne la seule chose dont ils ont vraiment besoin : savoir qu'ils sont aimés et pardonnés, et que leurs erreurs n'ont aucun effet sur votre amour pour eux et qu'elles ne pourraient jamais en avoir. *Votre* paix intérieure sera l'enseignant, et ils le reconnaîtront, même quand vous conserverez votre autorité en tant que père. C’est ainsi qu’ils seront en mesure d’apprendre comment interagir avec leurs amis, et l’un avec l’autre. Peut-être plus tard, lorsqu'ils auront commencé à se questionner à un niveau plus profond, vous pourrez introduire certains concepts du Cours pour eux. Mais leur but principal à ce jeune âge – et pour plusieurs année à venir – est d'apprendre à fonctionner avec succès dans le monde en tant qu’ego. Ils ont besoin de votre aide bienveillante pour grandir et devenir des personnes fortes, des individus confiants, qui peuvent s'entendre avec le monde et être impatients de chercher avec enthousiasme une carrière dans le monde. Il ne serait pas du tout utile pour eux d’être informés que le monde et eux-mêmes sont des illusions et qu’ils ont été faits pour attaquer Dieu. La plupart des adultes ne peuvent même pas gérer cela !

**455 - Comment vivre les divisions politiques et culturelles selon le Cours ?**

**Q/** En ce moment, mon pays est sur la voie d'honorer son Traité de paix entre les Autochtones et les Anglais, et il s'efforce de corriger ses "injustices." Il le fait par la remise des terres, par voie de fonds monétaire, ainsi que par des ententes pour que chaque organisation reconnaisse le Traité dans leur milieu de travail. Cela divise notre pays (séparatisme). Je travaille dans le domaine des services sociaux et un tiers de mes collègues sont Maoris. Ils nous rappellent constamment que ceci est "leur terre," et que si nous avons du mal à nous adapter au changement, comment eux devaient se sentir pendant toutes ces années. Notre agence met beaucoup de temps et d'argent pour encourager ce séparatisme, comme le fait le reste du pays d’ailleurs. Comment peut-on passer d'une vue micro au niveau macro, selon *Un cours en miracles* ?

**R/** Percevoir cette situation en termes de contenu dans votre esprit est la clé pour dépasser votre dilemme. Dès que vous vous surprenez à percevoir en termes de "nous/ils," vous savez que vous avez choisi le système de pensée de l'ego. Il en est de même si vous percevez une victimisation car les solutions de l’ego finissent toujours par la séparation ou la division, tant dans la forme que dans le contenu. Sa version de la justice est que, pour que quelqu'un gagne, un autre doit perdre.

Si, dans votre esprit, vous pouvez vous élever au-dessus du champ de bataille et percevoir la situation d'un point de vue d’esprit juste, les différences que vous percevez dans la forme n'affecteront pas votre conviction intérieure que nous sommes tous semblables en tant que Fils de Dieu (le contenu) : "Rien d'aussi aveuglant que la perception de la forme" T-22.III.67. Tant les Maoris que les Anglais partagent les mêmes intérêts ; ils partagent le même reflet de l’esprit faux et de l’esprit juste, ainsi que la capacité de choisir entre les deux. Vous pouvez vous empêcher de dériver en vous concentrant du mieux possible sur l’objectif, comme *Un cours en miracles* nous l’enseigne, et demander : "À *quoi* cela sert-il ?" T-17.VI.22. Cela simplifiera votre approche pour toutes vos interactions durant la journée. Vous pouvez vous demander fréquemment ce que vous voulez voir arriver de tout cela ; continuer à voir des conflits, des divisions, des gagnants et des perdants, ou voir un partage commun au-delà de l'aspect extérieur dû aux différences. "Le principe que la justice signifie que personne ne peut perdre est crucial pour ce cours. Car les miracles dépendent de la justice. Non point comme elle est vue par les yeux de ce monde, mais comme Dieu la connaît et comme la connaissance est reflétée dans la vue que donne le Saint-Esprit… Et chacun a également droit à Son don [du Saint-Esprit] de guérison, de délivrance et de paix" T-25.IX.54-6, 74.

Cela demande un travail difficile, travail intérieur s’entend, parce que nous sommes tellement habitués à penser et à percevoir en termes "de l'un-ou-l’autre," en termes de gagnants et de perdants. Un groupe est en hausse, l'autre est en baisse, puis cela s’inverse, mais il y a toujours une séparation. Il n'existe aucun moyen de régler cela, sauf si nous demandons de l'aide à la source dans nos esprits, au-delà de toute perception de séparation, là où la justice a été retournée à l'amour T25.VIII.

**456 - Est-ce que je garderai mon soi après l’éveil dans le Christ ?**

**Q/ 1°)** Ma compréhension des enseignements d’*Un cours en miracles* est qu’éventuellement, nous allons tous réaliser que nous sommes un en esprit. Perdrons-nous alors notre conscience ou la mémoire des expériences que nous avons eues en tant qu'individus ? Jésus a trouvé la vérité lors de son passage sur terre, mais il semble interagir avec ceux qui persistent dans le rêve d'individualité, et lui- même fut un individu nommé Jésus. Alors est-ce que le reste d'entre nous, après avoir réalisé la vérité, conserverons aussi notre individualité ? Je me rends compte que je suis en train de poser cette question parce que j’aime mon "soi" et les autres "soi" avec qui j'interagis, c'est-à-dire, ma famille et mes amis.

**R/** Votre conscience de vous en tant qu’individu durera seulement tant que vous valoriserez cette identité. Elle n’est jamais enlevée par Jésus ou par le Saint-Esprit. L'objectif de notre étude et de notre pratique est d’apprendre que nos intérêts sont vraiment les mêmes, et non séparés et différents des autres, et cela nous conduit à l'étape suivante de reconnaître que, non seulement nous partageons les mêmes intérêts, mais aussi le même soi. Nous partageons tous le même système de pensée d’ego, nous partageons tous le même système de pensée de pardon de l'esprit juste, et le pouvoir de choisir entre les deux. Cependant tant que nous sommes attirés par une identité individuelle, nous résistons de façon énergique à cet enseignement. Il faut avoir une certaine motivation pour vouloir dépasser l'individualité. Ce que Jésus nous enseigne, c’est que si nous nous penchions sérieusement et honnêtement sur notre vie en tant que soi individuel, nous conclurions que nous payons très cher pour soutenir cette existence. Ce qui ne veut pas dire qu'il est incorrect ou mauvais de profiter de l’existence dans le monde. Jésus demande seulement que nous regardions l’ensemble du portrait avec l’esprit ouvert, et de ne pas se laisser tromper par le vernis du cadre T-17.IV.8-9. "Le corps *est* une limite à l'amour" T-18.VIII.12. Valoriser l'existence corporelle revient donc à valoriser un amour limité. C'est cette connexion que Jésus veut que nous fassions afin de pouvoir être conscients que nous nous coupons délibérément (une fois que nous nous rappelons être des esprits preneurs de décisions) nous-mêmes de la totalité de l'amour qui vient avec la mémoire de notre unité de Fils de Dieu. Encore une fois, aimer votre soi, votre famille et vos amis n'est pas erroné ou mal ; soyez seulement conscient que ce n'est pas tout ce que *vous* êtes ou tout ce qu'*ils* sont. Si vivre en ce monde fonctionne bien pour vous et que vous êtes heureux et satisfait, alors il serait stupide de changer cela. Rappelons que le Cours est venu d’abord à deux personnes qui n'étaient plus satisfaites de la façon dont les choses se passaient pour elles et qui étaient bien déterminées à trouver "une meilleure voie."

Jésus se tient en dehors du rêve d'individualité et nous aide doucement à nous éveiller du rêve. Il semble être un individu séparé de nous qui se relie à nous comme individus, mais si vous considérez ce qui est dit plus haut sur le corps qui limite l'amour, vous pouvez commencer à comprendre qu'il se présente ainsi parce que *nous avons choisi de le voir ainsi*. L'amour est abstrait – sans forme – mais notre perception se conforme à notre identité. Si nous renoncions au *besoin* de limiter l'amour, nous aurions une expérience de Jésus très différente – et de nous-mêmes également. Le problème est que nous ne réalisons pas consciemment que c’est ce que nous faisons. Et c’est pourquoi le Cours vise à nous aider à réaliser que nous avons un esprit, et que presque tout ce que nous faisons est une défense contre cette prise de conscience. Nous ne voulons pas nous souvenir que nous sommes des esprits preneurs de décisions parce qu’à un certain niveau nous savons où nous mènerait cette prise de conscience. En fin de compte, nous verrions clairement tout ce qu’est l’individualité, et ce ne serait pas une image très, très jolie. Pour éviter ces conséquences, nous essayons de faire de Jésus qu’il soit comme nous, mais ce ne sera jamais compatible avec ce qu’il nous enseigne dans le Cours. Cela vous aiderait et réduirait beaucoup le conflit interne, de simplement indiquer en toute honnêteté, que vous aimez être un soi parmi d’autres soi individuels et qu’un jour, vous pourriez avoir une raison de reconsidérer ce choix, mais que maintenant ce n’est pas le cas. Point ! C'est là où vous êtes, et c’est OK. Jésus ne vous en aime pas moins pour cela.

**2°)** Quelles sont nos créations réelles ? S'agit-il de ce qui reste une fois que nous sommes éveillés du rêve ? Créons-nous même lorsque nous rêvons ?

**R/** Veuillez voir la question 103 pour la définition des créations. Rien de réel ne prend jamais place dans le rêve. Le Soi, qui n’a jamais quitté sa Source, crée en permanence, ce qui signifie simplement que l'amour s’étend toujours lui-même.

**3°)** S’il suffit d'un seul qui s’éveille du rêve pour que tous les autres s’éveillent, étant donné que seul, on ne peut pas trouver l’Expiation, et si Jésus y est parvenu, pourquoi nous qui restons, continuons-nous encore à rêver ?

**R/** Il n’y a pas moyen de comprendre ce processus à partir de notre perspective dans le rêve, il ne peut pas être résolu par l’intermédiaire du raisonnement logique. Notre cadre de compréhension est très limité car nous croyons que nous sommes réellement ici, et par cette croyance tout à fait intentionnelle, nous avons éloigné la vérité pour la remplacer par un autre système de pensée qui est totalement faux. Cela nous rend très humbles ! Il est pratiquement impossible pour nous de ne pas penser en termes de corps séparés dans le temps et dans l'espace, mais Jésus ne parle pas à des corps dans le temps et dans l'espace. Néanmoins, nous pouvons dire au moins ceci, qu'il existe en vérité un esprit, et que nous avons l’illusion de nombreux esprits endormis en train de rêver. Lorsque vous êtes dans le monde réel, vous savez qu’il n’y a qu’un seul esprit, et donc le seul esprit qui doit s’éveiller est le vôtre.

**457 - Je crois comprendre le Cours mais ma vie est un gâchis financier.**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis 1977, et bien que je comprenne la théorie, je n'ai malheureusement pas pu traduire cette théorie en action dans les diverses situations de ma vie. Par une série de circonstances, je suis sur le point d’être ruiné. J'ai lu la leçon qui me dit de prendre du recul et de laisser l'esprit me montrer la voie. Comment arriver à faire cela ? Comment savez-vous que c'est l'esprit ? J'essaie de le laisser conduire, mais je dois faire quelque chose de mal puisque je suis au bord du précipice.

**R/** Nous tombons facilement dans le piège de croire que la réponse du Saint- Esprit à notre appel à l'aide sera un changement dans la situation extérieure, dans le monde ou dans le corps. Nous oublions que les problèmes dans notre corps et dans le monde sont des effets, et que la cause réside dans notre croyance que nous nous sommes séparés de Dieu et que nous avons détruit l'amour pour atteindre cette séparation. Et donc, au chapitre 27, Jésus nous rappelle que le Saint-Esprit "ne regarde pas les effets. …Il t’enjoint de Lui porter chaque terrible effet afin qu’ensemble Vous regardiez sa sotte cause, et que tu en ries avec Lui un moment. *Tu* juges les effets, mais *Il* a jugé leur cause. Et par Son jugement les effets sont enlevés. Peut-être viens-tu en pleurs. Mais entends-Le dire : "Mon frère, saint Fils de Dieu, vois ton rêve futile, dans lequel cela pouvait se produire." Et tu quitteras l'instant saint avec ton rire et celui de ton frère joints au Sien" T-27.VIII.91, 3-8.

Bien sûr, cela n’est peut-être pas très réconfortant lorsque vous êtes sur le point d’être ruiné, et il est probable que vous préféreriez que le Saint-Esprit intervienne pour améliorer les choses pour vous dans le monde. Il ne le peut pas parce qu'Il ne voit pas de monde. Il vous aidera plutôt à parvenir au point où vous partagerez cette perception avec Lui, afin d’être en paix indépendamment de ce qui semble se produire à l'extérieur de vous. Le problème est que nous ne réalisons pas, et il est probable que nous ne le croyons pas non plus, que ce que Jésus et le Saint-Esprit disent être en dehors de nous, est vraiment à l'extérieur de nous. Nous croyons que c'est *nous*, *Eux* savent que ça ne l'est pas ! Comment pourraient-Ils mieux nous aider alors, qu'en nous apprenant la manière de commencer le processus de nous dés-identifier de nos identités comme faisant partie du monde ; et quel meilleur moment pour le faire que lorsque nous sommes profondément troublés par nos problèmes dans le monde et dans nos corps. Difficile, oui ; et apparemment impossible, oui. Mais c'est justement sur quoi porte ce Cours. Et cela ne signifie pas que vous ne devriez pas faire tout ce que vous pouvez éventuellement pour remédier à votre situation financière – consulter un conseiller financier, etc.

Jésus nous assure à plusieurs reprises que si nous allons notre chemin avec le désir d'augmenter la valeur de rien d'autre que son amour et d'accepter cela comme notre soi/identité, nous pouvons traverser les situations les plus horribles (selon le monde) et rester en paix à l'intérieur. Ce n'est pas facile, et ça veut dire de lâcher prise sur tout investissement quant à vouloir qu'un problème dans le monde soit résolu de façon particulière.

**458 - Est-ce que l’« au-delà » est un concept d'ego ?**

**Q/** Est-ce que l’“au-delà” est un concept qui est basé sur l'ego ? Comment peut-on continuer à pratiquer les concepts d’*Un cours en miracles* lorsque nous n’avons plus de forme physique ?

**R/** Oui, c'est un concept d'ego, pour la simple raison qu’il implique une "vie" qui commence, qui se transforme et se termine. Un des principes fondamentaux d'*Un cours en miracles* est qu’“il n'y a pas de vie en dehors du Ciel. Où Dieu a créé la vie, là doit être la vie. En tout état à part du Ciel, la vie est illusion... Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n'est nulle part” T-23.II.19.1-3, 6. En outre, dans le Manuel pour enseignants, Jésus traite de l'idée d'une âme ou entité qui continuerait après la mort du corps : "La curieuse croyance qu'une partie des choses qui meurent peut continuer à part de ce qui va mourir, ne proclame pas un Dieu aimant ni ne rétablit aucune base pour la confiance. Si la mort est réelle pour quoi que ce soit, il n'y a pas de vie. La mort nie la vie. Mais s'il y a une réalité dans la vie, la mort est niée. Là-dessus, il n’y a pas de compromis possible" M-27.41-5. Ainsi, tout ce qui paraît mourir n’est réel d’aucune façon. Ces déclarations font partie de ce que nous appelons le Niveau 1 du Cours.

D'autre part, il y a plusieurs endroits du Cours où Jésus suggère fortement la réincarnation –notre retour ici plusieurs fois jusqu'à ce que nous complétions nos leçons de pardon. Il s'agit de l'autre niveau du cours – le Niveau 2. L'accent, cependant, est toujours mis sur l'esprit, non pas sur la forme physique. Jésus nous aide à réaliser qu'il n'y a pas de vie sous une forme physique, ni sous n’importe quelle autre forme, d'ailleurs. Il y a seulement un esprit qui pense être un corps, ainsi il peut oublier qu’il est un esprit qui décide, parce qu'il a associé le fait d’être un esprit avec le péché, la culpabilité et la peur d’être annihilé par Dieu, à Qui il a volé sa vie égoïste. C'est toujours l'*esprit* qui pratique le Cours ; Jésus s’adresse toujours à nous en tant qu’esprits preneurs de décisions, non en tant que corps. À mesure que nous pratiquons le pardon et que nous apprenons de plus en plus à nous percevoir nous-mêmes comme partageant tous un intérêt commun, notre identification au corps (forme) commence à diminuer et nous ré-établissons notre identité en tant qu’esprit. Une partie de ce processus consiste à réorienter notre réflexion sur la mort – en tant que pensée dans nos esprits, et non un événement physique, même si elle nous semble être un événement physique : "Nous savons qu'une idée ne quitte pas sa source. Et la mort est le résultat de la pensée que nous appelons l’ego, aussi sûrement que la vie est le résultat de la Pensée de Dieu" T-19.IV.C.214-15. Donc, plus nous apprenons à nous considérer comme des esprits, moins nous serons identifiés à nos corps (homo sapiens). Nous atteindrons ce point quand nous réaliserons que rien n'arrive à notre esprit quand le corps meurt, parce que nous n’étions jamais dans un corps pour commencer. Le corps était simplement une projection de l'esprit. Si nos esprits ne sont pas encore guéris, nous allons continuer ce processus sous une forme que *nous* allons choisir et qui sera la plus utile. Nous ne sommes jamais en dehors de nos esprits.

**459 - Dieu sait-il ou non que nous sommes là ?**

**Q/** Jésus parle (à nous qui pensons être en ce monde) de la Sainte Trinité comme si le Père, le Fils et le Saint-Esprit étaient séparés. Il affirme que la Trinité est une en vérité, ce qui est bien au-delà de ce que nous pouvons comprendre. Dans l'illusion, je peux accepter que Dieu ne "sait absolument rien" de son Fils en train de rêver et que le Saint-Esprit le sait de toute évidence afin de pouvoir corriger nos perceptions. Mais en réalité, puisque nous ne pouvons pas le comprendre, je préfère ne pas spéculer, ni supposer que Dieu "sait" ou "ne sait pas." Cela me paraît logique. Est-ce que je me trompe là-dessus ?

**R/** L’un des principaux buts d’*Un cours en miracles* est de corriger ce qu'il considère comme les erreurs de la théologie judéo-chrétienne. Et la pierre angulaire de cette tradition est que Dieu, non seulement connaît le monde, qu’Il en est le Créateur et qu’Il y est intégralement impliqué. Par conséquent en disant que Dieu ne sait rien de ce qui n'est pas Son Être (car il est impossible qu'il y ait quoi que ce soit d'autre que Son Être), Jésus corrige toutes les théologies fondées sur la Bible, ainsi que d'autres qui maintiennent que Dieu est impliqué dans le monde. Cette correction a des répercussions profondes, c’est le moins qu’on puisse dire. De toute évidence, les pratiques religieuses découlant de ces théologies n'auraient plus de fondement. Mais le plus dévastateur de tout, est la claire implication que notre soi-disant vie en tant qu’individu n'est pas d’origine divine ni de destinée et pire que tout, et n'a aucune réalité.

La réalité, selon *Un cours en miracles*, est non-dualiste. La réalité est la pure unité de l'Amour, l’Être Dieu qui s'étend éternellement, ce qui n’est pas compréhensible pour nous, dans notre état séparé. Il semblerait que, dans la non-dualité stricte, "connaître une chose" est impossible, puisqu’il n'y a pas de connaissance séparée du connu, il n'y a pas "quelque chose" pour Dieu à "connaître." En fait, la signification du terme *connaissance* dans le Cours est l’équivalent du Ciel, l'état d'Unité parfaite, radicalement différent du sens conventionnel, qui repose sur une dichotomie sujet-objet. Bien qu'il y ait beaucoup de déclarations dans le Cours ayant des implications théoriques profondément riches, l'accent est toujours mis sur le but pratique d'inverser notre voyage en enfer à cause de la séparation pour nous diriger vers notre maison dans le Ciel comme unique Fils de Dieu. "Ceci n'est pas un cours de spéculation philosophique, et il n'a pas non plus le souci d'une terminologie précise. Son seul souci est l'Expiation, ou la correction de la perception. Le moyen de l'Expiation est le pardon" Cl-Intr.11-3.

Dans un passage de la leçon 169 souvent cité, Jésus nous donne un aperçu de l'ineffabilité de l’Être Dieu et de quelle façon nous pouvons nous réunifier à notre Source :

"L’unité est simplement l'idée que Dieu est... Nous disons : "Dieu est," puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance les mots sont in-signifiants. Il n’est pas de lèvres pour les prononcer, et pas de partie de l'esprit suffisamment distincte pour ressentir qu’il est maintenant conscient de quelque chose qui n’est pas lui-même. Il s’est uni à sa Source. Et comme sa Source même, il est simplement. Nous ne pouvons ni parler ni écrire à ce sujet, ni même y penser du tout. Cela vient à chaque esprit quand la re-connaissance totale de ce que sa volonté est Celle de Dieu a été complètement donnée et complètement reçue.... Cela est au-delà de l'expérience que nous essayons de hâter" L-I.169.51, 4-7, 61-2, 71.

Et donc vous avez tout à fait raison de ne pas vouloir spéculer au sujet de l’Être Dieu. Jésus se réfère à de tels penchants comme à des "rêveries insensées" L-I.139.85.et il voudrait plutôt que nous passions notre temps à pratiquer le pardon.

**460 - Doit-on valoriser la santé psychologique durant le rêve ?**

**Q/** Dans de ce monde, plus la douleur, la peur, la culpabilité et la méfiance ont été renforcées durant l'enfance, moins quelqu’un semble jouir de santé psychologique comme adulte, et par conséquent, plus il est à même de fausser ce que Jésus enseigne dans le Cours, ou pire encore, de l’ignorer. Pourtant, il est vrai qu’il n’y a pas de hiérarchie d’illusions, aucun ordre de difficulté dans les miracles, et que le miracle ne fait pas de distinctions entre les degrés de fausse perception. Pourtant, mes expériences en compagnie d’autres étudiants du Cours pendant 23 ans m'ont conduit à valoriser la santé psychologique dans le rêve. Or je voudrais remettre en question cette valeur à laquelle je tiens encore. Veuillez m'aider à clarifier le sujet, svp.

**R/** La tentation est forte de voir nos propres difficultés actuelles et celles des autres dans le présent, comme un résultat de nos expériences passées. Or, nous ne comprenons jamais vraiment "à quoi sert quoi que ce soit" L-I.25 et nous ne sommes pas en mesure de juger ce qui est utile et ce qui ne l'est pas M-10.3, ni ne pouvons juger non plus comment certains d’entre nous progressent sur leur chemin spirituel T-18.V.1. La seule solution dont nous avons besoin pour tout problème perçu est disponible maintenant, dans l’instant saint, lorsque nous reconnaissons que nos intérêts ne sont pas séparés de ceux de nos frères : "Même au niveau de la rencontre la plus occasionnelle, il est possible que deux personnes perdent de vue leurs intérêts séparés, ne serait-ce qu’un moment. Ce moment suffit. Le salut est venu" M-3.26-8. La santé psychologique, que nos ego nous a appris à valoriser, est finalement sans rapport avec la décision de nous joindre dans le présent.

**461 - D’où vient la force vitale des animaux et des plantes ?**

**Q/** Puisqu’*Un cours en miracles* enseigne que le monde que nous voyons est une illusion, je me demande souvent d’où vient la force vitale des animaux, des plantes, etc. De Dieu évidemment ! Mais comment Dieu peut-il être dans notre illusion ?

**R/** Dieu ne peut pas être dans l’illusion comme vous le soupçonnez, cela ne ferait aucun sens. De même, il n'y a pas de force de vie dans l'illusion non plus : "Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel" T-23.II.191 comme le Cours l’enseigne partout sans compromis. Ce qui nous apparaît comme des corps vivants, ce sont des projections de nos esprits, qui ont pris la décision de s'identifier avec le système de pensée de l'ego de séparation, et ainsi de faire tout ce qui est possible pour nous empêcher de nous souvenir que la vie est uniquement la parfaite unité de Dieu au Ciel. Il s’agit d’une seule pensée qui s’est fragmentée de plus en plus T-18.I.4. Tout au long d'*Un cours en miracles*, Jésus tente de nous aider à réaliser que ce que nous percevons, ce ne sont que des figures dans un rêve que nous (nos esprits) sont en train de rêver. "Il n'y a pas de monde à part de ce que tu souhaites... Les idées ne quittent pas leur source" L-I. 132.51, 3. Se référant au corps, Jésus dit : "Ce à quoi tu as donné la "vie" n’est pas vivant et ne fait que symboliser ton souhait d'être vivant à part de la vie, vivant dans la mort, avec la mort perçue comme la vie, et la vie comme la mort" T-29.II.62. Si cela vous semble confus, c'est que c’est confus, comme l'explique encore Jésus : "À la confusion succède ici la confusion, car c’est sur la confusion que ce monde a été basé, et il n'est rien d'autre sur quoi il repose" T-29.II.63. C'est pourquoi nous avons besoin de l'aide de quelqu'un en dehors de ce système délirant, et c’est pourquoi nous ne pouvons pas compter sur notre seule perception pour nous dire ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas. Nous sommes trop confus pour le savoir !

Jésus nous ramène dans la bonne voie en nous entrainant à nous concentrer sur le but : pourquoi est-ce que nous pensons et agissons comme nous le faisons, à quoi cela sert-il, quel est le but ? Nous sommes bien trop terrifiés, et nous avons trop investi pour rendre la séparation réelle, pour cesser immédiatement nos hallucinations de vie physique, bien qu'en principe il serait tout à fait possible d’y arriver T-20.VIII.7-9. Jésus nous amène donc dans un programme d’entraînement de l'esprit qui doucement nous aide à inverser notre parcours insane (voir quelque chose qui n'est pas là). Et au cœur de ce processus est d'abord apprendre à identifier l'objectif de l'ego qui est derrière presque tout ce que nous faisons – voir nos intérêts comme séparés de ceux des autres et toujours en conflit avec eux – et puis demander de l'aide pour accepter l’objectif de l'Esprit Saint qui est de voir nos intérêts comme les mêmes que ceux de toute autre personne. À mesure que cela devient de plus en plus naturel pour nous, notre identification au corps va diminuer, et nous deviendrons plus à l'aise tout d'abord de penser, puis de faire l’expérience de nous-mêmes comme esprit. À la fin de ce processus, qui prendra beaucoup, beaucoup d’années, l'irréalité de la vie physique poindra sur nous. Nous n'avons pas à nous forcer pour cesser de percevoir comme nous le faisons. Le déplacement se fera de lui-même, à mesure que nous nous concentrerons sur l'objectif et la motivation.

**462 - Je me sens en conflit si je lâche prise de mes intérêts personnels**

**Q/** Il y a quelque temps, j'ai vraiment compris qu’il ne peut pas y avoir de paix si mes intérêts diffèrent de ceux des autres. Ce n'était pas seulement une compréhension intellectuelle. Tout mon être était rempli et ça semblait très simple à ce moment-là et m'avait rendu tellement heureuse. Or maintenant la confusion a recommencé une fois de plus, parce que sur le plan de la forme, mes intérêts ne sont pas les mêmes que ceux des autres. J'ai toujours pris soin des gens et je commence à me sentir fatiguée à présent. Je souhaiterais juste me trouver un petit coin tranquille à moi, pour méditer, être calme, détendue et seule. En ce moment, j’ai un tel lieu chez moi, une pièce supplémentaire qui conviendrait, mais soudain on dirait que je vois des sans abris partout, des réfugiés à qui on dit de quitter le pays, mais qui ne peuvent pas retourner dans leur pays et qui ne savent où aller. Je me sens tellement mal. Qu’est-ce qu’une action aimante ? J'ai une chambre supplémentaire, ils n'ont pas de place où aller. Si vraiment je renonçais à mes propres intérêts personnels, je pourrais donner cette chambre à quelqu'un, mais je ne sais pas si je serais en mesure d’y faire face après coup. Je me sens déchirée car si je veux quelque chose pour moi-même, je blesse un autre être humain. Et si j'aide quelqu'un d'autre, c'est moi que je prive. Cela ne peut pas être sensé. Il ne semble pas y avoir de solution où chacun puisse se sentir en paix.

**R/** "Cela ne peut pas être sensé !" Absolument ! L'ego s’est glissé dans votre travail avec le Cours, comme il s’ingénie si bien à le faire pour nous tous. Chaque fois que vous vous sentez piégée dans le conflit du sacrifice (l’un-ou-l'autre) "damnée si je le fais, damnée si je ne le fais pas," vous savez avec certitude que vous avez erré en dehors de la salle de classe de Jésus pour entrer dans celle de l'ego. Dans la salle de classe de l'ego, les étudiants sont programmés à porter attention seulement sur la forme et à oublier tout ce qui regarde le contenu. Dans la classe de Jésus, le contenu est tout, et en fait, le contenu est le seul aspect de notre vie qui soit vraiment utile et pertinent au processus d'Expiation. Donc voir vos intérêts comme étant les mêmes que ceux des autres désigne seulement le contenu dans votre esprit. L’action aimante vient de faire l’expérience dans le monde, de partager le même système de pensée de l’esprit faux (ego) et le même système de pensée de l’esprit juste, et le même pouvoir de choisir entre les deux, et ceci est le contenu. Dans un instant saint, lorsque vous êtes identifié seulement avec le contenu, vous pouvez être guidée à prendre chez vous un sans abri, ou à ne pas le faire. Que vous le fassiez ou non n’aurait pas d'importance pour vous. Là ne serait pas le problème. L'acte de prendre chez soi un sans abri peut venir de l’esprit juste ou de l’esprit faux. Ce n'est pas automatiquement un acte sacré et spirituel. C'est là où l'ego nous attrape toujours, dans l'emphase exclusive qu’il met sur la forme et le comportement. Il n’y a rien dans *Un cours en miracles* qui porte sur le comportement, parce que Jésus est intéressé à ce qui se passe dans notre esprit, le siège de tous nos problèmes et des solutions. Il faut beaucoup entraîner nos esprits pour déplacer l’attention, la porter sur le contenu dans l’esprit au lieu du comportement. C'est le processus d'inversion de la pensée pris en charge dans les leçons du livre d’exercices. Ça ne semble pas très aimant de vous détourner de ceux qui sont dans le besoin, surtout si vous avez les moyens de les aider mais, encore une fois, c'est une page du Manuel de l'ego, lequel a au programme pour ses étudiants qu’ils se concentrent sur les victimes et les agresseurs dans ce monde d'individus séparés et dans le besoin.

L'ego est derrière la sanctification du sacrifice, car c’est sa façon de réaliser trompeusement son but qui est de nous enraciner dans la culpabilité et le conflit. Ainsi, ce qui se cache sous votre dilemme – que ce soit pour aider un autre ou vous-même – c’est l'insidieuse *attraction de la culpabilité*. C'est le "vrai" problème caché derrière l'écran de fumée des conflits externes, physiques et psychologiques. Par conséquent, la partie de vous qui maintient son engagement à respecter le système de pensée de l'ego de culpabilité sera ravie secrètement par les dilemmes, parce qu'ils semblent tellement authentiques et ils gardent votre attention loin de la source réelle de votre angoisse, reliée à votre décision de vous détourner de l'amour. Cette décision a précédé le dilemme des sans-abri. Vous ne pourriez pas faire l’expérience de la culpabilité et de l'angoisse si ce n’était pas votre choix. Si c'est là où vous vous retrouvez, c’est que cela avait été été votre objectif au départ T-5.VII.6, T-21.II.2. C'est donc avec cela que vous demandez à Jésus ou au Saint-Esprit de vous aider, et non si vous devez prendre ou non un sans-abri chez vous. Contrairement à la pensée qui prévaut dans le monde, ce n'est pas un facteur important. Que vous le fassiez ou non n'est pas le problème. La culpabilité que vous retenez dans l’esprit est le seul facteur qui intéresse Jésus ou le Saint-Esprit. Et ce n'est pas une approche cruelle et sans cœur si vous vous rappelez le principe fondamental du Cours : "le monde… est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Le monde a été fait justement pour nous présenter des dilemmes sans fin qui semblent hors de nous, afin que nous ne nous rappelions jamais le vrai dilemme, celui de notre terreur de nous retrouver sans culpabilité. L'amour sera alors tout ce qui reste, il n’y aura plus de soi consumé de culpabilité et d'angoisse. Étrange ! Mais alors, Jésus n’a jamais dit que nous étions tous sains d'esprit.

**463 - Le Saint-Esprit est-il mieux que Jésus pour se connecter à Dieu ?**

**Q/** Les réponses aux questions dans ce forum parlent souvent de "Jésus ou du Saint-Esprit" de même que les écrits de Ken Wapnick. Dans l'étude d'*Un cours en miracles*, j'ai toujours été plus à l'aise avec le terme Saint-Esprit que celui de Jésus. Bien que je ne doute pas de l'autorité de Jésus, ou de sa qualité d'auteur du Cours, j'ai un problème à demander l'aide de Jésus en tant que personne physique, de l’utiliser comme outil de visualisation pour recevoir ses conseils. D'une certaine façon, on dirait que c’est contraire à ce que nous essayons d'atteindre dans le Cours : nous voir comme une partie de l'Esprit de Dieu, connecté à Dieu, et non de nous voir comme un corps séparé. Je reconnais que tant que nous nous percevons comme un corps, nous devons avoir une "puissance supérieure" distincte pour nous guider. Mais je suis plus à l'aise avec une notion abstraite comme l'Esprit Saint qui est dans mon esprit, que je le suis avec la notion d'un corps physique appelé Jésus, manifestement distinct de mon corps physique. Même les dessins et photos de Jésus, lorsqu'ils sont associés au Cours, me dérangent un peu, parce qu’on voit un corps, lequel est synonyme de séparation. Je sais que le corps est neutre et qu’il n’a pas à être aimé ou détesté, mais ma question est de savoir si mes sentiments sont justifiés. Est-ce que le "Saint-Esprit" est un moyen plus raffiné et meilleur pour percevoir et faire l'expérience de notre lien avec Dieu, que de visualiser un corps humain nommé Jésus ? D'autre part, se pourrait-il que mes sentiments se rapportent à une sorte de résistance à accepter Jésus ? Ou suis-je en train de faire une montagne d'un monticule ?

**R/** C'est une question importante, une question avec laquelle bien d'autres étudiants ont été aux prises au fil des ans. Certaines personnes trouvent plus facile de se rapporter au Saint-Esprit comme à une présence abstraite, et d’autres aiment mieux se rapporter à la présence plus personnelle de Jésus, les deux étant, bien entendu, dans notre esprit. Peu importe que vous choisissiez l’un ou l’autre, car ils sont identiques dans leur fonction, Jésus étant la manifestation du Saint-Esprit. L’important est de vivre une relation avec un symbole qui reflète la source d’amour derrière le symbole de Jésus, un symbole qui vous aide à aimer, et à faire l'expérience de l’unité d’une façon aussi intime que possible. "Le nom de Jésus-Christ en soi n'est qu'un symbole. Mais il représente l’amour qui n'est pas de ce monde" M-23.41-2. Évidemment, si vous choisissez Jésus vous n’avez pas à avoir des photos ou des images de lui autour de vous. Il est intéressant d'observer comment, même avec le Saint-Esprit "abstrait," beaucoup de gens utilisent encore une image quelconque – habituellement une colombe ou autre type d'oiseau. Le Cours lui-même utilise des symboles corporels : le Saint-Esprit est appelé Lui, un Enseignant, une Voix et un Médiateur, par exemple.

Comme vous le suggérez, il pourrait être utile d'examiner la possibilité que vous portiez certains sentiments à l’égard de Jésus (ou du corps) qui pourraient être à l'origine du fait que vous gardiez vos distances. Se relier à lui comme à une personne séparée ne va pas vraiment à l’encontre de ce que nous essayons d'atteindre dans le Cours. En fait, comme vous le savez, il nous invite à le faire. Et pour ne citer que deux des nombreux passages qui nous y invitent : "Essaie de dépasser les nuages [de culpabilité] par n’importe quel moyen qui te plaît. Si cela t’aide, pense que je te tiens par la main et que je te conduis. Et je t’assure que ce ne sera pas un vain fantasme" L-I.70.92-4. "Aller avec lui est tout aussi naturel que d’aller avec un frère que tu connais depuis ta naissance, car c’est certes ce qu’il est. D’amères idoles ont été faites de lui, qui ne voulait être qu’un frère pour le monde. Pardonnez-lui tes illusions, et vois quel frère aimant il serait pour toi" Cl-5.56-9.

Si nous faisions cela de façon "correcte" nous ne limiterions pas notre relation avec lui au domaine physique, parce que ce n’est jamais ce qu’il voudrait que nous fassions, compte tenu de son évaluation du corps, par exemple, T-19.IV.A.175-6, T.19.IV.B.14. Malheureusement, c’est toutefois ce qui est arrivé dans la plupart des religions chrétiennes dominantes. La leçon 151 est particulièrement utile dans ce contexte, et illustre tellement bien de quelle manière Jésus nous enseigne. Il commence avec ce que nous connaissons le mieux – avec ce que nous disent nos sens et comment nous croyons ce qu'ils nous disent avec une "certitude obstinée" – et puis il nous conduit au-delà des sens, afin que nous puissions être libres des conflits, de "la douleur, des catastrophes, de la souffrance et de la perte" L-I.151.5, 10. Quelle façon douce et aimante d'enseigner !

Par conséquent, l'emphase mise sur une relation avec Jésus ne porte pas tant sur lui en tant que corps, mais plutôt sur l'amour qu'il représente, parce que c'est la façon dont nous retrouverons notre conscience de la présence de l'amour que nous avons vigoureusement et résolument cherché à bloquer en choisissant un corps comme réalité. Lorsque nous arrivons vers la fin de notre voyage, la dernière étape du développement de la confiance M-4.I.A, nous devenons plus conscients qu'il n'y a qu'un seul amour. Il n'y a plus de "Jésus et moi," et plus de séparation. Évidemment, c'est notre plus grande crainte, la disparition de notre soi individuel. Pourtant, cela se produit uniquement lorsque nous acceptons, comme Jésus, que notre seule identité soit l’amour. Alors, nous sommes en sécurité et la perte est impossible. "L'amour est ta sécurité. La peur n'existe pas. Identifie-toi à l’amour, et tu es en sécurité. Identifie-toi à l’amour, et tu es chez toi. Identifie-toi à l’amour, et trouve ton Soi" L-II.5.54-8.

Vous voudrez peut-être alors vous attarder plus longuement sur ce que vous avez souligné dans votre question, c'est-à-dire que tant que nous nous percevons comme un corps distinct, nous devrons avoir recours à une "puissance supérieure" séparée pour nous guider. Le reflet de l'Amour du Ciel nous parvient intentionnellement en termes corporels dans le Cours. Il serait impossible pour nous d'obtenir, ne serait-ce que le moindre indice de cet Amour sans qu’il soit représenté – du moins aux premières étapes de notre voyage – sous une forme corporelle. Notre investissement dans la croyance que la sphère physique est réelle est trop fort, et plus forte encore notre terreur que celui-ci ne soit *pas* notre réalité. Se rapporter à Jésus comme s’il était quelqu'un comme nous est donc très utile pour éviter l'erreur commune, qui a souvent comme conséquences désastreuses, physiquement et spirituellement, de sauter les étapes, c’est-à-dire de refuser notre expérience physique, nos besoins corporels, etc. et de sauter directement dans le domaine de l'esprit. Jésus nous demande : "Toi qui te vois au-dedans d’un corps, peux-tu te connaître en tant qu’idée ? Tout ce que tu reconnais, tu l’identifie à l’extérieur, à quelque chose qui est en dehors. Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps, ou dans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.15-7. Le chemin tout en douceur du Cours est donc de nous rendre pleinement présents à notre expérience corporelle, du moins tant que nous pensons être un corps. Puis il nous invite à demander de l’aide à Jésus pour utiliser ces expériences corporelles afin d’accéder à la souffrance dans nos esprits qui vient de notre décision continue de choisir notre propre version limitée de l'amour, plutôt que d'accepter notre véritable Identité comme partie de l'unité de l'amour illimité, symbolisé dans nos esprits par la présence aimante de notre frère Jésus.

**464 - Comment regarder et résoudre le problème de la jalousie ?**

**Q/** : Comment puis-je me libérer de la jalousie ? Pendant des années, j'ai nié cette émotion, et récemment, j’ai réalisé que je n'irai pas très loin avec *Un cours en miracles* si cette question n'était pas traitée. J'ai essayé de demander pardon à Dieu, mais quand je demande pardon, c'est mon ego qui parle et non le vrai moi, quel qu’il puisse être. Mon esprit d’ego me donne un faux sentiment de sécurité en disant que je n'ai pas à faire quoi que ce soit au sujet de la jalousie. Pouvez-vous m'aider à solutionner ce problème avec le Cours svp ?

**R/** La jalousie est traitée de la même façon que toutes les autres émotions de l’ego. La première étape, que vous prenez en ce moment même, est de reconnaître que l’émotion est là. La deuxième étape est de reconnaître que la jalousie n'est pas le vrai problème. Comme Jésus nous dit dès le début dans le livre d’exercices : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5. Et il ajoute : "Cette idée... peut être utilisée pour toute personne, toute situation ou tout événement dont tu penses qu’il te cause de la douleur. Applique-la concrètement à quoi que ce soit que tu crois être la cause de ta contrariété, en décrivant le sentiment dans les termes quels qu’ils soient qui te semblent exacts. La contrariété peut sembler être la peur, l’inquiétude, la dépression, l’anxiété, la colère, la haine, *la jalousie* ou quantité de formes qui seront toutes perçues comme différentes. Ce n'est pas vrai. Toutefois, jusqu'à ce que tu apprennes que la forme n'a pas d’importance, chaque forme devient un sujet convenable pour les exercices de la journée. Appliquer la même idée à chacune d'elles séparément est la première étape pour reconnaître à la fin qu’elles sont toutes les mêmes" L-I.5.1 – italiques ajoutés.

Mais alors, pourquoi être si contrariés, sinon parce que nous pensons que le problème est lié à cela ? Inconsciemment, nous croyons que nous avons attaqué l'amour en nous séparant de lui. Cette attaque a eu lieu parce que nous croyions jalousement que Dieu avait ce qui nous manquait et qu’Il le gardait pour Lui. La culpabilité liée à l’attaque est tellement insupportable que nous avons dû faire un monde pour la cacher loin de nous-mêmes. La complexité du monde, tous ses problèmes et les émotions qu’ils suscitent, devient notre préoccupation, nous assurant de ne jamais revenir à la simplicité du problème de la croyance que nous sommes séparés. Bien que vous ne mentionniez pas quelles formes spécifiques prend votre jalousie, elle est toujours l'expression de la pensée que quelqu'un d'autre possède ce que nous voulons, ou bien qu’il désire nous le prendre. Peu importe comment cela s’exprime concrètement, c'est toujours la pensée de séparation sous une forme déguisée, et la responsabilité pour les effets de cette pensée qui sera projetée à l'extérieur de nous.

On commence par reconnaître nos sentiments de jalousie et ce qu'ils représentent pour nous, de quelle façon ils perpétuent le sentiment de privation et de manque dans notre esprit, et son coût douloureux. Et bien sûr, la jalousie sert le but de l’ego de voir la responsabilité de notre manque en dehors de nous, en quelqu’un d’autre que nous voyons comme ayant le pouvoir de prendre et de garder ce qui devrait légitimement nous appartenir. Ainsi, le problème de la jalousie est abordé en reprenant la responsabilité de nos sentiments de peur et de manque dans notre propre esprit, là où se trouve également la réponse. Alors seulement, pouvons-nous reconnaître que l'amour que nous avons si jalousement cherché à conquérir et à garder était en nous depuis le début, sans aucun besoin de le poursuivre ou de le défendre.

**465 - Pourquoi faire ce qu’un autre me demande si le monde n'est pas réel ?**

**Q/** J'ai toujours compris que, dans *Un cours en miracles* Jésus ne nous demande jamais de faire quoi que ce soit dans le monde, sauf de pratiquer les leçons du livre d’exercices de la manière indiquée. Puis j’ai redécouvert au chapitre 12 : "*Reconnais ce qui n’a pas d'importance*, et si tes frères te demandent de faire quelque chose de “choquant,” fais-le *parce que* c’est sans importance" T-12.III.41. J'ai lu votre réponse à la question 60, et il me semble qu’elle ne répond pas à pourquoi Jésus nous dit de "faire quelque chose dans le monde." S'il n'y a pas de monde, pourquoi devrais-je faire ce que mon frère voudrait que je fasse ?

**R/** Le contexte de cette déclaration se trouve dans les deux paragraphes précédents, et il est essentiel de réaliser que Jésus ne parle pas de la forme ou du comportement, mais du contenu dans notre esprit. Jésus explique que le fait même de l’insistance de l'autre "devrait te dire qu'il croit que le salut s’y trouve. Si tu insistes à refuser et ressens une vive réponse d’opposition, tu crois que ton salut est de ne *pas* le faire. Tu fais donc la même erreur que lui, et tu rends son erreur réelle pour vous deux" T-12.III.22-4. Le contenu que Jésus nous signale est l'erreur de croire que ce que nous faisons, ou ne faisons pas dans le monde est important, et d'une certaine façon relié à notre salut : "Insistance signifie investissement, et ce en quoi tu investis est toujours relié à ta notion du salut" T-12.III.25. Même s'il sait que le monde n'est pas réel, Jésus nous montre comment utiliser nos expériences dans le monde comme une salle de classe afin que nous puissions découvrir les erreurs concrètes que nous faisons dans notre manière de penser, pourquoi elles se produisent, et quoi faire à ce sujet. Il nous enseigne toujours quant au contenu dans nos esprits, non quant au comportement. Ses enseignements seront toujours mal compris si cette distinction n'est pas reconnue. Dans le contexte de refuser catégoriquement de faire de ce qu'un autre nous demande de faire, Jésus dit que ce qui nous aidera à annuler la séparation et à apprendre que le salut n'a rien à voir avec le monde est de se joindre à l'autre, et de faire ce qui semble "choquant" tout en nous rappelant, bien entendu, que "cela ne signifie pas de faire une sottise qui le blesserait ou te blesserait, toi, car ce qui blesserait l'un, blesserait l’autre" T-16.I.65.

**466 - La libération d'une addiction était-elle attribuable à une puissance supérieure ?**

**Q/** Pendant de nombreuses années, j'ai essayé toutes les méthodes concevables afin d'abandonner ma dépendance à la nicotine. Après mon dernier échec, j'ai décidé que je ne me mettrais plus jamais à l'épreuve pour cesser de fumer, me résignant à être un fumeur pour le restant de mes jours. Pourtant, un matin je me suis réveillé à l’heure habituelle, mais je n'ai pas ouvert les yeux. Il y avait quelque chose de différent. Je me sentais comme si j'étais au Ciel. Cette paix et cette tranquillité, je ne les avais jamais ressenties auparavant, et j’ai même pensé que j'étais mort. C'est comme si l'ego avait été emporté loin de moi ; je n'avais rien, mais j'étais tout. Lorsque j'ouvris les yeux, tout semblait différent, d’une brillante clarté, mais douce pour les yeux. Rien ne semblait physiquement réel. Je n'avais aucune fringale, aucun désir et aucune pensée de cigarette. Puis graduellement la paix a disparu, à mesure que je reprenais le mode d'ego habituel, mais ce qui est resté est que je n'ai toujours aucun intérêt dans les cigarettes. Aujourd'hui, j’ai vraiment la croyance qu'une puissance bien plus grande que mon ego m’a libéré de ma dépendance au tabac pendant que je dormais. Pourriez-vous svp, appliquer les enseignements d'*Un cours en miracles*, au miracle que j’ai vécu ?

**R/** Contrairement à ce que vous pouvez penser de votre expérience, le Cours n’attribuerait pas ce qui est arrivé à une intervention divine comme vous le dites. La métaphysique du Cours indique clairement que Dieu n'a rien à voir avec le monde T-11.VII.1, L-I.166.2, Cl-4.1. C’est notre propre esprit qui détermine la forme que prennent nos expériences L-II.325.11-4. Maintenant, ce n’est pas pour nier que votre expérience – très puissante pour vous –puisse être le reflet de l'Amour de Dieu pour vous. Mais néanmoins, c’est votre propre esprit qui a mis en place les événements que vous avez expérimentés, y compris la libération de la dépendance à la nicotine – beaucoup à la manière dont il détermine les événements qui se déroulent dans vos rêves nocturnes.

À un niveau dont vous n'êtes pas conscient, votre esprit a fait le choix d'accepter la paix plutôt que le conflit. Votre décision consciente d'arrêter de vous battre contre votre dépendance au tabac, pourrait être responsable, en partie, de ce changement. Et votre expérience d'être libéré de l’ego quand vous vous êtes réveillé suggère que vous vous êtes permis d’être suffisamment exempt de peur pour ouvrir votre esprit à l'expérience des symboles de nature non physique de l'esprit, ainsi qu’à la nature illusoire du monde et du corps, qui sont des enseignements fondamentaux du Cours. Dans un tel état, les besoins personnels n'existent pas T-28.I.32. Que vous ayez reporté cette reconnaissance à votre vie quotidienne en relation aux cigarettes signifie simplement que vous n'aviez plus besoin de vous défendre contre l'amour que représente la nicotine, une chose servant de substitut parmi un large éventail de substituts de l'ego pour remplacer l'amour T-16.V.12. C'est une décision de l'esprit qui établit une dépendance, et qui lui donne une forme particulière, et c'est aussi une décision de l'esprit de lâcher cette dépendance particulière. En fin de compte, lorsque nos peurs et notre culpabilité auront disparu, nous n’aurons plus besoin des substituts de l'ego pour remplacer l'amour que nous cherchons vraiment. Votre expérience vous a donné un aperçu utile de l’état d’esprit vers lequel nous conduit le Cours, où nous nous dirigeons tous.

**467 - Quelle est la signification de la Règle d’Or selon le Cours ?**

**Q/** " Fais aux autres ce que tu voudrais qu’ils fassent pour toi" est considéré comme étant au cœur de la moralité en Occident et l'un des plus importants messages de Jésus. Du point de vue d'*Un cours en miracles*, c'est un message qui porte vraiment à confusion, considérant que nous ne savons pas ce qui est dans notre meilleur intérêt lorsque nous sommes identifiés à l’ego. Y a-t-il une directive dans l'enseignement du Cours qui serait en mesure de réinterpréter cette Règle d'Or ?

**R/** Il n'y a qu'un seul endroit dans le Cours où Jésus mentionne la Règle d'Or et c'est au premier chapitre : "La Règle d'Or est la règle à suivre pour une conduite appropriée. Tu ne peux pas te conduire de manière appropriée si tu ne perçois pas correctement. Puisque toi et ton prochain êtes membres égaux d'une même famille, comme tu perçois les deux, ainsi tu feras pour les deux. C’est à partir de la perception de ta propre sainteté que tu devrais regarder la sainteté des autres" T-1.III.64-7.

Comme vous dites, lorsque nous sommes identifiés à l'ego, nous ne pouvons pas savoir quels sont nos meilleurs intérêts, ni non plus les meilleurs intérêts d’un autre. Notre meilleur intérêt est de pardonner et de défaire la séparation, et cela appartient au contenu dans notre esprit, non à nos comportements. Nous le faisons lorsque nous nous regardons et regardons les autres sans juger, en voyant que nos intérêts sont pareils et non opposés à ceux des autres, en choisissant contre l'esprit d’ego, dans notre esprit juste. Nous partageons alors la perception du Saint-Esprit qui nous voit tous comme un seul Fils, et dans cet instant-là au moins, nos actions sont guidées seulement par l'amour. Jésus voudrait que nous reconnaissions les effets malheureux d’être tombés dans l'enseignement de l’ego qui affirme que nos jugements et nos condamnations des autres n'ont pas d’effets sur nous. La correction de cette fausseté est au cœur de son enseignement, et trouvée explicitement par exemple dans ces deux leçons : "Ce ne peut être que moi que je crucifie" L-I.196, et "Quand je suis guéri, je ne suis pas guéri seul" L-I.137.

**468 - Nous haïssons tous cette collègue dans notre département**

**Q/** 1°) Au travail, je trouve très difficile, pour ne pas dire impossible, d’aimer une personne en particulier. Par contre je dois dire que tous les autres dans mon département ressentent la même chose à son sujet, et certains, encore plus fort que moi. Si cette personne est mon enseignant/sauveur et reflète où j’en suis dans le processus de ce que je retiens encore dans mon inconscient sur moi-même, comment cela entre-t-il dans la philosophie d’*Un cours en miracles* que tous les autres dans le département font la même expérience de haine à l’égard de cette collègue ?

2°) Dans *Un cours en miracles*, Jésus parle de comment, lorsque nous abandonnons nos rancœurs contre quelqu'un, le Saint-Esprit étend ce cadeau par notre intermédiaire, et comment l'autre personne arrivera à un moment donné à "réaliser son erreur." J'ai remarqué au fil du temps, qu'après avoir lâché prise d’un blâme contre quelqu'un, la personne semble souvent avoir une nouvelle attitude envers moi, et j'ai même été guidé à ressentir qu'elle a reçu une nouvelle interprétation sur moi, et une correction pour la culpabilité qu’elle avait projetée sur moi. Je me demande comment, si la personne n'est pas très sophistiquée psychologiquement, elle peut avoir une profonde compréhension à mon sujet ?

**R/** 1°) Il n'est pas rare que beaucoup de gens réagissent négativement à la même personne, comme il ressort facilement de nos jours concernant les célébrités et les personnalités publiques. Nous partageons tous le même système de pensée de l’ego, ce qui signifie que tous, nous envoyons nos messagers de la peur dont parle Jésus dans le premier obstacle à la paix. Nous le faisons afin de trouver des personnes "mauvaises" ou désagréables, et ainsi nous pouvons projeter sur elles notre culpabilité inconsciente T-19.IV.A.a. Il n'est donc pas surprenant que les autres personnes de votre département réagissent de la même façon envers votre collègue de travail. Nous sommes tous engagés dans la même dynamique d'ego tout le temps, puisque nous sommes tous des fragments divisés du même esprit d'ego.

Mais il est également vrai que nous partageons tous le même système de pensée de l’esprit juste de pardon, et la même capacité de prise de décision de choisir entre les deux systèmes. Donc chacun de vous peut demander de l'aide pour ce qui concerne vos jugements de condamnation de cette personne. Vous pourriez essayer d'identifier la signification derrière la forme du comportement que vous trouvez inadmissible, puis vous demander : "Est-ce que je m’accuserais d’avoir fait cela ?" L-I.134.92. Puis vous sauriez ce que vous trouvez impardonnable en vous-même, et vous auriez une autre occasion de regarder cela sans jugement avec Jésus. Dès que vous êtes capable de regarder en vous-même sans jugement, vous êtes aussi capable de regarder votre collègue qui s'est engagé dans le même comportement d’ego et ne ressentir rien d'autre que de la compassion. Lorsque vous êtes exempt de peur et d'auto-condamnation, ne serait-ce qu’un instant, vous pouvez percevoir seulement l'appel à l'amour derrière la haine et la mesquinerie de l’ego. Toutefois, la perception de l’esprit juste ne signifie pas, comme vous le savez, de ne pas prendre des mesures appropriées dans ce type de situation. Si la correction ou la discipline s’avérait nécessaire cependant, vous le feriez sans répulsion, colère, peur ou jugement. Cela nous amène à la question suivante.

2°) Nos rancœurs envers autrui sont généralement du marchandage que nous faisons avec eux pour garder bien en place la réalité du péché, culpabilité et peur, le sang vital de l'ego, afin de pouvoir continuer notre vie en tant que soi individuel séparé, tout en n'acceptant pas la responsabilité pour nous être séparé de notre Source. Dans "Les vœux secrets" au chapitre 28, Jésus parle de l'accord que nous faisons les uns avec les autres, dans le but de sécuriser nos identités comme individus séparés. Cette section porte principalement sur la maladie, mais la dynamique s'applique aussi aux rancœurs. Là, il nous dit que "c'est la promesse faite à un autre d’être blessé par lui, et de l’attaquer en retour [promesse que nous tenons hors de notre conscience]… C’est [la maladie] l'effet évident de ce qui a été fait en secret, en accord avec le souhait secret d’un autre d’être à part de toi, comme tu voudrais être à part de lui" T-28.VI.47, 52.

Comme pour toute autre défense agissant contre l'amour et l'unité, nous choisissons de garder vivante la culpabilité, puis de cacher ce choix à nous-mêmes, et ce qui reste est un sentiment d'hostilité et de répulsion envers l'autre, et nous sommes parfaitement justifiés de nous sentir ainsi. À un autre niveau de nos esprits, nous sommes toujours en train de confirmer ce marché conclu avec l’autre d’être dans une relation de victime-agresseur. Ainsi, s’il vous arrivait de changer d'idée, et de choisir contre cette décision prise à l’origine par l’ego de voir l'autre comme étant le pécheur, cette personne pourrait très bien prendre la même décision de ne pas respecter ce marché conclu avec vous. Cela arrive souvent, et n'a rien à voir avec une sophistication psychologique, sinon peut-être dans le langage utilisé. Tout cela se passe à un autre niveau.

En revanche, l'autre personne peut avoir trop peur de se départir de ses défenses, et par conséquent elle ne voudra pas changer, même si vous avez laissé partir vos rancœurs contre elle, et cela n’a rien à voir avec votre décision. Si vraiment vous décidez de laisser tomber les blâmes, vous serez en mesure de voir à quel point l’autre personne est terrifiée d’être sans ses défenses habituelles, et vous allez ressentir de la compassion, ainsi que la compréhension d'où tout cela provient. Lorsque vous percevez à travers les yeux du pardon dans votre esprit juste, vous devenez le rappel pour l'autre personne qu'il ou elle peut faire le même choix que vous avez fait. Vous allouez alors à cette personne autant de temps qu’il lui est nécessaire pour accepter l'Expiation, sachant que la haine et la peur de l'ego n'ont pas le pouvoir de modifier l’amour, et par conséquent, qu’il y n'a jamais eu aucun changement dans la véritable Identité de cette personne.

**469 - Où est rendu l’esprit de ma grand-mère souffrant d’Alzheimer ?**

**Q/** Je m'interroge à propos de ma grand-mère souffrant d'Alzheimer. Que dit de cette situation *Un cours en miracles* ? Elle n'est plus la même personne, elle semble n’être que son corps, non son âme. Je me demande si elle est déjà au Ciel, son corps ayant été laissé ici sur terre pour le reste d'entre nous, à savoir comme une sorte de leçon ? Veuillez m'aider à comprendre cela.

**R/** Voir quelqu'un se détériorer à cause de cette forme de maladie n'est pas facile, et nous espérons que vous êtes en mesure de faire l'expérience de la paix profonde en vous et en votre grand-mère en traversant cette épreuve. Les enseignements du Cours au sujet de la maladie sont difficiles à accepter pour la plupart des gens, car ils nous indiquent que, malgré les apparences, le corps n'est jamais malade, pas plus qu'une marionnette ne peut être malade puisque c’est le marionnettiste qui actionne la marionnette, qui la déplace et la fait paraître d'une certaine manière. L'enseignement du Cours dit clairement que le corps fait seulement ce que l'esprit lui indique de faire, et encore plus précisément, que le corps n'est pas une entité séparée de l'esprit. D’autres systèmes enseignent que l'âme quitte le corps et s’en va au Ciel, mais ce n'est pas ce qu’enseigne *Un cours en miracles*. La maladie est faite par l'ego pour renforcer la croyance que nous sommes un corps et non un esprit. Donc toutes les formes de maladie (il n'y a pas de hiérarchie parmi elles) sont une défense contre la vérité de Qui nous sommes vraiment en tant que Christ L-I.136.

Nous ne pouvons jamais savoir les détails sur le chemin du salut d'un autre (pas plus que le nôtre la plupart du temps), mais il est possible que votre grand-mère (comme un esprit prenant la décision) ait choisi la condition de la maladie d'Alzheimer pour aider les autres à comprendre qu'ils ne sont pas des corps et que ce monde n'est pas notre demeure. Nous n’en savons rien. La condition du corps n'est pas un bon indicateur de ce qui se passe dans l'esprit de quelqu’un puisqu’une même condition corporelle peut refléter le choix d’un esprit juste autant que celui d’un esprit erroné. Aussi, afin d'appliquer les enseignements du Cours dans ce type de situation, vous pourriez essayer dans un premier temps de simplement respecter les choix de votre grand-mère. Puis vous pourriez tenter de voir la situation comme une salle de classe, vous concentrant uniquement sur l’enseignant que vous choisissez pour vous guider à travers cette leçon, l'ego ou Jésus. L'ego voudrait que vous voyiez la détérioration de votre grand-mère comme une épouvantable tragédie, terrible et malheureuse pour laquelle quelqu’un serait à blâmer. Jésus voudrait vous aider à traiter avec vos sentiments et vos jugements, et percevoir au-delà la lumière et l'amour qui vous définissent tous les deux, vous et votre grand- mère, ainsi que tous les autres : "Il [le miracle] regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux... il pave la voie au retour de l'intemporel et au réveil de l'amour, car la peur doit s’esquiver devant le doux remède qu’il apporte" L-II.13.13, 6.

**470 - La surconsommation ne remplit pas le vide immense en moi**

**Q/** Dans votre réponse à la question 231, vous expliquez de façon tellement adéquate : "Nous cherchons à combler le vide laissé par notre soi-disant séparation de Dieu par toutes sortes de substituts à Son Amour, substituts qui ne nous donnent jamais pleinement satisfaction." Bien que je puisse tout à fait l’accepter intellectuellement, je semble parfois éprouver ce vide de façon si extrême et avec une douleur psychologique si intense, que cela me fait presque me sentir physiquement malade. Parfois l'ego essaie de me faire compenser par des moyens stupides de surconsommation (nourriture, musique, différentes formations, etc.) presqu’à un niveau de cupidité. Comment peut-on remplir ce trou noir immense (qui n'est même pas là) avec l’amour ? Dire que ce vide n’existe pas n’est pas suffisant pour dissiper l'illusion. Bien que Jésus nous enseigne que l'Amour de Dieu est tout ce que je suis, l'illusion du vide est encore là et je ne suis pas en paix. Dois-je seulement accepter que Dieu me prenne là où je suis et qu’Il m’accueille ? Ou est-ce que je prends cela trop au sérieux, puisque rien dans ce monde n’est réel de toute façon ?

**R/** La douleur liée au profond sentiment de vide que vous décrivez est la conséquence inévitable de choisir la séparation. Elle est présente sous une forme ou sous une autre au cœur de chacun de ceux qui sont séparés. Cela peut être camouflé, temporairement anesthésié ou nié, mais c'est la forte impulsion derrière toutes les poursuites pour trouver le soulagement et le plaisir dans la particularité de chacun. Que vous en ayez pris conscience est une étape importante dans le processus pour défaire la croyance en la séparation et pour apprendre à vous identifier au Soi aimant également présent en chacun de nous.

Vous avez raison de dire que, lorsque nous sommes pris dans les griffes de la séparation, il n'est pas très réconfortant de savoir qu'il n'existe pas de vide. Et beaucoup pensent comme vous car quoiqu’on fasse pour combler ce vide, on n’y arrive pas car il ne peut pas être comblé. Il n'y a pas de substitut à notre véritable Identité, car il n’y a pas d’opposé à la vérité. Lorsque la vérité est niée, ce qui reste est le néant ; et c'est cela le vide. La seule façon de guérir la douleur de la séparation est de ne pas la choisir. Il n’y a que cela pour oblitérer l'expérience du vide et cela se fait au moyen du pardon : "Le pardon est la guérison de la perception de séparation" T-3.V.91.

Reconnaître la souffrance et savoir d’où elle vient est un bon début. Assumer la responsabilité d'avoir choisi la séparation sous forme de particularité est une autre étape importante. *Un cours en miracles* ne nous enseigne pas comment combler le vide, mais seulement comment pratiquer le pardon. Nous pouvons trouver ces réponses dans les questions posées par Jésus : "À quel point es-tu désireux de pardonner à ton frère ? À quel point désires-tu la paix au lieu d’une lutte sans fin, de la misère et de la douleur ? Ces questions sont les mêmes, sous des formes différentes. Le pardon est ta paix, car en lui réside la fin de la séparation et du rêve de danger et de destruction, de péché et de mort ; de folie et de meurtre, de chagrin et de perte" T-29.VI.11-6.

**471 - Pas facile de remettre ma relation particulière au Saint-Esprit**

**Q/** Depuis que j’ai remis ma relation particulière au Saint-Esprit, j'ai remarqué que le contenu n'est pas totalement conforme à *Un cours en miracles*. L'autre personne sort maintenant avec quelqu'un d'autre. Jésus dit dans "Les relations guéries" : "Beaucoup de relations ont été rompues à ce stade et la poursuite de l’ancien but a été rétablie dans une autre relation" T-17.V.38. Mais il dit aussi d’“accepter avec joie ce que tu ne comprends pas” T-17.V.81  et que "les moyens finiront certes par se mettre en place parce que le but est sûr" T-17.V.148. Simplement parce que mon expérience n'est pas totalement alignée sur le Cours, cela ne veut pas dire que le Saint-Esprit m’a oublié, n’est-ce pas ?

**R/** Vous ne pouvez pas être plus juste ! Le Cours au complet porte sur l’apprentissage que le péché n'a pas d’effet, et que rien de ce que nous pensons ou faisons ne peut affecter l'amour que nous portons à Jésus ou l'amour qu'il nous porte. Quand nous ne prendrons plus notre ego au sérieux, nous apprendrons que "pas une seule note dans le chant du Ciel n’a été perdue" T-26.V.54 simplement parce que nous avons eu des pensées insanes. Nous devons appliquer cela à nous-mêmes lorsque nous nous rendons compte que nous ne sommes pas parfaits dans notre pratique du Cours. Pour la plupart d'entre nous, c’est un processus très long, et Jésus ne s'attend clairement pas à la perfection, juste à l’honnêteté, l'humilité et le désir. Si vous avez toujours le désir d'entrer dans une relation romantique qui vous permette de vous sentir spéciale, ce n'est ni mal, ni immoral.

En outre, dans la section que vous citez, Jésus parle du contenu dans nos esprits de dépasser la particularité qui marque la plupart des relations romantiques. Et quand le but de particularité est remplacé par le but d'intérêts partagés, on peut se sentir comme si on ne voyait pas le fond. Les rituels de particularité ne font maintenant plus de sens et on peut se sentir comme s’il ne restait plus rien. C'est là qu’arrive la tentation de quitter la relation et de trouver une autre personne dans l'ancienne forme de relations. Le Saint-Esprit nous aide, non pas en nous faisant rencontrer des nouveaux partenaires romantiques pour combler nos besoins, mais en nous apprenant que notre réel besoin, notre seul besoin, est d'entrer en contact avec le coût douloureux de la relation particulière. Le contenu, en ce sens, est le pardon de nos relations particulières.

**472 - J'ai des difficultés à laisser aller ma colère…**

**Q/** J’ai beaucoup de difficulté à pratiquer le pardon comme *Un cours en miracles* l’enseigne. J’ai lu et relu les questions relatives au pardon et je comprends que la raison pour laquelle je n'y arrive pas est que je suis malheureux. Je continue à demander de l'aide pour lâcher prise de mes sentiments de colère, mais mon esprit retourne sans cesse à une certaine personne et je commence à ressentir à nouveau la colère qui monte. Je veux vraiment lâcher prise et cesser de penser à la situation et à la personne.

**R/** Il n'est ni de la doux ni aidant d’essayer de vous forcer à cesser de penser à quelque chose ou de forcer l’arrêt de la colère : "*Ne lutte pas contre toi-même*" nous rappelle Jésus T-30.I.17 à sa façon typiquement douce de nous guider. Vous feriez plus de progrès à vous dire simplement et honnêtement que vous refusez de pardonner à cette personne, puis de vous pardonner de ne pas vouloir pardonner, sachant que Jésus ne vous en aime pas moins pour cela. Acceptez simplement où vous êtes en ce moment sans en faire une grosse affaire. L'ego essaie toujours de vous avoir d'une manière ou d'une autre, et l’une des ses tactiques favorites consiste à vous encourager à vous taper dessus lorsque vous trouvez le pardon impossible. Le résultat final est que l'ego reste en affaire et que vous restez en conflit. Un jour, le coût de retenir ces blâmes deviendra assez douloureux pour que vous envisagiez de lâcher prise. Et même là, il ne sera pas nécessaire de laisser aller, vous n’aurez qu’à regarder à quel point vous seriez plus serein et en paix à la pensée de l’avoir fait. L'ego soulèvera toutes sortes de raisons pour justifier de continuer à condamner l'autre personne. Mais en fin de compte, votre attirance pour l'amour et la paix en présence de Jésus permettra aux reproches de simplement se dissiper. Et vous serez reconnaissant de voir combien vous aviez tort de blâmer cette personne et vous-même. Vous serez en paix.

**473 A - Jésus a-t-il crû lui aussi aux illusions avant de s’éveiller ?**

**Q/** Dans *Question et réponses sur Un cours en miracles*, Kenneth et Gloria Wapnick disent que Jésus était une expression du Fils qui a laissé entrer la lumière. Mais peut-on dire que Jésus lui-même a crû autrefois aux illusions ? Jésus était-il comme nous avant de devenir parfait dans le Soi/Christ, était-il plein d'illusions ayant besoin comme nous du Saint-Esprit pour corriger ses pensées ?

**R/** Beaucoup de gens seraient d'accord avec vous pour dire que Jésus a crû aux illusions, et il y a des passages du Cours qui semblent appuyer ce point de vue. Il est certain qu’on peut se rallier à cette perspective. Notre point de vue est que lorsqu’a eu lieu la pensée de séparation (la minuscule et folle idée), qui a passé en un instant, Jésus a tout aussi rapidement accepté la correction. Par conséquent, il a toujours été en dehors du rêve, disponible pour nous aider à faire le même choix que lui de ne pas prendre au sérieux cette minuscule et folle idée. Il faudrait beaucoup plus d'espace ici pour développer cette idée adéquatement. Nous recommandons une étude plus approfondie dans *Le message d'Un cours en miracles*, volume 1, chapitres 6 et *Absence de félicité* chapitre 17.

Votre conception du temps est très importante pour résoudre pour vous-même ce problème. Le Cours enseigne que tout ce qui se rapporte au temps et donc à l'histoire est une illusion, un écran de fumée. Par conséquent, savoir *quand* Jésus a accepté pour lui-même l’Expiation, est hors de propos, et ce n’est pas ce que Kenneth et Gloria disent dans leur livre. Jésus a dit une fois à Helen Schucman, celle à qui il a dicté Cours : "Même mon histoire personnelle est sans valeur pour vous, sauf si elle vous apprend que je peux contribuer à vous aider maintenant" *Absence from Felicity*, p. 287/*Absence de félicité* p 260. C'est tout le sujet de son Cours – que nous voyions en lui ici et maintenant, à présent, le reflet de notre propre Soi véritable, et qu’humblement, avec gratitude nous admettions que nous avons eu tort sur tout, et qu’il a eu raison. Nous aurions une meilleure perspective pour comprendre et appliquer ses enseignements. Nous manquerons son point de vue totalement si nous considérons ses enseignements à travers les lentilles de notre propre expérience humaine, comme des individus ayant des antécédents réels dans le temps et l'espace. Jésus nous aide à apprendre à voir notre expérience humaine de son point de vue *à l'extérieur* du temps et de l'espace, afin que nous puissions, d'abord, reconnaître que notre soi-personnalité est née de notre décision de prendre l'identité du système de pensée de l’ego, pour qui le monde, le temps et l’espace sont réels, niant ainsi la vérité et, ensuite avoir une autre opportunité de changer nos esprits sur cette décision, acceptant plutôt son amour comme notre seule réalité partagée avec tout le monde. Ainsi, en nous concentrant uniquement sur notre pratique du pardon, des questions comme la vôtre (qui est bonne !), n’auront plus d’importance pour nous.

**473 B - Le Jésus du Cours est-il le même que celui de la Bible ?**

**Q/** J'ai un problème avec votre réponse à la question 265 dans laquelle vous conseillez : "ne confondez pas la voix entendue par Helen, et qu’elle a identifiée comme étant celle de Jésus, avec le Jésus du christianisme traditionnel." Or si cette voix se désigne elle-même à la première personne et dit : "J'ai été persécuté comme le monde en juge" T-6.I.53 et "J’ai été trahi, abandonné, battu, déchiré et finalement tué" T-6.I.92, (et de nombreuses autres références semblables), il est certain qu'il se réfère à lui-même (la voix) comme le Jésus du christianisme traditionnel. Comment peut-on interpréter ces références autrement, même si la leçon 240 déclare : "Pas une chose en ce monde n’est vraie" ?

**R/** Nous appuyant sur la réponse précédente, 473 A, Jésus dans le christianisme traditionnel illustre la manière dont le monde devait le voir, étant donné que "le monde a été fait comme attaque contre Dieu" et qu’il est un moyen de défense contre la vérité L-II.3.21. La spirale des multiples dynamiques émanant de la décision du Fils (une illusion, bien entendu) d'annihiler l'unité pure et abstraite de l'Amour, pour ainsi avoir une existence autonome, ne pouvait qu’aboutir en un monde d’êtres distincts construisant des théologies et des christologies qui valideraient ce nouveau système de pensée de séparation reproduisant le sacrifice, la haine et le meurtre. *Un cours en miracles*, comme nous le savons, est venu comme une correction pour ce voyage mal guidé nous éloignant de l'unité du Ciel.

Helen a vu Jésus dans l'optique de la Bible en raison de son attirance pour ce livre. Elle aimait lire la Bible, quoique n’acceptant jamais sa théologie ou la doctrine de l'Église. Par conséquent, la *forme* que prend le Cours est un grand facteur lié à son affinité pour la Bible, comme il est lié à son affinité pour le théâtre de Shakespeare, la philosophie de Platon, et la psychologie freudienne. En ce sens-là, nous pouvons dire que Jésus parle le langage théologique du monde, comme un point de connexion commun à tous, afin de pouvoir progressivement nous conduire au-delà, vers un point de vue différent que nous aurions très probablement rejeté, si nous n'avions pas d'abord été préparés par ce niveau de communication de base, ainsi que par un certain degré de préparation de notre part pour quelque chose de qualitativement différent des approches traditionnelles.

À mesure que se dégage un bilan plus élaboré du système de pensée du Cours, il devient plus clair que Jésus n’est pas vraiment une personne comme nous, mais plutôt une représentation, un reflet dans nos esprits de l'Amour du Ciel *à l'extérieur du rêve*, et vécu par nous qui ne savons pas que nous sommes en train de rêver. C’est donc un reflet de la seule façon de pouvoir concevoir ce qu’est l'amour et d’entendre son message, c’est-à-dire comme une figure *dans le rêve*, se conformant aux images de la Bible qui, depuis plus de deux mille ans, l’a défini de cette manière dans nos esprits. Si la vérité et l'amour sont entièrement à l'extérieur du rêve, alors il est essentiel de nous efforcer pour nous élever à ce niveau, ce qui signifie de permettre au Cours de nous parler à partir de sa Source, au lieu de le lire et de l’entendre de notre point de vue dans le rêve. "Pense-tu que tu peux porter la vérité au fantasme et apprendre ce que signifie la vérité du point de vue des illusions ? La vérité *n'a* pas de signification dans l'illusion. Le cadre de référence pour sa signification doit être elle-même. Quand tu essaies de porter la vérité aux illusions, tu essaies de rendre les illusions réelles et de les garder en justifiant ta croyance en elles. Mais remettre les illusions à la vérité, c’est permettre à la vérité d’enseigner que les illusions sont irréelles, et te permettre ainsi de leur échapper" T-17.I.51-5. Nous ne pouvons tout simplement pas lire le Cours comme s’il s’agissait d’un traité théologique ou un autre compte rendu comparatif de la vie de Jésus et de son message. Si nous ne suspendons pas nos croyances en la validité de notre expérience en tant qu'être humain, nous finirons toujours avec une compréhension déformée du Cours et de son message profond. C’est si menaçant que, comme défense contre cette terreur, les gens ne permettront au Cours de leur dire que ce qu'ils sont familiarisés à entendre.

En fin de compte, les références bibliques à la première personne dans le Cours doivent être comprises comme une exigence de notre part, qui sert à éviter une rupture mentale terrifiante pouvant arrêter brusquement notre passage à un état d'esprit qui n'a rien à voir avec ce que nous vivons actuellement comme étant notre réalité : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité" T-16.VI.81. Il n’y a rien de mauvais ou d’inutile à se relier à Jésus en tant que personne . En fait, il nous demande instamment de le faire, et pour la plupart d'entre nous, il n'existe aucune autre forme dans laquelle vivre un amour qui n'est pas de ce monde. Par conséquent le Cours nous renvoie non seulement à Jésus, mais à Dieu et au Saint-Esprit. En termes bibliques familiers, il renvoie au plan de Dieu, à Ses mains, à Ses bras et à Son cœur. Mais le Cours nous dit clairement que ce langage est métaphorique : "Ce cours reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin. Il ne s’occupe pas de ce qui est au-delà de toute erreur parce qu'il a été conçu uniquement pour orienter dans cette direction. Par conséquent, il utilise des mots, lesquels sont symboliques et ne peuvent exprimer ce qui se trouve au-delà des symboles.... *Le cours est simple*. Il a une seule fonction et un seul but. En cela seulement il reste entièrement constant parce que cela seul peut être constant" Cl.Intr.31-3, 8-10, voir aussi T-25.I.5-7. Encore une fois, ceci n'est que le point de départ de notre voyage de retour à Dieu, Dont l'Être ne connaît ni différenciation ni limitation en quoi que ce soit. À mesure que nous poursuivrons cette voie, qui pour les étudiants d'*Un cours en miracles* est la voie du pardon, notre expérience de nous-mêmes et de Jésus changera peu à peu. À mesure que notre peur de l'amour diminuera, nous permettrons de plus en plus à la réalité de l'amour d’entrer dans nos esprits et nous reconnaîtrons alors que l’amour est au-delà des images et des histoires de Jésus et du Dieu du christianisme traditionnel.

Finalement, cette question importante est aussi traitée dans la question 52 dans *Questions et réponses sur Un cours en miracles* et dans *Un cours en miracles et le christianisme, un dialogue.*

**474 - Comment regarder en dedans, et quoi regarder au juste ?**

**Q/** En référence à la question 258, comment précisément quelqu’un "regarde-t-il en lui-même" ? Pouvez-vous donner un exemple précis du processus qui consiste à "regarder en nous" à l'aide d'un exemple relié à cette question ? Est-ce que nous parlons avec Jésus ? Que faisons-nous au juste, comment permettons-nous à la lumière du vrai pardon de briller sur notre culpabilité ?

**R/** Le processus de regarder en nous deviendra peut-être plus clair si on considère ce qu’est une correction et avec quoi nous faisons un contraste. L'ego voudrait toujours que nous regardions au-dehors pour que nous voyions tous nos problèmes en rapport avec l’extérieur, liés à notre propre corps et notre personnalité en interaction avec d’autres corps et divers événements passés, présents ou futurs. Ainsi, le "pardon" est toujours axé sur ce que quelqu'un d'autre a fait, ou n'a pas fait pour nous. Même notre propre culpabilité, selon l'ego, vient de ce que nous avons fait, ou que d’autres ont fait ou n’ont pas réussi à faire (y compris la notion du péché originel du christianisme, que soi-disant nous avons hérité de la désobéissance pécheresse de nos premiers parents, Adam et Ève). Ce type de recherche extérieure est la défense de l'ego pour nous maintenir inconscients qu’il y a un esprit à l’intérieur de nous avec qui nous pouvons nous relier. Il n'est donc pas surprenant que vous demandiez des éclaircissements sur ce que veut dire regarder en nous.

Bien que ce ne soit pas le vrai problème, nos réactions apparentes aux choses extérieures, comme la colère face à ce que quelqu'un nous a fait, sont utiles dans les premières étapes du processus de recherche intérieure, parce que ce sont les signaux qui nous alertent sur le fait qu'il existe quelque chose à regarder en soi, si nous sommes désireux de congédier l'ego comme enseignant et d’accepter le Saint-Esprit comme Guide. La recherche en soi-même signifie que nous retirons toutes nos projections qui proviennent de la responsabilité de ce que nous ressentons face à ce qui vient de l'extérieur, incluant l’autre personne ainsi que notre propre corps. Puis nous regardons notre désir d'accepter que tout ce que nous ressentons vient de la culpabilité reliée à une décision cachée dans notre esprit. Cette décision est celle de nous valoriser nous-mêmes davantage que toute autre personne ou que toute autre chose, et cela, à n'importe quel le prix. C'est avec les variations de cette pensée spécifique que nous voudrions entrer en contact.

Il peut être utile de parler avec Jésus ou de penser à lui ou au Saint-Esprit, ou à n’importe quelle autre Présence dans le non-jugement, comme s’ils étaient là, à côté de nous, regardant avec nous à mesure que nous découvrons notre soi égoïste. Nous pouvons leur décrire ce que nous ressentons et ce que nous croyons être là, et reconnaître la culpabilité qui est sûrement associée à ces pensées égocentriques, ou nous pouvons simplement dire "À l’aide !" Les mots ne sont pas importants, ce qui est important c'est de ne pas tenter de regarder cela par nous-mêmes, parce qu’à coup sûr, nous allons être effrayés, et même terrorisés par nous-mêmes. Permettre à la lumière du vrai pardon de briller sur notre culpabilité, c’est simplement une façon plus poétique de dire que nous n’allons pas juger la décision de voir nos propres besoins comme arrivant en premier. Remarquez que cela ne dit pas de cesser ces pensées de jugement, ou de nier ces sentiments que nous avons ces besoins, mais parle seulement d'apprendre à reconnaître les sentiments qui accompagnent ces jugements sans nous condamner pour les avoir eus.

C’est notre partie du processus consistant à regarder en nous à mesure que nous permettons à ce que nous découvrons d’être libéré et guéri. Ce qui nous attend, mais qui ne relève pas de notre responsabilité dans ce processus, c’est la paix et l'amour qui sont également en nous, mais qui ont été camouflés sous les couches de culpabilité que nous avons placées là pour garder l'amour caché. Le problème, la solution, et le but du processus se trouvent tous par conséquent dans notre propre esprit. Et il n'y n'aura pas d’espoir de solution jusqu'à ce que nous apprenions à regarder là, plutôt qu'à l'extérieur de nous-mêmes, et cela vient avec notre désir et avec la pratique au fil du temps. Le désir de blâmer et la résistance à regarder en soi est immense. En fait, c’est le même obstacle, mais quand nous choisissons un Enseignant différent à l’intérieur, le monde que nous voyons à l’extérieur est transformé d'un lieu de haine et d'attaque en un lieu de pardon et d'amour T-12.VII.5, 12.

**475 - Quelle est la position du Cours sur la dîme ?**

**Q/** J'entends beaucoup parler du pouvoir relié au fait de prélever la dîme de 10 % de notre argent gagné. On dit que ce serait un moyen de défaire une conscience de manque ou de rareté, surtout quand il semble que quelqu’un peine à remettre cet argent, comme si c’était un acte de foi affirmant que l'abondance est notre propre nature. Que penser de cette idée ?

**R/** Du point de vue d'*Un cours en miracles*, c'est une confusion entre la forme et le contenu, bien qu'il n'y ait rien de mal à remettre la dîme si c'est ce que vous choisissez de faire. Le Cours vise toujours à modifier le contenu dans nos esprits, parce que c'est là que réside la cause de nos problèmes. Ainsi, un sentiment de rareté, de pénurie, de besoin, de manque ou de perte vient de notre culpabilité pour avoir rejeté notre vraie abondance : notre Identité comme faisant partie de la Complétude de Dieu. "Sans culpabilité il n'y pas de manque. Ceux qui sont sans péché n'ont pas de besoins" Ch-1.II.35-6. Par conséquent, défaire les sentiments de rareté ne peut se produire que par notre acceptation de l'Expiation, le principe indiquant que la séparation de Dieu ne pouvait pas se produire, et donc n’a pas eu lieu. Et cette acceptation se reflète dans notre choix de voir que nos intérêts sont les mêmes que ceux des autres. Cela signifie de regarder sans juger toutes les expressions d'opposition dans nos vies : la compétitivité, la rivalité, les pensées de l'un-ou-l'autre, et toutes les formes de particularité renforçant notre sentiment d'être séparés des autres. Il n’est pas nécessaire de faire des sacrifices, ce n’est pas considéré utile par le Cours : "Le sacrifice est une notion totalement inconnue de Dieu" T-3.I.41. Un principe avec lequel la tradition biblique et les autres traditions religieuses seraient évidemment fortement en désaccord.

"*Toi seul peut te priver de quoi que ce soit*. Ne t’oppose pas à cette prise de conscience, car c'est véritablement le commencement des premières lueurs" T-11.IV.41-2. Puisque nous sommes responsables de nos sentiments de privation, nous sommes les seuls à pouvoir y remédier, en regardant de près notre décision de retenir l'amour et d'être séparé de Jésus ou du Saint-Esprit, puis demander leur aide pour renverser cette décision par la pratique du pardon dans nos relations. Cela relève entièrement du contenu dans nos esprits, non de nos comportements. Vous souhaitez peut-être regarder les paragraphes suivants qui ont trait à la rareté et à l'abondance T-4.IV.3 et T.4.II.6-7.

**476 - La marijuana/les drogues sont-elles seulement des malcréations et de la magie ?**

**Q/** Les drogues comme la marijuana sont-elles des malcréations neutres de l'ego que je peux utiliser à présent pour un but sacré, ou est-ce juste un autre piège de l’ego pour me donner à "penser" que j'obtiens une meilleure compréhension d’*Un cours en miracles*, ce qui semble effectivement le cas lorsque je fume de la marijuana ? Est-ce que les effets de toutes les drogues se situent dans l’esprit, et si oui, quel esprit ? Ou bien sont-ils dans le cerveau ? Lorsque nous modifions notre cerveau grâce à une certaine forme de magie, que se passe-t-il ? J'apprécie profondément la perspicacité que je "semble" obtenir grâce à cette drogue particulière, mais je ne suis pas très chaud à l'idée d'utiliser de la magie pour accéder à ces pensées, surtout dans un pays où cette forme particulière de magie est illégale. Où "est-ce que je m’en vais" et comment y aller sans magie ?

**R/** Vous pouvez simplifier votre dilemme si vous pensez à l'esprit comme étant le marionnettiste, et le cerveau sa simple marionnette. Une marionnette fait et ne peut que faire ce que le marionnettiste lui fait faire. Elle n'a aucune capacité d’agir ou de réagir de son propre chef. De même, un ordinateur est limité à ce qu'il est programmé à faire. Le Cours enseigne que le cerveau (en tant que partie du corps) fait seulement ce que lui fait faire l'esprit. En outre, le corps entier est simplement une projection de l'esprit. Il ne quitte jamais sa source, étant une idée dans l'esprit, malgré notre expérience d’un corps qui semble avoir une vie propre. C'est extrêmement difficile pour nous à saisir, et encore plus difficile à accepter, mais plus vous comprenez la totalité du système de pensée de l'ego et sa dynamique, puis tout cela commence à faire du sens. N'oubliez pas que l'ego ne veut jamais que nous reprenions contact avec nos identités comme esprits preneurs de décisions en dehors du temps et de l'espace, et donc il a mis en place un système élaboré de défenses. Des défenses qui renforcent en permanence notre croyance que nous sommes des corps physiques autonomes touchés par des forces qui agissent à l’extérieur de nous. Nous ne sommes plus en contact avec nous-mêmes en tant qu’esprits preneurs de décisions. C'est pourquoi Jésus a élaboré tellement d'exercices dans son Cours, des exercices qui sont destinés à nous entraîner à retrouver cette prise de conscience de nous-mêmes.

Par conséquent, si les drogues ou toute autre substance vous affectent, c'est uniquement parce que votre esprit a choisi de se dissocier de son identité comme esprit, et qu’il croit plutôt être un corps/cerveau complexe dans un univers physique complexe régi par les lois de la physique, de la chimie, etc. "Il semble que des agents particuliers lui procurent des soins, mais ils ne font que donner forme à son propre choix. Il les choisit afin d’apporter une forme tangible à ses désirs. Et c'est cela qu'ils font et rien d'autre" M-5.II.28-10. Cette instruction provient d'une section dans le Manuel sur la maladie et la guérison, mais elle peut s’appliquer également à votre situation. Peut-être voudrez-vous relire cette section entièrement. Ce qu’on doit comprendre de l’enseignement de Jésus, ici comme ailleurs, c’est que nous sommes continuellement en train d’inverser la séquence adéquate des causes et effets, ce qui signifie que nous pensons que la cause de notre expérience est quelque chose qui provient du monde ou du corps, alors que c’est exactement le contraire. Tous les états et les conditions du corps sont l'effet d'une décision prise dans l’esprit (la cause) pour que nous puissions faire cette expérience. Le but est la clé pour comprendre cela : la décision de l'esprit de renforcer sa croyance en la séparation ou défaire cette croyance. Par conséquent, en faisant ce que Jésus nous indique de faire dans le Texte et les exercices, nous en viendrons petit à petit à ce que causes et effets reprennent leur propres séquences adéquatement et nous aurons de moins en moins besoin de magie. Nous n'aurons pas à travailler si fort, ni à nous donner tant de mal pour comprendre et pratiquer le Cours, car nous allons le vivre de l’intérieur. Les questions 124 et 246 pourront vous éclairer plus avant sur ces sujets.

**477 - Jésus semble nous aider dans les petits problèmes triviaux**

**Q/** J'ai de la difficulté à accepter que Jésus ne se soucie pas, ou n'est pas disposé à m’aider dans mes problèmes quotidiens et dans la gestion de ma vie. Je sais que ça représente les échelons du bas de l'échelle de la prière, mais il semble que ce soit là où j’en suis en ce moment. En lisant *Absence de félicité*, j’étais enthousiasmée par l'aide concrète que Jésus apportait à Helen Schucman et à Bill Thetford pour régler leurs problèmes personnels. Jésus ne m’instruit-il pas également d’utiliser ces révélations dans ma propre vie, lorsqu'elles semblent s'y adapter ? Par exemple, récemment je n’arrivais pas à retrouver trois clés importantes. Parfois, je m’entendais dire : "Jésus, où sont ces clés?" Par la suite, je suis tombée sur ce que je considère comme une mine d'or à la page 230 du livre *Absence from Felicity/Absence de félicité* page 213 , lorsque Jésus dit à Helen : "La prière peut être très concrète pour certaines petites choses." Ce même soir, juste avant de m’endormir pour la nuit, Jésus m'a dit où étaient mes clés. Je les ai trouvées le lendemain matin dans un sac à main que je n'avais pas utilisé depuis un certain temps. Comment pourrait-il se faire que Jésus ne prenne pas soin de ces petites choses alors que je semble souvent obtenir des réponses comme celle-ci ? Est-ce que la relation d’Helen avec Jésus était plus "particulière" que la mienne ?

**R/** L’aide de Jésus est toujours disponible au niveau sur lequel nous sommes disposés à l'accepter. C’est seulement notre propre culpabilité et la peur qui nous tiennent dans un état de bouleversement, apparemment déclenché par des situations extérieures. Donc de grâce, continuez à demander à Jésus de vous aider dans les petites choses si vous en ressentez le besoin. Ce n'est pas que Jésus ne se soucie pas de nos préoccupations quotidiennes. Au contraire, il comprend ce que nous ne comprenons pas encore, c’est-à-dire que ces petits problèmes ne sont pas le vrai problème. Ce qui aiderait le plus, ce serait si, en demandant l'aide spécifique de Jésus, nous pouvions garder un "esprit divisé" à ce sujet-là, c'est-à-dire de reconnaître qu’à un autre niveau, nous savons que le problème en question n'est pas la vraie raison pour être si préoccupés. En fait, notre esprit a généré des problèmes concrets afin d'éviter d’entrer en contact avec le vrai problème. L'un des énoncés les plus clairs sur la nature de la relation entre les problèmes du monde et les problèmes de l’esprit peut être trouvé à la leçon 79 du livre d’exercices : "Que je reconnaisse le problème afin qu’il puisse être résolu" L-I.79. Donc, en fin de compte, cela ne nous aiderait pas du tout si Jésus nous encourageait à le voir simplement comme un bon pourvoyeur qui contribue à rendre notre vie quotidienne plus facile à gérer. Il nous invite à nous réveiller à notre réalité en tant qu’esprit, non à devenir plus à l’aise et confortable dans notre rêve de déni en tant que corps.

Mais tandis que nous avons encore besoin d'apprendre à lui faire confiance pour défaire certaines images effrayantes que nous avons encore de lui en tant que juge critique et punitif, il peut être utile de voir son amour prendre la forme d'une aide que nous sommes disposés à accepter, comme vous en avez fait l’expérience. Il n'y a absolument rien de mal à cela, mais ce n'est pas vraiment une intervention personnelle de la part de Jésus, comme semblent l’indiquer, à première vue, les passages que vous citez dans *Absence de félicité*. Vous pouvez lire une discussion plus tard dans le livre (chapitre 17, pp. 456, 465) sur la nature de l'aide que Jésus apporte dans le monde, et qui éclaircit le fait que c'est notre propre esprit qui donne une forme à son amour abstrait. Et quand nous comprenons cela, il devient évident que Jésus ne peut avoir aucun favori, car son amour, pour être le véritable amour, doit briller sur nous tous de manière égale.

**478 - Qu’est exactement la Volonté de Dieu ?**

**Q/** Qu’est exactement la Volonté de Dieu, et est-ce que la raison pour laquelle nous n'obtenons pas ce que nous voulons est que c’est contre Sa Volonté ?

**R/** Telle que définie dans le Glossaire-Index par Kenneth Wapnick, la Volonté de Dieu est "l'expression de l'Être de Dieu" p. 222. Le Fils étant uni au Père, la Filialité partage une seule Volonté avec Dieu. En vérité il n'y a pas d’opposition à la Volonté de Dieu, car le Fils ne peut pas être séparé du Père. Toutefois, dans notre expérience illusoire de la séparation, nous avons constitué une volonté apparemment distincte désirant obtenir une multitude de choses, lesquelles reflètent sans cesse et seulement le choix d'être séparés. Lorsque nous nous identifions à l'ego en choisissant la séparation, nous obtenons ce que nous voulons, c'est-à-dire, la séparation. Ce choix est derrière toutes les relations particulières que nous avons avec les gens, les animaux, les plantes, et toutes les choses et les expériences que nous recherchons comme substituts à Dieu : "Chaque relation particulière que tu as formée est un substitut à la Volonté de Dieu, qui glorifie la tienne plutôt que la Sienne à cause de l'illusion qu’elles sont différentes" T-17.IV.27.

Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous dit que nous ne savons pas vraiment ce que nous voulons, et que ce que nous pensons vouloir ne nous apporte pas la paix ou le bonheur : "Ne te demande pas à toi-même ce dont tu as besoin, car tu ne le sais pas, et le conseil que tu te donnes te blessera. Car ce dont tu penses avoir besoin ne servira qu’à renforcer ton monde contre la lumière, tout en te rendant indésireux de remettre en question la valeur que ce monde peut réellement avoir pour toi" T-13.VII.115-6.

Ce monde ne contient aucune valeur, et tout ce que nous cherchons dans le monde nous apporte de la souffrance. Le désir même d’obtenir des choses en soi nous amène la douleur parce que, comme vous le mentionnez, nous ne recevons pas souvent ce que nous croyons vouloir. Nous sommes alors laissés avec des sentiments de privation, de frustration, de ressentiment, de jalousie, etc. Qui plus est, le désir d’avoir des substituts à Dieu entraîne de la culpabilité, que nous projetons alors sur Lui, interprétant le fait que si nous n'avons pas eu ce que nous voulons, c’est une punition pour ne pas avoir choisi de nous identifier à Sa Volonté. "La projection de l'ego fait paraître la Volonté de Dieu comme si elle était à l'extérieur de toi, et donc n’était pas la tienne. Selon cette interprétation, il semble possible que la Volonté de Dieu et la tienne soient en conflit. Il peut donc sembler que Dieu exige de toi ce que tu ne veux pas donner, et te prive ainsi de ce que tu veux" T-11.I.91-3.

Il est très important de reconnaître que la source de toute douleur est le choix de nous séparer de la Volonté de Dieu, niant ainsi notre véritable Identité. La vacuité causée par ce refus nous pousse à chercher à combler le vide grâce à des choses qui, à notre avis, nous rendront heureux. Ce n’est pas le cas. Nous allons trouver la paix et le bonheur seulement lorsque nous accepterons la Volonté unie que nous partageons avec Dieu : "Il n'est de paix que la paix de Dieu, parce qu’Il a un seul Fils qui ne peut pas faire un monde en opposition à la Volonté de Dieu et à sa propre volonté, qui est la même que la Sienne" L-I.200.71.

**479 - Qui est la voix qui parle de Jésus dans la Clarification des termes ?**

**Q/** Tout au long d'*Un cours en miracles*, Jésus parle à la première personne. Or dans la Clarification des termes, on parle de Jésus à la troisième personne. Qui est la voix qui parle de Jésus dans cette partie-là ?

**R/** C'est simplement un facteur stylistique qui n'a aucune incidence sur le contenu de l'enseignement. Il se produit aussi dans le Manuel pour enseignants M-23. Ce n'est pas réellement une deuxième voix. Helen, le scribe, n'a entendu qu'une seule Voix tout au long de la dictée. Mais comme dit le Cours lui-même, "Des Aides te sont donnés sous de nombreuses formes, bien que sur l'autel ils ne fassent qu’un. Au-delà de chacun d'eux est une Pensée de Dieu, et elle ne changera jamais. Mais ils ont des noms qui diffèrent pour un temps, car le temps a besoin de symboles, étant lui-même irréel" Cl-5.13-5.

**480 - Le pardon exige-t-il d’interagir physiquement avec les autres ?**

**Q/** Si rien ne se passe vraiment au niveau de la forme ou du corps, mais seulement au niveau de l'esprit, alors pourquoi serait-il même nécessaire d'interagir avec d'autres corps ? Une personne ne peut-elle pas pardonner simplement aux autres esprits dans le confort de son foyer ? Une personne ne peut-elle pas devenir ermite, et accomplir quand même des miracles ?

**R/** Cela dépend si le but de rester au foyer ou de devenir ermite est inspiré par l'ego ou le Saint-Esprit. Le point principal de notre étude et de notre pratique d'*Un cours en miracles* est d'apprendre que nous ne sommes *jamais* en train d’interagir avec des corps. Si nous semblons le faire, c’est parce que c'est ce que nous (en tant qu’esprits) voulons que ce soit vrai. Le corps est une projection de l'esprit, une pensée de l'esprit qui ne quitte jamais sa source dans l’esprit, tout comme le monde est "le témoin de ton état d'esprit, l'image à l'extérieur d'une condition intérieure" T-21.Intr.15.

Même si le Saint-Esprit peut certes guider quelqu’un à devenir ermite, mais pour parler de confort au foyer ou de devenir ermite, si l'intention vient de l’ego, c'est encore porter beaucoup d’attention sur la forme. C'est comme une façon d'interagir avec votre propre corps afin d'éviter les tracas et les complications d’avoir à traiter avec d'autres corps. Cela ressemble à une astuce de l'ego, un moyen de garder la forme réelle tout en ne paraissant pas le faire. Le danger réside en ce que cela peut facilement mener à un déni de votre expérience, ce sur quoi Jésus nous met en garde : "Le corps fait simplement partie de ton expérience dans le monde physique. Ses aptitudes peuvent être et sont fréquemment surestimées. Toutefois, il est presque impossible de nier son existence en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.38-11. La méthode qu’utilise Jésus pour nous aider à aller au delà du corps et pour dépasser le niveau de la forme est d'abord de prendre conscience à quel point nous prenons le corps au sérieux – avec quel soin nos vies sont conditionnées à en satisfaire les besoins psychologiques et physiques – et puis de demander de l'aide pour apprendre à le prendre moins au sérieux. Cela se fait dans le cadre de nos interactions avec notre propre corps aussi bien qu’avec le corps des autres. Si ce n'était pas de ces interactions qui provoquent toutes sortes de réactions en nous, il nous serait presque impossible de prendre contact avec les choix que nous faisons dans nos esprits et ce sont ces choix qui sont à la base des miracles.

**481 - Puis-je blâmer quelqu’un qui ne m’a rien fait ?**

**Q/** Est-il possible de blâmer une personne qui n'aurait retenu aucun grief contre moi ? L'exemple extrême serait Jésus, et évidemment je ne lui ai pas encore pardonné. Et pourtant, il m'aime inconditionnellement. Il est donc possible en ce monde d’haïr quelqu’un, et que cette personne puisse ne m’avoir rien fait du tout ?

**R/** Oui, c’est tout à fait possible, d’où l'importance de se rappeler que la relation est d’abord dans l’esprit. L'ego ne peut survivre sans grief et sans haine, et donc, si vous vous identifiez encore au système de pensée de l'ego, vous allez trouver des raisons pour justifier un blâme contre quelqu’un, même si vous devez l’inventer. Et bien entendu, cela n'a rien à voir avec l'autre personne, cela vient seulement de votre croyance (inconsciente) que vous êtes un pécheur coupable, et que vous méritez d'être puni. Si vous vous tournez vers l'ego au lieu de Jésus pour vous aider à faire face à cette terrible situation dans votre esprit, vous serez amené à projeter votre culpabilité, afin de vous en libérer et vous trouverez rapidement des fautes chez l’autre. Vous avez ainsi bloqué votre conscience devant cette dynamique de déni et de projection, et vous ne réalisez donc pas que c’est votre propre culpabilité que vous voyez chez l’autre. Comme le dit *Un cours en miracles* : "Seuls ceux qui s’accusent eux-mêmes condamnent… Tu ne hais jamais ton frère pour ses péchés, mais seulement pour les tiens. Quelque forme que ses péchés paraissent prendre, elle ne fait qu’obscurcir le fait que tu crois que ce sont les tiens, et qu’ils méritent donc une "juste" attaque" T-31.III.11, 5-6.

Ce qui nous séduit dans cette dynamique, c’est la garantie de l'ego que cela prouvera notre propre innocence. C'est tout le point de la projection, et c'est pourquoi nous estimons qu'il est presque impossible de laisser aller nos reproches contre l’autre. Quand je suis les enseignements de l'ego, je crois que si vous êtes coupable, je suis innocent, puisque le système de l'ego est gouverné par le principe de l’un-ou-l'autre. Mon salut dépend donc de voir les autres coupables. L'autre personne peut n’avoir absolument rien contre vous, mais s’il y a de la culpabilité dans votre esprit, vous ressentirez un besoin irrésistible de trouver quelque chose à haïr dans cette personne. C'est pourquoi Jésus est un exemple extrême. Il n'ya aucune culpabilité en lui, par conséquent il ne peut haïr personne. Cela signifie que notre manque de pardon n'a aucun effet sur lui. Pourtant, nous continuons nos tentatives de le percevoir coupable de quelque chose – notre propre culpabilité l’exige.

Cependant, son rôle d’enseignant est de nous aider à regarder l’auto-accusation du péché dans notre esprit et d'apprendre que tout cela est fabriqué et ne repose sur rien puisqu'il est impossible d'attaquer Dieu. La croyance dans le péché témoigne du contraire : que Dieu a été attaqué et que nous devrions bel et bien nous sentir coupables à ce sujet-là (le péché originel, tel qu’il est connu dans les traditions bibliques). Si vous acceptez ce que Jésus vous enseigne dans le Cours, vous serez libre de tout sentiment de nature pécheresse et donc de culpabilité, et ainsi vous n'aurez pas besoin d’haïr et d'attaquer les autres, indépendamment de ce que pourrait être leur comportement. Vous n'aurez plus besoin de griefs : "Les innocent délivrent en reconnaissance de leur délivrance. Et ce qu'ils voient soutient leur délivrance de l'emprisonnement et de la mort. Ouvre ton esprit au changement, et ni ton frère ni toi n’aurez d’anciennes peines à purger. Car Dieu a dit qu'il n'y *a* pas de sacrifice qui se puisse demander ; il n'y *a* pas de sacrifice qui se puisse faire" T-31.III.7.

**482 - Pourquoi le Cours serait-il "un cours obligatoire" ?**

**Q/** Que signifie dans l'introduction d'*Un cours en miracles*, "Ceci est un cours obligatoire" ? Est-ce que le Cours n’est pas supposé être seulement un des multiples "chemins" pour trouver la vérité ?

**R/** Le contexte spécifique de cette phrase est relié à *Absence from Felicity : The Story of Helen Schucman and Her Scribing of A Course in Miracles* par Kenneth Wapnick/*Absence de félicité - L'histoire d'Helen Schucman et son écriture d'Un cours en miracles*. Dans un dialogue plutôt amusant entre Helen et Jésus, Helen exprime une certaine résistance à prendre la dictée du Cours, disant que c’est "optionnel." Jésus répond que non, "le cours est définitivement obligatoire," autant dans la forme que dans le contenu pour Helen (page 215, deuxième édition/200).

Ce qui est universellement requis, c’est le contenu de l'enseignement du Cours, non la forme. Les nombreuses "manières," ou les divers chemins de vérité ont des formes différentes, mais à la fin tout le monde acceptera la vérité et retournera à Dieu. Il n’y a rien d’autre que la vérité, et nulle part où aller que dans notre vraie demeure dans le Ciel. Cependant, la manière de nous y rendre peut varier. Le Manuel offre une clarification très utile : "Il y a un cours pour chaque enseignant de Dieu. La forme du cours varie grandement, ainsi que les différentes aides à l'enseignement. Mais le contenu du cours ne change jamais. Son thème central est toujours : "Le Fils de Dieu est non coupable et dans son innocence est son salut…"Ceci est le manuel d'un curriculum particulier, destiné aux enseignants d'une forme particulière du cours universel. Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat" M-1.31-5, 41-2. Il peut être utile de rappeler que les différentes formes ne renvoient pas nécessairement à ce qui est généralement considéré comme des religions ou des chemins spirituels. Comme il est indiqué dans le Manuel, il y a une seule exigence pour quelqu’un qui se lance dans le chemin de la vérité : "Quelque part, de quelque façon que ce soit, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre" M-1.12.

**483 - Je ressens une grande fierté d’étudier le Cours**

**Q/** Dans *Question et réponses sur Un cours en miracles*, vous avez dit que ce serait une expression de particularité si on croyait être supérieur parce que nous sommes des étudiants d'un "livre sophistiqué qui vient de Jésus lui-même." Mais je me sens très fière moi-même d’avoir été capable de passer au travers un système de pensée si difficile, et je me sens aussi très courageuse. Qu'en pensez-vous ?

**R/** Parfait ! En autant que vous ne vous croyez meilleure ou supérieure à d'autres personnes qui acceptent une spiritualité différente, ni même aucune spiritualité dans leur vie. "La comparaison doit être un mécanisme de l’ego, car l'amour n’en fait aucune. La particularité fait toujours des comparaisons" T-24.II.11-2. Et ce serait assez contradictoire avec l’ensemble du message du Cours, (le Fils de Dieu est un) que de se juger soi- même comme supérieur aux autres pour quelque raison que ce soit. De plus, il y a plutôt une leçon d'humilité quand vous vous rendez compte que Jésus dit de plusieurs façons différentes tout au long du Cours que nous sommes ici (ou du moins, nous pensons être ici dans ce monde) parce que nous avons attaqué l’Amour et banni de nos esprits, pour ensuite fabriquer notre propre version de l'amour pour en faire un substitut. Il s’adresse à nous comme à des petits enfants et même comme à des bébés parfois, nous disant essentiellement que nous commençons seulement à faire nos premiers pas sur la voie du salut. Cela rend humble en effet, il n’y a pas de quoi se vanter. Mais nous pouvons être reconnaissant d’avoir accepté un enseignant aimant qui, doucement et patiemment, nous enseigne comment reconnaître nos erreurs, puis comment choisir à nouveau : "Si tu veux être comme moi je t’aiderai, connaissant que nous sommes pareils. Si tu veux être différent, j'attendrai jusqu'à ce que tu changes d'esprit. Je peux t’enseigner, mais toi seul peux choisir d'écouter mon enseignement" T-8.IV.63-5.

**484 - Faire son devoir de juré demande de juger un autre…**

**Q/** Ma question concerne notre devoir en tant que juré. Est-ce qu’un étudiant sérieux d’*Un cours en miracles* peut siéger comme juré et être quand même fidèle aux principes enseignés dans le Cours ? Juger activement quelqu’un est nécessaire en tant que juré, et l'effet de ce jugement peut avoir des conséquences pour l'accusé, mais aussi pour nous, faisant un avec l'accusé. Je me demande si servir comme juré entre en conflit avec les principes du Cours, en termes d’approcher l'illusion du monde dans lequel nous vivons avec un "esprit juste." Est-ce qu’un étudiant du Cours qui croit au pardon, qui voit son frère comme lui-même, ne devrait-il pas être un objecteur de conscience à la fonction de juré ?

**R/** Des variations sur ce thème sont parmi les questions les plus fréquemment posées trouvées dans *Questions et réponses sur Un cours en miracles* de Kenneth et Gloria Wapnick par ceux qui pratiquent le Cours – cf. la question 31. Bien que les préoccupations soulevées ici paraissent très légitimes, elles proviennent d'une confusion commune que font presque tous les étudiants lorsqu’ils tentent d'appliquer les principes du Cours dans leur vie –confusion entre forme et contenu T-14.X.7-8, T-23.II.165. Le Cours ne prend jamais position d'une façon ou d'une autre sur la forme, c'est-à-dire sur des activités ou des comportements spécifiques. Jésus ne se soucie à jamais que du contenu, à savoir si notre esprit est à l'écoute de la voix de l'ego ou de celle du Saint-Esprit, la Voix pour Dieu. Et c'est la distinction entre venir d’une place de colère et d'attaque ou venir d'une place de douceur et de paix dans votre esprit. Parfois une des salles de classe les plus utiles pour les leçons de pardon du Saint-Esprit est un endroit où les règles du jeu semblent encore plus flagrantes pour mettre en scène le jugement et la culpabilité de l'ego. Car quoi que ce soit que l'ego ait fait pour la séparation et l'attaque, le Saint-Esprit peut toujours l’utiliser pour la guérison T-25.VI.41.

Une salle d'audience peut être transformée dans votre esprit et passer d’un simple lieu de condamnation et de punition en un véritable lieu de compassion et de reconnaissance d’intérêts communs. Et cela peut se faire indépendamment du verdict spécifique, coupable ou non coupable, que livre le jury, y compris vous-même en tant que juré. Comment est-ce possible, demanderez-vous ? La clé, comme on l'a déjà noté, est de mettre l'accent sur le contenu dans votre esprit et non sur la forme lorsque vous participez à quoi que ce soit. Et généralement, c'est un processus qui vous fera d'abord prendre conscience des jugements de l’ego que cette situation soulève en vous : vos réactions face à la partie défenderesse, à l’accusé, aux avocats, au juge, à vos collègues jurés, etc. Il y a ici tellement d’occasions de faire des jugements ! Et votre ego, de manière très intelligente, au nom du Cours, voudrait vous encourager à éviter de faire face à votre devoir de juré afin de ne pas avoir à vous engager dans l'activité "interdite" consistant à juger un pair, homme ou femme. Or juger, c’est ce que nous faisons tout le temps, partout où nous semblons nous trouver. Il n'existe aucune hiérarchie d’illusions T-23.II.23 – aucun jugement d’ego n'est pire qu'un autre et tous mènent à la malheureuse expérience de la séparation.

Il est également très utile de faire la distinction entre juger pour condamner et juger simplement pour discerner. Évaluer les circonstances et les faits d'une affaire pour en tirer des conclusions, à savoir si le défendeur a effectivement fait ce dont on l’accuse, n’implique pas nécessairement la condamnation. Trouver une personne "coupable" dans une cour de justice, c’est simplement conclure que cette personne est responsable pour les accusations portées contre elle. Toute interprétation de non valeur ou d'état pécheur de cette personne en fonction de la décision est un ajout tout à fait gratuit de l'ego.

Jésus nous fournit une bonne démonstration de l'utilisation du jugement pour discerner lorsqu'il parle de l'ego. Plus précisément il dit ceci : "Le jugement, comme toute autre défense, peut être utilisé pour attaquer ou pour protéger ; pour blesser ou pour guérir. L'ego *devrait* être porté au jugement et là trouvé insuffisant" T-4.IV.87-8. Il s’agit simplement d’une déclaration de fait, ne devant pas être interprétée comme une condamnation de l'ego. En effet, pourquoi Jésus condamnerait-il une pensée illusoire dont il sait qu’elle n’a aucun pouvoir ?

Le fait que certaines actions aient des conséquences dans le monde, comme celles d’enfreindre les lois pouvant mener à des sanctions, que ce soit du temps à passer en prison ou payer des amendes en argent, ne devrait pas nécessairement être considéré comme une punition. C'est le but donné aux conséquences dans nos propres esprits qui détermine si nous sommes en train de renforcer une croyance dans la séparation ou si nous sommes en train de partager des intérêts communs, non seulement avec l’individu condamné, mais également avec tous nos frères et sœurs. Et la manière de savoir si on vient d'une place d'intérêts communs plutôt que d’intérêts séparés est, une fois de plus, quand on reconnaît les sentiments de colère et de condamnation que nous pouvons ressentir envers la personne condamnée, qui conduisent naturellement à un désir de vengeance et de punition. Être honnêtes avec nous-mêmes sur nos réactions d’ego est ce qui nous permettra de demander de l'aide pour nous voir nous-mêmes, et voir les autres sous un éclairage différent, lorsque nous projetons sur eux et sur nous notre propre culpabilité. Lorsque nous avons renoncé à notre investissement dans un résultat spécifique, nous pouvons devenir une présence dans la salle d'audience pour une autre façon de juger, une façon de reconnaître que ce que fait chacun d’entre nous est soit une extension de l'amour, soit un appel à l’amour T-12.I.

**485 A - Si c'est un rêve, je devrais pouvoir y manifester mes pensées**

**Q/** Je me trouve très dérouté quant à ce qui est réel et ce qui n’est pas réel. Si ce monde n'est pas réel, que je l’ai fait dans mon esprit, et que je suis en train de le "rêver," alors en tant que rêveur, je devrais être capable de contrôler mon "rêve," n’est-ce pas ? S’il s’agit d’un rêve, pourquoi ne puis-je pas rendre toutes mes pensées manifestes ? Je fais beaucoup de rêves lucides et je suis capable de contrôler le rêve, alors pourquoi ne puis-je pas faire la même chose ici ? Est-ce parce que je crois encore que je suis un corps, et que je crois qu’il est réel ?

**R/** Toutes vos pensées sont manifestées, en termes de contenu choisi dans votre esprit, et c’est ce qu’est notre vie apparente ici, malgré notre expérience de l'effet contraire. Le monde, nous dit Jésus "est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Le problème est qu’une partie de la stratégie du rêveur est de nier son identité, qu’il est l'auteur de la décision qu’il a prise, et qu’il prend à la place l'identité d'une innocente figure dans le rêve à qui arrivent des choses. En raison de ce déni, nous ne faisons pas l’expérience d’être des figures dans le rêve, et encore moins d’être le rêveur du rêve conscient de pourquoi il est dans cet état d'esprit. Le but des exercices de formation de l’esprit de Jésus dans *Un cours en miracles* est de nous aider à nier ce déni pour devenir des rêveurs lucides, non pas pour améliorer nos vies apparente dans le monde, mais pour décider si nous voulons continuer à rêver ou si nous voulons nous réveiller de ce rêve qui, en essence, est un rêve d'exil de Dieu : "Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t’éveiller à la réalité. Est-ce ta décision de le faire ?" T-10.I.21-2.

C'est pourquoi Jésus revient si souvent sur l'idée du but, puisque la dissociation est fondée sur le but. Par conséquent, si nous pouvions exposer cela au grand jour, nous serions capables de décider si nous voulons maintenir ou modifier notre décision. Le but du concept de la dissociation (réaction du soi sous-jacent pour avoir attaqué Dieu afin d’exister comme individu) est de pouvoir blâmer les autres pour assurer son innocence (prise de décision du rêveur) : "Le “raisonnement” par lequel le monde est fait, sur lequel il repose, par lequel il est maintenu, est simplement ceci : “*Tu* es la cause de ce que je fais. Ta présence justifie ma colère, et tu existes et penses à part de moi. Tant que tu attaques, je dois être innocent. Et ce dont je souffre, c’est ton attaque”" T-27.VII.31-4. La stratégie est donc de faire partie du rêve de quelqu'un d'autre, pour ainsi éviter la punition dévastatrice qui ne manquera pas de se produire, selon l’ego, si nous prenons la responsabilité de la décision de nous séparer de Dieu. Dans la section intitulée "La base du rêve" Jésus explique que dans les rêves, "un monde, "manifestement au-dedans de ton esprit, qui semble être à l'extérieur. Tu n’y réponds pas comme si c’était toi qui l’avais fait, et tu ne te rends pas compte non plus que les émotions que le rêve produit doivent venir de toi. Ce sont les figures dans le rêve et ce qu'elles font qui semblent faire le rêve. Tu ne te rends pas compte que tu les fais passer à l’acte pour toi, car si tu t’en rendais compte la culpabilité ne serait pas la leur et l'illusion de satisfaction disparaîtrait" T-18.II.53-6. S'exprimant sur cette même idée, mais dans le contexte des hallucinations, Jésus déclare aussi : "Une chose est sûre : les hallucinations servent un but et quand ce but n’est plus entretenu, elles disparaissent. Par conséquent, la question n'est jamais si tu les veux, mais toujours, si tu veux le but qu'elles servent" T-20.VIII.86-7.

Tant que nous continuons à choisir d'être fidèle au système de pensée de l’ego, il est dans nos intérêts de ne pas prendre conscience que nous sommes le rêveur du rêve. Ce n’est que lorsque nous sommes disposés à regarder, avec Jésus, que le prix payé pour rester inconscients de notre véritable Identité n'en vaut plus la peine, que nous allons vraiment commencer le processus du renversement de la pensée qui culminera avec notre *expérience* de nous-mêmes en tant qu'esprit preneur de décision. Le but n’est toutefois pas de modifier ou de contrôler le rêve puisque le rêve est fixé, le script d’ego ayant déjà été écrit, en même temps que sa correction (le Saint- Esprit). Et en somme, pourquoi voudrions-nous changer quelque chose d’irréel ? En retrouvant la conscience d’être nous-mêmes un esprit preneur de décision, deux choix s’offrent à nous : continuer à revivre la version de l'ego ou accepter la correction du Saint-Esprit. Si nous choisissons le Saint-Esprit, finalement le seul contenu dans nos esprits sera l'amour de Jésus ou du Saint-Esprit. Il n'y n'aura plus de "je," puisque nous aurons laissé partir l'attirance à la particularité et aux intérêts séparés. Nos vies seront libérées de tout besoin, spécialement de contrôler les résultats, et l’amour coulera simplement à travers nous. S'exprimant au nom de Dieu, Jésus nous appelle avec amour : " Rêvez maintenant de guérison. Puis levez-vous et déposez tout rêve à jamais. Tu es celui que ton Père aime, qui n’a jamais quitté sa demeure ni erré dans un monde sauvage, les pieds sanglants, le cœur lourd et endurci contre l'Amour qui est la vérité en toi. Donne tous tes rêves au Christ et laisse-le être ton Guide vers la guérison, Qui t’emmène en prière au-delà des tristes portées du monde" Ch-3.IV.63-6.

Tout cela est puissamment énoncé dans deux sections au chapitre 27 : "Le rêveur du rêve" et "Le “héros” du rêve" T-27.VII-VIII.

**485 B - Qu'est-ce que la Volonté de Dieu ?**

**Q/** Qu’est-ce que la Volonté de Dieu ? On m'a dit que ce n'est pas un choix qu'Il fait, mais que ce sont Ses créations.

**R/** : La Volonté de Dieu n’a rien à voir avec le choix, puisque choisir implique la dualité. Comme il est indiqué dans notre Glossaire-Index, la Volonté de Dieu est "l'expression de son Être, Lequel ne peut que créer, même si Sa Volonté semble fragmentée par la séparation et les souhaits de l'ego, Son intégrité et Son unité avec la volonté de la Filialité demeurent inchangées et ininterrompues." Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons comprendre pleinement dans notre condition de séparation, mais nous pouvons en tenir compte par notre désir de voir nos intérêts comme étant les mêmes que ceux des autres : "Toi et ton frère êtes les mêmes, comme Dieu Lui-même est Un et non divisé en Sa Volonté. Et vous devez avoir un seul but puisqu'Il a donné le même à vous deux. Sa Volonté est rassemblée lorsque vous vous joignez en volonté, afin que tu sois rendu complet en offrant complétude à ton frère" T-25.II.111-3.

**486 - Se détourner de l’ego équivaut-il à se tourner vers le Saint-Esprit ?**

**Q/** Est-ce que se détourner de l'ego équivaut à se tourner vers le Saint-Esprit ? Je pose cette question parce que je ne peux pas dire que je sais vraiment ce qu'est le Saint-Esprit ni comment le reconnaître. Mais je veux me tourner vers Lui et le prendre comme Enseignant. Pourtant, je me demande si mon manque de clarté ne serait pas réellement un manque de désir. Ne serais-je pas peu disposé à reconnaître le Saint-Esprit ? Ou suis-je déjà tourné vers Lui quand je pratique le pardon dans mon esprit et que je retire mon investissement du monde de culpabilité et d’attaque ?

**R/** Si vous vous détournez activement du système de pensée de l'ego, oui, vous vous tournez alors vers le Saint-Esprit. Il n'y a pas d’autre direction : "Il y a seulement deux enseignants, qui indiquent des voies différentes. Et tu suivras la voie dans laquelle l’enseignant de ton choix te guidera. Il n’y a que deux directions que tu puisses prendre, tant que reste le temps et que le choix est signifiant" T-26.V.17-9. Le processus du pardon commence avec le désir de regarder différemment les pensées, sentiments et jugements que nous maintenons dans toutes nos relations et nos expériences de vie. Cette volonté reflète un choix dans l'esprit d’être à l'écoute du Saint-Esprit. Nous ne pouvons pas savoir d’avance ni comprendre ce que le Saint-Esprit nous montrera quand nous laisserons aller nos jugements, et ce n'est pas notre responsabilité. Comme le dit *Un cours en miracles* plusieurs fois et de nombreuses façons : "Le pardon est la seule fonction signifiante dans le temps. C'est le moyen que le Saint-Esprit utilise pour traduire la particularité de péché en salut" T-25.VI.53-4.

C'est en reconnaissant la nature véritable et le but de notre manque de pardon que nous invitons le Saint-Esprit à réinterpréter nos perceptions erronées, que nous sachions ou non ce qu’Il est. L'ego ne voudrait pas qu’on reconnaisse, ni qu’on remette en question nos jugements. C’est donc cette remise en question qui nous apprend qu'un choix a été fait d'écouter une interprétation différente de ce que nous sommes en train de vivre. C'est la preuve que nous cherchions, et c'est la façon de savoir que ce que Jésus nous dit dans *Un cours en miracles* est vrai.

**487 - Comment pardonner le passé ?**

**Q/** Dans votre cassette "Forme vs contenu : sexe et argent," vous dites que lorsque nous avons des problèmes d'argent, soit un manque d’argent ou une obsession face à l’argent, c’est qu’en général, il y a quelqu’un dans notre passé qui a besoin de pardon. Je suis confus ici parce que je pensais que nous avions toujours à traiter les choses dans le présent et non dans le passé. Comment faisons-nous pour pardonner le passé ? Devons-nous simplement remettre cela à au Saint-Esprit et laisser la guérison se faire, laisser aller tout attachement au passé, toute colère et tout ressentiment ?

**R/** Nous pensons presque toujours que nos problèmes, situations et conditions de vie sont causés par quelqu'un ou quelque chose en dehors de nous qui s’est produit dans le passé, que ce soit il y a dix minutes, il y a dix ans ou dans la nuit des temps. "Je suis la chose tu as faite de moi, et quand tu me regardes tu es condamné à cause de ce que je suis" T-31.V.53. C'est la chanson phare de nos ego, même s'il se peut qu’elle ne soit pas présente à notre conscience. Assez souvent donc, fouiller un peu sous la surface révèle le ou les coupables, ceux que nous blâmons pour notre situation actuelle. Les exemples abondent de gens qui croient qu'ils ne sont pas dignes de la richesse, et cette image de soi a habituellement une connexion avec un parent ou une autre personne qui a eu une influence formative dans le courant de leur vie, école, église/temple, etc. Par contre le besoin obsédant d'amasser une fortune est un symbole de quelque chose d'autre, ce pourrait être une façon de gérer un sentiment déchirant et douloureux de pauvreté spirituelle ou psychologique, et le blâme sera jeté sur certaines figures du passé.

Alors si quelqu'un vous vient à l'esprit quand vous pensez à des questions d'argent, tout ce que vous devez faire est demander de l'aide pour reconnaître que vous avez projeté votre propre culpabilité sur cette personne et que vous l’accusez faussement d'être la cause de vos problèmes actuels. S'il y a des blâmes et des reproches, c’est que la relation est toujours très vivante dans votre esprit, même si en apparence, elle semble chose du passé. C'est tout ce à quoi Jésus se réfère toujours quand il nous enseigne sur les relations – c'est toujours sur ce qui se passe dans notre esprit, non sur ce qui semble se passer entre deux corps. L'ego utilise le passé pour renforcer notre sens d’être victime –comment pouvons-nous changer ce qui n’est plus là ? Jésus corrige cela quand il nous enseigne que le temps est juste une partie de la stratégie de l'ego pour nous limiter, et limiter notre capacité à pardonner. Le blâme (projection de notre culpabilité) et le pardon des activités ou des dynamiques, se passent totalement dans l’esprit, et par conséquent le temps n'a rien à faire ici. Le corps aussi n’est qu’un écran de fumée fait par l'ego pour contrecarrer et compliquer un processus qui serait autrement simple et clair.

Ceci dit, il n'est pas nécessaire de pointer précisément une ou des personnes spécifiques dans notre passé, que nous tenons responsables de notre condition actuelle. Cela peut être utile, mais cette idée seule n'est pas le pardon. Il suffit d’assumer que nous sommes en train de blâmer quelqu'un, que notre culpabilité est projetée sur quelqu'un présentement dans notre vie. Par conséquent, si nous pouvons pardonner *totalement* cette personne dans le présent, alors tous ceux envers qui nous avons maintenu de la rancœur dans le passé seront pardonnés aussi.

Enfin, il est important de remarquer que cela concerne *les problèmes et les questions* d'argent. On peut rester parfaitement en paix avec peu ou pas d'argent, ou avec des milliards de dollars. La paix de Dieu, notre héritage naturel, est sans rapport avec notre situation financière ni à toute autre chose ayant à voir avec le monde ou le corps.

**488 - Le monde des formes semble-t-il changer quand je choisis le Saint-Esprit ?**

**Q/** Ce que je retiens de vos réponses précédentes, c’est que le monde de la forme peut changer pour le mieux ou ne pas changer, si vous commencez à renoncer à croire aux illusions, quand vous choisissez le Saint-Esprit comme Enseignant dans votre esprit. Or à la question 273, vous dites ceci : "Puisque l'enfer est défini comme étant l'absence de Dieu, le monde devient l’enfer dans notre expérience, et non seulement une expression symbolique de l’enfer. *Un cours en miracles* est très clair quand il stipule que Dieu est introuvable dans le monde de la forme. Cependant, quand une personne choisit de s'identifier à la partie de l'esprit qui détient la mémoire de Dieu, le monde devient un reflet de ce choix, et n'est plus perçu comme un enfer : “Le monde devient un lieu de joie, d'abondance, de charité et de dons sans fin. Il est si pareil au Ciel maintenant qu’il est vite transformé en la lumière qu'il reflète”" L-II.249.15-6. Donc ce que vous dites est que lorsque vous choisissez le Saint-Esprit comme Enseignant le "monde de la forme" devient ce lieu de joie, d'abondance et ainsi de suite ? Ou bien faites-vous référence au monde en tant que monde réel, celui qui n'a rien à voir avec la forme ? Comment puis-je mettre en pratique l'idée de tout percevoir à l'extérieur de moi comme un reflet de Dieu ?

**R/** La réponse à votre question se trouve dans la compréhension de l'un des principes les plus importants de l'enseignement du Cours : "Il n'y a pas de monde à part de ce que tu souhaites, et en cela réside ton ultime délivrance. Ne fais que changer d’esprit sur ce que tu veux voir et le monde entier doit changer en conséquence. Les idées ne quittent pas leur source" L-I.132.51-3.

"Ce que vous souhaitez" est soit le système de pensée de l'ego, soit celui du Saint-Esprit. Penser avec l'ego fait de notre soi-disant existence dans le monde un enfer *dans notre perception*, parce que nous avons choisi contre Dieu. Penser avec le Saint-Esprit fait de l’existence un Ciel *dans notre perception*, comme le souligne le passage que vous citez. Telles sont les "idées" qui ne quittent pas leur source dans l'esprit. Le monde de la forme est *perçu et expérimenté* selon l'un de ces deux systèmes de pensée. Lorsque, dans notre esprit, nous passons du système de pensée de l'ego lié à la séparation, à la pensée du Saint-Esprit que la séparation n'est pas réelle, notre perception change. Il en résulte également un changement dans notre expérience du monde de la forme, quoique pas nécessairement un changement dans la forme elle-même. Ce qui était perçu comme une situation de conflit, de haine et de douleur, devient un lieu de beauté, de joie et de paix *dans notre perception*. Par exemple, là où les autres étaient jugés comme des pécheurs vicieux, ils sont vus maintenant sans jugement comme des frères dans erreur et faisant appel à l'amour. Cela explique également pourquoi deux personnes se trouvant dans une situation similaire au niveau de la forme, peuvent vivre leur expérience ou la percevoir de manières très différentes. Du point de vue de l’ego, les situations, événements et circonstances défavorables sont toujours perçues comme des injustices : une victimisation (l’enfer). La perception du Saint-Esprit nous dit par ailleurs que rien de catastrophique, peu importe la situation dans notre vie, n’a le pouvoir de nous enlever la paix "du Ciel." La différence importante qui est soulignée dans la question 273 est que l’enfer n’existe pas réellement, mais le Ciel oui.

Le changement de perception se déroule à travers le processus du pardon. Par cette pratique, nos jugements sont reconnus et offerts au Saint-Esprit pour être transformés. C'est ce que nous avons besoin de pratiquer, et c’est cela seulement qui va changer notre expérience au niveau du monde de la forme. La perception du Saint-Esprit remplace la nôtre, une fois que nous avons fait notre part. De nous-mêmes, nous ne sommes pas en mesure de générer une nouvelle perception. Puisque le Saint-Esprit est le symbole de la partie dans nos esprits qui détient la mémoire de l'Amour de Dieu, lorsque nous choisissons Son système de pensée, c'est cet Amour qui se reflète dans l'amour et la beauté que nous percevons chez les autres et dans le monde. Cet amour et cette beauté sont perçus dans tous tes gens de façon égale sans exception, et non seulement en ceux que nous aimons et que nous voyons comme "innocents" selon les standards de l'ego. Et effectivement, ne voir qu'avec les yeux de la perception du Saint-Esprit, c’est voir le monde réel : "Peux-tu imaginer comme ils seront beaux à tes yeux ceux à qui tu pardonnes ? … Car tu verras le Fils de Dieu. Tu contempleras la beauté que le Saint-Esprit aime à regarder, et pour laquelle Il remercie le Père. Il a été créé afin de le voir pour toi, jusqu'à ce que tu aies appris à le voir par toi- même" T-17.II.11, 6-8.

**489 - Est-ce que mon esprit passe en revue un seul script à la fois ?**

**Q/** Est-ce que mon esprit passe en revue seulement un script à la fois ? Y a-t-il un seul script dans lequel j'accepte l'Expiation pour moi-même et dans lequel je m’approche du monde réel, ou y a-t-il un lieu ou un temps précis en chacun de mes scripts où cela peut se produire ?

**R/** Il est important de garder à l'esprit, lorsque nous méditons sur ces questions, que nous parlons d'un processus vraiment illusoire. Nous croyons que le temps est réel et signifiant, que nos vies comme individus sont réelles et signifiantes, de sorte que Jésus doit nous parler en utilisant des mots et des concepts qui correspondent à ces croyances, puisque nous ne pourrions pas comprendre un autre langage. Mais il utilise cette terminologie pour nous aider à corriger nos fausses croyances et accepter son système de pensée à la place. Jésus parle de notre vie en termes de scripts que nous vivons parce que c'est un concept que nous pouvons comprendre, non parce qu'il y a des scripts en réalité.

À l’intérieur de ce cadre donc, nous pouvons dire que nous passons en revue un seul script, à un moment donné, afin d'éviter une surcharge de nos circuits, car voir tous les scripts d’un seul coup pourrait faire sauter les fusibles, pour ainsi dire. N'oubliez pas aussi qu'une seule vie pourrait comprendre plusieurs scripts. Ceci sera plus compréhensible si vous voyez le temps de manière holographique plutôt que linéaire, c'est-à-dire que tout ce que nous faisons à jamais est de renforcer notre décision de croire en l'ego ou de choisir contre lui et accepter ce que Jésus nous enseigne à la place. Notre script actuel est une manière particulière d’exprimer ces croyances, et comme nous le savons tous, nous pouvons changer d’esprit plusieurs fois en une minute ! Ainsi, il existe énormément de scripts, mais il y en a un dans lequel nous refusons de continuer le déni de la vérité une fois pour toutes. Notre pardon est total et notre esprit absolument non-coupable. Puisque le temps n'est pas linéaire, ce choix est toujours disponible. Nous pouvons à tout instant choisir ce script, et à cet instant tous les autres scripts disparaissent. Nous réalisons alors la nature illusoire de tous les scripts, et nous sommes identifiés entièrement et uniquement avec l'amour et la paix de Jésus.

Kenneth a écrit longuement sur ce sujet intrigant et il a aussi donné des ateliers, le dernier étant notre enregistrement *Le temps machine*. Son livre s’appelle *A vast Illusion : time according to A Course in Miracles/Une vaste illusion : le temps selon Un cours en miracles*. Et il y a aussi une section utile appelée "le but du monde du temps et de l'espace" au chapitre 3 du *Message d'Un cours en* miracles volume 1. Jésus nous rappelle toutefois que nous, en ce monde, ne pouvons pas comprendre ce qu'il nous dit sur le temps : "Il n'est pas besoin de clarifier davantage ce que nul au monde ne peut comprendre.... Maintenant nous avons du travail à faire, car ceux qui sont dans le temps peuvent parler des choses qui sont au-delà, et écouter des mots leur expliquant que ce qui est à venir est déjà passé. Or quelle signification ces mots peuvent-ils communiquer à ceux qui comptent encore les heures, et qui se lèvent, travaillent et vont dormir selon leur compte ?" L-I.169.101, 3-4. Il revient toujours à la pratique du pardon.

**490 - Pourquoi l’esprit d’ego choisirait-il de se défaire lui-même ?**

**Q/** Je comprends que lorsque nous (le preneur de décision) prenons une décision de nous identifier à l'esprit d'ego, nous oublions que nous avons une autre partie de notre esprit à laquelle nous identifier. Si, afin d’accéder à l'esprit juste, il faut que je sois conscient qu'il existe un autre esprit et que je comprenne les défenses que met l'ego pour s'assurer que jamais je n’irai là, avec quel esprit me suis-je identifié lorsque j’ai pris la décision de lire et étudier *Un cours en miracles* ? Je comprends maintenant que, durant toutes ces années à apprendre comment développer mes compétences en gestion d’ego, je venais toujours du système de pensée de l'ego, mais alors comment mon esprit d’ego a-t-il pu choisir un livre qui pourrait causer sa perte ? Lorsque nous arrivons à la conclusion "il doit y avoir une autre voie" est- ce que l’ego est obligé de s’enlever du chemin ? Veuillez m’éclairer svp.

**R/** Premièrement, il est certain qu’approcher l'esprit en trois parties est la façon qui correspond à l’enseignement de Jésus, et comme il en parle dans son Cours. Mais nous devons nous rappeler également qu'il décrit un processus qui, en fin de compte, est illusoire. Nous ne devrions donc pas considérer cette description de l'esprit séparé (donc illusoire) et sa dynamique, comme s’il s’agissait d’un plan ou d’un schéma pour un véritable esprit, qui existe réellement. Ce processus devrait plutôt être considéré comme une aide pédagogique et toutes les aides pédagogiques ont quand même des limites. Compartimenter l'esprit de cette façon nous aide à défaire notre manière erronée de penser sur nous, mais aussi à comprendre pourquoi nous fonctionnons dans le monde comme nous le faisons.

Le point principal pour répondre à votre question, est sans doute la réassurance de Jésus que nous ne sommes pas totalement insanes et qu'il y a une limite à notre "aptitude à malcréer" T-2.III.33. De plus, il nous dit que "La tolérance à la douleur peut être grande, mais elle n'est pas sans limite. Tôt ou tard chacun finit par reconnaître, même très vaguement, qu'il *doit* y avoir une meilleure voie" T-2.III.35-6. Le preneur de décision peut confirmer continuellement sa décision de masquer le système de pensée du Saint-Esprit et sa propre capacité à prendre des décisions, mais cela ne signifie pas qu'il n'y ait plus d’esprit juste ou de preneur de décision. Ils sont juste dissimulés et bien dissimulés, comme nous pouvons tous en témoigner. Néanmoins, le preneur de décision fonctionne toujours en tant que preneur de décision, tout en essayant de prétendre qu'il ne l'est pas.

En outre, pour continuer à parler en termes anthropomorphiques, l'ego ressent toujours une menace pour son existence, comme ressentirait toute personne impliquée dans la falsification de quelque chose. Il y a donc quelque part dans nos esprits, la pensée que les choses ne sont pas ce qu'elles paraissent, et que nous ne sommes pas ce que nous semblons être. Pour la plupart des gens, il semble que cette pensée ne remonte pas à la surface tant qu’il ne survient pas quelque chose de terrible, ou tant qu’ils n’atteignent pas un stade où ils sont terrassés de désespoir ou à un niveau de frustration jamais atteint auparavant. La motivation est donc un niveau de douleur qui est devenu intolérable. Bien sûr, bien des gens iront directement dans le système de pensée de l'ego pour trouver une solution. Cependant, ce n'est pas l'ego qui fait cela – rappelez-vous que l'ego est seulement une croyance acceptée par le preneur de décision. Ça se passe comme si le preneur de décision répondait à ses propres doutes faiblement perçus sur les croyances auxquelles il s’était identifié. Et à cet instant-là, il s’est dés-identifié de l'ego et s’est autorisé à voir une faible lueur de la lumière rayonnante de l'esprit juste. L'expression de ce changement peut prendre une quantité de formes, une de ces formes étant l'apparition d'*Un cours en miracles* dans la vie de quelqu’un. Mais ce peut être n’importe quoi susceptible d’aider l'esprit à guérir sa croyance que la séparation de Dieu est une réalité.

**491 - Comment savoir si c’est le Saint-Esprit qui m’enseigne ?**

**Q/** *Un cours en miracles* dit que je dois choisir entre deux enseignants : le Saint-Esprit ou l'ego. Je choisis le Saint-Esprit, mais comment réellement faire cela ? Étant donné que je ne sais pas la signification des choses, comment savoir si c’est bien le Saint-Esprit qui m'enseigne ?

**R/** Nous choisissons le Saint-Esprit quand nous sommes disposés à regarder honnêtement nos pensées d'attaques et de jugements, avec le désir de les laisser être transformées. Cela exige que nous reconnaissions les défenses que nous employons pour maintenir notre attachement féroce à la croyance en la séparation et en la réalité du monde et du corps. Bien que le Cours nous dise que nous ne connaissions pas vraiment la signification des choses, nous pensons vraiment le savoir. Nous avons convenu avec l'ego que nos attaques, nos sentiments de colère, de ressentiment et de victimisation sont justifiés. Nous croyons à notre identité en tant que corps. Nous croyons que les situations en dehors de notre esprit peuvent avoir un effet sur nous et nous enlever la paix. Remettre en question ces croyances et notre propre interprétation des expériences, tout en nous permettant de comprendre que nous avons peut-être tort, est ce qui invite le Saint-Esprit à nous offrir Son interprétation, et cette nouvelle interprétation est le processus du pardon. Nous acceptons Son enseignement avec chaque demande de pardon dans nos relations et dans les événements de notre vie.

La première étape consiste à prêter attention à tout sentiment bouleversant, reconnaissant que sa véritable source est un choix dans l'esprit d'être séparés et non une situation extérieure semblant causer ce bouleversement. Puisque nous sommes si farouchement attachés à nos croyances, ce n'est pas facile à faire. Heureusement, Jésus nous dit que nous n'avons pas à le faire de façon parfaite : "Ton désir n’a pas besoin d’être parfait, parce que le Sien [celui du Saint-Esprit] l’est" T-11.II.66. Même si vous hésitez à faire le premier pas en remettant en question votre interprétation de vos relations et de vos expériences, il suffit de permettre au Saint-Esprit d’entrer. On nous demande seulement de faire notre part : "Ne fais pas appel à l'ego pour quoi que ce soit ; c'est seulement cela que tu as besoins de faire. Le Saint-Esprit, de Lui-même, remplira tout esprit qui fait ainsi de la place pour Lui" T-14.XI.135-6.

**492 - Pourquoi ne voit-on jamais un Jésus souriant ?**

**Q/** Ma question a trait au fait de pardonner à Jésus. Et je me rends compte que j'ai beaucoup de travail à faire pour lui pardonner. Je me disais l'autre jour que je n'ai jamais vu sourire Jésus. Est-ce qu’il s’agit d'un des moyens promulgués par le monde pour conserver l’image de quelqu’un qui est toujours sérieux et malheureux ? Pourquoi ne sourit-il jamais ?

**R/** En fait, vous pourriez trouver plusieurs "Jésus souriant" sur Internet. Dans "Google" saisir "Jésus souriant" et cliquez sur images. Veuillez consulter également la question 265 pour plus d'informations relatives à Jésus en tant que symbole sous une forme.

Mais plus important que les images d’un Jésus souriant ou non, il y a votre reconnaissance du besoin de lui pardonner. Cela mérite tout particulièrement votre attention. Dans *Un cours en miracles*, Jésus lui-même nous dit : "Pardonne-moi, donc, aujourd'hui. Tu connaîtras que tu m’as pardonné si tu contemples ton frère dans la lumière de la sainteté. Il ne peut pas être moins saint que moi, et tu ne peux pas être plus saint que lui" L-II.288.21-3. En ce seul bref passage se trouve le cercle total de la projection. La culpabilité ressentie pour avoir choisi de croire la pensée de séparation est projetée sur tout le monde dans notre vie, sous une forme ou sous une autre. À un niveau encore plus profond, la culpabilité liée au désir d’accepter le principe de l'Expiation (la séparation n'est *pas* possible) est projetée sur Jésus qui représente la partie de nos esprits qui accepte l'Expiation. Il est donc compréhensible que ce soit Jésus, et toute autre personne que nous pouvons choisir d'attaquer, soient perçus négativement.

Pardonner à Jésus et à tous nos frères commence avec la reconnaissance que ce ne sont pas eux qui sont responsables de notre choix de croire en la séparation. Comme le dit le Cours, ils n'ont rien fait : "[Pardonne] au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15. La volonté d'assumer la responsabilité de notre choix est ce qui libère Jésus et nos frères de nos projections, nous libérant nous aussi, et c’est ce qui nous les fait voir sous un jour différent. Bien que la différence soit en fait un virage vers plus de paix dans l'esprit, cela peut être symbolisé par un sourire joliment exprimé dans cette prière du livre d’exercices adressée au père: "*Je suis celui à qui Tu souris avec une tendresse et un amour si grands, si profonds et si calmes, que l'univers Te sourit en retour et partage Ta sainteté*" L-II.341.12. Il est difficile d'imaginer Jésus ou nous-mêmes disant cela avec une expression austère et malheureuse.

**493 - Comment demander à une personne perturbatrice de quitter un groupe ?**

**Q/** Il y a quelqu’un qui vient à nos réunions, qui est très hostile et en colère. Il est évident que cette personne a des problèmes de santé mentale. Elle a déjà été sommée de quitter un autre groupe *Ucem* et une fois, elle a été forcée de quitter une réunion AA par la police. Nous avons essayé de penser à elle comme à notre plus grand maître et lui souhaiter la bienvenue. Personne n'essaie de la provoquer et il est très rare que quelqu’un argumente avec elle. Cela ne fait qu’empirer la situation. Nous la laissons dire ce qu’elle a à dire, puis nous la remercions et nous continuons la réunion. Il est difficile, pour n’importe qui d’entre nous de pouvoir suivre sa manière de penser. L'autre semaine, elle était très en colère et elle a commencé à crier après le groupe. J'ai eu cette vision d'un enfant de trois ans faisant un accès de colère. Je n'étais pas en colère, pas plus que je ne le serais envers un enfant de trois ans. Toutefois j’aurais eu envie de quitter la salle ou d’y retirer l'enfant. Je ne crois pas spirituel d’être un paillasson et dire que puisque vous êtes ainsi, il est bien de me traiter comme ça. Je crois que le Cours désire nous voir venir d'une place d'amour et non de colère. Est-ce déraisonnable de lui demander de respecter un certain décorum lors de nos réunions ? Serait-il approprié, selon *Un cours en miracles*, de demander à quelqu'un de quitter la réunion s’il refuse de respecter les règles ?

**R/** Ce genre de situation est plus fréquent qu’on ne le pense dans les groupes, et c'est un phénomène qui a souvent conduit à des distorsions et à des mauvaises interprétations des enseignements du Cours. Oui, cela est tout à fait dans l'esprit et conforme au message d'*Un cours en miracles* de demander à quelqu'un de quitter un groupe. Selon la manière dont quelqu’un ressent qu’il est guidé de l’intérieur, ce peut être la seule chose aimante à faire pour toutes les parties concernées. Votre analogie est adéquate, c’est tout à fait comme un enfant de trois ans qui fait un accès de colère. Ce n'est bon ni pour le parent ni pour l'enfant de fermer les yeux sur ce type de comportement. L'enfant a besoin de savoir qu'il y a des limites et que le parent est en contrôle, même si son comportement signale souvent le contraire. Cela s'applique aussi aux adultes. Quelque part, au plus profond de notre esprit, nous sommes absolument terrifiés d’avoir quelques raisons de croire que l'ego est tout ce qui existe, que tout est chaos et que nous ne pourrons jamais revenir à notre vraie demeure. Nous voulons désespérément entendre que nous avons tort à ce sujet. Nous pourrions choisir de ne pas aller dans cette direction-là, mais il y a au moins un certain réconfort de savoir que nous ne sommes pas pris au fond d’un trou noir de chaos et de désespoir, et qu'il existe une porte de sortie si nous choisissons d'aller dans cette direction.

Mais l'idée maîtresse est d’apprendre comment arrêter un comportement blessant et agressif d'une manière ferme et résolue, et pourtant bienveillante. Cela exige d’avoir une certaine clarté sur nos propres tendances à projeter notre culpabilité sur les autres et à les juger pour nous en sortir et penser que nous sommes innocents. Si cette tendance, avec toutes les peurs et les sentiments de victimisation, peut être mise de côté, ne serait-ce qu’un instant, alors la voie pour répondre avec amour est libre. Et nous pouvons donc "[céder] le pas et Le [laisser] me guider dans la voie" L-I.155.

Pour une étude de la compassion telle qu’enseignée dans le Cours, vous pouvez consulter notre album de cassettes *La compassion du miracle* et l’article de Kenneth dans le numéro de décembre 2001 de la revue The Lighthouse/Le phare, qui traite de cette question dans le contexte des attentats du 11 septembre 2001.

**494 - Où va l’esprit quand le corps meurt ?**

**Q/** Les gens qui meurent et qui sont parvenus à se dés-identifier de leur corps, où vont-ils ? Je veux dire où vont-ils jusqu'à ce qu'ils reviennent pour avoir la possibilité de choisir à nouveau ?

**R/** La mort apparente du corps ne signifie pas nécessairement que quelqu’un ait choisi de ne pas s'identifier à son corps. C'est seulement quand l'esprit choisit de s'identifier pleinement à la vérité de qui nous sommes, comme Fils innocent de Dieu, que l'identité au corps est annulée : "Quand ton corps et ton ego et tes rêves auront tous disparu, tu connaîtras que tu dureras à jamais. Peut-être penses-tu que cela s'accomplit par la mort, mais rien ne s'accomplit par la mort, parce que la mort n'est rien. Tout s’accomplit par la vie, et la vie est de l'esprit et dans l'esprit" T-6.V.A.11-3.

Puisque l'esprit n'est pas dans le corps, il ne va pas nulle part quand meurt le corps. La partie de l'esprit identifiée à un corps particulier pendant une période, va simplement continuer d’être dans son "état d'esprit" qui, bien entendu, n'est pas un lieu. L'esprit n’a pas besoin d’un corps pour choisir à nouveau. En fait, s’il choisit vraiment l’esprit juste, il n’a pas besoin de corps du tout, étant donné que le choix de s'identifier à un corps est un choix erroné dès le départ. L'un des buts importants d’*Un cours en miracles* est de nous enseigner que nous sommes des esprits, non des corps. L'esprit est là où se trouve l’action : et la seule "action" est de choisir. Puisque l'esprit n'a pas besoin d’un corps pour choisir, il n'y a pas de changement dans l'activité de l'esprit lorsque "meurt" le corps. Le corps est simplement l'effet apparent d’un choix erroné de l'esprit de croire que la pensée de séparation est réelle. Le corps ne fait rien. "Le corps ne meurt pas plus qu'il ne peut sentir. Il ne fait rien du tout… Il n’*est* rien" T-19.IV.C.52-3, 5. Pour en savoir plus sur ce sujet, reportez-vous à la question 68.

**495 - Que veut dire Jésus par "la prière du cœur" ?**

**Q/** J'ai lu et relu l'extrait suivant du Manuel pour enseignants d’*Un cours en miracles* au sujet de la prière. Je ne comprends toujours pas ce que Jésus essaie de dire ici. Pouvez-vous m’aider ? "La prière pour des choses de ce monde apportera des expériences de ce monde. Si c’est cela que demande la prière du cœur, cela sera donné parce que cela sera reçu. Il est impossible que la prière du cœur reste sans réponse dans la perception de celui qui demande. S’il demande l'impossible, s’il veut ce qui n'existe pas ou s’il cherche des illusions dans son cœur, tout cela sera à lui. Le pouvoir de sa décision le lui offre comme il le demande. En cela résident l’enfer et le Ciel" M-21.31-6.

**R/** Parler de " la prière du cœur" est une autre façon de dire : "c'est ce que veut mon esprit." Si ma prière (en tant qu’esprit preneur de décision identifié à l'ego) est de prouver que j'ai raison et que Dieu se trompe, que la séparation est réelle et que l’unité est une illusion, j'aurai les expériences qui le valideront, parce que c'est ce que j'ai demandé. Pour cela, bien entendu, il faut qu’y ait un monde dans lequel la séparation puisse s’exprimer sous d'innombrables formes, surtout celles de la victimisation. Ma perception de la souffrance, de la mort, des conflits, de l’oppression, etc., devient donc réelle et provient de mon désir secret que ce soit réel, afin de remplir mon but sous-jacent qui est de prouver que Dieu est dans l’erreur. Mon ego règne en maître suprême, et c’est ça l’enfer ! Or le monde a été mis là par mes propres choix, et en ce sens-là, il n'y a pas d’“innocentes victimes.” Dans mon esprit faux, puisque je veux que la séparation soit la vérité, mon expérience dans le monde sera que mes intérêts sont en conflit avec ceux des autres. J'ai cherché à obtenir des choses en ce monde et c’est ce que j'ai obtenu : des intérêts séparés sous forme de douleur ou de plaisir.

Or lorsque je prie pour retrouver la mémoire de mon vrai Soi qui englobe tout le monde, mes yeux peuvent toujours voir les mêmes scènes dans le monde, mais mon expérience de ces scènes sera entièrement différente. Si on met cela dans le contexte de la forme et du contenu, je percevrai toujours des intérêts séparés dans la forme, mais le contenu dans mon esprit sera toujours le même : nous partageons tous les mêmes intérêts. J'ai examiné "la minuscule et folle idée" de la séparation et j’ai simplement souri en y songeant, la jugeant plutôt stupide, une idée à ne pas prendre au sérieux. Cela signifie qu’il n’y a rien pour venir perturber ma paix intérieure, car je vois à travers les yeux du pardon. Selon les termes de la leçon 122, je vivrai "une quiétude qui ne peut être dérangée, une douceur qui ne peut jamais être blessée, un bien-être profond et durable et un repos si parfait qu’il ne peut jamais être contrarié" L-I.122.16, et tout cela indépendamment de ce qui se passe dans le monde.

**496 - Jésus a-t-il le sens de l'humour ?**

**Q/** Jésus a-t-il le sens de l'humour ?

**R/** Oui et non. Puisque Jésus a accepté l'Expiation pour lui-même. Il est pour nous un symbole de la partie de l'esprit qui se souvient de la vérité de qui nous sommes, et en ce sens, il n'a pas besoin d’avoir le sens de l'humour. Il reflète seulement l'amour qui passe à travers lui, et en tant que notre enseignant, cet amour prend la forme qui convient le mieux à nos besoins. Une de ces formes est le livre *Un cours en miracles* qui, en effet, contient quelques passages qui peuvent être considérés comme humoristiques. Une partie de la définition de l'humour peut même convenir au Cours : "la capacité de percevoir, de comprendre, ou d’exprimer ce qui est drôle, amusant ou ridicule" dans *Webster's Unabridged Dictionary*. Selon le même dictionnaire, une chose dont "l’absurdité est risible" est ridicule. Cela peut s’appliquer avec justesse à la pensée de séparation, que Jésus décrit souvent comme ridicule dans le Cours. En effet, la base même de la métaphysique du Cours est définie dans le contexte de l'humour : "Dans l'éternité, où tout est un, s'est glissée une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire. Dans son oubli, la pensée devint une idée sérieuse et capable à la fois d’accomplissement et d’effets réels. Ensemble, nous pouvons rire des deux, et comprendre que le temps ne peut pas faire intrusion dans l'éternité. C'est une blague de penser que le temps puisse venir circonvenir l’éternité" T-27.VIII.62-5.

Jésus nous invite donc à rire de notre croyance absurde en la séparation. En fin de compte, nous allons nous apercevoir que notre voyage dans l'apparente noirceur et la terreur n'était rien d'autre qu'une erreur idiote, tout à fait risible. Il nous donne une description assez drôle de la peur : "Comme la peur est faible ; comme elle est petite et insignifiante… Voilà ton "ennemi" : une souris effrayée qui voudrait attaquer l'univers. Quelles sont ses chances de succès ?...Lequel est le plus fort ? Cette minuscule souris ou tout ce que Dieu a créé ? Ce n’est pas par cette souris que vous êtes joints, toi et ton frère, mais par la Volonté de Dieu. Et une souris peut-elle trahir ceux que Dieu a joints ?" T-22.V.41, 3-4, 6-9.

Celui qui voit combien cela semble être une folie pour le Fils de Dieu de penser qu'il a détruit le Ciel, en se faisant passer pour un misérable pécheur dans un corps doit sourire en effet. Mais puisque nous prenons très au sérieux notre folie, Jésus n'est pas en train de rire de nous. Il nous offre un chemin qui mène à un lieu où nous pourrons rire de nous-mêmes, et oublier notre croyance ridicule dans le péché, la culpabilité et la peur : "Le moment est venu de rire de telles idées insanes" L-I.190.42. Jésus doit penser que *nous* sommes prêts pour avoir le sens de l'humour !

**497 - Que sont les prophéties?**

**Q/** Je suis curieux d’en savoir plus sur les prophéties, c’est-à-dire leur relation avec le "temps" ici, comme de revoir un film important, pour ainsi dire. Les prophéties des Tibétains et celles des Hopi/Navajo sont parallèles depuis plus de 3 000 ans et selon leur contenu, tout finit "bientôt." Mais puisque le "temps" est déjà terminé, y aurait-il une sorte de connexion ou bien les prophéties sont-elles simplement signe d'une bonne mémoire ?

**R/** Prenons, pour commencer, le phénomène des pouvoirs psychiques comme il est abordé dans *Un cours en miracles*. En réponse à la question "Les pouvoirs "psychiques" sont-ils désirables ?" Jésus explique qu'ils peuvent avoir de la valeur en ce qu’ils démontrent que "la communication ne se limite pas au petit éventail de canaux que le monde reconnaît." Or en fin de compte, "la seule considération importante, c’est comment elles [les aptitudes psychiques] sont utilisées... pour… fortifier l'ego... [ou comme] un grand canal d'espoir et de guérison au service du Saint-Esprit" M-25.22, 34, 65-6. Jésus souligne de façon importante que quiconque transcende les limites que le monde impose à la communication "devient simplement plus naturel" – il ne fait rien de particulier et ce n'est pas un don particulier de Dieu M-25.25, 7-8.

Ainsi, la prophétie peut être liée à la transcendance des limites que la plupart des gens ont placées sur leur capacité à lire le "script," pour utiliser l'une des métaphores du Cours, pour la durée de l'existence de l'ego qui inclut chaque forme concevable de séparation. Dans sa stratégie pour fragmenter la complétude, pour la morceler, diviser, subdiviser encore et encore T-18.I.4, l'ego rend le temps linéaire, afin que la seule et unique substitution à la complétude apparaisse dans nos esprits comme des époques, des âges, des ères et même des univers parallèles, avec lesquels les physiciens spéculent depuis déjà quelques décennies. Incidemment, il n’y a rien dans la théorie du Cours qui empêcherait la possibilité d’univers parallèles.

Chaque fois que nous nous identifions à l'ego (en tant qu’esprit preneur de décision), nous percevons automatiquement le temps comme linéaire, allant vers une seule direction. Or ce n'est pas vraiment ainsi que ça se passe, et quelque part dans nos esprits, nous le savons. Nous conservons toujours la possibilité de ne pas tenir compte de ces limites arbitraires et de pouvoir examiner plusieurs parties différentes du script en même temps. Nos vies représentent le choix de l'esprit de ne revoir que certaines portions sélectionnées de ce script. Mais puisque ce script a été écrit intégralement, et puisque le temps n'est pas linéaire, la prophétie lève simplement les limites imposées sur "la vision" de ce que nous avons choisi dans le cadre de nos engagements envers l'ego. Nous l’avons fait pour rester inconscients du script et de la nature réelle du monde du temps et de l'espace. Cette levée des limites ne signifie pas nécessairement que quelqu’un aurait transcendé l'ego, et n'est pas nécessairement un événement spirituel non plus. Il se peut que "le prophète" observe simplement le temps de manière holographique et non linéaire, ce que nous sommes tous capables de faire. (Un dicton populaire affirme que le temps est un complot visant à empêcher que tout se déroule en même temps !) Il est tellement difficile pour nous de conceptualiser le non linéaire, ne parlons même pas du non temporel ! S’il en est ainsi, c’est seulement parce que cela menace la base même de notre existence en tant qu'individus.

En fin de compte, toutes les questions de cette nature sont intrinsèquement illusoires puisque le temps linéaire lui-même est intrinsèquement illusoire, malgré nos expériences du contraire. Le monde de l'espace et du temps est totalement régi par l'esprit, lequel peut choisir d'utiliser le temps pour cacher la vérité, ou nier cette dissimulation et transcender totalement le temps. L'esprit est toujours en dehors du temps et de l'espace, mais il peut se convaincre qu'il ne l'est pas. Dans la même veine, Jésus nous dit : "Tu n’es pas malade et tu ne peux pas mourir. Mais tu peux te confondre toi-même avec des choses qui le peuvent" T-10.V.83-4. La seule chose certaine que nous savons est que nous pouvons être en paix en ce moment même, et que le pardon est le moyen d'éliminer tout ce qui barre la route pour que nous fassions cette expérience de paix. Pour une étude approfondie du temps, voir le livre de Kenneth *Une vaste illusion : le temps selon Un cours en* miracles et la cassette audio *Le temps marchine*. La question 167 aborde également certains aspects de ce sujet.

**498 - Est-ce que je suis guidée par le Saint-Esprit ?**

**Q/** À une certaine époque, avant d'étudier *Un cours en miracles*, j’entendais une voix intérieure, comme une intuition. L'information transmise venait par des pressentiments et les pensées réelles, les voix qui interrompaient les miennes étaient presque toujours justes. J'ai essayé de reprendre la relation avec mon mari de qui j'étais séparée depuis un certain temps, mais son manque de confiance et sa peur nous gardaient séparés. Les réponses que je recevais me semblaient venir du Saint-Esprit, c'est ainsi que je les ressentais et qu'elles résonnaient en moi. On me disait constamment "non" et on me demandait d'avoir la foi. La voix disait : "Te conduirais-je à la vérité, pendant que je le conduirais lui, loin de toi ?" Je sais que les relations particulières sont les outils de choix de l'ego. Comment être certaine que la voix est bien celle du Saint-Esprit, et non une ruse de l'ego ?

**R/** Il n'est vraiment pas possible de commenter des expériences individuelles comme celles que vous partagez en ce qui concerne l'écoute du Saint-Esprit. En règle générale, nous pouvons dire que les questions liées à des détails concrets ont tendance à être colorées par les investissements de l’ego. Nous n’en sommes pas pleinement conscients d’habitude, et pour cette raison, notre but doit être que l’ego s’enlève du chemin, plutôt que placé sur ce que nous entendons. Jésus a instruit un jour Helen Schucman en ces termes : "Tu ne peux pas demander : "Que vais-je lui dire ?" et entendre la réponse de Dieu. Demande plutôt à la place "Aide-moi à voir ce frère à travers les yeux de la vérité et non ceux du jugement," et Dieu et tous ses anges te répondront" *Absence from Felicity* 381/*Absence de félicité* 340. Également digne d’intérêt est le fait qu’Helen n'était pas toujours cohérente dans l’écoute quand il s’agissait de détails concrets. Quand elle était émotionnellement impliquée dans un problème, elle se trompait souvent dans ce qu'elle pensait avoir entendu : les dates de la mort de Bill Thetford, et celle la mort de son mari Louis, par exemple.

On doit mettre l’emphase sur demander de l'aide pour renoncer à juger dans nos esprits. Puis, en un instant saint dans lequel nous sommes libres de peur et de jugement et sans être investis dans les résultats, l’amour coulera à travers nous, et nous ferons tout ce qui semble le mieux à ce moment-là. Nous aimerions tous avoir des réponses concrètes qui nous parviennent quand nous sommes pris avec des questions délicates, et nous serions ravis d'avoir des réponses, et la certitude qu'elles sont venues du Saint-Esprit ou de Jésus, et donc que tout fonctionnera à merveille. Mais le processus généralement ne fonctionne pas comme ça, à cause encore une fois, des nombreux aspects d’ego toujours cachés dans nos esprits.

La section dans le Texte intitulée : "Le test de la vérité" T-14.XI fournit des lignes directrices claires et convaincantes pour discerner si quelqu’un est en contact avec le Saint-Esprit. Cette question est le sujet de la question 43 dans notre livre *Questions et réponses sur Un cours en miracles*. Nous vous en citons une partie : "Il est un test, aussi sûr que Dieu, permettant de reconnaître si ce que tu as appris est vrai. Si tu es entièrement libre de toute espèce de peur, et si tous ceux qui te rencontrent ou qui pensent seulement à toi partagent ta paix parfaite, alors tu peux être sûr que tu as appris la leçon de Dieu et non la tienne" T-14.XI.51-2.

D’autres étudiants du cours ont posé des Questions à ce sujet-là – en fait c'est la deuxième question la plus souvent posée. Nous avons abordé ce sujet aux questions 11, 43, 309 et surtout 285.

**499 - "Le pardon attend et ne juge pas." Quel est le sens de "attend" ?**

**Q/** "Le pardon attend et ne juge pas" L-II.1.43. Quel est le sens de "attend" ?

**R/** Le pardon n'exige de personne, incluant soi-même, de changer et de devenir différent, en n’importe quel moment donné. Lorsque quelqu’un est perçu comme étant dans un état de peur, le pardon reconnaît le pouvoir de l'esprit de faire un choix différent et il "attend" simplement qu’il soit prêt ou qu’il veuille choisir autrement. Le pardon est donc patient à la façon dont le Manuel décrit une des caractéristiques de l'enseignant de Dieu : "Ceux qui sont certains du résultat peuvent se permettre d'attendre, et d'attendre sans anxiété. La patience est naturelle à l'enseignant de Dieu. Tout ce qu'il voit est un résultat certain, à un moment qui lui est peut-être encore inconnu mais qui n’est pas en doute. Le moment sera aussi juste que l’est la réponse" M-4.VIII.11-4.

Cela s'applique tout autant à soi-même. Tout sentiment d'impatience dans la réalisation du but d'*Un cours en miracles*, ou pour expérimenter la paix liée au pardon, indique que l'ego a été mis en charge du plan de l'Expiation, ce qui signifie que ce n'est plus vraiment le plan de l'Expiation. Cela rend l'erreur réelle en attribuant du pouvoir à l'ego, exactement le contraire de ce que signifie l'Expiation. Le processus du pardon que Jésus nous enseigne dans le Cours se fait en douceur. Il nous invite à attendre, plutôt que d'essayer de lutter contre la résistance ou nous forcer à penser ou à nous comporter d'une certaine façon quand nous ne sommes pas vraiment prêts. Nous attendons en faisant ce que Jésus nous dit de faire : "Écarte-toi doucement et laisse la guérison être faite pour toi… Concentre ton esprit seulement sur ceci : *Je n'ai pas besoin de faire quoique ce soit, sauf de ne pas interférer*" T-16.I.37, 9, 12.

Notre rôle dans ce processus est très simple. On nous demande de regarder l'ego en action, de reconnaître ses pensées vicieuses et ses jugements comme étant des expressions de la peur, et d’attendre, ce qui signifie ne pas essayer de corriger l’ego, de le modifier ou de lui imposer nos solutions, et de ne pas le juger comme un pécheur. Ensuite, nous devons laisser le Saint-Esprit faire sa part, ce qui signifie partager Sa perception. Puisque nous sommes très qualifiés pour mettre notre vie insane au travail selon les stratégies de l'ego, il nous est très difficile de "ne pas interférer." La plupart d'entre nous sommes de grands "faiseurs" et nous devons apprendre de Jésus comment attendre patiemment.

**500 - Suis-je dans votre rêve ou est-ce vous qui êtes dans le mien ?**

**Q/** Suis-je dans votre rêve ou bien êtes-vous dans le mien ?

**R/** Les deux à la fois… et aucun. Je suis dans votre rêve si vous avez des réactions envers moi de quelque façon, et vous êtes dans mon rêve si je réagis à vous. À vrai dire, en nous souvenant ici que nous parlons d'un processus illusoire, il n'y a qu'un seul et unique rêveur en train de rêver un rêve de séparation de Dieu. Dans ce rêve, il nie la responsabilité de son choix afin de pouvoir vivre sa propre vie particulière et individuelle, devenue pour lui l’équivalent d’une nature pécheresse méritant un châtiment. Pour ce soi, il y a moyen de réaliser ce but de garder l'individualité sans en assumer la responsabilité. Il s’agit d’entrer en contact avec une multitude de personnes sous forme de relations victime-agresseur. Le sentiment intérieur de péché peut ensuite être projeté sur un autre, lequel sera perçu comme le pécheur coupable. Par conséquent, si nous sommes en relation, vous et moi, c'est parce qu'un plus grand soi s’est subdivisé pour former cette relation entre deux personnes, afin de cacher ce qui se passe vraiment dans son esprit.

**501 - Comment pardonner après des années d’abus ?**

**Q/** Comment peut-on percevoir le pardon correctement aux yeux de Jésus, après avoir souffert pendant des années de violence verbale et physique ?

**R/** Premièrement, le vrai pardon n’implique jamais de nier que quelque chose de terrible s’est passé. Le pardon se concentre entièrement sur vos pensées et sur quel enseignant vous choisissez pour vous aider : l'ego ou Jésus. Pour l'ego, votre situation ne peut être vue que par les yeux de la séparation : une victime innocente/un agresseur coupable. L'ego peut très bien se charger du pardon, mais ce serait encore dans le contexte d'une innocente victime qui pardonne à un agresseur pécheur. C’est l'approche courante du monde et de la plupart des religions du monde : le péché a eu lieu puis il est pardonné. Jésus appelle cela le faux pardon ou le "pardon-pour-détruire," car malgré son apparence pieuse, il utilise le système de pensée de séparation, et ne peut donc jamais conduire à une paix durable et vraie.

Le pardon vu à travers les yeux de Jésus est marqué par l'absence de jugement ou de condamnation. Encore une fois, il ne nie pas l’attaque ou la douleur ; et cela ne veut pas dire que des poursuites pénales ne peuvent pas à être entreprises. La base de cette approche est d’apprendre que la paix de Dieu est dans notre esprit parce que nous sommes Ses Enfants, et puisque c'est la paix de Dieu, absolument rien, jamais, n’a le pouvoir de nous l’enlever. Nous pouvons choisir de nous en détourner mais nous ne pouvons jamais la détruire, et rien ne le peut. Blâmer quelqu'un ou quelque chose pour notre manque de paix, c’est donc s'engager dans une forme d'illusion, et cela ne sert qu’à nier la vérité de la paix dans notre esprit. L'autre dimension est que, dans nos esprits faux, nous portons toujours le fardeau insupportable de la culpabilité à cause de notre choix de nous séparer de Dieu. La douleur de cette culpabilité et l'attente du châtiment extrême pour ce péché, résulte en un refus de le voir en nous-mêmes, et nous allons le projeter sur quelqu’un ou quelque chose en dehors de nous, qui sera considéré comme digne de condamnation. Par conséquent, dans notre esprit erroné, nous utilisons les situations dans le monde pour nous débarrasser de notre culpabilité. Jésus nous enseigne que cette stratégie ne fonctionne pas parce que la culpabilité demeure simplement dans notre esprit et qu’elle est même renforcée par la tromperie T-13.II.11-2, X.31, 3, 5, 7.

Jésus voudrait qu’on se tourne vers lui dès que nous sentons que nous sommes victime, afin qu'il puisse nous aider à utiliser cette même situation pour *dés*apprendre ce que nous enseigne l'ego. Sans nier les événements objectifs qui ont lieu, Jésus nous aidera à reconnaître notre projection pour ensuite la retirer en voyant l'erreur originale que nous avons commise, qui est de nous juger nous-mêmes coupables d'avoir détruit l'amour. Il nous aidera à réaliser que c’est impossible et que si nous pouvions l’accepter, nous serions délivrés de la culpabilité, en paix, et en mesure de reconnaître en même temps la même vérité pour tout le monde. Dans cet état d'esprit, il n'y a aucune façon de pouvoir se condamner soi-même ou toute autre personne, indépendamment de ce qu’a été le comportement. Les faits restent toujours des faits, mais notre réaction ou l'interprétation donnée aux situations aura complètement changé. C'est pourquoi Jésus explique que dans le vrai pardon, nous pardonnons ce qui ne nous a *pas* été fait.

De ce lieu d'amour et de paix dans notre esprit, nous allons ensuite faire et dire ce qui est le plus aimant pour tous les intéressés. On ne peut déterminer d'avance à quoi cela ressemblerait lorsqu’appliqué à une situation donnée. Ce pourrait être de ne plus avoir de contact avec l'agresseur, de le poursuivre en justice, de lui parler, d’aller en thérapie avec lui, ou autre chose, mais la perspective ne serait plus celle de la victime/agresseur. À travers les yeux plein de douceur de Jésus, nous verrions qu'un attaquant est également un Fils de Dieu qui partage le même esprit faux et le même esprit juste, et qu’il a la possibilité de choisir entre les deux, comme nous. Jésus nous aidera à voir que, dissimulée derrière toute méchanceté, il y a une énorme peur et un appel à l'amour. Toutefois, on ne saurait trop souligner ici que cela n'implique pas de nier les faits objectifs de l'attaque, ni la douleur que quelqu’un ressent.

Jésus nous aidera à apprendre que lorsque nous jugeons les autres comme méritant d’être condamnés, nous faisons la même chose pour nous-mêmes. Il nous enseigne toujours que nous faisons un et qu’en raison de cette unité, nous ne pouvons pas condamner un autre sans nous condamner nous-mêmes : "Pardonne et sois pardonné. Comme tu donnes, tu recevras" L-I.122.63-4. C’est ce qui défait le principe de l'ego de l’un-ou-l'autre : mon innocence est acheté à tes frais, parce que tu es coupable. Or, Jésus ne sous-estime pas la difficulté de pouvoir accepter cela, ni son importance pour réaliser notre but de paix intérieure. Il affirme que cette idée, "qui est complètement étrangère à l'ego et à la pensée du monde, est cruciale pour le renversement de pensée que ce cours amènera. Si tu croyais cet énoncé, il y n'aurait rien qui fasse problème dans le pardon complet, la certitude du but, et la sûre direction. Tu comprendrais le moyen par lequel le salut vient à toi, et tu n'hésiterais pas à l’utiliser maintenant" L-I.126.1.

Bien sûr, comprendre la métaphysique de non-dualité d’*Un cours en miracles* est nécessaire pour se rallier pleinement à ces idées et éviter des erreurs d'interprétation, et donc une étude plus approfondie peut être utile. Il y a aussi quelques questions qui abordent ce domaine des enseignements du Cours : 174, 200 et 481.

**502 - Puis-je pratiquer les arts martiaux sans avoir la moindre douleur ?**

**Q/** J’ai pratiqué un art martial pendant longtemps et avec le temps, cela m’a causé beaucoup de douleurs. *Un cours en miracles* affirme que la douleur est dans l'esprit et que le corps, étant une chose neutre, ne peut pas souffrir. C'est mon esprit qui projette la douleur sur mon corps et il n’y a que l'esprit qui en est conscient. Pourtant, puisque j’ai eu le choix, pourquoi est-ce que je n’ai pas pu choisir de pratiquer mon art sans ressentir de douleur ? Est-ce que la raison pour ces souffrances est que je veux me punir moi-même ?

**R/** Chaque fois que nous expérimentons la douleur par rapport à quoi que ce soit dans le monde, c’est toujours parce que cette personne, cette chose, cet événement ou cette activité représente le symbole projeté de la culpabilité douloureuse dans notre esprit. C'est notre esprit qui a placé sur des symboles extérieurs, de façon trompeuse, la responsabilité de la douleur liée à la culpabilité. Nous partageons tous la même douleur dans l'esprit, mais elle est ressentie selon différents symboles pour chacun de nous. Les symboles en eux-mêmes ne sont jamais les causes de la douleur. Mais notre croyance qu’ils le sont est ce qui garde l'ego en affaires, et ce qui garde réelle la pensée de séparation, parce que nous sommes maintenant inconscients de choisir la douleur, un choix que nous avons fait dans nos esprits. Nous sommes désormais sans esprit, apparemment à la merci des événements et des forces à l'extérieur, piégés par des formes séparées de nous pour lesquelles nous ne voulons assumer aucune responsabilité.

Vous avez commencé à reconnaître le rôle de votre esprit dans votre propre expérience lorsque vous pratiquez votre art martial. Si vous souhaitez faire une expérience différente, la première étape sera d’identifier quel but vous avez donné à votre expérience des arts martiaux. Pourquoi cela a-t-il de la valeur à vos yeux ? Il existe un éventail de possibilités, pour vous sentir plus puissant peut-être, plus en contrôle, plus discipliné, plus en sécurité, mieux protégé, plus en harmonie avec votre corps, etc. Chaque fois que nous accordons une valeur à quelque chose en ce monde, c'est pour des raisons d'ego. Cela n'en fait pas quelque chose de mal nécessairement, mais si nous ne reconnaissons pas ces motifs d'ego, l'ego prendra le siège du conducteur à notre insu. Ce que cela veut dire, c’est que toutes décisions quant aux choses séduisantes du monde seront comme un couteau à deux tranchants, c'est-à- dire qu'elles seront sources de plaisir et de douleur T-19.IV.B.121. Pour l'ego, cela prouve que la séparation et le péché sont réels, et qu'il y a des choses en dehors de nous qui peuvent nous influencer et nous faire souffrir. Sinon pourquoi quelqu’un choisirait-il de souffrir ?

À un niveau nous croyons que souffrir est une punition de Dieu pour la poursuite égoïste de nos propres plaisirs, et à un niveau encore plus profond de l'inconscient, nous croyons que souffrir est une punition auto-infligée pour expier notre attaque contre Dieu. Pourtant Jésus fait ressortir clairement qu’en réalité la douleur "n'est pas du tout punitive. Ce n'est que l’inévitable résultat de t’être assimilé au corps, ce qui est une invitation à la douleur" T-19.IV.B.123-4. Autrement dit, la croyance que nous sommes séparés de l'amour est une pensée de limitation et de privation qui, par sa nature même, apporte la douleur avec elle. Notre foi en la douleur comme punition, qu’elle soit de Dieu ou la nôtre, est un écran de fumée pour couvrir la source réelle, notre choix pour la séparation.

La clé est donc de ne pas renoncer aux expressions extérieures de l'ego, ce qui ne ferait que renforcer l’exigence de l'ego pour le sacrifice – une autre cause apparemment extérieure de douleur qu’il voudrait nous voir attribuer à Dieu – mais plutôt à devenir plus conscient de leur signification et de leur et but sous-jacent en tant que symboles d'ego. Si, par exemple, nous utilisons ces symboles pour appuyer notre foi en la séparation, pour renforcer notre acceptation du but de l'ego d’être un soi individuel ayant des intérêts séparés plutôt que des intérêts communs, alors inévitablement, la douleur sera liée à ces symboles. Mais si nous sommes enclins à voir que nous investissons dans le but de douleur de l'ego et que nous réalisons que c’est relié à nos pensées et non aux symboles extérieurs, l’emprise inconsciente de l'ego sur notre processus décisionnel commencera à faiblir. Car une fois conscients de ce que nous choisissons dans nos esprits et pourquoi nous le faisons, nous commençons à voir plus facilement les mensonges et le comportement de l'ego. C’est alors que nous pouvons donner un autre but aux symboles de notre monde, comme votre art martial, par exemple. Ils peuvent être transformés en salle de classe du Saint-Esprit où nous allons apprendre à défaire notre culpabilité et à nous libérer de notre souffrance intérieure, plutôt que d’en faire une prison d'ego où nous continuons à renforcer notre culpabilité et à nous accrocher à la douleur, mais en manquant de reconnaître sa source.

**503 - Pourquoi n’ai-je pas eu de révélations ?**

**Q/** J’ai étudié les 90 premières leçons d’*Un cours en miracles*, et je sens que je passe à côté de quelque chose. Je pense que j'aurais dû avoir eu une expérience révélatrice durant ces leçons-là dans le cadre de mon processus d'apprentissage. Il me semble que je manque une partie du processus d'apprentissage. Lorsque le Cours indique d'écouter ou de me laisser guider vers mon grand Soi, je n'ai absolument aucune idée de ce qu’il faut faire. Je m’assois tranquillement en essayant de clarifier mon esprit et d'écouter quelque chose qui pourrait m’indiquer si je fais l'exercice correctement. Mais je n’entends/ressens pas quoi que ce soit. Ma question est : est-il nécessaire pour un étudiant d'avoir des expériences d’esprit juste pendant les exercices ? Est-il normal pour un étudiant de rater des expériences ? Viennent-elles avec les leçons suivantes ?

**R/** Ce que vous avez découvert, grâce à vos efforts dans la pratique des leçons, est exactement ce que le livre d’exercices voudrait que nous apprenions : que nous "n'avons absolument aucune idée de ce qu’il faut faire." C’est une découverte très importante et en un sens, c’est une "révélation." Cette perspicacité et votre honnêteté vous donnent une base très solide pour le processus d'apprentissage. Comme Jésus nous le dit dans le Texte : "Je te conduis vers un nouveau type d'expérience que tu seras de moins en moins désireux de nier" T-11.VI.36. Nous pouvons être conduits si nous voulons bien suivre, ce qui nécessite de reconnaître que nous ne savons pas où nous allons. Si ne pas savoir veut dire lâcher prise de juger l’expérience, de ce qui doit résulter de la leçon et de laisser le Saint- Esprit se charger du processus, alors oui cela pourrait être en soi une expérience de justesse d’esprit.

Le Cours est un processus qui se fait en douceur, et qui ne demande qu’un "petit désir" de pratiquer le pardon : "Ton rôle est seulement de Lui offrir un petit désir de Le laisser enlever toute peur et toute haine, et d’être pardonné" T-18.V.25. La pratiquer continue des instructions du livre d’exercices aboutira en fin de compte à voir les choses différemment. De petits aperçus significatifs, comme ceux que vous décrivez, sont très utiles dans ce processus. Il est courant de voir les étudiants rater ces petites étapes très importantes. Les expériences spectaculaires ne sont pas du tout nécessaires. Certaines peuvent même être des mécanismes déguisés de l’ego, plus dommageables qu'utiles. Nous n'avons pas à forcer les expériences. C'est la dévotion à pratiquer et appliquer ce qu’enseigne le livre d’exercices qui mènera à l'expérience, laquelle se produira de façon naturelle. Comme nous le dit l'introduction du livre d’exercice : "Il t’est simplement demandé d'appliquer les idées de la manière indiquée… C'est leur utilisation qui leur donnera une signification pour toi et te montrera qu'elles sont vraies" L-Intr.83 6.

**504 - Pourquoi avoir choisi d'abandonné la paix d’esprit ?**

**Q/** Je comprends que nous ayons pris la décision d'oublier. Ma question est pourquoi avons-nous rejeté un état dans lequel manifestement nous appréciions la paix d'esprit, pour entrer dans le temps et l'espace ? Qui, dans son esprit juste, se sentirait insatisfait de la paix d'esprit originale ?

**R/** Nul dans un état d’esprit juste ne choisirait d'oublier qui il est, et c'est pourquoi personne n’est dans un état d’esprit juste. Votre question est très souvent posée et en fait, c’est un énoncé formulé sous forme de question, car la question implique qu’en effet la séparation s'est produite, et qu'il existe du temps et de l'espace. *Un cours en miracles* fournit la réponse ultime : "*la séparation ne s'est jamais produite*" T-6.II.107. Jésus nous dit que nous ne pouvons pas oublier notre véritable Identité de Fils de Dieu innocent, mais que nous pouvons abuser du pouvoir de nos esprits en choisissant la séparation et la croyance à l'illusion d'une identité séparée. Le principe très important ici, c’est le pouvoir de l'esprit de choisir. Le choix se fait toujours entre la vérité et l’illusion, entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Puisqu'il n'y a pas de substitut à Dieu et aucune solution de rechange pour la réalité, choisir de ne pas croire la vérité équivaut à ne rien choisir du tout. Toutefois, la croyance qu'il *y a quelque chose* entraîne la culpabilité pour avoir effacé Dieu et Son Fils de notre conscience, en les remplaçant par l’ego/soi fabriqué. Les effets de ce choix se multiplient dans toutes les expériences dévastatrices et douloureuses de la "vie" dans le corps et dans le monde, ce qui nous amène à nous demander comment il se fait que nous sommes ici et pour quelles raisons nous sommes venus ici. Étant donné que Jésus sait que nous croyons à notre identité de corps, il nous offre une explication que nous pouvons comprendre et sur laquelle nous pouvons travailler. Il nous dit que nous croyons que nous sommes des corps dans le monde parce que c'est ce que *nous voulons croire*.

L’instant "original" de la séparation, qui *semble* avoir eu lieu dans le passé, est en fait un choix actuel pour la séparation, un choix évident que l’on constate dans nos expériences de vie au quotidien. Les indices sont là, nous pouvons les voir à travers notre quête effrénée d’intérêts égoïstes au détriment des intérêts des autres, sans parler de notre dévotion et de notre dévouement à vouloir avoir raison. Pour paraphraser une expression souvent citée dans le Texte : nous préférons avoir raison plutôt qu’être en paix T-29.VII.19,c'est ce qui nous motive, ici et maintenant, à choisir nos petits sois et nos petites vies au lieu de choisir Dieu.

Par conséquent, puisqu’il a comme but important de nous enseigner que nous avons des esprits ayant le pouvoir de choisir, le Cours lui-même est la réponse à votre question. Notre espoir repose sur le fait de suivre l’invitation claire et directe de Jésus : "Mon frère, choisis à nouveau" T-31.VIII.32. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez voir la question 10.

**505 - Explication simple de la crucifixion et de la résurrection**

**Q/** Pourriez-vous donner une explication simple de la crucifixion et de la résurrection ?

**R/** Comme vous le savez, la crucifixion et la résurrection sont à la base du christianisme traditionnel. Au cœur de ces croyances, il y a le péché original, l’expiation, le sacrifice, le rachat ou rédemption, et la mort. Dans *Un cours en miracles* Jésus réinterprète chacun de ces concepts. Le Cours enseigne que la séparation de Dieu ne s’est jamais produite, et qu’il n’y a pas de monde. Notre expérience dans ce rêve, y compris la crucifixion et la résurrection du Jésus historique, fait partie de l'illusion. C'est l'explication la plus simple qu'offre le Cours. À·un autre niveau cependant, puisque nous croyons en la séparation et en la réalité du monde et de son "histoire," Jésus réinterprète les "événements" qui selon nos croyances se sont produits, et les concepts sur lesquels reposent ces événements. Dans le Texte il nous dit ceci : "La signification réelle de la crucifixion réside dans l'*apparente* intensité de l'assaut de quelques-uns des Fils de Dieu sur un autre. Cela, bien sûr, est impossible, et doit être pleinement compris *comme étant* impossible. Autrement, je ne peux pas servir de modèle pour apprendre" T-6.I.34-6. Comme symbole de la partie de notre esprit qui accepte la vérité de qui nous sommes, Jésus ne s'identifie pas avec le corps. Il accepte son Identité de Fils innocent de Dieu et il connaît que sa vie est seulement en Dieu. C'est ce que le Cours veut dire par accepter l'Expiation. Ce n'est atteint ni par le sacrifice, ni par la mort, mais par cette seule reconnaissance. La crucifixion devient alors ce que Jésus nous dit dans le Texte : "rien de plus qu'un exemple extrême. Sa valeur, comme la valeur de n’importe quel mécanisme d'enseignement, réside uniquement dans le type d'apprentissage qu’elle facilite" T-6.I.21-2.

En termes très simples, la crucifixion est destinée à enseigner que Jésus a semblé mourir et ressusciter d’entre les morts pour nous apprendre que nous ne sommes pas des corps, que rien ne se fait au moyen de la mort, qu’*il ne s'est rien passé*. Lorsque nous acceptons cela, nous sommes "ressuscités" dans le sens que nous nous élevons de la mort des mensonges de l'ego à la vie de la vérité : "Tout simplement, la résurrection est de vaincre la mort, ou de la surmonter. C'est un réveil ou une renaissance, un changement d’esprit sur la signification du monde. C'est l'acceptation de l'interprétation que donne le Saint-Esprit du but du monde : l'acceptation de l'Expiation pour soi-même. C'est la fin des rêves de misère, et l’heureuse prise de conscience du rêve final du Saint-Esprit" M-28.11-4.

**506 - Que signifie "Père… de l’univers des univers" ?**

**Q/** Dans le chapitre 19 d'*Un cours en miracles*, Jésus se réfère à l'abstraction divine comme suit : "Créateur de la vie, Source de tout ce qui vit, Père de l'univers et de l'univers des univers, et de tout ce qui se trouve même au-delà" T-19.IV.D.14. J'apprécierais votre aide pour comprendre pourquoi ce libellé particulier de "l'univers des univers" a été choisi, puisque l'univers et tout ce qui paraît y "vivre" est une fabrication de nos esprits.

**R/** Tout au long du Cours, Jésus utilise les symboles et la langue de la dualité parce que c'est ce que nous comprenons. Puisqu'il sait à quel point nous avons peur de Dieu et de la vérité de qui nous sommes, il utilise des mots spécifiques et c’est sa douce manière aimante de nous conduire au-delà de notre peur. Il nous parle de corps, de jouets, de maisons, de villes, d’argent, de toutes ces choses que nous croyons réelles et auxquelles nous nous accrochons. Il utilise des mots pour décrire l'Indicible : le Ciel, Dieu, le tout, l’unité, l’éternité. Il parle en termes poétiques d’expériences qui sont au-delà des mots et bien que la forme varie, le contenu est toujours un message d'amour.

Le passage que vous citez est une façon poétique de dire que, comme Père de l'univers de l'Esprit, du Christ et de Ses créations, Dieu est tout. Si nous étions prêts à accepter la vérité de qui est Dieu, et de qui nous sommes, nous n'aurions pas besoin d’*Un cours en miracles*, ou alors il suffirait de dire : "L’unité est simplement l'idée que Dieu est. Et dans Son Être, Il embrasse toutes choses. Aucun esprit ne contient autre chose que Lui. Nous disons : "Dieu est," puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance, les mots sont in-signifiants. Il n'est pas de lèvres pour les prononcer et pas de partie de l'esprit suffisamment distincte pour ressentir qu'il est maintenant conscient de quelque chose qui n’est pas lui-même" L-I.169.51-5.

Or puisque nous sommes farouchement attachés à notre croyance dans la séparation et à notre identité en tant que corps, nous avons besoin que la vérité nous soit présentée dans une multitude de façons différentes, encore et encore, pour que nous puissions saisir son sens et trouver notre chemin dans le labyrinthe de confusion que notre pensée inversée a fabriqué. C'est pourquoi les principes de base du Cours sont répétés de nombreuses et différentes façons. Le message de l'Amour de Dieu pour nous est exprimé dans des mots poétiques et inspirants, des mots destinés à nous aider à aller au-delà de notre peur.

**507 - Est-ce que la colère et le jugement sont des appels à l’amour ?**

**Q/** Est-il juste de dire que tout jugement, toute instance de colère... chaque fois que nous nous tournons vers l'ego (l’esprit faux), est un appel à la douleur et à la souffrance, et de la même manière masque un appel à l’amour, pour revenir vers l'esprit juste ?

**R/** Oui, la colère, le jugement et le choix de l’esprit faux sont tous des attaques, et des appels à l'amour. Ce sont les conséquences (effets) de choisir la séparation, de s’identifier à l'ego, et donc l'ultime attaque contre le Fils de Dieu, puisque c'est le déni de sa véritable Identité. Ce qui suit, et c’est inévitable, est un profond sentiment de perte et de vide, et ce qui est perdu est la prise de conscience de la présence de l'amour. Cette perte est exprimée et vécue par des sentiments d’être privé de quelque chose, de manquer, d’avoir des besoins, d’être vide, qui sont tous à l'origine des attaques par lesquelles nous cherchons à prendre aux autres ce que nous croyons ne pas avoir en nous. C'est une tentative désespérée de retrouver l'amour que l’on croit perdu par le choix de se séparer. Ce choix est nié et oublié, et la culpabilité pour avoir choisi cela est enfouie, puis projetée en dehors vers ceux qui sont maintenant perçus comme ayant volé l'amour et la complétude qui nous appartiennent légitimement. Provenant d'un profond sentiment de privation, l’attaque semble être la seule façon d'obtenir ce dont nous avons besoin de chacun dans le monde et de tout ce qui se trouve en dehors de nous. Cette recherche prend la forme d'un amour particulier ou d’une haine particulière, et l'ego cherche par cela à combler le vide laissé par la séparation. L'attaque exprime la peur que ce qui fut perdu et ne pourra plus jamais être retrouvé, elle est donc une expression de la peur.

Par conséquent, en réinterprétant l’attaque, *Un cours en miracles* nous enseigne une nouvelle façon de la percevoir. L’attaque peut maintenant être vue comme une manière de "chercher l'amour dans tous les mauvais endroits" comme dit la chanson, la personne qui attaque cherchant désespérément son "amour perdu." Toutefois, peu importe à quel point peut sembler perverse une attaque, elle n'a pas anéanti la partie de l'esprit qui détient en elle la mémoire de l'amour de Dieu. Si nous sommes désireux de laisser aller le jugement de l'ego et d’accepter l'interprétation du Saint-Esprit, nous sommes conscients de l'esprit juste dans l'attaque et nous laissons le Saint-Esprit répondre avec amour. Ainsi l’esprit faux n'est pas renforcé, l'attaque n'est pas perpétuée, et l'amour qui était recherché se trouve au bon endroit : la partie de l'esprit de l'attaquant qui se souvient de l'amour, chaque fois qu'il ou elle est prêt/e à l’accepter.

Comme Jésus nous le dit dans le Texte : "Voilà ce que reconnaître la peur signifie réellement. Si tu ne la protèges pas, Il [le Saint- Esprit] la réinterprétera. C’est le suprême avantage d’apprendre à percevoir l'attaque comme un appel à l'amour" T-12.I.88-10.

**508 - Qu’ai-je à apprendre d’une épreuve qui revient sans cesse ?**

**Q/** Selon les enseignements d'*Un cours en miracles*, que dois-je comprendre d'une situation qui revient sans cesse et qui est toujours plus difficile d’une fois à l’autre ? Est-ce que je n'ai pas réussi à saisir ce que la leçon veut m’enseigner, ou peut-être est-il mieux d’en tenir compte comme d’une leçon choisie pour cette vie-ci, puis de lâcher prise, en espérant ne pas la répéter ?

**R/** Toute situation qui semble difficile et qui se répète sans cesse dans notre vie est simplement une leçon de pardon que nous n’avons pas encore acceptée. Et qu’est-ce que cela signifie ? Qu'il y a une auto-accusation de culpabilité que nous ne sommes pas encore disposés à regarder et qu’il nous faut donc projeter en dehors de nous, afin que la cause de la culpabilité et de la douleur semble à l’extérieur de nous plutôt qu'en nous. Les formes que prennent ces projections sont les relations particulières dans notre vie qui semblent nous apporter détresse et souffrance. Or plutôt que de les voir comme des situations à dépasser et espérer éviter dans l'avenir, le Cours nous invite à les considérer comme si c’était notre fonction particulière, la forme particulière dans laquelle nous apprenons que notre frère est non coupable, et donc, que nous sommes innocents également T-25.VI.4-7, T-25.VII.7-9.

Maintenant "la forme [de la leçon] est adaptée à tes besoins particuliers, au temps et au lieu particuliers dans lesquels tu penses te trouver" quoique "le contenu est [toujours] le même" T-25.VII.73, 2. Cela veut simplement dire que la forme de la leçon est celle que l'ego a mise en place à l'origine pour que nous nous sentions à la merci de quelqu'un ou de quelque chose pour s’assurer que la responsabilité de ce que nous ressentons reposera sur la situation externe. Et si nous avons réussi dans notre vie à échapper à la situation à un moment ou à un autre, elle réapparaîtra simplement sous une forme un peu différente comme une "nouvelle" relation par exemple, car elle représente toujours un miroir de ce qui reste à guérir en nous.

La situation particulière représente l’expression particulière d’une croyance particulière que l’on retient et qui est reliée à la séparation de Dieu, et à laquelle nous nous agrippons de façon inconsciente – la trahison, l’abandon, le rejet, la perte, le manque, etc. Derrière chacune de ces pensées se trouve l’auto-accusation, ce que nous croyons avoir fait à Dieu quand nous avons choisi notre soi individuel à la place de Son Amour. Si nous pouvions identifier ce qui n’est pas pardonné, ou quel jugement est lié à chaque fois que la situation difficile se répète, l'étape suivante sera d’avoir le désir d'accepter la responsabilité de cette pensée sans se juger et se condamner, c'est-à-dire avec "la bienveillante perception qu’a le Saint-Esprit de la particularité : Son usage de ce que tu as fait, pour guérir au lieu de nuire" T-25.VI.41. Et c'est dans ce processus de chercher sans juger que nous sommes délivrés de la culpabilité qui alimentait les projections extérieures. Cela signifie-t-il que la situation extérieure ne se produira plus ? Pas nécessairement. Mais cela veut dire que nous ne l’interpréterons plus en termes personnels, c'est-à-dire que nous ne nous sentirons plus victimes de la situation, ou à sa merci, et que nous apprendrons à reconnaître que rien à l'extérieur de nous-mêmes peut nous affecter.

Dans les paroles même de Jésus à la fin du Texte : "Les épreuves ne sont que des leçons que tu as manqué d’apprendre et qui te sont présentées à nouveau, de sorte que là où tu avais fait le mauvais choix auparavant, tu peux maintenant en faire un meilleur, échappant ainsi de toute la douleur que t’avait apportée ce que tu as choisi auparavant. Dans chaque difficulté, chaque détresse et chaque perplexité, le Christ t’appelle et dit doucement : "Mon frère, choisis à nouveau." Il ne voudrait pas laisser une seule source de douleur non guérie, ni aucune image pour voiler la vérité. Il voudrait enlever toute la misère de toi, que Dieu a créé comme autel à la joie. Il ne voudrait pas te laisser inconsolé, seul dans des rêves d'enfer, mais Il voudrait délivrer ton esprit de tout ce qui te cache Sa face" T-31.VIII.31-5.

**509 - Comment ressentir la paix en face de situations difficiles ?**

**Q/** J’ai presque réussi, lorsque je n’étais pas dans mon corps mais dans mon esprit, et donc uni à la Filialité, à ressentir de l’amour lors de la lecture des comptes rendus des soldats américains tués en Irak. Mais j'ai du mal à ressentir de l’amour si je me mets moi-même, en tant que faisant un avec la Filialité, à la place des mères et des pères de ceux qui ont été tués et blessés. Veuillez m'aider svp.

**R/** L'ego se fiche pas mal que nous soyons capables d'être en paix dans une situation difficile, tant qu'il restera encore des situations dans lesquelles nous allons perdre notre paix. Pour l'ego, c'est la même chose partout et son but implicite est de nous garder dans le conflit. L'ego se nourrit de la croyance victimes/bourreaux. Et il ne lui importe pas que nous voyions la victime en nous-mêmes, ou en quelqu'un avec qui nous nous identifions – y compris les soldats de notre pays et leurs familles. Il est essentiel que la dynamique de la victimisation soit réelle pour nous. Mais pouvons-nous également ressentir l’unité avec les agresseurs – comme les insurgés irakiens ou les prétendus terroristes – et ressentir encore de l'amour ? Il existe un moyen, mais ce n'est pas quelque chose que nous pouvons faire par nous-mêmes, et nous devons d'abord comprendre tous les obstacles que nous avons placés entre nous et la paix.

Nous avons fait le monde et toutes ses batailles et ses guerres, que ce soit au niveau personnel, national ou international, pour nous convaincre que la séparation est réelle, mais que nous n'en sommes pas responsables. Et donc il semble y avoir des forces extérieures – séparées de nous – qui nous affectent, et sans que nous puissions les contrôler. Autrement dit, il y a des bourreaux et des victimes. Notre investissement dans ce système de pensée est bien plus profond que ce que la plupart d'entre nous commencent même à comprendre. Car c’est cela qui garde la culpabilité et la souffrance à l'extérieur de notre propre esprit nous empêchant de voir notre propre rôle d’avoir choisi la douleur en décidant la séparation. Pourtant ces deux choix, séparation et souffrance, sont intrinsèquement et inévitablement liés. En fait, c’est le même choix, mais c'est le but de l'ego et du monde de garder cette relation à jamais effacée de notre conscience.

Nous ne pourrons jamais être réellement en paix et faire l'expérience de l'amour authentique de la Filialité tant que nous ne reconnaîtrons pas ce lien et tant que nous ne demanderons pas de l'Aide pour défaire notre croyance en la séparation et en la réalité de notre propre culpabilité pour l’avoir fait. Parce que, finalement, nous nous accusons de nous être séparés de Dieu et d’avoir mis en branle un monde de souffrance, mais tant que nous ne voudrons pas en assumer la responsabilité, afin que ce choix puisse être annulé, nous ne pouvons que lutter et manquer de trouver la paix et l'amour dans des situations qui semblent tout sauf paisibles et remplies d’amour.

La clé pour guérir notre perception de la souffrance dans le monde est d'apprendre à reconnaître que la situation extérieure n'a jamais causé la perte de notre paix. C'est toujours la décision dans notre propre esprit d'être séparé de l'amour qui en est la cause. Et nous ne pouvons pas aller au-delà de cette décision par nous-mêmes, simplement en choisissant de nous voir uni aux autres. Il faut d'abord examiner notre investissement de nous voir séparés et distincts, mais non responsables pour cela, sous la forme dans laquelle nous avons pu rendre cela réel dans nos vies. En nous joignant à Jésus ou avec le Saint-Esprit dans notre esprit, nous accepterons sans culpabilité la correction pour notre croyance en la séparation, parce qu'Ils ne nous jugent pas pour la folle mais impossible pensée d’avoir attaqué l’amour par notre désir d'être séparés. Si la culpabilité dans notre propre esprit est guérie, elle qui est la source de notre douleur, nous ne verrons plus la douleur et la souffrance du monde comme autre chose que le résultat délirant de décisions erronées que chaque fragment de la Filialité a prises pour lui-même, tout comme nous l’avons fait.

Il y a une magnifique prière au début du texte d'*Un cours en miracles* qui peut nous aider à nous rappeler ce qu’est toujours ce processus de choix entre l'ego et le Saint-Esprit : "*J'ai dû prendre la mauvaise décision, parce que je ne suis pas en paix. J'ai pris la décision moi-même, mais je peux aussi prendre une autre décision. Je veux prendre une autre décision, parce que je veux être en paix. Je ne me sens pas coupable, parce que le Saint-Esprit défera toutes les conséquences de ma mauvaise décision si je Le laisse défaire. Je choisis de Le laisser défaire, en Lui permettant de décider de choisir Dieu pour moi*" T-5.VII.67-11. Pour d’autres réponses liées à la manière de percevoir la guerre en Irak et la guerre en général, voir le dernier paragraphe de la question 37, et aussi les questions 143 et 239.

**510 - Si Jésus fut crucifié, a-t-il-pu réussi son propre "Test de la Vérité" ?**

**Q/** En examinant "Le test de la vérité" abordé par Jésus dans le chapitre 14 du texte d'*Un cours en miracles*, je me demande comment Jésus peut avoir été crucifié ? Je peux comprendre qu’il puisse avoir été sans peur lors de ces "attaques" sur son corps, ce qui est un exemple puissant de pardon. Mais il semble clair pour moi que torturer et crucifier un frère n'est pas un signe de paix parfaite, et cette paix est ce qu’auraient dû ressentir tout ceux qui ont rencontré Jésus (ou même ceux qui ont pensé à lui). Est-ce que c’est parce que Jésus essayait parfois d'apprendre sa propre leçon, et non celle de Dieu ?

**R/** D’abord, il peut être utile de regarder de plus près le passage que vous citez dans cette section : "Si tu es entièrement libre de toute espèce de peur, et si tous ceux qui te rencontrent ou qui pensent seulement à toi partagent ta paix parfaite, alors tu peux être sûr que tu as appris la leçon de Dieu, et non la tienne" T-14.XI.52.

Il y a certainement plusieurs façons différentes de regarder ce passage en relation avec la crucifixion. La première question que nous pourrions nous poser est celle de savoir si la crucifixion est un fait ou une fiction. Elle est après tout notre rêve, et Jésus ne se perçoit pas lui-même comme en en faisant partie, l'histoire est donc peut-être simplement un scénario imaginé par des adeptes qui tentaient de rendre sa vie apparente sur terre plus grande que la vie, concoctant une histoire de mort physique et de résurrection physique.

Pourtant Jésus traite de la crucifixion au chapitre 6, comme s’il s’agissait d’un événement historique qui eut lieu dans le courant de sa vie terrestre, donc nous pouvons envisager ce que peut signifier ce passage à la lumière de ce qui s’est passé. Une des possibilités, comme vous le suggérez, serait que Jésus était peut-être encore identifié à son ego jusqu'au moment de sa crucifixion, et qu’il n'était donc pas dans une paix parfaite. Les attaques des autres contre lui faisaient simplement partie de ses propres leçons de pardon.

Toutefois, depuis la crucifixion, et avec l'arrivée de son Cours maintenant dans le monde, très peu de gens seraient en mesure de nier raisonnablement qu'il est une manifestation de la paix parfaite. Or, encore aujourd'hui, il y a bien des gens dans le monde qui pensent à lui et qui ne sont pas en paix, ressentant parfois de la colère contre lui, même des étudiants de son Cours. Est-ce que cela prouve qu'*il* a encore de sombres leçons qui ne sont toujours pas apprises ? Cela semble peu probable. En fait, plus tôt dans le Cours, Jésus fait des remarques sur les réactions troublées et dénuées de paix des gens autour de lui lorsqu'il semble parmi eux, et ses paroles s’appliquent tout autant à ses étudiants actuels : "Beaucoup ont pensé que je les attaquais, même s'il était apparent que je ne le faisais pas" T-6.V.B.15. Il poursuit en expliquant que lorsque nous ne partageons pas le système de pensée de quelqu’un, nous l’affaiblissons, et il en résulte que nous sommes perçus comme l’attaquant, même si nous ne le faisons pas. C’est que chacun de nous voit à l'extérieur de lui ce qu’il a d’abord vu en lui-même T-6.V.B.17-11.

Peut-être que le problème est que nous comprenons mal ce que veut dire Jésus dans ce passage. La phrase affirme que tous ceux "qui pensent…à toi *partagent* ta paix parfaite" T-14.XI.52, (italiques ajoutés) mais elle ne dit pas que chacun *accepte* cette paix parfaite et qu'il *est* en paix. Si mon esprit est guéri, je sais que tout le monde que je rencontre et chacun qui me connait doivent partager cette paix parfaite avec moi pour qu'elle soit parfaite, peu importe comment leur esprit peut choisir à n’importe quel moment de nier la réalité de cette expérience.

Mais si je trouve que les autres sont en réaction contre moi, qu’ils me jugent et que je réagis, alors je ne suis pas dans la paix parfaite, et j'ai toujours mes propres sombres leçons à apprendre. Et, puisqu'en fin de compte n’y a vraiment personne d’autre à l'extérieur, je suis seulement toujours préoccupé par l’état de mon esprit, et par la façon dont je peux réagir à ce que je perçois comme étant d’autres esprits séparés de moi. Car une fois que je reconnais que nous faisons tous un, mon expérience en relation avec tous les aspects de ce Soi unique – et tous les fragments apparemment séparés – ne peut être qu’une expérience de paix parfaite, qui doit nécessairement être partagée avec tous les aspects étant comme un, qu’ils soient ou non en train de manifester cette paix à n’importe quel moment particulier dans le temps.

**511 - Qu'est ce qui pourrait empêcher la séparation de se reproduire ?**

**Q/** L'idée de la séparation est quelque chose d’énorme, d’élaboré, une sorte de colère puérile qui, bien qu’insane, reflète notre intelligence astucieuse. Ma question est, une fois que je me souviens de qui je suis vraiment et que je fais cette expérience de moi-même, ensuite qu’est-ce qui arrive ? Ne serait-ce pas un éternel ennui qui nous à conduit à cette façon de penser ? En outre, comment pouvions-nous être à ce point dans l’auto-tromperie à cause de cette pensée coupable, je veux dire aller jusqu’à créer le besoin d’un monde et de sa sombre et longue histoire ? À cause de cela, connaître la réalité de l'amour de Dieu me semble quelque chose de bien fragile. Qu’est-ce qui dit qu'une fois acceptée l’Expiation par la Filialité toute entière, nous ne tomberons pas à nouveau dans cette expérience ?

**R/** En vérité, ce n'est qu'à partir de notre perspective d’auto-tromperie et de grandiosité, identifiée au soi minuscule dans un univers apparemment infini et écrasant, que l'idée de la séparation (et ses conséquences) semble énorme, ou complexe, intelligente, sombre, ou vaste dans le temps et l'espace. Du point de vue de Jésus, tout cela n’est absolument rien. Il ne fait que décrire les couches de complexité qui semblent s’être déroulées à partir de la pensée illusoire initiale, parce que nous y croyons et que nous l’avons rendue réelle dans notre propre esprit et donc, nous avons besoin d'aide pour parvenir à sortir du labyrinthe de confusion de nos croyances imaginaires.

Vraiment, ce monde et nos vies supposément si importantes sont la somme de rien. Rien ne s'est passé, c’est le simple énoncé du principe de l'Expiation. Et si rien n’a eu lieu, comment un rien peut-il se reproduire ? Et si rien ne se passe, encore une fois, ce sera toujours rien. Rien multiplié par rien, peu importe combien de fois vous le multipliez, donne toujours rien. Rien divisé et subdivisé encore et encore, reste rien. Et rien, ajouté plusieurs fois à rien produit toujours le même résultat, rien.

Pour ce qui est de l'ennui éternel comme motif suffisant pour se séparer de l'Amour éternel, c’est parfaitement logique du point de vue délirant et illusoire de l'ego. Si nous sommes absolument convaincus qu'avoir des conflits et souffrir parce que nous croyons avoir des besoins et manquer de tout, est vraiment préférable à savoir que nous avons tout, et que nous n’avons vraiment aucun besoin, alors peut-être que la pensée de séparation est une saine alternative pour le Ciel. Mais c'est seulement une perspective axée sur l’ego, à partir d’une vision extrêmement limitée, qui pourrait éventuellement faire croire que l'excitation liée à l’incertitude, à l’inévitable perte, à la délivrance occasionnelle et imprévisible de la souffrance déchirante est quelque chose de préférable à la certitude tranquille de la félicité éternelle. Pour plus de précisions au sujet de répéter l'erreur de la séparation, voir la question 10.

**512 - Différence entre le cours et la Science Chrétienne**

**Q/** Deux questions ont été soumises récemment sur le thème de la Science Chrétienne. Les deux figurent ci-après et la réponse s'applique aux deux questions à la fois.

1°) Par rapport à *Un cours en miracles*, comment la Science Chrétienne "guérit-elle" par l'esprit ?

2°) J’étudie *Un cours en miracles* depuis treize ans, mais je deviens parfois frustré quand je constate que mon étude et ma pratique ne semblent pas m'aider dans certains problèmes pratiques. J'ai découvert que la Science Chrétienne enseigne également que nous sommes un esprit et non un corps. J’ai donc récemment commencé à me joindre à une église de la Science Chrétienne et j’ai été guéri de problèmes physiques que je traîne depuis longtemps, et d'une dépendance au tabac. L'église de la Science Chrétienne rappelle que Jésus a dit : "Par leurs fruits vous les reconnaîtrez," et que ses disciples feraient des œuvres plus grandes que lui. Il s'agit des principes fondamentaux qu’ils utilisent pour mettre l'accent sur la guérison, et tout cela semble fonctionner. Quelle est la vue du Cours à ce sujet ? Dit-il quelque part que nous guérirons et que nous serons guéris ? Je suis mal à l'aise avec certains des écrits de Mary Baker Eddy sur le péché et la punition, ainsi que sur une grande partie de la Bible, et je me sens beaucoup plus à l'aise avec les enseignements du Cours. Y a-t-il une façon quelconque d’obtenir une guérison pratique à leur manière, mais par l'étude du Cours plutôt que par la Science Chrétienne.

**R/** Il y a beaucoup de parallèles frappants au niveau de la métaphysique entre le Cours et les enseignements de la Science Chrétienne. Les deux proclament la réalité de l'esprit et l'irréalité du péché et de la maladie. Les deux voient ces derniers comme des erreurs d'un esprit qui a oublié sa véritable nature, et que seulement la Vie est en Dieu, Qui est seulement Amour et Qui ne peut être la source de rien qui soit différent de Lui-même.

Mais au niveau de l’objectif et de la pratique, les deux peuvent être considérés comme différents. La Science Chrétienne met un accent important sur la guérison des maladies du corps en tant que démonstration de la vérité et de la validité de ses principes. Le Cours, comme vous en avez été conscient vous-même, n'a aucun intérêt à apporter des changements au niveau de la forme ou du corps. Son but est d'enseigner et d'accélérer le processus de pardon dans l'esprit comme un moyen de s’éveiller du rêve et non simplement pour "guérir" ses effets comme ils sont expérimentés dans le corps.

Le processus de guérison prôné par la Science Chrétienne reflète des principes semblables au Cours : à savoir que toutes les guérisons physiques proviennent d'une décision de l'esprit, et que le soutien des médecins et des guérisseurs dans le domaine de la médecine et d’autres interventions matérielles ont un effet uniquement en raison des croyances dans l'esprit de celui qui est malade. Les défenseurs de la Science Chrétienne suggèrent d’aller à la source de la maladie dans l'esprit afin d’obtenir la guérison physique, plutôt que de se tourner vers les médecins du monde, alors que le Cours contourne ce qui concerne les *effets* de l'erreur dans l’esprit et prône de changer l'esprit de façon à ce que l'esprit lui-même puisse être guéri de sa culpabilité. En cours de route, le corps peut être guéri, et le Cours le suggère dans plusieurs passages – cf. L-I.136.17, M-5.II.2., mais ce n'est jamais l'objectif. Jésus remarque dans un passage, et cela peut être considéré comme une correction de l'accent mis par la Science Chrétienne sur la guérison du corps : "Ainsi le corps est guéri par les miracles parce qu’ils montrent que l'esprit a fait la maladie et a employé le corps pour être victime, ou effet, de ce qu'il a fait. Or la moitié de la leçon n’enseigne pas le tout. Le miracle est inutile si tu apprends seulement que le corps peut être guéri, car ce n'est pas cette leçon qu’il est venu enseigner. La leçon, c’est que l'*esprit* était malade qui a pensé que le corps pouvait être malade ; de projeter sa culpabilité n’a rien causé, et n'a pas eu d’effets" T-28.II.114-7.

Parce que Mary Baker Eddy était occupée à défendre la validité de la Science Chrétienne contre ses détracteurs, elle a souligné son efficacité supérieure pour délivrer les symptômes, en comparaison des interventions médicales traditionnelles. Elle percevait la médecine comme ne faisant que renforcer la croyance erronée du pouvoir de la matière dans l'esprit des médecins, aussi bien que dans celui des patients. En conséquence, il y a eu une forte tendance, pour un grand nombre de ses partisans, de prendre la position que rechercher l’intervention médicale est en quelque sorte erroné, et même péché. Le Cours, en raison de son accent sur l’éveil dans le rêve, accepte que l'esprit puisse avoir besoin d’utiliser ce qu’il est en mesure d’accepter, y compris les médecins et les médicaments, pour apaiser les peurs qui se sont manifestées en tant que symptômes physiques. Mais avec le temps, l'esprit en viendra à accepter son pouvoir de choisir en toute chose, à mesure que la peur de reconnaître son pouvoir, aussi bien que la culpabilité qui l’accompagne, diminuera à travers la pratique du pardon T-2.IV.4-5.

Il n'y a rien de mal à utiliser les enseignements de la Science Chrétienne pour aider à résoudre les symptômes physiques et les problèmes que vous pouvez rencontrer. Mais il peut être utile de garder à l’esprit les mots de Jésus mentionnés ci-dessus. Parce que si votre seul objectif est de soigner votre corps, vous aurez manqué une extraordinaire occasion de guérir la culpabilité dans votre esprit séparé que les symptômes physiques pointent toujours. Or lorsque vous vous rappelez le but du Cours, l'application des principes de la Science Chrétienne peut devenir une classe utile où vous pouvez approfondir votre compréhension des enseignements du Cours sur le pardon, quand vous appréciez aussi bien les similitudes que les différences importantes entre les deux chemins.

**513 - Le Saint-Esprit est-il similaire au témoin/observateur ?**

**Q/** Est-il est exact que le Saint-Esprit d’*Un cours en miracles*, et le témoin/observateur tel qu’il est défini dans les enseignements orientaux, sont similaires ?

**R/** Il serait plus exact de dire que la partie qui prend la décision dans l'esprit, lorsqu'elle est alignée avec le Saint-Esprit et qu’elle observe l'ego sans juger, est semblable au témoin des enseignements orientaux. Même si le Cours parle du Saint-Esprit comme d’une entité distincte effectuant certaines fonctions, par exemple Guide, Consolateur, Interprète, Enseignant et Voix pour Dieu, à mesure que nous progressons dans le Cours, nous voyons que ce ne sont que des symboles utiles ou des métaphores pour un esprit qui croit encore en la dualité. Il croit encore avoir besoin de l’aide d'une Source extérieure à lui-même (pour d’autres discussions sur l'utilisation des symboles ou des métaphores dans le langage du Cours, voir les questions 72 et 156. Le Saint-Esprit ne joue pas de rôle actif dans l'esprit, Il est juste une Pensée ou une Présence qui rappelle. Il nous rappelle l’autre façon, l’alternative de paix sans conflit au lieu de la pensée d'ego T-5.II.71-7. Et c'est ce rappel qui nous permet de regarder notre ego sans culpabilité, sans peur, et sans condamnation.

**514 A - Quel est l'enseignement d’*Un cours en miracles* au sujet de karma ?**

**Q/** Quel est l'enseignement d’*Un cours en miracles* au sujet de karma ?

**R/** Bien qu'*Un cours en miracles* n'utilise pas le mot karma comme tel, un terme qu’on retrouve dans les enseignements spirituels orientaux pour la Loi de cause à effet, le Cours aborde certainement le concept dans de nombreux passages. Le temps linéaire est un aspect central du karma, ou cause et effet, dans le monde de l'ego. Dans le Cours, Jésus nous dit que cause et effet ne sont pas séparés T-26.VII.131. C'est seulement dans le système de pensée de la séparation que les deux semblent séparés. Et c'est seulement dans le monde de la séparation et du temps que le karma, ou la loi du monde de cause et effet, peut opérer. Une fois que nous nous retrouvons (par nos choix) à l’intérieur du système de croyances du monde, le karma devient neutre, même si l'ego a développé initialement la notion de cause à effet afin d'établir la réalité de la séparation, y compris les effets de la culpabilité, et la punition pour notre attaque contre Dieu. Bien sûr, rien de tout cela n’est réel du point de vue du Cours, mais étant donné que nous croyons dans la loi de cause à effet – un sous-produit de notre croyance en la réalité de la séparation – Jésus nous montre une application plus douce du principe.

L'ego voudrait nous faire croire qu'il y a des conséquences inévitables pour l’ensemble de nos actions et échecs dans le monde. Les bonnes actions engendrent de bonnes conséquences, et les mauvaises actions engendrent de mauvaises conséquences. Et un équilibre dualiste doit être maintenu, ou une dette devra être payée, suite à tous nos choix dans le monde.

Jésus cependant, déplace l'attention placée sur le du monde vers notre esprit, et il nous aide à apprendre à reconnaître que le seul choix que nous faisons à jamais se passe dans l‘esprit, entre le système de pensée de l’ego et celui du Saint-Esprit. Et c'est seulement dans l'esprit que cause et effet ont une réelle signification. Chaque système de pensée aura des conséquences quant à savoir si oui ou non nous faisons l'expérience de la paix d'esprit. Et notre paix présente dépend seulement de notre choix au présent, n'ayant rien à voir avec toute décision que nous ayons pu prendre dans le passé. Cette compréhension a le potentiel de nous libérer du cycle karmique qui semble exiger que nous fassions l'expérience des conséquences de nos actes dans le temps et l'espace. Le pardon est la pratique du Cours pour nous libérer de la soi-disant dette karmique. Pour les discussions supplémentaires sur le karma du point de vue du Cours, voir les questions 332 et 363.

**514 B - Pourquoi certains mots sont-ils en italique et d’autres en lettres capitales dans *Un cours en miracles* ?**

**Q/** Pourquoi certains mots sont-ils en italique et d’autres en lettres capitales dans *Un cours en miracles* ?

**R/** Les mots en italique dans le Cours sont ceux qu’Helen soulignait dans le processus d’écriture parce que, selon elle, Jésus plaçait plus d’emphase ou d'accent sur ces mots ou ces phrases lorsqu'il lui dictait le Cours. Un trop grand nombre de mots étaient soulignés à l'origine, et ils ont été réduits pour n'inclure que ceux qui semblent nécessiter plus d'emphase *Absence from Felicity* 354/*Absence de félicité* 316.

En général, les mots sont en lettre capitales lorsqu'ils font référence à Dieu, au Christ ou à l'Esprit Saint. Fils dans *Le Fils de Dieu* est toujours en majuscules, à la demande de Jésus, même lorsqu'il désigne le fils dans l'état séparé (et donc, pas le Christ), "afin d'insister sur l'inclusion de chacun de nous comme partie du Fils unique de Dieu" *Concordance d’Un cours en miracles*, p. ix. C’est également une correction pour le Christianisme traditionnel qui emploie ce terme pour désigner Jésus seulement. Pour une discussion plus approfondie sur les règles de mise en majuscules dans le Cours, voir Le guide de l'utilisation de la concordance au commencement de *La concordance d'Un cours en miracles*.

**515 - Le Cours est-il compatible avec la Kabbale ?**

**Q/** Un de mes amis a commencé récemment à étudier la Kabbale. Croyez-vous qu’*Un cours en miracles* et la Kabbale soient compatibles ?

**R/** Au niveau de la forme, les deux chemins spirituels ne sont pas vraiment compatibles l’un avec l'autre, puisqu'ils reflètent différentes approches, aussi bien pour comprendre que pour réaliser la vérité, et c'est d’ailleurs la raison pour laquelle différentes voies existent. Au niveau du contenu toutefois, puisque le but est le même, les deux voies sont compatibles dans leur objectif. Comme disent les enseignements orientaux : "La vérité est une, et les sages la connaissent sous plusieurs noms," et *Un cours en miracles* dit : "Il y a plusieurs milliers d'autres formes [du cours universel], qui ont toutes le même résultat" M-1.42.

Qu’on parle d'*Un cours en miracles* ou de la Kabbale, nous pouvons faire le même constat : leur objectif est la vérité, ou Dieu, mais ils sont différents en théologie et en pratique. La métaphysique du Cours est non dualiste, tandis que la Kabbale – qui, soit dit en passant, n’est pas un corps d'enseignement intégré – ne l'est pas. Le pardon, l'élément central d'*Un cours en miracles*, n'est pas du tout primordial dans la Kabbale, et le rôle du Saint-Esprit non plus. Les deux systèmes de pensée soulignent toutefois l'importance de réunir la création fragmentée de Dieu. *Un cours en miracles* voit cette fragmentation comme illusoire, une position que la Kabbale ne reconnaît pas.

Main en fin de compte, si la spiritualité de quelqu’un est renforcée à la fois par la Kabbale et par *Un cours en miracles*, qui peut alors dire que c’est une erreur ? "Par leurs fruits vous les reconnaîtrez" reste le seul critère qui compte. Si la pratique combinée de ces deux spiritualités mène à une vie de paix et d'amour, alors il serait sot de ne pas la poursuivre.

**516 - Tout ce que j’ai appris auparavant ne serait que distraction, perte de temps ?**

**Q/** Pendant des années j'ai étudié la réincarnation, les vies passées, la régression hypnotique, les âmes-sœurs, la communication avec les guides spirituels, anges gardiens et êtres chers décédés, etc. J'ai appris à quel point les amis divins nous aident à planifier avec soin chaque vie à venir, à choisir notre famille, le pays, les épreuves et les tribulations, etc. Et tout cela se fait afin d'équilibrer notre karma, progresser spirituellement et surmonter nos problèmes ici-bas. Or à présent, *Un cours en miracles* m'indique que c’est l'ego qui a mis en place nos vies, non pour connaître la croissance spirituelle, mais pour continuer de se croire victime, et rendre les autres victimes. Si tous ces guides et ces aides sont des mal-créations de notre ego, est-il possible qu’ils servent quand même un objectif sacré ? Est-ce que le souvenir de nos vies passées est stocké dans le cerveau ou dans l'esprit de l'ego ? J'ai également étudié le pouvoir de la pensée pour attirer vers moi ce que je souhaite. Est-ce que c’est le cerveau ou notre esprit d’ego qui désire ces choses ? Grâce à la religion, j’ai appris à prier Dieu à travers Jésus pour recevoir de l'aide, et j’ai reçu beaucoup de réponses pour lesquelles je le remercie. Or le Cours me dit que mes prières n'étaient pas entendues. Alors, comment cela se fait-il que j’aie reçu tant de réponses à toutes ces prières, l'esprit d’ego à nouveau… ou le cerveau ?

Je vois à présent combien tout cela fut seulement une superbe distraction. Quelques-unes des choses dont j’étais si certaine, étaient devenues pour moi comme un "évangile de vérité" (selon l'ego), ce qui m’a certainement empêché de chercher ailleurs. Mais je vois que, quand même, à travers ce chemin, de nombreuses vérités me préparaient pour la venue du Cours dans ma vie. Alors, comment regarder tout cela désormais ?

**R/** Il serait peut-être utile de vous rappeler simplement que tout, y compris *Un cours en miracles*, s'inscrit dans un cadre d'ego Cl-Intr.31. Le seul critère pour évaluer quoi que ce soit dans le monde de la forme (y compris tout ce que vous indiquez dans votre question) est de se demander si cela fut utile pour apprendre à se pardonner, et à pardonner à nos frères et sœurs. Et ce qui est utile dépend d’où nous en sommes dans notre processus de nous rappeler notre vraie Identité M-25.

C'est seulement l'ego qui voudrait juger si la manière dont nous avons passé notre temps auparavant a été utile ou non. Si ce que nous avons accompli nous a préparé à accepter la vérité de qui nous sommes à un niveau plus profond, c'est certainement suffisant. Et si cela nous a réconforté et nous a fait savoir que nous sommes aimés et que la culpabilité ne sert à rien, ce fut un reflet de l’Amour unifié qui nous rejoint tous, sous une forme que nos esprits apeurés sont capables d’accepter.

Oui, il est vrai que si nous restons coincés dans n'importe quelle forme particulière, il se peut que nous soyons tombés dans le piège de l'utiliser pour renforcer la particularité et la séparation. Toutefois tout ce qui nous amène à reconnaître qu'il y a plus que la réalité limitée de nos petites vies en ce monde de conflit et de douleur nous aidera. Qui ou quoi que ce soit, bien que paraissant séparé de nous – qu'il s'agisse d'anges, de guides, de maîtres ascensionnés, ou que sais-je encore – qui nous aide à apprendre que nous méritons d'échapper à nos limites, aura servi un objectif sacré.

Peu importe la forme dans laquelle nous les avons configurés, ils ont toujours deux buts possibles, selon l’enseignant choisi par nous pour apprendre. Le Saint-Esprit, contrairement à l'ego, ne nous dirigera jamais à faire quelque chose qui va délibérément nous faire souffrir. Il soutiendra plutôt notre choix d'apprendre de nos expériences qu'il y a une alternative à la souffrance. Par conséquent, lorsque le Saint- Esprit nous guide, que cela semble se produire avant ou durant une vie spécifique, servira à nous diriger à entrer dans certaines relations afin d’apprendre à ne pas en être victime à nouveau, et à guérir en apprenant qu'il est impossible d’être victime.

C'est l'esprit – et jamais le cerveau qui ne fera que suivre la programmation de l'esprit – qui détermine nos expériences, et c’est également l'esprit, non le cerveau, qui a accès à tous les souvenirs et choisit d'y accéder pour les vies passées, présentes ou futures, quoique dans la "réalité" de l'esprit séparé, ces vies sont toutes simultanées.

Il y a sans doute bien des questions qui continueront à surgir dans nos esprits curieux de savoir comment fonctionne ce monde illusoire et le soi que nous avons fait et que nous semblons aimer. Or à la fin, toutes nos interrogations cesseront, et notre besoin de formes, y compris le Cours lui-même, ira en diminuant. C’est alors que nous serons prêts à accepter la douce suggestion de Jésus :

"Fais simplement ceci : sois calme et mets de côté toute pensée de ce que tu es et de ce qu’est Dieu ; tous les concepts que tu as appris au sujet du monde ; toutes les images que tu as de toi-même. Vide ton esprit de tout ce qu'il pense être vrai ou faux, ou bien ou mal, de toute pensée qu'il juge digne, et de toutes les idées dont il a honte. Ne t’accroche à rien. N’apporte avec toi aucune pensée que le passé t’a enseignée, ni aucune croyance que tu as jamais apprise auparavant de quoi que ce soit. Oublie ce monde, oublie ce cours et viens les mains entièrement vides à ton Dieu" L-I.189.7.

**517 A - Les mathématiques sont-elles une création de Dieu ?**

**Q/** Est-ce que les mathématiques sont un langage de Dieu, ou serait-ce une création irréprochable de l'ego pour prouver que le monde, et tout ce qu'il contient, détient vraiment une structure cohérente et logique, et qu’il est donc très réel ?

**R/** La vision de la réalité, telle que présentée dans *Un cours en miracles*, est qu’elle est non dualiste et en parfaite unité. Par conséquent, quoi que ce soit se rapportant à la forme ne peut pas être de Dieu. La "beauté" des mathématiques peut effectivement être utilisée comme un rappel de la beauté de l'unité, mais en tant que langage quantitatif, les mathématiques ne peuvent être que de l'ego. Le concept de la cohérence, par exemple, implique la dualité, des parties séparées qui s’assemblent. Le langage de Dieu ne saurait être compris par des esprits qui se croient individualisés, desquels Jésus nous dit plusieurs fois avec éloquence dans son Cours, notamment au chapitre 25 et à la leçon 169 : " car tant que tu penses qu'une partie de toi est séparée, le concept d’une Unité jointe en ne faisant qu’Un est in- signifiant" T-25.I.71. "Nous disons : "Dieu est," puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance, les mots sont in-signifiants" L-I.169.54.

**517 B - UCEM dit-il que nous nous infligeons nos propres souffrances ?**

**Q/** Ma question traite de ce qui se passe en Irak et dans le monde en ce moment (ou peut-être même à travers toute l'histoire). Parmi les millions de victimes de guerres qui se trouvent pénalisées, il y a plusieurs enfants. Est-ce qu’*Un cours en miracles* dirait qu’à un certain niveau, ces enfants se sont imposés eux-mêmes cette souffrance ?

**R/** Pour répondre adéquatement à votre question, il nous faudrait expliquer la métaphysique du Cours et l'ensemble du système de pensée de l'ego, ce que nous ne pouvons évidemment pas faire ici. Donc nous allons nous contenter de répondre brièvement, pour ensuite vous référer aux réponses que nous avons déjà données à d’autres questions et susceptibles de vous aider.

Le Cours n'enseigne pas qu’en tant qu’être humain, nous nous imposons de souffrir, principalement parce que nous (enfants comme adultes), sommes les effets d’un choix dans l'esprit de projeter sa culpabilité à l'extérieur de lui-même. Et le monde lui-même devient donc le résultat ou l’effet de cette projection de la culpabilité par l'esprit. C’est quelque chose qui est très difficile à comprendre, et encore plus à accepter, car nous ne faisons pas l’expérience de nous-mêmes comme ayant un esprit : un cerveau oui, mais pas un esprit en dehors du temps et de l'espace. Ce manque de prise de conscience est le résultat direct du "succès" de l’ego qui réalise ainsi son but de rendre le Fils de Dieu sans esprit. Il réussit à lui faire croire que les conflits et les forces extérieures dans le monde sont la cause de sa victimisation. Ainsi Jésus, grâce à son entraînement de l’esprit, surtout dans les premières leçons du livre d’exercices, vise à nous aider à recouvrer cette dimension de nous-mêmes. Il n'y a aucun espoir de sortir de la souffrance tant que nous n’avons pas progressé en cette direction-là, et porté notre haine à la douce présence de Jésus en nous, là où elle peut être dissoute dans son amour. L'ego cherchera toujours à nous enchaîner à son système de pensée impitoyable, à nous faire chercher sans cesse en dehors de nous pour trouver les causes et les solutions à nos problèmes et à nos souffrances. Par conséquent, malgré l'apparente escalade des forces destructrices brutales dans le monde, la cause ultime de la souffrance est encore et toujours liée à un choix dans l'esprit. L’esprit peut choisir de se pardonner la culpabilité pour avoir rejeté l’amour (un rejet illusoire, bien entendu) et avoir projeté sa culpabilité sur un monde qui l’incarne désormais sous forme d'une interminable série de relations victime-agresseur.

Il est très important de garder à l'esprit, lorsque quelqu’un travaille avec ces enseignements et ces principes, que cela ne signifie pas qu’il devrait s’empêcher d’agir dans le monde, ou qu’il ne doit pas se permettre d’intervenir pour empêcher la cruauté et l'oppression. Ce serait une grave méprise de ce que ce Cours enseigne et préconise. Nous sommes seulement encouragés à devenir de plus en plus habiles à discerner si nous agissons avec l'ego ou avec Jésus pour nous guider. Une révision des questions suivantes pourrait représenter une aide supplémentaire : 239, 365, 371, ainsi que le livre de Kenneth et Gloria : Questions et réponses sur Un cours en miracles. Et la réponse à la question 27 " Les bébés naissent-ils innocents ?"

**518 - Si je redresse mes erreurs, est-ce que cela les rend réelles ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis environ deux ans. Récemment, j'ai lu un livre intitulé Je suis David. Dans l’histoire, le jeune garçon est en prison depuis plusieurs mois, et il demande à Dieu pourquoi cela lui est arrivé à lui. Un matin il se réveille et se rend compte que c'était sa propre haine envers un autre garçon qui le gardait emprisonné. Si je comprends bien le conte, Dieu lui a donc montré dans son sommeil le motif de son emprisonnement. À son réveil, il comprend et écrit une lettre à ce garçon pour lui présenter ses excuses, et ensuite, il trouve moyen de s'échapper. Serait-il approprié de dire que la leçon 198 "Seule ma condamnation me blesse" explique exactement cela ? Lorsque les choses vont mal, j'essaie de voir où j’ai fait erreur, et ensuite de redresser l’erreur. Quand je fais cela, est-ce que je rends mes erreurs réelles ? Dois-je simplement les remettre au Saint-Esprit et ne pas recommencer, ou devrais-je essayer de faire amende honorable ?

**R/** La leçon à laquelle vous vous référez enseigne que le problème réside dans la croyance que nous pouvons juger et condamner les autres ou nous-mêmes. Cette croyance que nous avons le pouvoir légitime de juger et condamner nous fait sentir vulnérables, car nous pourrions croire alors que les autres ont le même pouvoir et peuvent l'utiliser contre nous pour nous blesser. Or Jésus nous aide à réaliser que l'attaque est impossible en réalité, qu’elle ne peut pas faire partie de nous, comme Dieu nous a créés. Par conséquent elle ne peut faire partie que d'une existence illusoire : "Le calme de ton Soi reste intouché, inaffecté par de telles pensées, inconscient d’une quelconque condamnation qui aurait besoin de pardon" L-I.198.81. Jésus parle donc d'une couche profonde de croyances dans nos esprits, qui ne peuvent être défaites qu’en nous pardonnant d’avoir jamais cru que ce pouvait être vrai – ce n'est qu’une pensée idiote.

Appliquer cela au quotidien implique d'abord de reconnaître la relation de cause à effet, de faire le lien entre nos pensées qui ne pardonnent pas (juger et condamner) et nos souffrances L-I.198.95, et ensuite de reconnaître le pouvoir de guérison du pardon L-I.198.96. Le pardon peut ou non s’étendre jusque dans le comportement (redresser les choses dans la forme). L'aspect important de ce processus est la fausse perception d’intérêts séparés et contradictoires, c’est- à-dire que nous voyons nos propres intérêts différents de ceux des autres. Si cette fausse perception n'était pas présente dans nos esprits pour commencer, l’attaque et la condamnation ne seraient pas possibles, peu importe ce qui a été fait dans le monde. Par conséquent, si des corrections au niveau du comportement sont entreprises sans corrections correspondantes dans la perception, rien de réellement valable n’a été accompli, même si les relations semblent avoir été restaurées à l'extérieur. D’autres erreurs surgiront inévitablement si la perception de quelqu’un n'a pas été corrigée. Ce processus de correction se fait simplement en remettant les pensées non aimantes de séparation dans la présence aimante de Jésus ou du Saint-Esprit dans nos esprits, où ces pensées sont vues comme sans signification et sans effet.

Une dernière remarque. Vous dites "lorsque les choses vont mal, j'essaie de voir où j'ai fait erreur, et ensuite de redresser l’erreur." Ce que vous entendez par "lorsque les choses vont mal" n'est pas clair. Toutes sortes de choses peuvent aller mal dans la vie d’une personne. Par exemple, elle peut être volée ou trahie, perdre son emploi, être injustement accusée, mais cela ne veut pas dire que la personne va nécessairement blâmer ou poser des jugements (la vie de Jésus ne semblait pas aller très bien vers la fin, mais son esprit était totalement sans culpabilité). Le monde a été fait pour être un lieu où les choses vont mal, et l’ego peut être passablement méchant. Toutefois, si vous ne vous percevez pas vous-même comme victime, vous ne souffrirez pas. Il faut donc faire preuve de prudence lorsqu’on regarde simplement les choses sur la base de la forme ou des apparences extérieures.

L’expérience de David ne devrait donc pas être prise comme la norme relative au pardon. Si vous êtes conscient d'avoir attaqué quelqu’un, il est toujours préférable, avant d’aller s’excuser, de demander d’être guidé quant à ce qui est le mieux pour toutes les personnes concernées. Autrement dit, ne prenez pas pour acquis que faire littéralement des excuses est toujours la meilleure expression du pardon. À un autre niveau, l’histoire de David peut aussi symboliser le besoin du Fils de se pardonner de s’être condamné d’avoir commis l’“impardonnable" péché d’avoir détruit l'unité du Ciel pour vivre sa propre existence comme individu. Le pardon enseigné par le Cours est radicalement différent de la version du monde, qui voit toujours le péché réel d’abord, admissible au pardon dans certains cas et sous certaines conditions. Le concept du péché est totalement inventé par l'ego. Notre travail intérieur est de prendre conscience, puis renoncer à cette fausse croyance.

**519 - Devrais-je choisir Dieu ou ma relation particulière ?**

**Q/** Je suis conscient que ma relation particulière est un obstacle posé sur la voie de ma relation avec Dieu, et que je devrais tenir "vraiment" plus à ma relation avec Dieu qu’à ma relation particulière. Avez-vous des conseils sur la façon de traiter avec les moments de crise lorsqu'il semble que je ne pense plus clairement ?

**R/** La première chose à reconnaître, c'est que ce n'est pas une situation de type l’un-ou-l’autre. C'est toujours l'ego qui nous dit que nous devrions abandonner ou sacrifier nos relations particulières, comme s’il fallait apaiser le besoin de Dieu de n’avoir aucun faux dieu devant Lui. Cela, c’est la pure folie de l'ego. *Un cours en miracles* dit très clairement que ce n’est pas aux relations particulières que nous devons renoncer, mais au but que nous leur avons donné. Voyez par exemple T-17.IV.23-7, T-21.III.62.

Le deuxième point à retenir est que ce n’est pas un péché de désirer davantage une relation particulière que Dieu. Jésus dirait que c'est assez idiot, parce que nous abandonnons tout pour un peu de rien. Mais ce n'est une raison pour se sentir coupable et pécheur, comme l'ego voudrait nous le faire croire.

Troisièmement et peut-être plus important encore, il ne faut pas oublier que c'est grâce à nos relations que nous allons trouver Dieu T-4.VI.7-8, T-19.IV.D.11. Pour le Cours, le moyen de nous souvenir de Dieu est de pratiquer le pardon dans nos relations particulières, ce qui permet de les ressentir comme des relations saintes T-18.VII.51-3. Si nos relations étaient déjà saintes, nous n'aurions pas besoin de pardonner, et s’il nous fallait y renoncer, nous n'aurions pas de salle de classe où apprendre nos leçons de pardon du Saint-Esprit. Comme nous le rappelle Jésus, "La seule réponse appropriée à ton frère est de l’apprécier. La gratitude lui est due à la fois pour ses pensées aimantes et pour ses appels à l'aide, car les deux sont capables de te faire prendre conscience de l’amour si tu les perçois véritablement. Or toute la tension que tu ressens vient de tes tentatives pour ne pas faire justement cela. Comme il est simple, donc, le plan de Dieu pour le salut" T-12.I.61-4.

**520 - Il est difficile d’être en paix face au cancer de ma sœur**

**Q/** Ma sœur est traitée pour un cancer depuis deux ans et cela a une grande emprise sur toute la famille. C’est une illusion d'elle-même, mais nous sommes tous joints à elle. Je juge beaucoup la façon dont le reste de la famille réagit, quelques-uns ne veulent jamais entendre quelque chose de négatif. J’aborde mes émotions en allant constamment à Jésus et en essayant de comprendre qu’il est mon enseignant, et que cette situation est la salle de classe que j'ai choisie. Je ne ressens pourtant pas que cela soulage mon anxiété quant à son état. Je me dis juste que je n'ai rien à faire parce que vraiment, il n'y a rien que je puisse faire. Il est difficile de continuer à fonctionner de façon normale dans ma vie au quotidien, de ne pas penser continuellement à la situation, je me réveille même la nuit pour y penser. Je pense que l'ego me dit : "Alors tu penses vraiment que tu seras en paix maintenant, que tu vas relaxer, et laisser les autres vivre leur vie sans que toi, tu sois dérangée par tout cela. Regardez-moi cette nouvelle situation !" Comment l'ego peut-il sembler plus réel que Jésus, même si je sais qu’il ne l'est pas ?

**R/** Percevoir l'ego moins réel et Jésus plus réel est un processus qui s'étend habituellement sur plusieurs années. Il faut une bonne dose de patience, ce que Jésus décrit dans le Manuel pour enseignants dans la section "Le développement de la confiance" M-4.I. Au tout début, lorsque nous commençons à demander de l'aide, nous ne sommes pas conscients de tout ce qui est en jeu, et surtout pas de la profondeur de notre peur de renoncer à l'ego et laisser l'amour de Jésus être la seule réalité dans notre esprit. Il semble que c’est ce que nous voulons par-dessus tout, mais il doit y avoir quelque chose qui barre la route, sinon l'ego se dissiperait tout simplement. À mesure que nous avançons, nous commençons à entrer en contact avec les barrières, de comment nous voulons un compromis : nous ne voulons pas seulement l'amour de Jésus, mais nous voulons aussi une vie heureuse et sans problème ici dans le monde, où des choses comme le cancer ne se produisent pas, ou ils sont guéries rapidement. C’est pourquoi il arrive si souvent, dans les premières leçons du livre d’exercices, que Jésus nous dirige à chercher dans nos esprits, les pensées que nous avons couvertes, refoulées ou enfermées au-delà de notre portée. Chacun de nous dit vouloir développer une relation avec Jésus, mais nous avons secrètement imaginé nos propres termes pour cette relation, au lieu de venir à lui les mains vides et nos autels dégagés de nos attentes et de nos exigences.

Ce que Jésus voudrait, c’est que vous lui apportiez vos jugements sur votre famille, votre anxiété et vos sentiments d'impuissance concernant votre sœur, afin qu'ensemble, vous et lui puissiez regarder tout cela tranquillement et sereinement, d’un point de vue plus élevé que la complexité et le désespoir du monde. Pour passer de la réalité apparente de l'ego à l'amour de Jésus, on apprend tout simplement à regarder l'ego sans le juger, sans avoir peur de lui et sans essayer de le noyer sous des pensées d’esprit juste. L'ego devient moins réel à mesure que vous pratiquez le sentiment d’être en paix avec vous-même, sans nier vos émotions, quelle que soit l'issue de la situation de votre sœur. C'est une leçon difficile à apprendre et personne ne la trouve facile. Mais Jésus nous assure que nous ne pouvons pas échouer à l'apprendre, que son amour pour nous n'est pas du tout affecté par quoi que ce que soit que l'ego nous lance, puisque le soi-disant pouvoir de l’ego ne peut même pas arrêter la chute d'un bouton T-18.IX.64. Entendez Jésus vous dire à vous et à votre sœur : "N’aie foi qu’en cette seule chose, et cela suffira : Dieu veut que tu sois au Ciel et rien ne peut t’en garder loin, ni lui de toi. Tes plus folles mal perceptions, tes bizarres imaginations, tes plus noirs cauchemars, ne signifient rien. Ils ne prévaudront point contre la paix que Dieu veut pour toi" T-13.XI.71-3. Ce qu’il y a de si extraordinairement utile dans ce passage, en plus de sa réconfortante réassurance, est que Jésus nous dit qu'il connaît nos pensées, nos découragements, notre insanité et nos résistances, mais rien de tout cela ne compte pas pour lui. La leçon est d’apprendre à lui faire confiance, que toutes nos attaques d’ego maladif ne sont rien d’autre qu’une tentative de masquer l'amour qui réside en dessous, et qui est notre Identité permanente. Plus nous approchons l'ego de cette façon, plus nous disons à Jésus que nous savons que son amour est plus réel que l'ego.

**521 - Il est impossible de comprendre la réalité à partir de l’illusion**

**Q/** Sommes-nous un esprit ayant en lui plusieurs esprits, ou sommes-nous un esprit qui a perdu la raison et qui se croit maintenant multiple ? Si le second est vrai, je me pose réellement à moi-même la question, et je reçois en moi la réponse qui me revient. Ceci peut rendre quelqu’un maboule, vous le savez, n’est-ce pas ? Ou bien suis-je un esprit que Dieu a créé et dans lequel Il a infusé une partie de Son Esprit ? Si c’est le cas, alors je peux comprendre le mot Filialité. Il s'agit de nombreuses personnalités qui ne font qu’un tous ensemble, ce qui signifie que oui, nous sommes nos propres expressions individuelles de Dieu, mais nous ne pourrions pas l’être sans les autres. Ou ai-je totalement perdu le fil dans tout cela ? Veuillez m’aider à y voir un peu plus clair svp.

**R/** Réellement, il n'y a rien de satisfaisant à répondre à votre question parce que c'est comme essayer de comprendre la folie à partir de l’intérieur d’un asile d'aliénés. Tout ce que nous voyons nous démontre ce qui n'est pas réel, mais rien de cela ne peut nous donner ne serait-ce qu’un simple aperçu, de ce qui est réel. Nous pouvons communiquer en symboles et en métaphores, mais la vérité de qui nous sommes est au-delà de tout essai de notre faible esprit, de décrire ce qui est au-delà de toute description. Il n'y a pas de relation entre notre expérience vécue ici dans l'esprit divisé, et notre réalité en tant que Fils unique de Dieu entier et indifférencié, au Ciel. Il y a une mémoire de l’unité qui, au mieux, peut nous permettre de reconnaître que quelque chose ne tourne pas rond ici, et qu'il y a Quelque Chose auquel nous aspirons à retourner. Or même la notion de retour est une illusion, puisqu’en réalité, nous n’avons jamais rien quitté T6.II.111-2 Comment comprendre alors la réalité lorsque notre expérience semble contredire si clairement la vérité ?

L'Esprit Un n'est pas devenu insane puisqu’il reste à jamais inchangé. Ce qui semble multiple est seulement une illusion, un état onirique qui crée comme une sorte de cacophonie de notes discordantes. Ces notes semblent avoir remplacé le son unifié et harmonieux de la pure mélodie du Ciel, mais elles l’ont seulement recouvert ou semblent le recouvrir. Il n'existe aucun chemin nous permettant de faire l’expérience, comme fragments apparemment séparés, du retour à l'unité qu'est notre réalité. Car ce sont des états qui sont totalement irréconciliables : l’un est vrai et réel, tandis que l’autre est faux, une illusion. La réalité n'a jamais changé, et la séparation n’a absolument aucun lien avec elle. À la fin, nous allons simplement nous libérer de toutes pensées, questions et concepts, puis la vérité, dans un fugace instant, comblera le vide. Et notre vie continuera, non interrompue et impossible à interrompre, comme elle l’a toujours fait.

**522 - Je préfère les plaisirs du monde au silence de la méditation**

**Q/** Bien des choses sont agréables en ce monde, or elles sont clairement antinomiques avec ce qu’enseigne *Un cours en miracles*. J’aime le calcul intégral et la physique, et je trouve infiniment de plaisir à travailler sur des problèmes, pour la simple joie de faire ces exercices. C'est l'un des multiples plaisirs dans l'illusion et, oui, cela me garde bien enraciné dans ce monde. Pourtant il y a la promesse d'unité, mais cela ne me motive pas assez pour pratiquer le silence sur une base régulière.

**R/** On dirait que vous mélangez le Cours avec d'autres voies spirituelles. Il n'y a rien dans les disciplines du calcul intégral ou de physique qui entrent en contradiction avec les enseignements du Cours. Toutes les formes liées à ce monde, une fois que nous nous retrouvons dans l'illusion, sont neutres. La seule question que le Cours nous encourage à nous poser est quel but nous leur donnons T-4.V.64-11. Et il y a seulement deux réponses : la séparation de l'ego T-11.V.7 ou le pardon du Saint-Esprit T-25.III.51-3.

Ainsi, par exemple, si vous travaillez sur des problèmes de calcul intégral ou de physique pour fuir quelqu’un avec qui vous éprouvez des difficultés, ou pour échapper à des sentiments inconfortables ou désagréables grâce à cette activité mentale, votre but serait de maintenir la séparation. Par contre, si vous avez vu l’élégance simple de la solution d’un calcul intégral ou d’un problème de physique comme un rappel de la simplicité élégante que nous partageons tous en tant que Fils unique de Dieu, votre but serait le pardon ou la guérison.

La pratique de base du Cours n'est pas la méditation ou la contemplation, mais le pardon T-18.VII.4-6. Le Cours, plus clairement que la plupart des autres chemins spirituels, non seulement reconnaît, mais explique notre résistance à l'unité et ne nous juge pas pour cela. Ce n'est pas que Dieu a choisi de se garder Lui-même caché de nous, mais que nous avons choisi de nous cacher de Lui, par peur de son châtiment pour notre mal perception d’avoir péché. Ainsi, plutôt que de prendre une approche directe de la vérité et de l'unité que prennent beaucoup d'autres voies spirituelles, représentées par des pratiques méditatives, le Cours offre une approche indirecte qui met l'accent sur le défaire – le pardon – plutôt que sur le faire T-14.I.4-5. Ainsi, simplement reconnaître votre résistance à l'unité et ne pas vous juger vous-même pour cela, serait une manière de mettre en pratique les principes du Cours. Devenir de plus en plus conscient du but que vous avez choisi pour tout ce qui se déroule dans votre vie, incluant vos activités préférées, sans être limité par elles, est ce qui vous permettrait de faire un choix différent lorsque vous reconnaissez que vous leur avez donné un but d'ego.

**523 A - La conscience de soi est-elle réelle ou une simple illusion ?**

**Q/** 1°) Si je peux vous convaincre en toute certitude que je suis sans péché, ou si j’arrive à vous communiquer que vous êtes sans péché, et si je ne vous vois jamais autrement que parfait, alors la guérison de l'esprit est assurée et le pardon est le résultat. Tous les deux nous sommes guéris. Est-ce vrai ?

2°) "Je suis tel que Dieu m'a créé" est un fait. Cela signifie que je suis un Effet de la création de Dieu, et en ce cas, le soi qui prétend être moi ne peut pas être réel. Si un effet pouvait faire une cause, ce serait possible, mais ce qui est un effet ne peut pas produire de cause si la cause n'est pas réelle, et finie depuis longtemps. Je peux croire que j'existe, conscient de mon soi, mais comment la "conscience de soi" peut-elle faire le Soi ? Par ex., il y a d'un côté le soi, et de l'autre côté, la prise de conscience du soi (conscience). Le soi (cause) produit l'effet (conscience de soi). MAIS, le soi en vérité est un Effet de la création de Dieu, et étant un effet, il ne peut pas devenir cause.

Par conséquent, ma conscience est un effet et non une cause. Pour la rendre cause, il faudrait que je pense de façon circulaire, si l'ego est le soi conscient, alors il ne peut pas être réel. C’est impossible. Ce qui est effet ne peut pas devenir cause, ma conscience doit donc être une illusion et n’est pas réelle. Est-ce exact ?

**R/** Concernant votre premier point – que si vous arriviez à me convaincre que nous sommes sans péché et parfaits, cela entraînerait pardon et guérison, la position d’*Un cours en miracles* serait en fait l'inverse de ce que vous dites. Notre état d’être innocent et parfait est bien au-delà de toute croyance, et pourtant nous ne le croyons pas. Le pardon est le processus qui nous permet d’enlever les obstacles devant cette croyance, nous rappelant notre état sans péché, et la perfection en résulte. Si nous avions à nous convaincre les uns les autres que nous sommes sans péché à partir du point de vue que nous sommes séparés, et que nous devons convaincre quelqu’un en dehors de nous, nous nous serions placés nous-mêmes en charge de l'Expiation. Il est probable que le résultat ne serait pas plus propice que les résultats apparents de la minuscule et folle idée de l'ego.

Quant à votre deuxième point, si je comprends correctement votre énoncé qu'un effet ne peut pas être cause, le Cours serait à nouveau en désaccord. En fait, Jésus affirme que Dieu, notre Source et notre Cause a partagé toute Sa puissance avec Son Fils, lui donnant la même capacité de créer. Dieu/Cause ne veut rien refuser à Son Fils, ainsi le Fils, en tant qu’Effet de Dieu, sa Cause, à son tour entraîne ses propres effets/créations grâce à l'extension de l'amour que Dieu a étendu en lui grâce à sa création T-8.III.3, T-8.VI.6, T-28.II.1, L-II.326.1. La seule différence est que le Fils ne peut pas être Cause Première, et c'est justement cette primauté de Dieu comme Source de tout ce qui est auquel s’oppose l'ego T-11.Intr.1-2.

Vous avez raison de conclure que rien n'est vrai dans le domaine de la conscience et du soi que nous croyons être, mais pas pour les raisons que vous avez présentées. La cause de la conscience est l'ego, mais l'ego, la pensée de séparation, n'est pas réelle. Par conséquent, tout ce qui semble découler d'une cause qui n'est pas réelle – sans cause – ne peut pas être réel non plus T-28.II.31-5.

Un dernier point de clarification peut être utile. Chaque fois que le Cours se réfère au soi, il fait référence à l'illusion. Le vrai Soi que nous sommes (toujours en majuscule dans le Cours) est le Christ lié à Sa Source et qui ne sait rien de la conscience ou de l'individualité. Le soi (toujours en minuscule dans le cours) désigne l’individu fictif, l’identité consciente qui a semblé émerger simultanément avec la pensée de séparation. Cette identité est illusoire et, bien que venant de l’esprit faux (l'ego), elle peut être formée pour atteindre un niveau de perception d’esprit juste qui aboutira à ce que le Cours appelle le monde réel ; un reflet de l'esprit unifié du Ciel, Cl-1, 5-7 mais elle n'a aucune réalité et aucune relation avec notre vrai Soi dans le Ciel.

**524 - Si je pense fort à ce que je veux, est-ce que cela va se manifester ?**

**Q/** Je suis en chômage depuis près d'un an et les chances de me trouver un emploi sont minces. *Un cours en miracles* affirme que tout résulte de la pensée et non de l'action. Je crois que mon vrai travail serait en quelque chose que j'aurais toujours aimé faire, et cela ne m'a jamais quitté ! Se pourrait-il que, puisque je n'ai pas trouvé d’“emploi régulier,” que ce soit comme une indication d’aller vers le travail de mes rêves ? Et que si je commence à le faire et que je fais confiance au Saint-Esprit, cela va se manifester ? Je me sens plutôt perdu, frustré et je me juge comme un perdant parce que rien n'est arrivé encore, mais bien des petites choses au sujet de ce que je veux vraiment ont commencé à se montrer. La leçon 64 affirme que Dieu veut seulement que je sois heureux parce que telle est ma fonction. Si je continue à penser à ce que je veux, cela se manifestera-t-il ?

**R/** Le Cours enseigne effectivement que "toute pensée produit une forme à un certain niveau" T-2.VI.914, mais ce n'est pas pour nous montrer comment utiliser nos pensées pour contrôler ou produire les formes que nous pensons vouloir dans le monde. Le but du Cours est plutôt de nous aider à apprendre que nous ne pouvons trouver aucun bonheur vrai et durable en quoi que ce soit dans le monde T-31.IV. Maintenant si vous vous sentez attiré vers un certain type de travail et que des événements semblent vous soutenir dans cette direction, de grâce allez-y, car il n'y a rien à perdre à poursuivre vos rêves. Toutefois, ce qu’il y aurait à gagner n’est peut-être pas tout à fait ce que vous pensez. Contrairement aux croyances de la plupart des gens au sujet de leur expérience dans le monde, la position du Cours est que rien dans le monde ne peut nous rendre heureux ou malheureux. Et quels que soient les rêves qui nous attirent, il est plus que probable qu’ils représentent une forme quelconque de particularité qui nous permettra de recouvrir, du moins pour un temps, la culpabilité que nous avons enfouie dans nos esprits due à la croyance en la séparation, de sorte qu’elle ne pourra pas être guérie. Or de telles situations sont aussi de précieuses occasions d'apprendre nos leçons de pardon si nous acceptons d’être guidés par le Saint-Esprit.

Cela ne signifie pas que vous ne devriez pas éprouver de la joie ou du plaisir en poursuivant ce que vous croyez être votre vrai travail. Toutefois, en tant qu’étudiant du Cours, Il serait bon que vous soyez conscient que toutes les choses de ce monde sont à double tranchant, c'est-à-dire qu’elles peuvent sembler être une cause de douleur autant qu’une cause de plaisir. Et c'est là où le Saint-Esprit peut nous aider, car Son rôle n’est pas de nous diriger à prendre telles et telles décisions dans la vie, mais plutôt de nous aider à apprendre comment utiliser toutes les circonstances de la vie pour pratiquer le pardon. C'est ce que signifie la leçon 64 quand elle dit : "Le Saint-Esprit a une autre utilisation pour toutes les illusions que tu as faites, et Il voit donc en elles un autre but. Pour le Saint-Esprit, le monde est un lieu où tu apprends à te pardonner ce que tu penses être tes péchés. Dans cette perception, l'apparence physique de la tentation devient la reconnaissance spirituelle du salut" L-I.64.22-4. Autrement dit, Son but est de nous aider à nous éveiller du rêve, et non à faire un plus beau rêve, et Il utilise ce que nous avons fait pour la séparation et la particularité comme moyens de guérison.

Par conséquent, lorsque vous dites que Dieu veut que nous soyons heureux, il est important de saisir clairement que cette leçon est en train de dire que nous ne pouvons être pleinement heureux que lorsque nous pardonnons et quand nous ne cherchons pas le bonheur dans des situations et des circonstances en dehors de nous-mêmes. Comme l'affirme clairement la leçon 64 : "Le but du monde que tu vois est d’obscurcir ta fonction de pardon. ...Ce n’est qu’en remplissant la fonction à toi donnée par Dieu que tu seras heureux. La raison en est que ta fonction est d'être heureux en utilisant les moyens [pardon] par lesquels le bonheur devient inévitable. Il n'y a pas d'autre voie. Par conséquent, chaque fois que tu choisis de remplir ou non ta fonction, tu choisis en réalité d’être heureux ou non" L-I.64.12, 41-4 – italiques ajoutés.

**525 - Mon ami m’a blessé, je n’arrive pas à lui pardonner**

**Q/** Récemment, un de mes amis a fait quelque chose qui m’a vraiment blessé. J'ai essayé de lui pardonner, mais je ne semble pas être capable de sortir l'incident de mon esprit. Donc, je suis allé à la section du livre d’exercices "Qu’est-ce que le pardon ?" pour essayer d’obtenir un remède. Je n’ai pas dépassé la première phrase : "Le pardon reconnaît que ce que tu pensais que ton frère t’a fait n’a pas eu lieu." Veuillez svp clarifier ce que l'on entend par "n’a pas eu lieu" ou "n'est pas arrivé. "

**R/** Ce qui s'est produit au niveau de la forme entre vous et votre ami a eu lieu. Le livre d’exercices ne prône pas le déni de notre expérience dans le rêve. Ce que votre ami n'a pas fait par contre, c'est de vous enlever votre paix, ni d’avoir causé les sentiments que vous avez eus. Cela arrive seulement comme résultat d'une décision dans l'esprit de choisir contre la paix, et de croire que la séparation est réelle. Cela signifie choisir l'ego comme enseignant, et accepter son interprétation de ce qui se produit dans le rêve de la séparation. La base du système de pensée de l'ego est la croyance que des circonstances extérieures causent des conflits intérieurs. *Un cours en miracles* appelle cela de la magie, et la pensée inversée. Par contre, le miracle reconnaît que rien à l'extérieur n'a d’effet sur notre paix.

Un des buts les plus importants du Cours, si ce n'est *le* plus important, est de nous apprendre que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir. C'est ce pouvoir de choisir qui est la base du principe de cause à effet. Ce que vous citez dans le livre d’exercices est une des nombreuses façons pour le Cours d’enseigner ce principe. Vous pensez que votre ami vous a causé d’être bouleversé en vous blessant, mais ce n'est pas ce qui est arrivé. Ce qui s'est produit en fait, c'est qu'avant l’événement extérieur survenu avec votre ami, vous aviez fait un choix dans votre esprit de vous identifier à l'ego par votre croyance que vous êtes un individu séparé de lui, vivant dans un corps, plutôt qu’un Fils innocent de Dieu, un esprit tel que Dieu vous a créé. C'est là où vous étiez réellement, et la culpabilité pour avoir fait ce choix est projetée à l'extérieur de l'esprit sous forme de réactions à toutes les situations bouleversantes rencontrées dans les relations et dans le monde.

Lorsque nous attaquons notre véritable Identité de Fils de Dieu en nous identifiant à l'ego, nous ne pouvons faire autrement que d'être blessés par tout le monde et par toute chose dans le rêve. Nous sommes littéralement et continuellement "sous attaque," mais c'est une attaque sur nous-mêmes, comme Jésus nous le dit dans le Texte : "Toute attaque est une attaque contre Soi. Ce ne peut pas être autre chose. Découlant de ta propre décision de ne pas être ce que tu es, c'est une attaque contre ton identification. Ainsi c’est par l’attaque que tu perds ton identification, parce que quand tu attaques, tu dois avoir oublié ce que tu es" T-10.II.51-4. Si un choix fait dans notre esprit cause de ce que nous ressentons, alors nous ne pouvons pas être la victime des personnes ou des circonstances en dehors de l'esprit L-I.31. Nous ne pouvons pas être blessés par quoi que ce soit en dehors de nous, et donc : "Il n’y a rien à pardonner. Personne ne peut blesser le Fils de Dieu" T-14.III.75-6. Le pardon commence avec le désir de reconnaître ce processus à l’œuvre et de voir votre esprit erroné comme étant la cause de votre blessure, et non le fait de votre ami. Accepter de ne pas pouvoir être blessé est la bienveillance du pardon qui est offert aussi bien à vous qu’à votre ami. Cf. les questions 272 et 472.

**526 - Qui croire entre les yogis, les enseignements spirituels et autres ?**

**Q/** J'ai lu récemment un livre dans lequel l'auteur, un yogi vénéré, dit que Dieu lui a révélé qu'Il (Dieu) a projeté le monde pour Ses propres fins. Pourtant, dans *Un cours en miracles*, Jésus dit que c’est nous qui projetons le monde. Avec tous ces gens passés et présents, qui prétendent "entendre Dieu" ou "canaliser" Jésus, comment savoir lequel croire surtout lorsque, en dépit de leur apparente sincérité et de leur bonne volonté, ils disent des choses diamétralement opposées comme celles que j’ai citées ?

**R/** C'est toujours une erreur de chercher la cohérence au niveau de la forme ou des symboles dans les diverses spiritualités. Seul le contenu peut être cohérent, et cela n'a rien à voir avec la théologie ou la métaphysique. Même Jésus est inconsistant à travers son Cours quant à ce qu'il dit sur le pardon, la guérison, le miracle, et également sur le corps et l'esprit. Or son contenu est résolument pur, et il reconnaît que ceux qui cherchent des controverses dans les enseignements du Cours les trouveront Cl-Intr.2-3.

À cause de cela, un maître spirituel qui vient d'une tradition et d’un ensemble de symboles et de mythes très différents du Cours, affirmera inévitablement des choses incompatibles, et même contraires à ce qu’enseigne le Cours. Et qu’allons-nous faire de ces affirmations apparemment paradoxales ? La réponse ne serait pas de faire l’analyse de toutes les formes d'enseignements, mais plutôt de faire une évaluation honnête de notre propre réponse aux enseignements, reconnaissant que tout le monde n’aura pas la même réponse. Le système de pensée de l’ego est un système de fragmentation et de différenciation, et puisque le Saint-Esprit utilise pour la guérison ce que l'ego a fait pour la séparation, chacun de nous va travailler avec l'ensemble des symboles différents les plus significatifs pour lui personnellement. Jésus reconnaît cela au début du Manuel pour enseignants lorsqu'il observe : "Ceci est le manuel d’un curriculum particulier, destiné aux enseignants d'une forme particulière du cours universel. Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat" M-1.4 :1-2.

La clé pour quelqu’un en quête d'une voie spirituelle, est de ne pas trouver la vérité en dehors de lui-même, puisqu’elle n'y est pas, mais d’être ouvert à cette quête en suivant le chemin qui résonne le plus pour lui personnellement. Une voie spirituelle qui vous parle s'adressera à vous dans les symboles et les métaphores qui font du sens pour vous. Il n’y a rien de réel dans ces symboles, et donc tout ce qui importe est de reconnaître la voie qui servira de moyen pour aller au-delà de toutes formes et symboles, même si vous ne reconnaissez pas cet objectif au début, lorsque vous arrivez à l'enseignement. Pour cette raison, il est absurde d'essayer de convaincre quelqu'un de la vérité ou de la fausseté d’un enseignement spirituel. En fin de compte, la seule chose de vraie est ce qui transcende tous les symboles, théologies et systèmes métaphysiques. Plusieurs chemins mènent à la même expérience d'Unité, mais cela ne signifie pas qu'ils sont interchangeables pour l'individu. Il vaut donc mieux respecter plutôt que juger les autres chemins, sans oublier que votre but est de trouver lequel vous servira le mieux, pour ensuite suivre cette voie. Toute autre chose, y compris les débats controversés sur les différentes théologies, est "une défense contre la vérité sous la forme d'une manœuvre dilatoire" Cl-Intr.23.

**527 - Différence entre paragraphes réguliers et ceux en italique**

**Q/** Quelle est la distinction entre les paragraphes de type régulier et les paragraphes en italique dans le livre d’exercices d’*Un cours en miracles* ? Beaucoup de leçons dans la dernière partie des exercices ont un paragraphe régulier et l'autre en italique.

**R/** À partir de la leçon 221, les paragraphes en italiques sont toutes des prières que nous adressons à Dieu, notre Père, et les autres paragraphes contiennent l'enseignement. Il s'agit purement un procédé stylistique.

**528 - Est-ce que l’identité usurpée est responsable de mon malheur?**

**Q/** Si je me suis donné à moi-même un nom et une identité, est-ce la raison pour laquelle je me sens si mal, sans valeur et irréel ? Est-il seulement nécessaire de le regarder et de l'accepter ?

**R/** Ce n'est pas seulement parce que vous vous êtes donné un nom et une identité. C’est également pour ce que vous croyez avoir fait à Dieu pour y arriver, qui explique pourquoi vous, et tout le monde ici se sentent si mal, sans valeur et irréels. Dans le Ciel, il n'y a pas de noms individuels, chacun partage la même identité de Christ, Fils unique de Dieu. C'est le désir de quelque chose d'autre, le désir de faire ce qu'il faut pour avoir ce quelque chose d'autre - y compris la destruction de Dieu et tout ce qu’englobe Son amour – qui est à l'origine de la culpabilité et de la haine de soi, mais en réalité, Dieu et notre vrai Soi ne sont jamais affectés. Par conséquent, même les sentiments d'être indignes, sans valeur, ne sont rien de plus qu'une partie de ce que nous avons choisi d’expérimenter pour nous convaincre que nous sommes séparés. Se faire un soi ayant une identité individuelle et un nom est juste un pas de plus dans notre tentative insane de prouver que nous avons réussi à faire l'impossible. Au fond, nous savons que tout cela est un mensonge, et donc des sentiments de tromperie frauduleuse et d’irréalité se trouvent certes sous notre identité ici dans le monde. Tout ce que nous tentons alors de faire dans le monde pour contrer nos sentiments d'indignité et de fausseté ne sert qu'à renforcer ces croyances sous-jacentes jamais remises en question sur qui nous sommes. L'ego est en effet très intelligent !

C'est pourquoi nous avons besoin d'aide de l'extérieur de notre système de pensée pour nous libérer de nos délires auto-imposés. Vous avez une partie de la réponse lorsque vous demandez si nous devons seulement regarder ce que nous avons fait. Faire plus que regarder et même tenter d'intervenir, rendra réelle notre attaque contre Dieu et ne fera que renforcer le but de l'ego de maintenir la culpabilité et la séparation. Alors oui, nous regardons, non par nous-mêmes, mais avec la partie de notre esprit – Un Cours en Miracles l’appelle Jésus ou le Saint-Esprit – qui connaît que le soi est un mensonge, mais que ce n'est pas un péché. En nous joignant dans cette recherche, nous pouvons commencer à remettre en question ces croyances sur nous-mêmes et décider si elles servent nos véritables intérêts. La réponse, si nous regardons honnêtement sans juger, est que ce n’est pas le cas. Une fois que nous avons commencé à voir et à relâcher ces jugements erronés, nous pouvons alors demander au Saint-Esprit de les remplacer par une autre perception de soi et du monde, par un vrai reflet de notre réalité en tant que Christ.

**529 - J’essaie d’appliquer les principes du Cours à mon travail**

**Q/** Dernièrement, je me suis retrouvé en train de régler de nombreuses situations problématiques liées à mes projets au travail, ce qui a mit beaucoup de pression sur le personnel et mes fournisseurs. Étonnamment, je me souvenais continuellement que "cela, aussi, va passer" et je faisais seulement de mon mieux pour y faire face. Avec cela dans l’esprit, je peux aller jusqu’à l’extrême des situations et les voir toutes résolues et oubliées. De la même façon, j’ai rappelé à mon personnel de discuter et de gérer les problèmes en ayant recours à l’esprit juste des fournisseurs, et d’être dans leur propre esprit juste. J'entends combien ils sont reconnaissants de cette nouvelle approche suggérée. Ma question est celle-ci : comment puis-je continuer à régler des problèmes de cette manière, avec si peu d’inquiétude et en ayant foi que tout finira bien ? Comment cette foi peut-elle être vécue sans sacrifice, en défaisant tout autre besoin, et pour le reste de ma vie dans cette salle de classe ? Est-ce que le fait de penser que j’aurai de la difficulté à la maintenir signifie que j'ai encore peu de foi ? Ou dois-je continuer à répondre à plus de "situations problématiques" comme celles-là tout en croyant que j'ai de vrais problèmes à résoudre ?

**R/** Comme il est fait allusion en de nombreux passages d’*Un cours en miracles*, la maîtrise des principes et leur application est un processus cf. L-II.284, M-14. Notre compréhension des enseignements va nécessairement progresser tout au long des niveaux lorsque nous allons développer un sens plus profond de ce qu'il nous dit sur la nature du pardon et sur qui nous sommes réellement, ceci étant étroitement lié. Ce progrès à des niveaux plus profonds se produit lorsque nous défaisons les concepts erronés et les fausses croyances sur nous grâce à la pratique du pardon aux niveaux que nous sommes prêts à comprendre et à accepter.

Donc, soyez patient avec vous-même. Ce que vous semble le processus en ce moment ne sera peut-être pas ce qu’il sera à un certain moment dans le futur. Or il y a une grande valeur à continuer à prendre du recul et à libérer vos jugements sur la façon dont les choses devraient se passer dans le présent. Et vous pourriez vous demander s’il y a d’autres situations en dehors de votre milieu de travail, peut-être dans votre vie personnelle, où vous avez peut-être retenu l'application de ces principes. Car quand Jésus nous rappelle que nous ne savons pas quels sont nos meilleurs intérêts L-I.24, cela comprend notre vie entière telle que nous en faisons l'expérience. Il nous demande simplement de faire confiance au processus du pardon et de le généraliser à tous les domaines de notre vie, et le reste suivra. Comme il le clarifie dans l'introduction du livre d’exercices, cela peut être appliqué au processus du pardon. Après tout, c’est ce que les leçons tentent de nous apprendre : "Il t’est simplement demandé d'appliquer les leçons de la manière indiquée. Il ne t’est pas demandé de les juger. Il t’est seulement demandé de les utiliser. C'est leur utilisation qui leur donnera une signification pour toi et te montrera qu'elles sont vraies... Mais ne te permets pas de faire des exceptions dans l’application des idées... et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilises-les. Rien d’autre que cela n’est requis" L-Intr.83-6, 94-5.

**530 - Est-il illusoire d’essayer de changer le monde ?**

**Q/** Un Cours en Miracles déclare : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Cela veut- il dire de s’abstenir de prendre position dans la politique ou d’agir pour l’environnement ? Par exemple, ne devrions-nous pas signer une pétition qui s'oppose à des pratiques dommageables pour l'environnement ou travailler pour des causes politiques qui sont en opposition aux agendas politiques actuels ? Si le monde est une illusion, faut-il le négliger ou essayer d’en faire un "rêve heureux" ?

**R/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous enseigne à différents niveaux. Puisque le Cours dit que le monde n'existe pas : "Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que le cours tente d’enseigner" L-I.132.62-3, il serait incompatible avec son enseignement de donner des directives quant à la manière de se comporter. Le Cours n'encourage ni non plus ne décourage toute forme spécifique d'activité dans le rêve. Cependant, alors qu'il nous donne une nouvelle perspective du monde et non la moindre étant le fait que le monde n'existe pas, il nous dit aussi ceci : "Tu rêves d'un ego séparé et tu crois en un monde qui repose sur lui. Cela est très réel pour toi. Tu ne peux pas défaire cela en ne changeant pas d’esprit là-dessus" T-4.I.44-6. Le Cours reconnaît donc que nous croyons en notre expérience de corps dans le monde physique, et il est très clair lorsqu’il nous met en garde de ne pas nier cette expérience : "il est presque impossible de nier son existence [corps] en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.310-11. C'est précisément cette croyance dans notre identité comme corps dans le monde qui a besoin d'être guérie grâce au pardon.

Participer à des causes politiques et environnementales n'est pas différent de toute autre chose que nous faisons, que ce soit prendre soin de notre corps, occuper un emploi, ou aller jouer au golf. Toutes ces choses font partie de la salle de classe où nous pratiquons le pardon. Si vous êtes intéressé par les causes politiques et que vous avez de l’intérêt pour une action spécifique, il n'y a aucune raison de ne pas poursuivre en ce sens. La différence pour ceux qui pratiquent le Cours, est qu’ils ont comme but pour toutes leurs activités et relations qui vont avec ce but, qu’elles soient transformées par le Saint-Esprit pour guérir, plutôt que de renforcer la particularité d'ego. Ce processus nécessite le désir d'examiner tous les jugements portés sur tout ce que nous faisons. Il est important de voir comment nous prenons parti, jugeant ceux qui ne partagent pas nos soucis et nos préoccupations et trouvant des "pécheurs" dans toutes les situations afin qu'ils puissent être blâmés pour le gâchis dans lequel nous nous retrouvons. Grâce à ces observations, nous avons l'occasion de voir comment nous rendons le monde réel en tentant de résoudre ses problèmes, au lieu d’assumer la responsabilité de la pensée de séparation qui se perpétue dans notre conscience. C'est de cette manière qu’il nous faut "changer d’esprit sur le monde." Il est également important de se rappeler qu’il n’y a pas d’activités ou de causes dans lesquelles nous pourrions nous engager, qui sont plus dignes ou plus spirituelles que d’autres. La seule chose "spirituelle" que nous faisons est de pardonner.

Le "rêve heureux" se vit dans l'esprit, et non pas dans le monde. Pendant que nous sommes dans le rêve, il s’agit de prendre conscience que nous sommes dans un rêve et non dans la réalité. Alors, que vous vous impliquiez ou non, que les baleines soient sauvées ou non, vous allez rester en paix en sachant que la vérité n'a pas été affectée par la folie des mensonges de séparation de l'ego.

**531 - Que signifie "ce que vous prenez de l'un, l'autre va l’obscurcir" ?**

Q/ Pouvez-vous commenter brièvement la signification d'une phrase dans le poème en prose *The Gifts of God/Les dons de Dieu*. La phrase est dans la première section, "Le rêve de peur." Le quatrième alinéa de la section parle de comment Dieu et le monde diffèrent à tous égards : "Est-ce Dieu qui trompe, ou est-ce le monde ? Car il est certain que l’un des deux ment. Il n'y a aucun sujet sur lequel s'entendent leurs pensées, où leurs dons s'unissent, que ce soit dans la nature du don ou dans son but. Ce que vous prenez de l'un, l'autre va l’obscurcir. Il n'y aucun espoir de compromis en cela." J’ai du mal à comprendre la signification de "Ce que vous prenez de l'un, l'autre va l’obscurcir. "

**R/** Cette phrase signifie simplement que les effets d'un choix pour Dieu ou pour l'ego, ne peuvent pas être expérimentés en présence de l'autre. L'ego va obscurcir, cacher à notre conscience, les dons de paix et d'amour que Dieu nous offre. Et de la même façon, un choix pour Dieu remplacera les offres de l'ego du péché/culpabilité/peur par Ses dons d'amour et de paix, bannissant l'ego et ses dons dans le néant d’où ils sont venus. Nous ne pouvons qu’en retenir un dans notre conscience à n'importe quel moment, et le choix nous appartient toujours. Dieu et l'ego s’excluent mutuellement, alors le choix se fait entre l’un ou l'autre. Vers la fin du paragraphe suivant du poème, cette idée est exprimée à nouveau : "Ne pense pas que la peur puisse entrer là où reposent Ses dons, mais ne pense pas que les dons peuvent être reçus là où la peur est entrée... Il n'y a pas de rêves fragmentés, chaque morceau contient la totalité de la peur, l’opposé de l'amour, ainsi que l'enfer qui masque la mémoire de Dieu... et l'enfer est total !" Cette même idée se reflète dans la déclaration de Jésus dans le Manuel : "Tu ne peux pas abandonner le Ciel partiellement. Tu ne peux pas être un petit peu en enfer" M-13.73-4.

**532 - Pourquoi le Saint-Esprit voudrait-Il me mettre dans l’embarras ?**

**Q/** Le Manuel pour enseignants d’*Un cours en miracles* dit que parfois nous sommes guidés à dire des choses venant de l'Esprit-Saint pouvant "mettre l'enseignant face à une situation qui paraît être embarrassante" M-21.53. J'ai justement fait cette expérience dernièrement. Plus je pratique le pardon et renonce au jugement, plus je suis capable de laisser Jésus parler à travers moi. Et parfois je suis guidée en effet à dire des choses totalement impertinentes, qui n'ont rien à voir avec ce qui se passe dans la situation. Ma question se résume à ceci : pourquoi le Saint-Esprit voudrait-Il nous mettre dans une situation embarrassante ? Pourquoi voudrait-Il que nous nous sentions mal à l'aise ? Je ressens parfois que les gens me regardent comme si j’étais devenue folle quand je dis quelque chose à partir de mon esprit juste, des choses que je ne comprendrai moi-même que plus tard. Je vois avec le temps que le Saint-Esprit va dire quelque chose en passant par moi, et je ne comprendrai la profondeur de ce que je viens de dire que plus tard ! Mais je me demande de quelle façon cela est relié aux autres ?

**R/** Il s’agit d’un de ces passages dont l’ego souhaiterait s’emparer et interpréter comme étant la preuve que le Saint-Esprit n'a pas vraiment nos intérêts à cœur. Après tout, direz-vous, pourquoi le Saint-Esprit voudrait-Il que nous nous mettions dans une situation embarrassante ? Or ce n'est pas vraiment ce que dit ce passage. Être embarrassé est une réaction de l'ego qui vient quand notre soi séparé se sent menacé parce que nous ne sommes pas en train de le défendre et de le protéger.

Ce n'est pas l'intention du Saint-Esprit de nous placer dans une situation embarrassante, même si nous pouvons nous sentir mal à l'aise quand nous avons mis notre ego de côté momentanément et que nous sommes prêts à pratiquer pardon, lequel est une pensée de non-jugement et de non-défense. Cette pensée est d'abord acceptée par l’esprit, et elle peut, ou non, être exprimée en paroles (ou en action) qui reflètent une reconnaissance de notre intérêt commun et de notre égalité fondamentale avec tous nos frères et sœurs. Ce type de reconnaissance peut être parfois gênant pour un ego qui cherche toujours à sortir vainqueur, à avoir le dessus, même lorsqu'il adopte une fausse humilité qui semble nous placer en dessous des autres.

Si vous relisez ce passage, vous verrez que Jésus nous dit que ce que nous allons entendre "peut *sembler* aussi *n’avoir aucun rapport avec le problème présenté tel qu’il le perçoit* ; et cela peut, en fait, mettre l'enseignant face à une situation qui *paraît être très embarrassante pour lui*. Ce sont tous là des jugements qui n'ont pas de valeur. Ce sont les siens, *qui viennent de la piètre perception de soi qu’il voudrait laisser derrière lui*" M-21.53-5 – italiques ajoutés. Autrement dit, l'embarras n'est pas du tout intrinsèque à la situation, mais vient plutôt de notre interprétation axée sur l'ego de qui nous pensons être et de ce que nous pensons qui serait acceptable pour maintenir notre estime de soi. Et l'estime de soi n'est rien de plus qu'une fonction de l'ego que nous croyons nécessaire pour nous défendre contre notre sentiment sous-jacent de honte et de culpabilité – notre "piètre perception de soi."

Quant à savoir si nous entendons et exprimons les mots de Jésus ou du Saint-Esprit, il serait sans doute préférable de ne pas passer beaucoup de temps à évaluer si la source, dans n’importe quelle situation spécifique, provient de notre esprit juste ou de notre ego. Après tout, notre ego est fort capable d’offrir sa propre imitation assez bonne du Saint-Esprit, et exprimer de cette manière une forme de "spiritualité," mais avec un contenu de séparation. Si vous gardez votre attention sur la prise de conscience de vos propres jugements et si vous demandez de l'aide pour les libérer chaque fois que vous prenez conscience qu'ils ont surgi, alors vous aurez fait votre part pour vous enlever du chemin afin que Jésus puisse manifester sa présence aimante à travers vous. Et seriez-vous embarrassée par quoi que ce soit que vous dites ou faites, vous sauriez que les interprétations et les jugements de votre ego ont simplement encore une fois supplanté le doux pardon du Saint-Esprit dans votre conscience, et il suffira de demander Son aide à nouveau. Ce n'est pas tant que le Saint-Esprit nous guide à faire de profondes déclarations, mais que nous dirons des mots qui vont nous rappeler que nous sommes tous vraiment le même, et que les différences entre nous, que l'ego tient tellement à souligner, le Saint-Esprit les considère comme hors de propos. Il importe de se souvenir que c'est cela qui est vraiment utile pour tout le monde, et non les mots spécifiques que nous sommes en train de dire.

**533 - Comment affronter la peur quand on étudie les leçons ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis plus de dix ans, tout en ayant pris parfois quelques pauses prolongées. Je refais les leçons pour une deuxième fois et il me semble qu’elles remuent davantage de boue que la première fois, surtout en ce qui concerne l'expérience de la peur. Vous avez répondu à de nombreuses questions sur la peur et j'espère que vous aurez quelques réponses éprouvées sur la manière d’y faire face.

**R/** Peut-être qu'une des choses les plus utiles à retenir en matière de peur est qu’elle résulte toujours de notre choix, quelle que soit notre expérience qui pourrait nous dire le contraire. Voici quelques-uns des nombreux passages dans le Cours qui le dise clairement quand il parle de l'ego et du Saint-Esprit : "Il y a pas d'autres guides que ceux-là entre lesquels tu puisses choisir et pas d’autres conséquences possibles *résultant de ton choix*, sinon la peur que l'ego engendre toujours, et l'amour qu’offre toujours le Saint-Esprit pour la remplacer" L-I.66.75. "Nul ne peut avoir de chagrin ni de peur ni se penser malade, à moins que ce ne soient *les résultats qu’il veut*" L-I.152.13. "N’est-ce pas que l’évasion du Fils bien-aimé de Dieu des mauvais rêves qu’il imagine, mais qu’il croit vrais, est un digne but ? Qui pourrait espérer plus, tant *qu'il semble y avoir un choix à faire* entre le succès et l'échec, l’amour et la peur ? L-I.200.65-6 – italiques ajoutés.

La plupart du temps, le choix est inconscient, mais l'un des buts du Cours est de nous aider à devenir plus conscients de la décision afin de pouvoir prendre une décision différente. Une façon de faire un choix plus conscient est de comprendre pourquoi nous choisissons la peur. La peur sert un but d’ego très important : elle valide la réalité de la séparation dans notre expérience. La peur affirme mon existence en tant qu’être séparé menacé par des forces extérieures. C’est une émotion qui nie que je peux m’unir à ma Source au-delà de laquelle il n'y a rien d'autre, peu importe à quoi j’attribue ma peur et que je ne doute pas sérieusement de la réalité du danger et que je ne le questionne pas.

Même si nous expérimentons la peur à cause de forces apparemment extérieures dans le monde, le Cours établit clairement que c’est seulement le résultat de la projection de la peur enfouie dans l’esprit à cause du châtiment – la mort certaine – que nous croyons mériter pour avoir attaqué Dieu et détruit le Ciel. Mais une fois que nous acceptons de nous allier à l'ego pour nous garder sans esprit et que nous sommes vraiment attirés par cela T-19.IV.B-C – la peur qui est enfouie encore plus profondément est la peur de l'amour. Car en présence de l'amour total, il n’existe plus de différences ni de distinctions ni d'identités individuelles.

Notre peur de l'amour est abordée dans un certain nombre de passages, mais nulle part n’est-elle présentée plus clairement qu'au début de "La peur de la rédemption" : "Nous avons dit que personne n’admettrait la peur s’il la reconnaissait. Or dans ton état d'esprit désordonné, tu n’as pas peur de la peur. Tu ne l'aimes pas, mais ce n'est pas ton souhait d'attaquer qui t’effraie réellement. Tu n’es pas sérieusement perturbé par ton hostilité. Tu la gardes cachée parce que tu crains davantage ce qu'elle recouvre. Tu pourrais même regarder sans peur la plus noire des pierres angulaires de ton ego si tu ne croyais pas que, sans l'ego, tu trouverais en toi quelque chose dont tu as plus peur encore. Tu n’as pas réellement peur de la crucifixion. Ta terreur réelle est de la rédemption."

"Sous les fondements ténébreux de l’ego se trouve la mémoire de Dieu, et c'est cela dont tu as réellement peur. Car cette mémoire te rétablirait immédiatement à ta juste place, et c'est cette place que tu as cherché à quitter. Ta peur de l’attaque n’est rien en comparaison de ta peur de l'amour. Tu serais même prêt à regarder ton souhait brutal de tuer le fils de Dieu, si tu ne croyais pas qu’il te sauve de l'amour. Car ce souhait a causé la séparation, et tu l’as protégé parce que tu ne veux pas que la séparation soit guérie" T-13.III.14-10-21-5.

Reconnaître la profondeur de notre peur est donc très utile, mais il faut également reconnaître que, dans notre esprit, elle sert de puissante défense pour protéger l'identité à laquelle nous nous accrochons et que nous avons trop peur de laisser partir. Toutefois, il n'y a pas de pression pour en lâcher prise, comme Jésus nous en assure : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité" T-16.VI.81. À mesure que vous traversez les couches de peur, pensez à inclure Jésus dans votre processus de recherche, parce que sa présence est un rappel que la peur est un choix qui sert un but très utile à l’ego et, plus important encore, que toutes les raisons apparentes pour avoir peur sont fabriquées et n'ont aucun fondement pour quelque chose de réel. Nous ne le croyons pas encore, mais Jésus sait que c'est vrai. Vous mentionnez que de nombreuses questions ont déjà abordé la question de la peur. En voici quelques-unes : questions 95, 242, 267, 355 et 384.

**534 - "Le petit jardin" prône-t-il de porter la vérité à l’illusion ?**

**Q/** *Un cours en miracles* dit que nous devrions "porter l’illusion à la vérité" plutôt que de tenter de créer une meilleure illusion en essayant de "porter la vérité à l’illusion." Cependant, je lisais hier dans le Texte, chapitre 18, Section VIII, "Le petit jardin," quelque chose qui pourrait vouloir dire quelque chose de différent : "Derrière la barrière [séparation]que tu as bâtie, la Pensée de Dieu qui entoure ton petit royaume [illusion de l’ego] attend que tu la laisses entrer et rayonner sur le sol aride. Vois comme la vie jaillit partout ! Le désert devient un jardin, vert, profond, tranquille, offrant le repos à ceux qui ont perdu leur chemin et qui errent dans la poussière" T-18.VIII.91-3. Cela semble laisser entendre que lorsque nous offrons nos vies au Saint-Esprit pour être guidés, le désert de notre vie devient un jardin. Cela pourrait-il vouloir exprimer "porter la vérité à l'illusion," afin de faire l’expérience de ce que le Cours appelle un rêve heureux ? Est-ce ce que le Cours nous demande de faire ?

**R/** Désolé, mais même si notre ego aimerait nous faire croire que c'est le cas, Jésus ne dit rien sur changer les choses du monde ou de nos vies apparentes en tant que corps séparés en ce monde, puisqu'il n'y a pas de monde. Comme il le dit ailleurs, ce monde est une hallucination T20.VIII.73, donc Jésus ne nous aiderait pas à faire une meilleure hallucination. Jésus en fait ne parle que l'esprit et, dans ce passage, il parle de la petite partie de l'esprit que nous croyons avoir barricadée loin de Dieu et qui est devenue notre propre royaume autonome. Lorsque nous sommes prêts à cesser de "protéger" le petit soi que nous croyons avoir arraché à Dieu par l'entremise de nos pensées de jugement et d'attaque, alors l'amour qui est toujours là peut traverser, passer de notre perception de pénurie et de perte à une perception de joie et d'abondance.

Lorsque nous offrons nos jugements (pas nos vies) au Saint-Esprit, nous laissons tomber les barrières autour de notre soi séparé. Avant de lui remettre ces jugements, nous devons d'abord les regarder et reconnaître notre investissement en eux. Tel est le processus de porter nos illusions à la vérité T17.I.5 pour que la vérité puisse briller sur l'illusion et permettre à l'amour de remplacer le péché, la culpabilité et la peur. C'est ce genre de déplacement intérieur que Jésus décrit de manière métaphorique par le biais de l'imagerie du jardin remplaçant le désert. Qu’il y ait, ou non, des changements correspondants aux images que nous projetons, cela n’a pas d'importance puisque nous partageons désormais la compréhension de Jésus que rien de cela n'est vrai.

**535 - Le Cours semble se contredire quant à la notion du temps**

**Q/** J'ai une question au sujet de ce que j'ai lu dans le chapitre 13 "Le monde non coupable", "Trouver le présent" T-13.VI.42, 6. Jésus dit ceci : "Passé, présent et futur ne sont pas continus à moins que tu leur imposes une continuité." Puis plus loin : "Tu voudrais détruire la continuité du temps en le morcelant en passé, présent et futur." Je trouve cela déroutant, car il dit d'abord que passé, présent et futur ne sont pas continus, puis il dit ensuite que je voudrais détruire la continuité du temps. Comment pourrais-je détruire la continuité du temps s'il n’est pas continu ? Ou bien, est-ce que je lis mal ce paragraphe ?

**R/** La clé est de comprendre que l'ego et le Saint-Esprit perçoivent le but du temps illusoire de manière diamétralement opposée T-13.IV.71-2. À cause de cela, chacun met l'accent sur les différents aspects du temps : l'ego le met sur le passé et le futur, et le Saint-Esprit sur le présent. L'ego veut rester piégé dans l'illusion du temps parce que c’est cela qui le maintient en vie. Par conséquent, il tente d'établir une continuité artificielle ou un lien, par la culpabilité et la peur, entre un passé et un futur illusoires, et c’est cela qui rend le temps réel dans notre expérience. L'ego ignore littéralement le présent, sauf comme un instant fugace qui relie le passé au futur. Pour l’ego, le futur est une continuation inévitable et craintive du passé coupable et pécheur, sans espoir d'en sortir T-5.VI.21-4, T-13.I.8, T-13.IV.8.

Le Saint-Esprit, au contraire, cherche à nous aider à sortir de l'illusion du temps. Il utilise donc le présent, le seul aspect du temps qui se rapproche de l'éternité et qui s’étend à l'infini T-13.IV.73-7, T-13.VI.6. La seule valeur du passé, c’est qu'il peut être défait par le pardon qui le transforme et le purifie, de sorte qu'il n'est plus en conflit avec le présent T-17.III.5. Pour le Saint-Esprit, l'instant saint, le moment présent, est un instant continu sans interruption et sans fin, qui fait le pont entre le temps et l'intemporel. Si nous ne connaissons pas sa continuité, c'est seulement parce que nous avons accepté l'interprétation du temps de l'ego qui tente d'imposer une continuité artificielle entre un passé coupable qui n'a jamais eu lieu et un avenir de punition et de douleur qui n'est rien de plus qu’une continuation de vieilles idées et croyances malades L-I.135.16.

**536 - Mes besoins seront-ils comblés si je me fie au Saint-Esprit ?**

**Q/** Plusieurs fois dans *Un cours en miracles* on nous dit de laisser aller nos jugements, pour permettre au Saint-Esprit de nous guider. Il nous enseigne que si nous permettons au Saint-Esprit de nous guider, tous nos besoins seront comblés. Il explique également que les "besoins" signifient des semblants de besoins que nous percevons tandis que nous sommes encore dans l’illusion. Il dit aussi que nous devons nous éveiller dans la paix. Par cela, je comprends que nous ne pouvons pas nous éveiller à partir d’un rêve de terreur, mais que d'abord, nous devons permettre au Saint-Esprit de nous guider pour défaire le rêve de peur et nous mener vers un "rêve heureux." Ensuite, nous pouvons nous éveiller. Est-ce que je comprends cela correctement ? Comment pouvons-nous être sûrs que nous n’allons pas en direction des jugements de l’ego et que nous ne les confondons pas avec les conseils du Saint-Esprit ?

**R/** Votre compréhension est essentiellement correcte, pourvu que vous ne vouliez pas dire que vous vous attendez à ce que tous vos besoins apparents dans le monde soient comblés parce que vous suivez les conseils du Saint-Esprit. Car si c’est ce que vous dites, vous risquez la déception. Il y a quelques passages dans le Cours où le langage semble suggérer ce type de disposition providentielle pour combler nos besoins cf. T-20.IV.8, et la question 293, mais ce sont surtout des passages réconfortants, pour nous rassurer que Dieu nous aime et qu'Il ne veut pas nous punir ou nous nuire d’aucune façon, comme l'ego voudrait nous le faire croire. Au fur et à mesure que nous comprenons que c’est au niveau de l'esprit que le Cours est écrit, il devient évident que Jésus fait référence aux obstacles et aux besoins qui sont perçus dans l'esprit et non dans le corps, le corps étant, après tout, une simple projection sans vie des pensées de manque et de besoin qui sont dans l'esprit.

Quant à votre question sur la Voix du Saint-Esprit, sa direction est toujours et seulement de pardonner T-25.VI.53-6, L-II.99.96-8, L-II.1.51. Cela n’exige pas que nous *fassions* quelque chose, mais plutôt de *défaire* nos jugements de condamnation et d'attaque. Ce que nous pourrions dire ou faire concrètement, suite au lâcher prise du jugement, sera simplement la forme que notre propre esprit, joint à celui du Saint-Esprit donnera à l'expérience de l'amour et de la paix qui s'écoulent de nos esprits lorsque nous n’en restreignons pas l’extension par notre désir de quelque chose d'autre. Tant que vous acceptez que votre rôle reste simplement de reconnaître les jugements de votre ego et de désirer en lâcher prise, vous n'avez pas à vous préoccuper vous-même de quoique ce soit d’autre. Vous serez alors en train de suivre la guidance du Saint-Esprit. Votre préoccupation quant à distinguer l'ego de la guidance du Saint-Esprit a également été traitée dans d'autres questions dont les 43, 285 et 309.

**537 - Si la maladie n’est pas réelle, faut-il nier les MTS ?**

**Q/** Comme vous l’avez probablement entendu, la profession médicale conseille aux patients aux prises avec les maladies transmissibles sexuellement (MTS) comme l'herpès – dont on dit qu’elle est contagieuse et chronique – de le dire au partenaire sexuel, et aussi de se protéger contre la transmission des maladies. *Un cours en miracles* enseigne que la maladie est l'effet de notre croyance en notre culpabilité. Une telle culpabilité ne pouvant pas être contagieuse, comment un étudiant du Cours peut-il penser, parler et agir de façon juste au sujet de l'herpès et autres MTS ?

**R/** Bien que la culpabilité ne soit pas contagieuse, elle mène inévitablement à l'attente d’un châtiment. En suivant le plan de l'ego comme défense contre la souffrance due à cette culpabilité/peur dans nos esprits, nous nions l'esprit et son contenu. Puis nous finissons par croire que nous sommes un corps dans un monde régi par des lois propres à ce monde cf. L-I.76.8 où Jésus répertorie ces lois. C’est par choix ensuite que nous (preneurs de décisions à l'extérieur du temps et de l'espace) nous soumettons à ces lois et que nous bloquons toute prise de conscience de la dynamique en train d’opérer dans nos esprits, dynamique qui est pourtant la base de nos expériences dans le monde. Tout cela est un judicieux montage, mais tant que nous sommes convaincus que nous sommes un corps, il vaut mieux faire attention à ces soi-disant lois. Oui, il est vrai que la maladie est finalement causée par notre croyance que la culpabilité est réelle, mais pendant que nous travaillons à ce niveau, qui est une étape dans la bonne direction, nous ne pouvons pas ignorer, nier ou refuser nos expériences corporelles, et Jésus ne pense pas que c'est une bonne idée de le faire non plus T-2.IV.38-11.

Vous mentionnez l'herpès, mais est-ce que vous boiriez dans une tasse qui vient d’être utilisée par une personne qui a la grippe ? Accepteriez-vous de recevoir du sang d'un donneur connu pour avoir le virus du sida ? Permettriez-vous à votre enfant de jouer avec un enfant qui vient juste d’attraper la rougeole ? Mangeriez-vous dans un restaurant où ceux qui préparent les aliments ont l'hépatite ? L’idée, encore une fois, est que si vous pensez être un corps, c’est le simple bon sens de faire ce que font les gens normaux dans le monde pour se protéger eux-mêmes et protéger les autres, mais sans en faire une grosse affaire. C'est l’approche de compromis que Jésus lui-même recommande (référence au chapitre 2 ci-dessus).

**538 - Le Cours semble dire que le Saint-Esprit nous aide dans l’illusion**

**Q/** Un étudiant a soulevé la question de savoir si oui ou non, nous avons un rôle spécifique à jouer dans ce monde. Vous avez répondu ceci : non dans le monde mais dans notre esprit. Or le Saint-Esprit nous aide "dans l'illusion," et il existe plusieurs références dans *Un cours en miracles* ayant trait à nos rôles spécifiques, les personnes que nous sommes censés rencontrer, etc. Il y a aussi le fait que nous étudions le Cours dans le cadre de l'illusion. Je pense que vous faites un excellent travail, donnant toujours de sages réponses, mais que dans ce cas précis, vous devriez en discuter davantage dans votre organisation.

**R/** Nous sommes conscients des passages que vous citez, et aussi que le Cours s'inscrit dans un cadre d'ego Cl-Intr.31. Il n'y a aucun doute que des gens reçoivent des directives très précises, et Helen Schucman, scribe du Cours, en a reçu elle-même. Ce n'est ni erroné ni nuisible, comme Jésus le dit dans *Le chant de la prière*, mais il dit clairement aussi que nous ferions beaucoup de progrès si nous arrivions à dépasser ce niveau et c’est ce qu’il nous invite à faire Ch-I. Helen l’a appris plus tard, et elle ne s’est plus reliée à Jésus de cette façon-là (le chapitre 17 du livre de Kenneth *Absence from Felicity/Absence de félicité* contient un exposé très utile de cette dimension de l'enseignement de Jésus et du changement d’Helen à ce niveau). Jésus met également l’emphase sur la prise en considération du but dans tout ce que nous faisons. Il nous dit au début du livre d’exercices que nous ne savons pas à quoi sert quoi que ce soit L-I.25. Les buts que nous reconnaissons se situent à un niveau superficiel, et à ce niveau, le but ne peut pas vraiment être compris, affirme-t-il, en donnant l'exemple d’essayer de parler à quelqu’un par téléphone L-I.25.42-3. Cela s’applique à votre question parce que nous ne savons pas quels rôles spécifiques nous avons à jouer, ni le pourquoi de nos relations, Et nous voudrions leur imposer notre propre signification, dont il est plus que probable qu’elle serait de l'ego, alors que la seule signification valable dans tout ce que nous faisons est le pardon. Par conséquent, toute l’aide du Saint-Esprit est orientée exclusivement sur le contenu du pardon. La forme dans laquelle ce contenu est exprimé devient alors essentiellement sans rapport avec le sujet. Notre atelier enregistré *Making the Holy Spirit special/Faire du Saint-Esprit quelqu'un de spécial* fournit une explication détaillée au sujet de cette question cruciale.

Être intéressé à obtenir de choses spécifiques se situe au stade de l'enfance spirituelle, et c’est le début d'un très long processus spirituel visant à nous aider à atteindre le sommet de l'échelle où le spécifique devient inutile, y compris notre identité spécifique en tant qu’individu. Nous référant à nouveau à la première section de cette brochure qui accompagne le Cours, Jésus dit que ce que nous voulons vraiment est le *chant lui-même*, rien d'autre que l'Amour de Dieu. C'est le véritable contenu des réponses que nous recevons en termes de conseils particuliers. Il nous entraîne à graviter davantage vers ce contenu, plutôt que vers la forme de la réponse. Nous avons tendance à tomber amoureux de la particularité de recevoir des conseils spécifique. Par cela, non sommes susceptibles de rater le contenu, lequel pourrait nous rendre heureux et en paix tout le temps, indépendamment des conditions extérieures. C'est dans cet esprit que Jésus pose ces questions rhétoriques : "Que pourrait être Sa réponse, sinon ton souvenir de Lui ? Cela peut-il s’échanger contre un banal conseil concernant un problème d’un instant de durée ? Dieu ne répond que pour l'éternité" Ch-1.I.45-7. Bien sûr, la perspective de Jésus transcende de loin la nôtre quand il fait appel à nous de cette façon. Or tout ce qu'il fait, c’est nous inviter à nous joindre à lui parce qu'il connaît à quel point nous serions plus en paix, et parce que c'est là où nous sommes réellement chez nous.

Ces deux niveaux d'enseignement de Jésus doivent donc être gardés en tête si quelqu’un veut apprendre et utiliser ce Cours tel qu'il est censé être appris et utilisé. Quand nous nous concentrons sur des détails spécifiques, c'est comme si nous tenions un dé pour recevoir l'amour qui ne peut être contenu sous aucune forme. Nous ne sommes pas conscients que ce que nous faisons secrètement, c’est tenter de conformer l’amour à nos besoins concrets, alors qu’en réalité la signification de l’amour est "manque total de limite" T-18.VIII.82. Jésus nous invite donc à ne pas nous contenter de demeurer au niveau des détails spécifiques, non parce que c’est mal ou péché d'y rester, mais parce que nous nous estimons de piètre valeur. Ce monde n'est pas notre demeure, nous apprend-il à bien des égards, tout au long du Cours, alors pourquoi limiter son aide aux problèmes et aspirations dans le monde ? Il veut plutôt nous aider à identifier par quels moyens nous restons aliénés, loin de notre vraie Demeure et de notre Identité. Nous ne savions pas que c'est la raison pour nous de vivre ici, mais maintenant nous le savons. Et maintenant nous avons un enseignant qui sera avec nous à chaque étape du processus. Il est avec nous du début du voyage, lorsque nous nous intéressons surtout à lui pour nous aider à mieux vivre dans le monde, jusqu’à la fin du voyage. À la fin, quand nous ferons l'expérience de notre unité avec l'autre : "Ainsi, tu t’es joint à moi, de sorte que ce que je suis, tu l’es aussi" L-II.14.23. Lorsque nous voyons Jésus seulement comme celui qui peut nous aider à régler nos problèmes spécifiques, sans le savoir nous mettons des limites sur la relation qu'il aimerait que nous ayons avec lui.

**539 - En quoi *Un cours en miracles* diffère-t-il de la Bible ?**

**Q/** J'ai récemment visité certains sites consacrés à *Un cours en miracles* et je me demande si ce sont ces gens qui comprennent mal le Cours, ou si c’est moi. Je comprends que Dieu a créé l'univers, le ciel et la terre, à l’intérieur de laquelle se trouve le Jardin d’Éden. Le péché d'Adam et Ève peut être vu comme le résultat d’un manque d'amour, et leur sentiment de honte est relié aux actions qu'ils ont faites. Cette honte qui est la première illusion, fut suivie par de nombreux malentendus et d’innombrables illusions pour des générations à venir, et elle est à l’origine de la création du monde tel que nous le connaissons, mais pas tel que Dieu le connaît et qu’Il veut que nous connaissions. Plein de compassion, Dieu est entré dans le "monde des illusions" grâce à l’humain Jésus, qui est né en voyant comme Dieu voit, qui nous a montré la Voie pour sortir de nos illusions "et retourner" au Royaume des Cieux. Si ces déclarations sont vraies, alors ce qu’il nous disait est que nous ne sommes pas en mesure de voir le monde comme Dieu le voit, et donc de suivre la Voie qu’il nous enseigne pour changer dans nos cœurs. Est-ce bien ce que le Cours enseigne, ou est-ce que je me trompe ? Si c'est le cas, alors je ne peux pas voir de conflit entre le Cours et les enseignements bibliques de Jésus dans les Évangiles.

**R/** Bien que le Cours utilise le langage de la Bible, y compris les références à Adam et Ève, et au Jardin d'Éden T-.2.I.31-2, 5-6, 45, T-3.I.39, le symbolisme derrière ces mots est très différent de celui de la Bible. Le Cours vise à corriger les enseignements fondamentaux du christianisme et du judaïsme trouvés dans leurs écritures, qui disent que le péché est réel, qu’il fallait faire quelque chose, c'est-à-dire que Dieu envoie son Fils unique dans le monde pour accomplir le parfait sacrifice. La position intransigeante du Cours est que nous n’avons pu que rêver d’avoir agi contre Dieu et par conséquent, qu’il n'y a pas eu d'actions qui pourraient être mal interprétées comme étant un péché ou une attaque. Les corrections directes des déclarations bibliques et des principes se trouvent dans un certain nombre de sections du Texte, incluant : "Expiation sans sacrifice" T.3.I et "Temps et éternité" T-5.VI.

Mais la différence fondamentale est que la Bible – et c’est ce qui caractérise aussi votre compréhension telle que présentée ci-haut – enseigne que Dieu a créé le monde comme quelque chose en dehors de Lui-même et que Dieu a insufflé la vie dans des êtres séparés avec des formes individuelles distinctes de Lui-même. Par contre, le Cours enseigne un non- dualisme pur qui dit que Dieu peut seulement créer comme Lui-même, ou s’étendre Lui-même T-24.VII.7, et que tout ce qui n'est pas comme Dieu – incluant le monde de la forme et tout ce qu'il contient – ne peut pas être Sa création et ne peut donc pas être réel. Il n’y a rien dans l'univers, aussi vaste puisse-t-il sembler, qui est éternel ou infini T-29.VI.2. Par conséquent ce ne peut pas être de Dieu qui ne fait que l’éternel et l’infini. Selon les propres termes du Cours : "Le monde que tu vois est l’illusion d'un monde. Dieu ne l'a pas créé, car ce qu'Il crée doit être éternel comme Lui-même" Cl-4.11-2.

Lorsqu’on parle de non-dualité, il ne peut y avoir de perception, car il n'y a ni observateur ni observé. Par conséquent "voir comme Dieu voit" ne se peut pas car il n'y a rien en dehors de Dieu, qui serait vu par Dieu. Ceci dit, le Cours peut parfois utiliser un langage qui semble suggérer autre chose, mais ce ne devrait être pris littéralement parce que le Cours tente simplement de nous rejoindre dans un langage que nous sommes en mesure de comprendre M-23.71, prisonniers comme nous semblons l’être d’un monde de dualité, un monde fini de dualité et de limitations.

Pour en savoir plus sur Dieu et le monde, voir les questions 121 et 157. Et pour en savoir plus sur le langage métaphorique du Cours et sur Dieu, voir la question 42. Pour les discussions sur la profondeur des différences entre *Un cours en miracles* et la Bible, voir : *A Course in Miracles and Christianity: A Dialogue/Un cours en miracles et le christianisme*, par Kenneth Wapnick, Ph.D., and W. Norris Clark, S.J., Ph.D., et la cassette *The Bible from the perspective of A Course in Miracles/La Bible dans la perspective d'Un cours en miracles*, par Gloria and Kenneth Wapnick.

**540 - Quelle est la différence entre les images et la vision ?**

**Q/** Voudriez-vous svp, expliquer la différence entre les images et la vision ? La raison pour laquelle que je vous demande cela est que ce que je vois physiquement vient de ce que je suis physiquement, et ce que je vois avec l'esprit vient de ma projection sur le monde. Par ailleurs, lors de mes prières, je vois dans mon esprit des images de nature différente. Par exemple, je reçois une réponse sous forme symbolique à une question posée au Saint-Esprit. Je suis tenté par mon ego de ne pas croire ces images, mais cela me laisse plutôt inconfortable. Ces "visions" intérieures ont souvent de multiples interprétations, et j'ai développé l'habitude de demander quelle est l’interprétation du Saint-Esprit.

**R/** Dans la perspective d'*Un cours en miracles*, toutes les images ou visions, qu’elles soient de l’extérieur, du monde hors de nous, ou qu’elles existent uniquement dans notre esprit, sont une seule et même chose. Ce sont des illusions projetées par un esprit divisé qui se croit en dehors de (séparé de) Dieu et du Ciel. C'est pourquoi les premières leçons du livre d’exercices alternent entre, d’une part, nous inviter à nous concentrer sur ce que nous semblons voir avec nos yeux physiques, et d’autre part, sur ce que nous voyons avec l’œil spirituel, nos pensées et images intérieures – parce que l'intérieur et l'extérieur, c’est la même chose – L-.I.I4, L-.I.31.2, L-.I.32.2, 5, L-I.33.1.

La différence importante n'est pas dans la forme de l'image, ni dans sa source apparente dans le monde ou dans l'esprit, mais dans le but qu'elle sert, comme vous avez essayé de le déterminer en demandant l’interprétation du Saint-Esprit. La même image peut servir le but de l’ego ou celui du Saint-Esprit. Si cette image vous mène en direction de la peur, de la culpabilité, du jugement, de l’attaque, de la particularité, des intérêts personnels, etc., elle sert efficacement le but de l'ego de séparation et de péché. Si l’image ou la vision vous aide à vous rappeler que votre seul but est de lâcher prise des jugements de l’ego et de reconnaître des intérêts communs, le but de pardon du Saint-Esprit est sa source d'inspiration. Ces deux solutions sont clairement énoncées dans la leçon du livre d’exercices : "Toutes les choses que je pense voir reflètent des idées" L-II.325 :

"Voici l’idée-clé du salut : ce que je vois reflète un processus dans mon esprit, lequel commence par mon idée de ce que je veux. De là, l'esprit invente une image de la chose que l'esprit désire, juge valable et donc cherche à trouver. Ces images sont ensuite projetées à l'extérieur, regardées, estimées réelles et surveillées comme siennes. De souhaits insanes vient un monde insane. Du jugement vient un monde condamné. Et des pensées de pardon vient un monde de douceur, plein de miséricorde pour le saint Fils de Dieu, pour lui offrir une demeure bienveillante où il peut se reposer un moment avant de reprendre sa route, et d’aider ses frères à aller de l’avant avec lui et à trouver la voie qui mène au Ciel et à Dieu" L-II.325.1.

Ce passage, espérons-le, vous aidera à voir plus clairement que ce que nous voyons reflète notre propre choix. De tout ce que nous voyons, rien ne vient sans avoir été d’abord invité. Par conséquent, si vous trouvez que vous n'aimez pas ce que vous voyez, acceptez simplement d’avoir fait erreur et demandez de l’aide du Saint-Esprit pour voir les choses différemment – cf. L-I.20,21,22.

**541 - Faire quelque chose de « choquant » si mon frère le demande**

**Q/** Je rencontre des problèmes de compréhension avec "L’investissement dans la réalité" T-12.III où Jésus dit que si quelqu'un me demande de faire quelque chose de "choquant," de le faire parce que cela n'a pas d’importance. Cela provoque chez moi une grande appréhension parce que toute ma vie j'ai été incapable de dire non, et je dois développer l’habitude de dire non pour ma propre santé mentale. Je pensais que nous n’avions pas à vivre sous d’autres lois que celles de Dieu, et que Dieu n’exigeait jamais de nous quoi que ce soit. Cela ressemble à une exigence pour moi. Cela me donne l'impression que je suis sous le contrôle de quelqu’un, et que s’il a envie de me demander de faire quelque chose, il m’en voudra si je ne le fais pas. Je dois interpréter tout cela de façon erronée puisque cela me fait peur, contrairement au reste d'*Un cours en miracles*. Comment Dieu pourrait-il attendre de nous que nous nous inclinions devant des souhaits comme ceux- là. Cela ne contredit-il pas tout le reste ?

**R/** Votre confusion dans ce passage est fréquente chez les étudiants du Cours, en raison de la forte inclinaison de l’ego à mélanger la forme et le contenu. Soyez assuré que Jésus ne parle jamais de nos comportements, mais seulement de nos pensées et de nos attitudes sous-jacentes. Examinons la phrase dans un contexte plus large :

"Reconnais ce qui n’a pas d'importance, et si tes frères te demandent quelque chose de "choquant," fais-le, parce que c’est sans importance. Refuse, et ton opposition établit que cela est important pour toi. C’est toi seul, par conséquent, qui a rendu la requête choquante, et chaque requête d'un frère est pour toi. Pourquoi insisterais-tu pour la lui refuser ? Car faire cela, c’est te nier à toi-même et vous appauvrir tous les deux. Il demande le salut, comme toi. La pauvreté est de l'ego et jamais de Dieu. Nulle requête "choquante" ne peut être faite à celui qui reconnaît ce qui a de la valeur et qui ne veut rien accepter d'autre."

"Le salut est pour l'esprit et c’est par la paix qu’il est atteint. Voilà la seule chose qui puisse être sauvée et la seule façon de la sauver. Toute autre réponse que l'amour vient d'une confusion sur le "quoi" et le "comment" du salut, et c’est la seule réponse" T-12.III.41-8, 51-3.

Dans ce passage en particulier, notre tendance est de mettre l'accent sur la partie de l’énoncé "fais-le," mais les mots sur lesquels Jésus met l'accent (ceux qui sont soulignés), concernent notre interprétation de la demande et notre motivation. Son accent n’est pas mis sur "fais-le" mais sur "*parce que* ce n’est pas important."

Jésus nous demande d’observer notre résistance à ce que demande notre frère. Si nous sommes dans notre esprit juste, nous entendrons la vraie demande sous ses mots spécifiques, et nous serons disposés à y répondre, parce que selon les termes de ce passage "il demande le salut." Notre réponse peut prendre la forme de ce qu'il demande, ou non. Acquiescer à la demande de notre frère ne veut pas dire de faire exactement ce qu'il demande, dans notre comportement avec lui, mais au moins notre attitude n’en sera pas une de résistance ou de rejet. Elle sera une ouverture pour répondre à ce qu'il demande vraiment, l'amour qu'il ne sait pas être déjà le sien.

Jésus savait que nous allions mal interpréter ce passage à cause de notre confusion entre la forme et le contenu, et donc il ajoute une clarification plusieurs chapitres plus tard :

"Je t'ai dit que si un frère te demande une sottise, de le faire. Mais sois certain que cela ne signifie pas de faire une sottise qui le blesserait ou te blesserait, toi, car ce qui blesserait l’un, blesserait l'autre. Les sottes requêtes sont sottes uniquement parce qu'elles sont en conflit, puisqu’elles contiennent toujours quelque élément de particularité. Seul le Saint-Esprit reconnaît les sots besoins aussi bien que les réels. Et Il t’enseignera comment satisfaire les deux sans en perdre aucun" T-16.I.64-8.

Encore une fois, Jésus déplace l'attention du comportement spécifique jusqu’au contenu sous- jacent tout en nous demande de nous tourner vers le Saint-Esprit pour nous aider, parce que notre interprétation regardera la demande de notre frère comme une attaque plutôt que comme un appel à l'amour. C'est pourquoi nous avons besoin de demander de l'aide pour nous-mêmes d'abord, avant de pouvoir répondre à la demande réelle de notre frère. Tant que nous nous considérons comme limité et vulnérable, nous regardons la demande de notre frère comme une chose déraisonnable qu’il veut obtenir de nous, et nous réagissons inévitablement en étant sur la défensive, comme si nous pouvions être diminué par les demandes de notre frère. Mais si nous sommes dans notre esprit juste, nous serons capables d'entendre la demande de notre frère pour ce qu'elle est vraiment : un appel apeuré pour recevoir l'amour de quelqu’un qui ne croit pas mériter l'amour. Et nous saurons que la seule réponse qui s'impose c’est l’amour T-12.I.3-5, dont nous ne sommes pas la source.

Le fait de vouloir être un canal pour l'amour qui est réclamé atteste que nous sommes désireux de faire l'expérience de l'amour pour nous-mêmes. C'est pourquoi, comme Jésus le dit dans le passage antérieur, refuser la demande d'un frère équivaut à s’appauvrir soi-même. La colère et la résistance que vous éprouvez sont des indices que c’est l'ego qui mène le bal. Et même si vous sentez que vous devez poser des limites pour vous protéger, Jésus dit qu'il est toujours possible de répondre à la demande sous-jacente d’amour de votre frère. Jamais Jésus ne nous demanderait de faire quelque chose qui, selon nos croyances, pourrait nous blesser. C’est toujours nous qui exigeons cela de nous-mêmes.

**542 - Comment ne pas être contrarié par les choses extérieures ?**

**Q/** La réponse à la question 324 contient une phrase qui porte sur un aspect d’*Un cours en miralces* qui m’échappe encore : "Ce n'est jamais la situation extérieure qui entraîne la perte de notre paix." Pour une raison que j’ignore, je n’arrive pas à saisir ce concept. Cela semble dire que si je me casse une jambe, ce n'est pas ma jambe cassée qui me cause de la détresse, ou si quelqu'un dans l'appartement au-dessus de chez moi joue trop fort de la musique vulgaire et que cela me rend folle, ce n'est pas ce que font ces gens qui me bouleverse. Comment quelqu’un peut-il regarder quelque chose qui les dérange ou les blesse sans se sentir embêté ou en colère ?

**R/** Votre perplexité, que partagent la plupart des étudiants du Cours quand ils commencent à apprendre ce principe, est tout à fait compréhensible. Ne pas le saisir est ce qui fait prospérer l'ego, et c'est pourquoi nous avons tellement de difficulté à le comprendre. Or le Cours dit exactement cela : une jambe cassée, ou des gens qui jouent de la musique assourdissante et vulgaire à l'étage n'est pas la cause de votre bouleversement ou de votre détresse. Si vous pouviez reconnaître comment le même événement peut déclencher des réactions différentes à d’autres moments : par exemple, parfois il peut arriver que la musique assourdissante ne nous dérange pas, ou comment d’autres gens n'ont pas les mêmes réactions devant le même événement extérieur, alors vous pourriez commencer à découvrir un petit aperçu de la vérité derrière la déclaration que vous avez citée. C'est la signification que nous donnons à un événement, et en particulier le degré avec lequel nous le personnalisons, et non l'événement lui-même qui détermine comment nous y avons réagi.

Le cours, parlant de la colère – mais le principe s'applique également à tout type de bouleversement ou de détresse – dit ceci : "Cela aidera peut-être de rappeler que nul ne peut être en colère [ou en détresse] contre un fait. C'est toujours une interprétation qui suscite des émotions négatives, indépendamment de leur justification apparente par ce qui *paraît* être des fait" M-17.41-2. Vous ne l’avez peut-être pas réalisé, mais c'est le principe derrière l'une des toutes premières leçons du livre d’exercices : "Je ne suis jamais contrariée pour la raison à laquelle je pense" L-I.5.

Même si cette leçon ne donne pas la vraie raison de notre contrariété, la cause réside dans notre décision dans l’esprit de nous voir séparés de l'amour et dans la culpabilité qui accompagne inévitablement cette décision. C'est la seule raison pour laquelle nous faisons à jamais l'expérience de la détresse et du bouleversement, mais la cause est si profondément enfouie dans notre inconscient que nous n’en sommes pas conscients. Cette amnésie est un aspect majeur de la stratégie de l'ego, pour que nous projetions la culpabilité enfouie sur toute personne ou sur tout ce qui semble en dehors de nous, pour les tenir responsable de ce que nous ressentons. Si nous savions vraiment que c'est ce que nous choisissons de faire, nous ne le ferions plus très longtemps. Alors il est clair que ce que nous ressentons n'a rien à voir avec les autres ni avec ce qui semble arriver dans notre corps.

L"une des déclarations les plus manifestes de cette relation entre notre culpabilité et ce que nous ressentons se trouve dans le passage suivant du Texte : "Autrefois tu étais inconscient de ce qui devait être réellement la cause de tout ce que le monde paraissait t’imposer, que tu n’avais ni invité ni demandé. Tu étais sûr d'une chose : De toutes les nombreuses causes que tu percevais comme t’apportant douleur et souffrance, ta culpabilité ne faisait pas partie. Pas plus que tu ne les avais demandées pour toi-même de quelque façon que ce soit. C'est ainsi que toutes les illusions se sont produites" T-27.VII.73-6.

Le défi de Jésus est de nous aider à défaire les fausses associations érigées dans nos esprits entre ce qui semble se produire à l'extérieur de nous et ce que nous ressentons. C'est l'essence même du pardon, comme nous renonçons aux jugements et à la condamnation des autres et commençons à accepter que nous sommes les seuls à pouvoir nous priver nous-mêmes de notre paix d'esprit.

Même si cela veut dire de prendre la responsabilité pour tout ce que nous ressentons et ne pas blâmer – difficile à reconnaître tant que nous restons identifiés à notre ego – c’est cela qui nous offre le moyen de sortir de notre douleur et de notre détresse. Dans le même temps, rien ni personne n’a à changer quoi que ce soit, nous n'avons qu’à changer nos esprits et à accepter un Enseignant différent pour interpréter ce que nous vivons. Dans la même section du Manuel déjà citée : "Si la colère [ou la détresse] vient d'une interprétation et non d’un fait, elle n'est jamais justifiée. Une fois que cela est compris, même vaguement, la voie est ouverte. Maintenant il est possible de faire le pas suivant. L'interprétation peut enfin être changée" M-17.86-9. Et c'est pourquoi nous avons besoin d'un Enseignant différent qui nous fournira une autre manière de regarder la situation, pendant que nous restons si investis à blâmer les autres.

Ainsi Il est même possible de se briser une jambe, et non seulement de ne pas être dérangé, mais de ne pas sentir de douleur à mesure qu’avec le temps, notre identification passe de corps à esprit grâce à la pratique du pardon. Car rendus là, nous n'aurons plus besoin de nous défendre contre la culpabilité dans l’esprit que le corps a justement été fait pour nous offrir. C’est ce que sous-tend l'enseignement puissant de Jésus dans "Le message de la crucifixion" T-6.I.3-5, où il souligne : "En définitive, il ne peut y avoir d’assaut que sur le corps… Si tu réponds par la colère, tu dois t’assimiler toi-même au destructible [le corps] et donc tu te regardes toi-même d’une manière insane" T-6.I.41, 7. C'est là où l'enseignement, avec l'aide de Jésus, va finalement nous conduire. Comme il nous le rappelle : "Je suis comme toi et… tu es comme moi, mais notre égalité fondamentale ne peut être démontrée que par une décision conjointe" T-6.I.51.

**543 - Que signifie : les lois divines opèrent toujours ?**

**Q/** Voudriez-vous élaborer sur les significations et les implications potentielles de ces phrases du texte d'*Un cours en miracles* : "Les lois de Dieu ne tiennent que pour ta protection, et elles ne tiennent jamais en vain. Ce que tu éprouves quand tu nies ton Père est encore pour ta protection, car le pouvoir de ta volonté ne peut pas être diminué sans l'intervention de Dieu contre lui ; or toute limitation de ton pouvoir n'est pas la Volonté de Dieu" T-11.IV.23-4.

**R/** Quand nous nous identifions au système de pensée de l’ego, nous nous connaissons comme des êtres séparés, ayant des intérêts qui entrent en conflit et en compétition avec ceux des autres. Ce n'est pas la vérité, mais si nous reconnaissons que tout ce que nous vivons est une conséquence de ce choix pour l'ego, nous pouvons à tout moment modifier cette décision et choisir contre l'ego, reprenant ainsi conscience de l'unité de la Filialité. Dans les paragraphes qui précèdent et qui suivent celui que vous citez, c'est justement ce dont parle Jésus. Il affirme clairement : "N’oublie jamais que la Filialité est ton salut, car la Filialité est ton Soi" T-11.IV.11. En parlant de notre choix de juger certaines personnes comme n’étant pas dignes de partager les dons que Dieu a donnés à Son Fils, Jésus nous enseigne que faire cela équivaut à diminuer notre propre participation à ces dons. Or c'est la loi de Dieu que ces dons soient partagés sans limite : "Voudrais-tu couper un frère de la lumière qui est à toi ? Tu ne le ferais pas si tu te rendais compte que tu ne peux enténébrer que ton propre esprit. Comme tu ramènes ton frère, ainsi toi-même retourneras. Telle est la loi de Dieu pour la protection de l’Entièreté de Son Fils" T-11.IV.34-7.

Le Fils de Dieu est un, telle est Sa loi. Et même si dans notre état délirant nous vivons cela comme étant séparés, la loi de Dieu tient toujours, et rien ne prévaudra contre elle. Notre obstination à maintenir que nous avons raison est donc futile. Par conséquent, toutes nos tentatives pour projeter la responsabilité de notre état séparé sur les autres et les blâmer pour nos souffrances et nos problèmes sont également futiles. Si c'est la Volonté de Dieu que la Filialité soit entière, alors c'est notre propre volonté aussi. C'est le principe de la rédemption, toujours présent dans nos esprits justes. Ainsi, dans le chapitre suivant T-12.I, Jésus enseigne que le déni de notre Identité comme faisant un avec Dieu est un appel à l'aide. Si nous nions quelque chose, c’est que ce quelque chose doit être là, et c’est pour notre protection, la rédemption est notre protection. Nous ne pouvons pas vraiment nous séparer de notre Source, ni de l'unité dans laquelle Dieu nous a créés.

**544 - Un Cours en Miracles est-il un symbole lui aussi ?**

**Q/** Un commentaire au sujet de la question 328 qui demandait ceci : Si tout est une illusion, alors comment se fait-il qu’*Un cours en miracles* existe ? Le Cours n'existe pas, il fait simplement partie de notre illusion. Le travail du Saint-Esprit est d’utiliser les divers aspects de nos illusions pour nous guider doucement vers la réalité. Donc le Saint-Esprit a utilisé non seulement le papier et l’encre (illusion), mais aussi notre concept qu’il y a "quelque chose de faux qui doit être corrigé" (illusion), pour le transformer en un but sacré, celui de nous retourner doucement à la réalité. Le Saint-Esprit travaille dans le rêve pour nous guider vers un éveil heureux. Est-ce là une compréhension correcte ?

**R/** Au niveau pratique, votre compréhension est tout à fait correcte. Le Cours nous enseigne que le Saint-Esprit peut prendre tout ce que l'ego a fait pour la séparation, et s’en servir pour la guérison, si nous l’offrons pour Son but – cf. T-6.V.A.24-5, T-7.IV.33. Il est utile de le voir comme un Guide et un Consolateur – la partie de notre esprit divisé qui se souvient de Dieu et de Qui nous sommes – tandis que nous restons prisonniers des illusions que nous avons faites. Pour cela, Il propose une correction pour l'ego, qui veut que dans le rêve, nous voyions Dieu et son Représentant comme un ennemi voulant se venger.

Mais il y a un autre niveau de compréhension qui, à mesure que nous progressons dans le Cours, nous amène au-delà de cette mythologie fort utile. C’est que non seulement le Cours est une illusion, mais le Saint-Esprit, en tant qu’Aide qui manipule tous les symboles de l'ego illusoire, est également une illusion. Presqu’à la fin du livre, en parlant du Saint-Esprit, le Cours l’explique en ces termes : "Sa Voix est la Voix pour Dieu et Elle a donc pris forme. Cette forme n'est pas Sa réalité, que Dieu Seul connaît avec le Christ, Son Fils réel, Qui fait partie de Lui... Il semble être une Voix, car sous cette forme Il te dit la Parole de Dieu. Il semble être un Guide à travers un pays lointain, car tu as besoin de cette forme d'aide. Il semble être tout ce qui répond aux besoins que tu penses avoir" Cl-6.14-5, 45-7.

Tout cela et de nombreuses autres fonctions attribuées au Saint-Esprit sont des fictions utiles tant que nous pensons être séparés et seuls. Mais lorsque le temps sera révolu et que nous serons éveillés du rêve, nous n'aurons plus besoin de ces symboles qui en ce moment nous aident : "Et puis la Voix a disparu, non plus pour prendre forme mais pour retourner à l’éternel sans-forme de Dieu" Cl-6.58.

**545 - Est-il possible pour le corps d’être incorruptible ?**

**Q/** *Un cours en miracles* parle d’un "corps incorruptible" T-19.IV.C.a, disant qu'il est possible de "garder le corps incorruptible et parfait aussi longtemps qu'il est utile pour ton saint but." Le Cours est-il en train de nous dire par là que nous pouvons obtenir un état (dans le monde de l'illusion) dans lequel nos corps resteront en parfaite condition physique tant que nous resterons ici ? Est-ce que cela fait partie de la condition que nous serons capables d’accomplir lorsque nous nous rapprocherons du monde réel, peut-être une des caractéristiques de ce que le Cours appelle "l’apprenant heureux" dans le chapitre 14 ? Si nous avions un corps absolument exempt de maladie et totalement en santé, alors peut-être serions-nous plus attirés par la réalité, motivés par un authentique désir de regagner la conscience de notre Père, plutôt que d’être "pilotés" par la douleur physique et la peur. Svp, voudriez-vous commenter sur tout cela ?

**R/** Désolé, mais ce n'est pas ce que Jésus veut dire ici. Il peut sembler que cela arrive parfois dans la forme dans certains cas individuels, mais vous ne pouvez jamais juger ce qui est réel par la forme. Si vous lisez les quelques phrases qui suivent celles que vous avez citées, il est clair que Jésus n'est pas en train de décrire ce qui arrive au corps lui-même : "Le corps ne meurt pas plus qu'il ne peut sentir. Il ne fait rien. De lui-même il n’est ni corruptible ni incorruptible. Il n'*est* rien" T-19.IV.C.52-5. Jésus dit simplement que nous ne verrons plus nos corps en train de servir le but de la corruption. Le corps ne sera pas corrompu par la culpabilité du système de pensée de l'ego parce que nous saurons que la culpabilité de l'ego n'est pas réelle. Et même si le corps peut changer dans sa forme et paraître vieillir, ou même devenir handicapé ou malade, s'il n'existe pas de pensée de maladie ou de mort – de culpabilité dans l'esprit – ces modifications dans la forme n’auront pas de connotations de maladie et de mort pour nous – "Le corps ne peut que servir ton but. De même que tu le considères, de même il semblera être" T-19.IV.C.63-4.

Ce qui est arrivé au corps de Jésus à la fin de sa "vie" terrestre illustre ce principe. Son corps ne représentait pas de pensées de mort, de maladie ou de souffrance dans son esprit, puisque son esprit était libre de culpabilité. Dans son esprit, il n'a pas utilisé son corps pour renforcer une croyance dans le péché et la victimisation T-6.I.5. Il est donc resté incorruptible dans sa perception, malgré la manière dont son corps (la forme) paraissait changé. Il n'a pas permis que la forme soit corrompue dans sa pensée, faisant d’elle un symbole d'accusation contre les autres.

Nous pouvons aussi voir dans ces discussions du Cours au sujet du corps incorruptible, qu’elles viennent pour corriger la notion de corps glorifié et ressuscité de Jésus, comme elles est enseignée dans la doctrine chrétienne à l'ensemble de ses fidèles disciples quant à la résurrection physique de Jésus. Comme il le dit lui-même de son propre corps plus avant dans cette section : "Or est-ce que je t’offrirais mon corps, à toi que j'aime, *connaissant* sa petitesse ? Ou t’enseignerais-je plutôt que les corps ne peuvent nous garder séparés ? Le mien n’avait pas plus de valeur que le tien... Penser que tu puisses être satisfait et heureux avec si peu, c’est te blesser toi-même" T-19.IV.A.175-7, 12.

Un dernier point de clarification : ce n'est pas la douleur physique ou la peur qui nous rapproche ou nous éloigne de la prise de conscience de notre Père. Le corps n’est rien, il ne ressent rien comme nous l’avons indiqué ci-haut. Toute la souffrance et la peur résident dans l'esprit, et c'est là qu'elles doivent être traitées et relâchées. Le corps ne fait que retourner à l'esprit les messages que l'esprit a d’abord souhaité en premier, le corps les lui a ensuite renvoyés T-19.IV.A.10-15.

**546 - Quelle est la position du Cours sur "les doux hériteront de la terre" ?**

**Q/** 1°) Dans la Bible, il est écrit que les doux hériteront de la terre, comment est-ce figuré dans Un cours en miracles ?

2°) Pourquoi Jésus dit-il que les doux hériteront de la terre dans la Bible, mais il nous dit que la terre n'est pas réelle dans Un cours en miracles ?

**R/** Dans le Cours, Jésus réinterprète un grand nombre des enseignements de la Bible, non seulement cela, mais il présente aussi un système de pensée tout à fait différent. À cette fin, il a utilisé des citations bibliques familières, des termes et des événements, par exemple, l’expiation, le pardon, la crucifixion. C'est en raison des croyances et des sentiments très forts qui leur sont associés. La signification donnée à ces termes dans le Cours comprend une nouvelle façon de penser tout ce qu’enseigne Jésus : "Les doux hériteront de la terre" en est un très bon exemple. Cela n'a pas réellement quelque chose à voir avec la terre. Dans la section "L’Expiation comme défense " T-2.II Jésus cite ce passage biblique, le réinterprétant à la lumière de l'important principe de non-défense comme il est enseigné par le Cours. En l'espèce, le doux est compris comme étant quelqu’un sans défense. Or le Cours nous dit que toutes les défenses sont faites par l'ego pour se défendre contre la vérité de qui nous sommes T-22.V.21-2 : Fils unique de Dieu. En tant qu’esprit créé par Dieu, le Fils n’a besoin d'aucune défense, il ne manque de rien et il est invulnérable à l'attaque, c’est ce qui fait Sa force. Comme Jésus nous le dit dans le Texte : "Ce qui est, tout simplement, n’a besoin d’aucune défense, et n’en n’offre aucune.... C’est *toi* [Fils de Dieu] qui est fort dans ce semblant de conflit. Et tu n’as pas besoin de défense" T-22.V.17, 10-11. C'est en ce sens que nous sommes sans défense (doux), forts et au-delà de toute attaque.

Cependant, lorsque nous sommes identifiés à l'ego et à un corps, au lieu de la vérité dans l’esprit, nous sommes également identifiés au monde. Nous considérons que nous faisons partie du monde, nous l’avons rendu réel et nous nous percevons comme étant vulnérables dans le cycle attaque/défense qui est le mode de fonctionnement du monde. Ce qui était invulnérable est maintenant rendu vulnérable et il faut se défendre, mais puisque l'identité de l'ego n'est pas réelle, ses défenses ne le protègent pas, et il est donc faible. Se sentant faible, l'ego s’arrange pour construire de toujours de plus grandes et meilleures défenses, lesquelles ne fonctionnent toujours pas. Ce cycle se poursuit jusqu'à ce que nous admettions finalement que ça ne fonctionne vraiment pas, et que nous demandions au Saint-Esprit une autre voie. L’autre voie est le plan du Saint-Esprit, le plan de l’Expiation dans lequel chaque fois que le choix est fait d'accepter de nous souvenir de qui nous sommes vraiment, cette véritable Identité est renforcée, pendant que l'identification à l'ego et au monde diminue. C’est ainsi que le monde est "vaincu et surmonté" ce qui est une autre façon de dire que nous avons "hérité de la terre. "

**547 - Y a-t-il des voies non spirituelles pour retourner à Dieu ?**

**Q/** Avant de connaître *Un cours en miracles*, j'étudiais la conception de la cosmogonie rosicrucienne et je peux reconnaître certaines des illusions que nous avons créées. Nous n’avons pas créé le Christ et les archanges. Et je crois vraiment qu'il y a bien d’autres chemins pour retourner à Dieu. Est-ce que ceux qui ne croient pas au Christ, à la Vierge Marie, aux saints, etc. sont également sur la bonne voie ?

**R/** Puisque "*la séparation ne s'est jamais produite*" T-6.II.107 et que nous sommes chez nous "en Dieu, rêvant d'exil" T-10.I.21, la vraie réponse à votre question est qu'il n'y a aucune voie à suivre, puisqu'il n'y a nulle part où aller : "Le voyage à Dieu n’est que le nouveau réveil de la connaissance de là où tu es toujours, et de ce que tu es à jamais. C'est un voyage sans distance vers un but qui n'a jamais changé" T-8.VI. 96-7.

Toutefois, étant donné que nous ne croyons pas que notre expérience dans le rêve est une illusion, nous pensons avoir besoin d'un chemin pour retourner à Dieu. Nous sommes donc mis sur ce chemin quand un choix pour Dieu et contre l'ego se fait dans notre esprit. Ce choix, c’est la "bonne voie." La forme particulière par laquelle ce choix est connu ou exprimé dans le rêve de séparation n'a pas d’importance. Pour certaines personnes, la foi au Christ, à la Vierge Marie et aux saints est la forme que prendra leur choix pour Dieu. Pour d'autres, il se peut que leur choix ne prenne pas de forme religieuse. Dans le Manuel pour enseignants M-1.2-3, le Cours fait référence au choix comme une réponse à l'Appel du cours universel. La "réponse" ou la "bonne voie" qui nous met sur le chemin vers Dieu est de voir quelqu'un d'autre comme ayant les mêmes intérêts que soi-même M-1.1. Une fois que cela se produit, le résultat est certain, comme on nous dit dans le texte : "Il n'y *a pas* de chemin qui ne mène à Lui [Dieu]" T-31.IV.117.

Un important principe de l'enseignement du Cours est de distinguer entre la forme et le contenu. Les passages cités plus haut indiquent clairement que le Cours enseigne que la forme varie considérablement et n’a pas d’importance. C'est le contenu dans l'esprit qui établit le but, qui comme nous l'avons vu, est toujours un choix pour Dieu, ou un choix pour l'ego. Tout comme le choix pour l’Unité de Dieu peut être vécu et exprimé sous diverses formes, dont certaines ne sont pas de nature religieuse, de même le choix pour l'ego peut utiliser des formes religieuses pour des fins de séparation. Cela explique pourquoi il y a tellement de personnes et de groupes qui attaquent et détruisent au nom de Dieu. Ils utilisent leur foi dans le Christ pour se tenir séparés de ceux qui ne partagent pas leur croyance. Encore une fois, c'est le choix pour Dieu dans l'esprit qui importe, et non la forme. Comme Jésus nous dit dans le manuel : "Or tout cela n’est qu’une question de temps. Chacun répondra à la fin" M-1.28-9.

**548 - Pourrait-on un jour faire les mêmes miracles que Jésus ?**

**Q/** Cette question est une combinaison de questions posées par deux étudiants : Jésus a fait de nombreux miracles alors qu'il était ici sur terre ; il a ressuscité les morts, guéri les aveugles et autres. Pouvons-nous en tant que Fils de Dieu, faire des miracles en ce monde, comme Jésus l'a fait ? Que veut dire *Un cours en miracles* lorsqu’il enseigne que nous devrions offrir des miracles aux autres ?

**R/** Les écrits des spécialistes diffèrent quant à la précision historique des comptes rendus des évangiles de ce que Jésus a fait durant sa vie. Toutefois, indépendamment de l'exactitude des évangiles, le Cours enseigne une signification différente des miracles. Ce qu’entend le Cours par miracle est un changement dans l'esprit. C'est un Cours en miracles, parce que c'est un Cours qui nous apprend comment changer nos esprits habitués à penser avec l'ego, pour les amener à penser avec le Saint-Esprit. C'est un processus qui consiste à dissiper l'ego par l'apprentissage d'une nouvelle perspective qui va inverser le point de vue de l'ego sur tout et sur tout le monde. L'ego nous dit que nous sommes des corps séparés de Dieu, séparés les uns des autres, que nous sommes soumis à des forces extérieures et c’est cela qui nous change. Le Saint-Esprit nous dit que nous sommes des esprits unis au Père et les uns avec les autres, et sujets à des changements seulement par le pouvoir de l'esprit de choisir. Nous acceptons des miracles pour nous-mêmes dans la mesure où nous acceptons cet enseignement et que nous l'appliquons à tous les événements, situations et expériences dans notre vie. Nous offrons les miracles à d'autres quand nous reconnaissons dans leur esprit le même pouvoir de choisir. Comme Jésus nous dit dans le texte : "Le miracle s'étend sans ton aide, mais il est besoin de toi pour qu'il puisse commencer. Accepte le miracle de la guérison, et il ira en s’étendant à cause de ce qu'il est. C'est sa nature de s’étendre à l'instant où il est né. Et il est né à l’instant où il est offert et reçu. Nul ne peut demander à un autre d’être guéri, mais il peut se laisser *lui-même* être guéri, et ainsi offrir à l’autre ce qu'il a reçu" T-27.V.12-7.

Une autre application pour ce principe est le processus du pardon, par lequel nous reconnaissons que rien en dehors de nos esprits ne peut causer ce que nous ressentons, que ce soit positif ou négatif, et par conséquent, personne n'est responsable de ce que nous ressentons. C'est ce qu'on entend par l’invitation de Jésus : "Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15. Le pardon est donc le miracle offert à nos frères grâce à la reconnaissance que notre expérience est le résultat d'une décision prise dans notre esprit de nous identifier soit à l'ego, soit au Saint-Esprit. Par cela tous nos frères sont libérés des blâmes et leur innocence est portée à notre conscience. C'est le miracle de l'esprit guéri, à la fois donné et reçu.

**549 - Une fois choisi le miracle, peut-il se retirer ?**

**Q/** Une fois que nous avons rencontré les conditions du miracle et que nous sommes entrés dans l'état de préparation du miracle et d’union avec Dieu, est-ce que cela signifie que le miracle est accompli et que ce n’est plus qu'une question de temps ? Est-il possible de faire quelque chose pour qu’il se retire ?

**R/** Les conditions du miracle se produisent d'abord en réalisant que nos intérêts ne sont pas séparés de ceux de nos frères et sœurs M-1.12. Cette expérience d’union est un pâle reflet de notre réalité d’union avec Dieu en dehors du monde, du corps, du temps et de l'espace. Le Cours nous dit que cette expérience durable d’union avec Dieu est si rare en ce monde "qu'on ne peut la considérer comme un but réaliste" M-26.31-4.

C’est à force de reconnaître que nous avons les mêmes intérêts que tout le monde, que nous commençons à comprendre que ce n’est pas le monde, mais notre propre esprit qui est la source de nos malheurs, et qui est donc également la source de notre bonheur. Cette compréhension produit une préparation pour le miracle. Il sera de plus en plus facile d’accéder au miracle avec le temps, au fur et à mesure de notre désir de changer volontiers notre attention placé sur le monde extérieur, vers la décision dans notre esprit de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit. C’est un processus qui se fait dans le temps parce que, selon les propres termes d’*Un cours en miracles* : "Le miracle ne te réveille pas mais il te montre simplement qui est le rêveur. Il t’enseigne qu'il existe un choix de rêves tant que tu dors encore, selon le but que tu donnes à rêver. Souhaites-tu des rêves de guérison, ou des rêves de mort ?" T-28.II.42-4.

Il y a un niveau où il est totalement vrai qu’une fois le miracle choisi, il n'y a pas d'autres choix à faire, mais nous n’en ferons pas l’expérience tant que nous semblerons hésiter entre les pensées d’esprit juste et d’esprit faux, et tant que nous aurons trop peur de lâcher prise totalement de notre identité d'ego illusoire.

Une fois que nous l’avons expérimenté, nous ne pouvons pas nier le miracle, mais nous pouvons l’oublier quand nous permettons à notre attention de retourner aux soi-disant préoccupations du monde et du soi illusoire. Nous pouvons aussi l’oublier en nous engageant dans le jugement et l’attaque, lorsque nous percevons une fois de plus nos intérêts comme séparés et différents de ceux des autres. Dans le contexte de l'instant saint – un autre terme pour le miracle – Jésus explique : "L'expérience d'un instant [miracle], si irrésistible soit-elle, s’oublie facilement quand tu permets au temps de se refermer sur elle.... L'instant demeure. Mais où es-tu ?... Attaquer ton frère, ce n’est pas perdre l'instant, mais c’est rendre ses effets inopérants. Tu *as* reçu l'instant saint, mais il se peut que tu aies établi une condition dans laquelle tu ne peux pas l'utiliser. Le résultat est que tu ne te rends pas compte qu’il est encore avec toi. Et en te coupant de son expression, tu te nies à toi-même ses bienfaits. Tu renforces cela chaque fois que tu attaques ton frère, car l'attaque doit te rendre aveugle à toi-même. Et il est impossible de te nier toi-même, et de reconnaître ce qui a été donné et reçu par toi" T-17.V.121, 3-4, 6, 131-5.

**550 - L’esprit un ne s’est-il pas éveillé après l’Expiation par Jésus ?**

**Q/** 1°) Dans l'illusion (absence de Dieu), Jésus était également une illusion, et il est retourné à son Père. Pourquoi cela n'a-t-il pas défait immédiatement l'illusion pour nous tous ? Pourquoi l’esprit un ne s’est-il pas éveillé après la parfaite réalisation du principe de l’Expiation par Jésus ? Je pensais qu'un seul esprit était nécessaire pour changer le monde. Mais s’il faut que les milliards de fragments aient à s’éveiller, cela me semble indiquer que le un n'est pas le chiffre magique. Il semble plutôt que ce soit la séparation qui est là.

2°) Comment se fait-il que Jésus connaît tout de Dieu et que Dieu ne sait rien de Jésus ?

**R/** Ce sont des questions tout à fait raisonnables, le problème étant qu'elles se présentent dans la perspective de l’illusion. "Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité. Or ces pensées rendent-elles claire la signification de la création ? Ces paroles s’accompagnent-elles d’une clarté parfaite pour toi ? À quoi d’autre que des sons vides peuvent-elles ressembler ; jolies peut-être, pleines de bon sentiment, et pourtant fondamentalement incomprises et incompréhensibles. L'esprit qui s’est enseigné à penser concrètement ne peut plus saisir l’abstraction dans le sens où elle englobe tout. Nous avons besoin de voir un peu, pour apprendre beaucoup" L-I.161.4. Bien sûr, cela ne répond pas à vos questions, et ce n'est pas non plus une tentative pour ne pas répondre. Mais il est tellement important de prendre conscience de ces limitations, afin que les questions que vous soulevez ne deviennent pas un obstacle dans votre pratique du pardon, lequel mène finalement à une expérience dans laquelle toutes les questions sont simplement dissoutes. Bien sûr, nous pouvons blâmer Jésus pour notre perplexité, lui qui a soulevé toutes ces questions pour commencer, puis qui nous a quittés en nous laissant essayer de tout comprendre par nous-mêmes ! Or Jésus a anticipé notre frustration et il aborde ces questions en plusieurs endroits dans son Cours, plus particulièrement explicite dans l'introduction de *Clarification des termes* Cl-Intr.2-31, 41-2. Compte tenu de tout cela, il faut accepter de ne pas avoir de réponses correspondant parfaitement aux attentes de la logique humaine, comme l'indique Jésus dans la citation précédente. Il y a une incapacité inhérente, dans des esprits identifiés à la séparation et à l'individualité, à comprendre toute la portée de ce que Jésus enseigne. La difficulté est de notre côté, pas du sien.

Ce qui suit est en quelque sorte une répétition de notre réponse à la question 430, qui porte sur le même sujet que votre première question. L'esprit un s’est réveillé, mais en vérité, il ne s’est même jamais endormi. Il y a l’illusion de milliards de fragments endormis en train de rêver, chacun d’eux devant accepter l'Expiation qui s'est déjà produite, mais elle reste encore une illusion dans de nombreux esprits qui ont besoin de s’éveiller. C'est pourquoi Jésus souligne l'importance de se concentrer exclusivement sur accepter l'Expiation pour soi-même. Une fois votre esprit guéri de toute croyance en la séparation, vous savez hors de tout doute qu'il n’y a qu'un esprit, que ce qui vous paraissait comme des esprits individuels non guéris, fait partie de cet esprit un qui est guéri. Croire que nous sommes un esprit individuel parmi des milliards d'esprits individuels est une défense contre la vérité. Par conséquent, chaque fois que nous tentons de comprendre ce que dit *Un cours en miracles* de ce point de vue séparé, nous renforçons la défense et demeurons dans l’obscurité. Jésus transcende entièrement ce point de vue humain quand il s'adresse à nous dans le cadre d’*Un cours en miracles* afin d’établir une communication. Or tout, dans son enseignement et sa formation, existe pour transcender cette perspective séparée et aller le rejoindre là où il est. C'est dans cet esprit qu'il nous dit : "Le moment où l’expérience viendra mettre fin à tes doutes est fixé. Car nous ne faisons que voir le voyage depuis le point où il s’est terminé, regardant en arrière et nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.44-5. La seule façon de passer à travers votre question est donc de travailler sur vos leçons de pardon afin de faire l'expérience qui viendra mettre fin à tous vos doutes et questions.

Et finalement, la guérison de l'esprit ne change pas le monde comme vous le dites dans votre question. L'esprit arrête simplement d’attribuer au monde un pouvoir qu’il n'a pas et qu’il n'a jamais eu. Ainsi Jésus fait appel à nous : "Par conséquent, ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer d’esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17.

Ceci constitue un bon terrain pour répondre à votre deuxième question. Si toute séparation est une illusion, alors il n'y a rien en dehors de Dieu, parfaite Unité, qui puisse être connu : "Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n’est nulle part" T-23.II.196. Comment Dieu peut-il connaître ce qui est impossible et qui n’est nulle part ? Pour tous ceux qui dorment et qui sont en train de rêver un rêve illusoire de séparation, Jésus symbolise donc cette unité, il la reflète à l’intérieur d’un cadre significatif et compréhensible. Lorsque notre peur de l'unité diminuera jusqu’à disparaître tout à fait, il ne restera que la réalité de l'amour. Il ne restera rien d'autre puisque que rien d'autre n'a jamais été ! Jésus ne "sait rien" au sujet de Dieu, il est un reflet, un symbole dans nos esprits, de l'Amour qui est Dieu. Encore une fois, le Cours s'inscrit dans un cadre d'ego, et donc il utilise le langage de la dualité parce que c'est ce que nous pouvons comprendre, mais sa totale intention est de nous amener au- delà de la dualité à l'état de parfaite Unité.

**551 - Que signifie : la colère n’est jamais justifiée ?**

**Q/** Je connais deux personnes qui sont attirées par *Un cours en miracles*, mais qui ont trop de difficultés, surtout avec des déclarations telles que la colère n'est jamais justifiée. Je leur explique que cela ne signifie pas que quelqu’un ne devrait pas se fâcher, ou de se sentir coupable de se mettre en colère, car apparemment Jésus sait que nous nous mettrons en colère. Je leur explique que ce n’est qu’au niveau métaphysique, puisque la colère est seulement une projection, etc. Mais les deux pensent encore que cette déclaration sur la colère fait sentir l'étudiant coupable et prisonnier. Pourriez-vous faire quelques commentaires à ce sujet ?

**R/** Il y en a bien des enseignements dans le Cours qui donnent à l'ego l’occasion de s'opposer, indépendamment de savoir si c'est, pour quelqu’un, sa voie de retour à Dieu. Du point de vue du Cours, ces désaccords sont simplement des défenses d’autoprotection d’ego contre la vérité. En tant qu'étudiants du Cours, nous avons tous nos différentes excuses pour ne pas accepter, ou ne pas faire ce que Jésus nous demande de faire. Jésus nous dit de pardonner, ce qui signifie de regarder notre ego et ses jugements, puis de laisser aller, et il ne nous juge jamais pour notre résistance.

Vous pourriez d’abord entrer en contact en vous-même à savoir si vous êtes investi en ce que d'autres saisissent et acceptent le message du Cours. Parfois il arrive que cela nous donne une merveilleuse distraction pour ne pas garder l'attention sur notre propre processus de pardon. Lorsque nous voyons avec honnêteté les investissements que nous y mettons, cela devient une autre occasion de pratiquer le pardon. Notre ego préfère, et de loin, nous voir convaincre les autres au sujet du Cours que pratiquer ses principes dans notre propre esprit. Nous n'avons pas besoin de nous soucier de persuader quelqu'un d'autre de la vérité ou de la justesse du Cours. Notre seule responsabilité, si le Cours est devenu notre voie, est d’accepter l'Expiation pour nous-mêmes, comme le Cours nous le rappelle à maintes reprises – cf. T-5.V.78, M-7.32-6, M-22.110.

Pour ce qui est de la question spécifique de la colère que vous soulevez, Jésus énonce simplement un fait : la colère ne pourrait se justifier que si le péché et la culpabilité étaient réels. Puisque le péché et la culpabilité sont des illusions du système de pensée de l’ego, dont le seul but est de nous convaincre de l'existence de l'ego, tout ce qui découle de ce système ne peut pas être réel non plus. Puisque nous nous prenons très au sérieux dans notre ego, nous allons certainement continuer à faire l'expérience de la colère, et nier que nous le faisons ne serait ne nous aiderait pas. Du point de vue de Jésus – en dehors du système de pensée de l’ego – il n’existe tout simplement pas de raisons réelles pour expérimenter la colère. Notre ego, toujours sur la défensive, peut insister pour dire qu’il y a un jugement derrière une telle déclaration, mais ce n'est pas du tout l'intention de Jésus. Si nous pouvions reconnaître que l'utilisation des mots dans le Cours, la colère équivaut à l'attaque – comme pensée, les deux sont la même chose – cf. T-7.VIII.54, T-30.VI.11-2, L-I.21.3 – alors la déclaration que l'attaque n'est jamais justifiée serait plus facile à accepter et à reconnaître comme vrai. En résumé, Jésus ne dit ne pas de ne pas nous mettre en colère, mais simplement de ne pas la justifier quand nous le faisons.

**552 - Devrais-je parler du cours et risquer de faire rire de moi ?**

**Q/** Je pratique *Un cours en miracles* depuis plus de quatre ans maintenant et j’ai pu faire l’expérience du pardon sur plusieurs niveaux. J’ai trouvé ce voyage excitant mais très douloureux. J'ai également expérimenté quelques merveilleux aperçus et beaucoup d'amour dans le partage de mon apprentissage avec d’autres lorsque l'occasion s’est présentée, et cela m’a fait grandir. Parfois les gens sont heureux ou impressionnés par ce que je dis, ou bien ils sentent que cela les aide et me disent : "Où as-tu appris ce truc ?" Je n'ai pas beaucoup parlé du Cours aux gens ou de ce que je fais, mais je me sens drôle à la pensée de leur dire : "C’est le Saint-Esprit qui me guide !" Certains de mes copains (j’ai 26 ans) me répondraient ébahis : "Pour l’amour du ciel ! De quoi parles-tu ?" Quels seraient vos conseils ?

**R/** Êtes-vous à l'aise de dire simplement que ces idées vous sont venues suite à votre étude et votre pratique d'*Un cours en miracles* ? Et si vos amis demandent ce que c'est, ne pourriez-vous pas simplement dire que c'est une voie spirituelle qui se concentre sur la paix et le pardon ? Laissez-les ensuite poursuivre ou non sur le sujet. Si vous êtes jointe au Saint-Esprit lorsque vous parlez avec vos amis, vous serez en paix et vous n’aurez aucun investissement à en parler ou non. Et si vous en disiez plus long, vous n'auriez aucun investissement non plus dans la réaction de vos amis, car l'amour et la paix du Saint-Esprit s’exprimeraient à travers vous, et vous sauriez que le "message" ne vient pas de vous. Tout sentiment de particularité et d’autosuffisance diminue à zéro lorsqu’on est dans l'instant saint. Pourtant, vous auriez l’air aussi normal que possible devant les autres, en ce sens que vous ne vous seriez pas démarquée, sauf pour ce qui est d’être en paix et plus heureux.

**553 - J’essaie réellement de remettre ma relation au Saint-Esprit**

**Q/** "La relation guérie." Dans ma relation avec ma nouvelle copine, je pense être assez constant en ce que je ne veux rien d’elle qui soit à ses propres dépens. Je pense aussi être cohérent en voulant que cette relation soit une salle de classe pour le but du Saint-Esprit et j’essaie d'observer mes pensées et mes interactions avec elle en ayant Jésus à mes côtés. Je crois que c'est certainement une relation particulière pourtant, en ce sens que je fais l’amour avec elle pour ma propre gratification émotionnelle et physique, tout en prenant soin qu'elle reçoive la même chose. Et je prie pour que le Saint-Esprit utilise la relation à Ses fins. Je me demande si je dois m’attendre nécessairement à ce que la relation "est perturbée, désaccordée et même très pénible" T-17.V.33, comme ce serait le cas s’il n'y avait aucune intention de l'utiliser pour apprendre les leçons du Saint-Esprit.

**R/** Il semble que vous cherchiez à être aussi honnête que possible dans votre nouvelle relation, et cela aide énormément. La phrase que vous citez d’*Un cours en miracles* fait référence à une relation particulière où l'objectif est passé du but de culpabilité de l'ego à celui du pardon du Saint-Esprit. Dans votre cas, vous semblez avoir entamé cette relation particulière avec les yeux et l’esprit ouverts, disposé à passer à un autre but dès le début – avoir des intérêts partagés et non séparés. Tant que vous êtes désireux de regarder de façon honnête, comment une partie de vous voudrait utiliser la relation pour ses propres besoins de particularité, ou utiliser l'amour particulier pour marchander et tenter de satisfaire ces besoins, et tant que vous pouvez regarder cela sans culpabilité ou sans peur, reconnaissant quel est le prix à payer pour une relation particulière, les aspects douloureux auxquels Jésus se réfère n'ont pas besoin d'être inévitables.

Il est utile de rappeler toutefois que les relations particulières sont issues des projections de notre propre culpabilité enfouie en nous, et qu’il se peut que nous ne soyons pas conscients de toutes la culpabilité qui a été projetée, sauf avec le temps, à mesure que la relation se développe et pose diverses attentes quant à la façon dont nous voulons que nos besoins soient satisfaits. Lorsque nous sommes dans la soi-disant "lune de miel" il y a beaucoup de choses que nous négligeons de voir chez l'autre sans en être conscient. Ce n'est pas pour dire que vous devez vous attendre à ce que les choses deviennent nécessairement difficiles. C’est simplement qu'il sera utile d'être vigilant quant à votre propre ego et comment il tentera de vous désarçonner, trouvant des façons – parfois subtiles, et parfois pas si subtiles – de jeter le blâme à l'extérieur de vous-même pour ce que vous ressentez T-17.V.82. C'est une dynamique inévitable de l'ego, et le meilleur moyen d’y faire face est d'en être conscient car ce sont les leçons de pardon qu'offre la relation particulière lorsque nous sommes désireux de prendre le Saint-Esprit comme Enseignant.

**554 - Quelle partie de notre esprit choisit l’Enseignant ?**

**Q/** Sur une bande enregistrée d’un atelier tenu l'été dernier, j'ai entendu Ken dire : "Quand vous vous mettez en colère, vous adressez à vous-même une prière pour recevoir de l'aide du bon Enseignant (le Saint-Esprit)." Je suppose que le "vous" désigne le preneur de décision, mais à qui chacun de ces "vous" fait-il référence ?

**R/** " Seuls les esprits communiquent" T-7.V.21, ainsi chaque "vous" désigne l'esprit, et dans *Un cours en miracles* Jésus parle toujours de l'esprit. Dans les Académies, Ken parle aussi à l'esprit car aucune autre communication n'est possible. Cependant, puisque nous croyons être dans un corps, le corps est utilisé pour communiquer ce qui se produit dans l'esprit. L'expérience de la colère est le reflet du choix dans l’esprit d’écouter l'ego, et la correction appartient à l'esprit qui devra se rappeler qu'il a le pouvoir de choisir, puis choisir d’écouter le Saint-Esprit. C'est ce qu'on entend par "vous adresser une prière pour demander l’aide du bon Enseignant."

Puisque nous sommes identifiés à un corps, nous faisons l'erreur de penser que le corps (cerveau) peut choisir, demander ou décider. Or en vérité c’est l'esprit qui choisit de s'identifier à l'ego, de bifurquer de sa véritable Identité et de se confondre ensuite avec un corps. Le corps est donc l'effet du choix de l'ego qui ne fait que "penser" être la cause de ce qui semble se produire dans le rêve. Nous faisons ensuite l'expérience de chaque "vous" comme étant une partie différente. Cette confusion cause/effet, c’est-à-dire esprit/corps, est ce dont parle Jésus dans le livre d’exercices quant aux mauvaises perceptions : "Ta perception sens dessus dessous a été ruineuse à ta paix d'esprit. Tu t’es vu dans un corps avec la vérité à l’extérieur de toi, enfermée loin de ta conscience par les limitations du corps" L-I.72.83-4. C’est là où l’on trouve la véritable source des bouleversements et de la colère. Dans le Cours, Jésus nous enseigne à nous tourner vers lui, ou le Saint-Esprit, pour corriger notre fausse perception. Voir que tout dans le rêve résulte de choisir l'ego ou le Saint-Esprit comme enseignant, est le premier pas pour guérir la fausse perception dans l’esprit et vient du désir d’accepter l'enseignement du Saint-Esprit. L'esprit a alors la possibilité de faire ce que Jésus l’invite à faire : "Dans chaque difficulté, chaque détresse et chaque perplexité, le Christ t’appelle et dit doucement : “Mon frère, choisis à nouveau”" T-31.VIII.32.

**555 - Que veut dire : "les choses que tu veux qu’il t’arrive" ?**

**Q/** Dans les "Règles pour la décision" du Texte d'*Un cours en miracles*, il est dit : "Dis-toi à nouveau quel sorte de journée tu veux ; les sentiments que tu voudrais avoir, les choses que tu veux qu’il t’arrive, et les choses dont tu voudrais faire l’expérience" T-30.I.41. Cela ressemble à demander des choses concrètes ( des sentiments, expériences, etc.) comme au bas de l'échelle dans *Le chant de la prière*. Par exemple : "Je veux passer une belle journée chez ma sœur, aide-moi à être gentille avec mes patients au travail, etc." Si vous êtes au plus haut niveau de l’échelle, les sentiments que pourriez demander seraient l’amour, la paix et la joie, mais quelles expériences demanderez-vous à ce niveau plus élevé ? Ou serait-ce demander d’accepter ce que j'ai déjà ? J’essaie d'appliquer ces principes à ma vie, et je demande généralement des choses spécifiques car c’est ainsi que je me sens plus connectée à Jésus, ainsi je peux passer à travers ma journée avec lui à mes côtés. Sur quel niveau devrais-je demander, pourriez- vous préciser svp?

**R/** À première vue, il est facile d’interpréter cette phrase comme vous le faites. Et il n'y a rien de mal à demander des choses concrètes si c'est là où vous sentez que vous êtes sur l'échelle du retour à la maison. La plupart d'entre nous, si nous sommes honnêtes, devons admettre que nous sommes au niveau de croire et de faire l'expérience d’avoir des besoins concrets la plupart du temps.

Or dans le contexte de la section dans son ensemble, laquelle met l'accent sur la nécessité de ne pas prendre de décisions de notre propre chef, Jésus nous invite ici à avoir une journée sans faire de jugement. Et cela signifie que nous ne donnerons pas notre propre interprétation aux événements ou aux expériences de la journée, pensant être en mesure de juger ce que nous voulons et ce dont nous avons besoin. Et sachant évidemment qu’il est plus que probable que allons tomber dans le piège de juger ce qui semblera se produire, Jésus nous fournit les étapes pour nous rappeler ce que nous voulons vraiment (la paix d'esprit), et pour aider à changer d’esprit sur avec Qui nous voulons laisser interpréter notre journée.

Chaque fois que j'identifie un besoin précis de la façon dont je veux que les choses se passent pour que, selon ma croyance, je sois heureux, j’usurpe le rôle du Saint-Esprit et je m’arrange moi-même pour être déçu et connaître un échec, ce qui est exactement ce que veut mon ego. Alors je peux jeter le blâme pour mes malheurs et pour avoir perdu ma paix sur les gens en dehors et sur les événements plutôt que sur une décision prise dans mon esprit d'être seul, et de choisir seul par moi-même, autrement dit une décision d’être séparé de l’amour. C'est pourquoi, bien que les choses concrètes puissent être la forme dans laquelle je me sens le plus à l’aise à l'heure actuelle pour me limiter à accepter l'amour infini, c’est toujours un "cadeau" à double tranchant qui me garde identifié avec l'illusion et qui renforce sa réalité dans mon propre esprit.

Encore une fois, ce n'est pas pour autant nous ne devrions nous empêcher de demander des choses spécifiques, mais Jésus veut que nous soyons conscients que ce qu’il nous offre est tellement plus que les cadeaux limités que nous sommes disposés à accepter. Si nous ne le reconnaissons pas, il nous sera difficile d’arriver aux niveaux plus élevés pour demander ce qui nous conduira en haut de l'échelle pour nous aider à retourner chez nous.

**556 - La gratitude selon l’ego ou selon le Saint-Esprit**

**Q/** Quel est le sens de la gratitude dans *Un cours en miracles* ? La leçon 195 enseigne d'être reconnaissant envers Dieu/Jésus. Elle dit que nous ne sommes pas séparés et que c'est la seule chose pour laquelle on puisse être reconnaissant. Je me demande si la liste de remerciements que font les gens (par ex., je remercie mon mari qui me comprend, je remercie cette gentille personne que j'ai rencontrée aujourd'hui au magasin, j’ai de la gratitude pour cette agréable promenade) n'ont pas une place parmi des listes comme celles-là ?

**R/** Votre question reflète les deux façons de faire l’expérience de la gratitude, celle de l'ego et celle du Saint-Esprit. La gratitude apportée par le Saint- Esprit est clairement décrite dans la leçon 195, comme vous le signalez. Nous apprenons dans le Cours que nous ne sommes pas des corps, mais des esprits, unis à notre Père et aux autres, et c’est pour cela que nous sommes vraiment reconnaissants. L'ego, à qui nous sommes identifiés en tant que corps, est reconnaissant lorsque ses besoins de particularité sont comblés et qu'il a obtenu ce qu'il désire. Lorsque nous commettons l'erreur de croire que nous sommes des corps séparés, coupés de notre vraie Identité d’esprit, un profond sentiment de vide nous habite et les besoins se présentent inévitablement. Nous sommes alors contraints de chercher à remplir le vide perçu, que ce soit par des relations, des objets, et toutes sortes d’expériences. Lorsque nous les trouvons, nous sommes alors reconnaissants car ils semblent répondre à nos besoins. Les choses que vous avez mentionnées, et tout ce pourquoi nous avons de la gratitude en général, ou bien répondent à un besoin perçu, ou bien remplissent des attentes, à savoir comment nous avons jugé ce que devraient être les choses. Ces besoins perçus et ces attentes ont tous leur source dans le choix d'écouter l'ego et de croire que nous sommes un corps, demeurant dans un corps. L'erreur est de croire que quelqu'un ou quelque chose hors de notre esprit guérira les sentiments de perte, de manque et de vide causés par la croyance dans le corps. La poursuite externe ne cesse jamais car ces solutions ne répondent pas à nos besoins réels, besoins qui consistent à accepter la vérité vers laquelle nous mène le Saint-Esprit. Cela ne veut pas dire que nous ne devrions pas apprécier ce qui est valorisé dans le rêve, ni chercher à obtenir ce que nous pensons avoir besoin. Or ces relations particulières, le cours nous dit qu’elles peuvent être transformées par le Saint-Esprit grâce au pardon. Il enlève de nos relations particulières le pouvoir de troubler notre paix ou de nous rendre heureux momentanément. Nous sommes ainsi reconnaissants envers nous-mêmes de ne pas percevoir quelqu'un ou quelque chose en dehors de notre propre esprit comme ayant ces pouvoirs, et pour cela même, nous leur sommes également reconnaissants. C’est ainsi que nous faisons l'expérience de la gratitude vraie dont parle le Cours, de tout ce qui se passe dans notre vie, de ce que font les autres ou de ce qu’ils ne font pas : "Quand ton pardon sera complet, tu auras une gratitude totale, car tu verras que toute chose a gagné le droit à l’amour en étant aimante, tout comme ton Soi" L-I.195.86.

**557 - Les pensées d'ego peuvent-elles venir de démons ou autres entités similaires ?**

**Q/** J'ai vraiment l'impression de savoir que tout est illusoire. Toutefois, dans le jeu de l'illusion, il me semble parfois que les pensées et les choses de l’ego ne soient pas réellement les miennes et à quelques reprises, qu’elles viennent d'autres entités et/ou d'autres espaces. Et lorsque je le reconnais, parfois elles s’en vont. Est-ce que Jésus n'a pas séjourné dans le désert pour se libérer de certains de ces types d'influences ? Est-ce qu’*Un cours en miracles* enseigne quelque chose là-dessus ?

**R/** D'abord, la Bible décrit Jésus séjournant dans le désert pour se débarrasser de forces négatives, mais à l'instar de tous les autres comptes rendus de sa vie, plusieurs spécialistes de la Bible sont d'avis qu'il y a très, très peu de ces histoires qui peuvent être prises pour des faits. Ensuite, *Un cours en miracles* vise à nous aider à restaurer le pouvoir de notre propre esprit afin que nous puissions être guéris de la croyance erronée que nous sommes à la merci de forces à l'extérieur de nous, forces sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle, ce qui comprendrait la croyance en des entités qui nous parlent. En faisant le jeu et la stratégie de l'ego, en fin de compte nous finissons sans pouvoir, nous pensant victimes de ce qui nous est fait. Et donc l'aide que Jésus nous donne par le biais de son message et des exercices consiste à nous former progressivement à accepter de prendre la responsabilité pour nos pensées et nos perceptions, jusqu'à ce que nous n’ayons plus de pensées ou de désirs qui ne soient parfaitement en accord avec sa pensée, laquelle est parfaitement en accord avec Celle de Dieu.

Jésus ne mentionne jamais le mot démon. Il utilise le mot diable dans le chapitre 3 du texte où il dit que le concept lui-même ne fait pas de sens : "Le "diable" est un concept effrayant parce qu'il semble être extrêmement puissant et extrêmement actif. Il est perçu comme une force en lutte avec Dieu, se battant contre Lui pour la possession de Ses créations. Le diable trompe par des mensonges et bâtit des royaumes où tout est en opposition directe avec Dieu. Pourtant, il attire les hommes plutôt que de les rebuter, et ceux-ci sont désireux de lui "vendre" leur âme en échange de dons qui n’ont aucune valeur réelle. Cela n’a absolument aucun sens" T-3.VII.24-8. Jésus poursuit avec sa correction des enseignements bibliques traditionnels, puis il nous offre une nouvelle définition : "L'esprit peut rendre la croyance en la séparation très réelle et très apeurante, et c’est cette croyance qui est le “diable”" T-3.VII.51. En somme, l'ego, et quoi que ce soit venant de l'ego, est enraciné dans nos propres pensées et croyances, et nous en sommes entièrement responsables. C'est sur ce travail que ce concentrent les étudiants du Cours : apprendre à reconnaître comment nous nous défendons contre cette vérité et comment nous nous protégeons pour qu’elle ne revienne pas dans nos esprits. Jésus nous entraîne à identifier ces défenses de sorte que nous puissions identifier la peur dans notre esprit, peur qui nous a conduits à croire qu'il nous fallait des défenses. Lorsque nous allons revenir dans nos esprits et que nous allons nous rendre compte que l'ego n’est rien d'autre qu'une croyance erronée que nous avons acceptée, nous allons simplement sourire à l’idée ridicule de nous avoir pris au sérieux et d’avoir cru qu'il existe des forces et des entités qui pourraient nous affecter. Alors au cœur de l'enseignement de Jésus, il faut apprendre avec lui comment regarder notre ego, rien de plus que cela, juste regarder, et si nous le faisons avec lui, il n’y aura pas de frayeur. L’approche du Cours est donc très simple : il y a seulement l'ego ou le Saint-Esprit, et l'ego repose sur le néant. En fin de compte, puisque l'ego est seulement une croyance, il disparaît lorsque nous n’apprécions plus cette croyance. Pas besoin de lutter contre l’ego ou tenter de le bannir, il suffit de le regarder avec Jésus et de sourire doucement ; il n'a aucune existence autre que celle de notre propre croyance.

**558 - Comment choisir ce qui a de la valeur ?**

**Q/** Je cherche à calmer mon esprit et à observer ma souffrance d'un nouveau point de vue. Un cours en miracles dit que ma seule fonction est le pardon, et de choisir ce qui a de la valeur. Il dit que je dois d'abord regarder ce que j'ai fait pour distinguer ce qui a de valeur de ce qui n’en a pas. Je me demande comment je dois regarder tous les drames générés par mon ego et retenir ce qui est précieux ? Je comprends que si ma seule fonction est de pardonner, alors ce qui a de la valeur vient de cette prémisse, mais je me sens piégé dans le drame et il est difficile de discerner ce qui est précieux de ce qui est sans valeur. Je cherche aussi à lâcher prise des jugements, que je commence à voir comme étant sans valeur. J’aimerais de l’aide pour être capable de m'adapter, et avoir des méditations quotidiennes pour passer à travers ce changement.

**R/** Oui, le Cours nous invite à regarder notre vie et nos souffrances dans une perspective complètement différente. Nos catégories et nos critères pour démêler ce qui est utile et précieux de ce qui est sans valeur dans nos vies perdent soudain leur validité en tant que prémisse fondamentale pour décider des changements. Nous faisions tout auparavant pour satisfaire nos besoins, mais nous allons maintenant renoncer à juger et c’est ce que le Cours signifie par le pardon. Deux grandes généralisations, englobant toute chose, suivent cette nouvelle prémisse pour pouvoir décider et choisir – Il n’y a *rien* de l'ego qui a une quelconque valeur en soi, et tout dans l'ego nous offre les occasions nécessaires à la pratique du pardon.

Cela signifie aussi que l'attention passera du processus apparemment l’interminable d'évaluer le flot incessant des événements extérieurs en termes d’impact potentiel sur notre bien-être physique, émotionnel, mental et psychologique, vers une surveillance continuelle de nos propres pensées afin de déterminer si elles nous aident ou non à reconnaître où se trouve notre véritable bien-être (être sans péché), état qui a déjà été garanti par Dieu L-I.93.6,7.

En pratique, qu’est-ce que cela signifie ? Tout d'abord, cela signifie que vous ne devez rien changer dans votre vie extérieure, dans votre routine et autres activités quotidiennes, si ce n’est de commencer peut-être les leçons du livre d’exercices, si vous ne l’avez pas déjà fait. Le livre d’exercices fournit les instructions précises et les méditations que vous demandez pour vous aider à faire le changement nécessaire pour passer de l’extérieur vers l’intérieur – ce qui est leur but L-Intr. Toute autre chose dans votre vie – vos relations, votre travail, vos combats – ainsi que tous les drames de l’ego deviennent maintenant des salles de classe où vous apprenez à pratiquer le pardon. C’est en cela qu’est leur valeur, car ce sont des situations mises en place par vous, des situations sur lesquelles vous avez délibérément, mais à tort, projeté la responsabilité de déterminer ce que vous ressentez, et si cela vous rend heureux ou non.

Chaque fois que vous vous retrouvez en train de juger quoi que ce soit dans votre vie, c'est parce que vous en avez fait un écran pour projeter votre culpabilité quant à la pensée de séparation, pour que cette culpabilité puisse maintenant être vue à l'extérieur de vous. Le premier pas dans le processus de pardon est donc de retirer cette projection extérieure et reconnaître que la source de la culpabilité se trouve dans votre esprit. Ensuite, avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, vous pouvez libérer la culpabilité dans la lumière du vrai pardon, puisque rien de cela n’est vrai.

Après vous avoir décrit cela, il peut être utile de savoir que la résistance contre ce simple processus est énorme. Aussi, ne soyez pas surpris si la plupart du temps se passe à oublier ces pensées de correction, procédant à projeter machinalement la responsabilité de ce que vous ressentez sur tout le monde, excepté sur vous. Peu à peu, avec le temps, avec de la douceur et de la patience, vous allez prendre conscience de la façon dont vous voulez saboter le processus et vous saboter vous-même, et cela deviendra plus évident. Et le choix fait dans chaque situation, entre l'ego et le Saint-Esprit, deviendra de plus en plus évident à mesure que votre désir se développera grâce à la pratique du pardon, et en faisant l'expérience de ses joyeux effets.

**559 - Y a-t-il incohérences dans le mot miracle dans le Cours ?**

**Q/** Concernant la question 288 : "Qu'est-ce qu’un miracle ?" voudriez-vous préciser comment les versets suivants se rapportent à votre réponse ? : "*Tu* es un miracle, capable de créer à l'image de ton Créateur" T-1.1.242, "Tu as perdu la connaissance d’être toi-même un miracle de Dieu" T-3.V.67, "Connaître le miracle de Dieu, c’est connaître Dieu" T-3.V.89, "Mais les miracles de Dieu sont aussi totaux que Ses pensées parce qu’ils *sont* Ses Pensées" T-3.V.97, "Dieu et Son miracle sont inséparables. Qu’elles sont belles, en effet, les Pensées de Dieu qui vivent dans Sa Lumière !" T-3.V.105-6, "Voici le miracle de la création : *qu’elle est une à jamais*" T-13.VIII.51, "Le seul miracle qui ait jamais été est le très saint Fils de Dieu, créé dans la seule réalité qui est son Père T-13.VIII.65, "Le miracle que Dieu a créé est parfait, comme le sont les miracles que tu as établis en Son Nom T-13.VIII.94, "Les miracles sont naturels à Celui Qui parle pour Dieu. Car Sa tâche est de traduire le miracle en la connaissance qu'il représente, et qui t’est cachée T-16.II.54-5, "Il est impossible que quoi que ce soit soit perdu, si ce que tu *as* est ce que tu *es*. Voilà le miracle par lequel la création est devenue ta fonction, que tu partages avec Dieu T-26.VII.114-5.

**R/** Il y a deux points importants à considérer lorsque nous retraçons un mot dans l'ensemble des trois livres d’*Un cours en miracles* et des deux brochures qui les accompagnent : Jésus n'est pas toujours cohérent dans son utilisation des termes et il s’octroie souvent des licences que nous acceptons tous volontiers et avec grâce, dans les œuvres des grands poètes et enseignants. Or si vous restez centré sur le *contenu* de son enseignement, les conflits découlant de la forme de l’enseignement seront éliminés, ou du moins grandement réduits.

Les déclarations que vous avez énumérées sont des exemples d'incohérence au niveau de la forme. À proprement parler, un miracle est une correction et ne porte jamais que sur une illusion, mais dans certains des passages que vous citez, un miracle est lié à Dieu et à Sa création, ce qui évidemment ne pourrait jamais être le cas car Dieu ne sait rien des erreurs ayant besoin de correction, et la Création est une fonction uniquement dans l'Unité du Ciel. En outre, il arrive parfois que l'incohérence semble même une contradiction si vous restez au niveau de la forme. Jésus affirme avec insistance au début du texte, par exemple, que "parler du "miracle de la guérison," c’est combiner de façon inappropriée deux ordres de réalité. La guérison n'est pas un miracle" T-2.IV.13-4. Or à cinq autres endroits dans le Cours, Jésus parle du "miracle de la guérison" T-19.I.145, T-27.II.52, T-27.V.13, T-28.IV.109, M-22.44.

Donc, si un lecteur/étudiant ne reste pas à l'écoute de la signification (contenu), l’utilisation libre des mots (forme) par Jésus pourrait devenir un problème majeur, surtout si on s’attend à une précision conceptuelle. Mais si votre premier souci est le contenu de son enseignement, alors les incohérences n’auront aucun effet sur vos progrès spirituels. Kenneth a débattu de cette question en détail dans "Inconsistances de forme et consistance du contenu" au chapitre 2 du volume 2 *Peu choisissent d'écouter* dans *Le message d'Un cours en miracles* et dans son album enregistré *La dualité comme métaphore*.

Pour revenir brièvement à vos exemples... "Tu as perdu la connaissance d'être toi-même un miracle de Dieu" T-3.V.67 illustre la licence poétique que prend parfois Jésus. Il termine par ces mots la pensée commencée dans l'instruction précédente, "En choisissant la perception au lieu de la connaissance, tu t’es placé dans une position où tu ne pourrais ressembler à ton Père qu’en percevant miraculeusement" T-3.V.66. Or si vous pouviez entendre l’appel de Jésus et ressentir comment son amour vous attire pour vous permettre de retourner à votre état naturel au cœur de l'Amour, il n’importe plus qu'il utilise le mot miracle de façon incohérente. Dans la phrase 6, son utilisation est correcte pour ainsi dire, puisqu’elle signifie une correction de notre perception fausse. Dans la phrase suivante, il prend le même mot, et lui donne une touche différente juste pour appuyer son point, comme le ferait un poète lyrique ou un dramaturge. Donc, même si cette terminologie est peut être incohérente, il n'y a pas de confusion dans ce que Jésus cherche à nous transmettre. Et cela serait vrai aussi pour tous les autres exemples que vous donnez. Si vous vous concentrez sur ce qu'il veut que vous entendiez et appreniez, les erreurs apparentes dans la forme diminueront en importance.

**560 - Comment rester fidèle au Cours et prier pour des choses d’ego ?**

**Q/** J'ai fait la connaissance d’*Un cours en miracles* à travers mon église. À peu près à la même époque, tout en apprenant les principes du Cours, je prenais aussi un engagement comme aumônier. En ma qualité d'aumônier, je dois prier avec les ouailles concernant divers problèmes pour lesquels ils me demandent de prier. Plusieurs des demandes que je reçois sont liées à des problèmes d'ego. Savoir que l'ego est une illusion rend difficile pour moi de prier avec les autres, si je veux partir d’une place honnête en moi. Est-ce une expérience typique pour ceux qui étudient le Cours ? J’ai le désir d'aider les autres, et grâce à *Un cours en miracles*, je comprends que la seule aide véritable que je puisse apporter est de voir les choses avec l’esprit juste. Comment puis-je quand même aider, et éventuellement prier avec les autres tout en demeurant fidèle aux principes du Cours ?

**R/** Si le contenu dans votre esprit est l’amour, vous ne serez pas en conflit, même si la théologie (forme) de ces deux systèmes est différente. Autrement dit, si vous vous sentez guidé d’être aumônier et que vous sentez que vous pouvez être utile aux autres et à vous-même dans ce rôle, alors vous devriez suivre cette orientation. Il faut beaucoup de pratique pour arriver à minimiser les différences de forme, et se concentrer principalement sur le contenu dans l’esprit, mais si vous pouvez le faire, vous réaliserez que la plus grande valeur de prier avec les autres, c’est de vous joindre à eux grâce au partage d’un intérêt commun. Les mots n’ont pas d'importance, comme la première section de la brochure *Le chant de la prière* nous aide à le comprendre.

Le fait que la forme de la prière porte sur des problèmes liés à l'ego ne mènera pas à un conflit si vous voyez clairement que le but de votre prière avec vos ouailles est un moyen d’exprimer l'amour dans votre esprit juste. Dès le début dans le texte, Jésus explique : "Ce n’est pas dans la manière dont elle s’exprime que réside la valeur de l'Expiation. En fait, si elle est utilisée véritablement, elle s’exprimera inévitablement de la façon qui pourra le plus aider le receveur. Cela signifie qu'un miracle, pour atteindre sa pleine efficacité, doit être exprimé dans un langage que le bénéficiaire peut comprendre sans peur. Cela ne signifie pas nécessairement que ce soit le plus haut niveau de communication dont il est capable. Cela signifie toutefois que c’est le plus haut niveau de communication dont il est capable *maintenant*. Le seul but du miracle est d’élever le niveau de communication et non de l’abaisser en augmentant la peur" T-2.IV.5.

Dans son examen des caractéristiques des enseignants de Dieu, Jésus définit l’honnêteté comme étant la cohérence M-4.II, un autre exemple que le contenu prime sur la forme. Encore une fois, si vous désirez seulement être dans l’amour, les formes dans lesquelles l'amour sera exprimé pourraient être en conflit, ou incompatibles l'une avec l'autre, mais cela n'aura pas d’importance. L'ego voudrait toujours nous voir juger selon la forme afin de renforcer constamment nos différences. Jésus nous enseigne à aller au-delà de la perception de la forme pour reconnaître que nous partageons tous les mêmes intérêts, et qu’en fin de compte nous sommes tous le même : le Fils unique de Dieu. Ainsi, le rôle d'aumônier dans votre église serait le moyen de l'apprendre si vous vous sentez guidé pour assumer ce rôle.

**561 - Qui est le « soi » que l’ego veut voir mourir ?**

**Q/** Ma question est : qui est le "moi" que l'ego veut voir mourir, mais qui n’est pas lui-même ? T-15.I.33. Ma propre compréhension est que c’est le vrai Soi, le Christ, que l'ego veut voir mort. Ma compréhension de l'idée que l'ego nous poursuit même après la mort, T-15.I.44, c'est que notre désir d'être différent, d’être un individu, d'être particulier, est encore avec nous après la mort si nous n'avons pas consciemment changé nos esprits et ne l'avons pas laissé aller et que c'est cela le sens de notre ego qui ne veut pas lui-même mourir.

**R/** Avant tout, jetons un regard sur la nature et la "réalité" de l'ego. L'ego n'est rien de plus qu'une croyance erronée que nous sommes dans un état séparé, une croyance à laquelle nous semblons avoir donné le pouvoir démesuré de dicter nos options et nos expériences T-7.VIII.46-7. C'est un choix de nous voir limités, seuls, pécheurs, coupables et souffrants, et c'est une pensée qui est totalement axée sur la préservation du soi à tout prix T-7.VI.31, y compris par la mort. Pour protéger cette croyance, nous devons nier que c’est simplement notre propre choix d’y croire, et que nous pourrions aisément faire un choix différent. Il s'agit d'une si énorme menace à l’existence du soi, que nous devons aussi nier le pouvoir de notre esprit d'avoir choisi d’y croire T-7.VI.3. Ainsi lorsque nous sommes identifiés au système de pensée de l'ego, nous voulons nier, ou tuer le preneur décision dans notre esprit divisé.

*Un cours en miracles* parle de l'ego comme d’une entité distincte agissant par elle-même, comme partie d’un mythe pour nous expliquer comment nous nous sommes retrouvés coincés dans l'illusion, mais aussi pour nous aider à ne pas minimiser à quel point l'ego est omniprésent dans notre pensée T-4.VI.12-4. Et c’est ce qui nous permet aussi de commencer à prendre des mesures pour nous dés-identifier de l’ego, pour reconquérir le pouvoir de notre esprit qui a fait un mauvais choix puisque nous ne sommes pas nos ego.

Par conséquent, dans le contexte du mythe de l’ego, le "soi" que l'ego veut voir mourir est le soi qui prend la décision, une partie de l'esprit divisé, et non le Christ. Le soi ego ne peut pas être conscient de Dieu ou du Christ, parce que l’Illimité est hors de sa portée limitée T-4.VI.4.

Et il est vrai que, puisque la "mort physique" est simplement un symbole dans le rêve de séparation et qu’elle n'a aucun effet, ni sur la pensée de séparation ni sur notre choix en sa faveur en tant que preneur de décision, les deux aspects du soi divisé semblent continuer le jeu de la séparation après la soi-disant mort physique T-15.I.413-14. Ainsi, la même dynamique de culpabilité et d’attaque continue à jouer d’elle-même dans l'esprit fragmenté, jusqu'à ce qu’arrive le choix de s’éveiller du rêve illusoire de la mort. Parce qu’au moins à un niveau inconscient, nous savons que la mort physique est une illusion et qu’elle ne veut rien dire T-15.I.45. Le déni dans la partie de notre esprit qui décide de chercher sa propre mort, devra donc se poursuivre dans chaque couloir et dans chaque dimension de l'esprit divisé. Que sa mort ne soit jamais accomplie n'est pas du tout pertinent pour le but de l'ego, parce qu’aussi longtemps que la course à la mort reste une si grande préoccupation et une telle obsession, nous ne nous arrêterons pas pour nous questionner si oui ou non elle est réelle. Et l’existence continue des pensées de l'ego est assurée, du moins pour le moment.

**562 - Les aliments comme moyen de défense contre la peur**

**Q/** Dans le chapitre 17 d’*Un cours en miracles*, à la section IV "Les deux tableaux," le texte explique comment fonctionnent les défenses : "Il est essentiel de se rendre compte que toutes les défenses *font* ce qu'elles voudraient défendre. La base sous-jacente de leur efficacité, c’est qu'elles offrent ce qu’elles défendent. Ce qu'elles défendent est mis en elles pour être sauvegardé ; et en opérant, elles te l’apportent. Chaque défense opère en offrant des dons, et le don est toujours une miniature du système de pensée que la défense protège, insérée dans un cadre doré. Ce cadre est très élaboré, tout serti de joyaux, poli et orné de profondes sculptures. Son but est d’avoir de la valeur *en lui-même* pour détourner ton attention de ce qu'il renferme. Mais tu ne peux pas avoir le cadre sans le tableau, De la façon dont elles opèrent, les défenses te font penser que tu le peux" T-17.IV.71-8. Seriez-vous assez aimable de donner plus de précisions sur cette idée. Si ma défense, par exemple, est de manger pour contrer ma peur, comment cela est-il relié ?

**R/** Nous choisissons des défenses pour tenter de gérer notre peur, pour nous sentir mieux et plus en sécurité. Or si nous avons mis une défense en place, c’est justement en raison de la peur sous-jacente que nous tentons de gérer. Ainsi la défense, peu importe la forme qu’elle prenne, devient un rappel constant, conscient ou inconscient, de la peur sous-jacente qui nous habite. Cette défense est inhérente au système de pensée dualiste de l'ego, lequel opère toujours sur l'hypothèse de pôles opposés, par exemple dangereux versus non dangereux. Mais nous ne remettons jamais en question la prémisse sous-jacenteque nous pouvons être menacés mais acceptons à la place les dangers comme s’ils étaient réels, pour ensuite chercher à nous en protéger L-I.135.1-3.

Dans le cas de manger pour soulager la peur, les aliments deviennent assimilés dans l’esprit à du réconfort, et servent à remplir le trou béant qui nous fait sentir vides et vulnérables. Or en donnant ce but à des aliments, on ne fait que renforcer notre croyance en la réalité de l’inconfort, du vide et de la vulnérabilité. Dans votre exemple, les aliments offrent quelque chose de savoureux et de satisfaisant, c’est le cadre. Ils semblent nous réconforter et faire en sorte qu’on se sente mieux, et ils peuvent nous distraire, du moins temporairement, de la sensation désagréable qui nous ronge de l'intérieur. Mais le but de nous sauver que nous avons donné aux aliments est justement ce qui les établit comme symboles de la chose même que nous essayons d'éviter, ce que nous cherchons à éviter et ce à quoi nous essayons d’échapper – la culpabilité et la peur sous-jacentes. Ainsi, en tant que symboles de ce qui est sous-jacents, ils deviennent un rappel de ce dont nous avons voulu être sauvés, et nous offrent les mêmes "dons," mais obscurcis.

Cependant, une fois reconnu le but donné à la nourriture de nous réconforter dans notre peur, comme avec tous les dons particuliers de l'ego, nous pouvons maintenant inviter le grand Consolateur à se joindre à nous afin de donner aux aliments un but différent. La correction que le Saint-Esprit nous offre n’est pas de cesser de manger, mais plutôt d'utiliser les aliments comme un moyen de nous rappeler la peur sous-jacente, une peur que nous essayons de garder cachée et à distance en mangeant. Nous pouvons amener la peur à notre conscience avec le Saint-Esprit et questionner la source de cette peur. La peur n'est rien de plus qu'une projection de notre propre culpabilité. Elle est représentée par un trou béant à l’intérieur de notre être même, accompagnée d’un sentiment dévastateur de vide parce que nous croyons avoir détruit la seule chose qui a le pouvoir de nous faire sentir complet, entier et en sécurité – l’amour. Avec le Symbole de l'Amour à nos côtés, nous pouvons commencer à remettre en question la prémisse de notre vide plutôt que de continuer à essayer de le remplir – donc en les rendant réels –avec tous nos "substituts à l’amour" L-I.117.13,comme la nourriture.

**563 - Le film *La passion du Christ* et *Un cours en miracles***

**Q/** Nous avons reçu plusieurs questions sur le film *La Passion du Christ* et le sujet de la crucifixion et *Un cours en miracles*. Nous donnerons à toutes ces questions une seule réponse.

1°) Le film *La Passion du Christ* a reçu beaucoup d'attention. Pourriez- vous discuter du point de vue du Cours sur la crucifixion et comment il diffère de l'opinion des chrétiens traditionnels ?

2°) Le film de Mel Gibson *La Passion du Christ* a créé tout un émoi. Comment le Cours traite-t-il du thème du film établissant que Jésus est venu parmi nous pour prouver l'amour de Dieu. Devait-il mourir pour donner cette preuve ou est-ce un commode tour de passe-passe de l'Église qui a mis au point une croyance en la culpabilité/séparation qu’elle désire perpétuer ?

3°) Selon les enseignements du Cours, comment évaluez-vous le film de Mel Gibson *La Passion du Christ* ?

4°) Une question sur la crucifixion de Jésus que je me pose depuis longtemps. Pourquoi Jésus a-t-il choisi la crucifixion comme mécanisme d'enseignement ? Dans le Texte, on peut lire : "J’ai choisi, pour ton bien et pour le mien, de démontrer que l'assaut le plus monstrueux, tel que l’ego en juge, n'a aucune importance" T-6.I.91, ce qui signifie que Jésus a mis en scène sa propre crucifixion.

En outre, j'ai lu ce que vous dites dans votre série d'extraits sur le web : *Jésus, manifestation du Saint-Esprit* partie VIII : <http://www.facim.org/excerpts/> : "Pour Jésus, la crucifixion a servi son objectif d'amour, mais pour la plupart d’entre nous, se laisser crucifiés ne servirait sans doute pas un but d'amour. Nous ne pouvons pas juger selon la forme, et la forme de ce qui est arrivé à Jésus à la fin de sa vie n'était pas aimant, c'était meurtrier. Parce qu'il avait une pensée d'amour dans son esprit à l’exclusion de toute autre pensée, de son point de vue, sa crucifixion fut un acte d'amour. Or ce n’est pas vu ainsi de la perspective de quelqu'un qui ne partage pas son système de pensée."

Puisque très peu de gens ayant assisté à la crucifixion, ou qui en ont entendu parler, étaient/sont sans ego, il semble que personne ne soit en mesure de voir l'incident autrement que comme une catastrophe. Car qui voudrait vivre une vie dans l’amour et être capturé et tué comme Jésus ? Comment Jésus pouvait-il s’attendre à ce que les gens ne jugent pas la crucifixion selon la forme, quand au quotidien nous jugeons tout uniquement selon la forme ? Pour moi, il semble donc que la crucifixion ne pouvait causer rien d’autre que la peur et la perplexité, sans compter le fait qu'un saint homme a laissé tant de gens voir sa crucifixion, et si peu ses réapparitions après sa "mort," et son ascension qui suivit. Je sais que j’ai tort d'une certaine manière, mais j’ai le sentiment que mon raisonnement est tout à fait logique. Veuillez svp m'aider à démêler le tout. Merci.

**R/** En mettant de côté pour le moment la question de savoir si oui ou non la crucifixion est bien un fait historique, nous pouvons voir très clairement des différences fondamentales entre *Un cours en miracles* et le christianisme traditionnel lorsque nous comparons leur point de vue sur le sens et l'importance de la crucifixion. Le christianisme – et une grande partie du monde chrétien – affirme que l'amour désintéressé se démontre grâce au sacrifice, et qu'il n'existe pas d’amour plus grand que de donner sa vie pour l’autre, Jean 15,13. Selon la théologie chrétienne, un Jésus innocent, sans péché, et ne méritant pas la condamnation, a donné sa vie pour nous. Par conséquent, si nous sommes prêts à accepter le sacrifice de Jésus fait en notre nom, alors la crucifixion devient la plus grande démonstration d'amour que le monde n’ait jamais connue. Soutenant cette ligne de pensée, le film souligne les grandes souffrances et l'humiliation de Jésus en notre nom, et démontre à quel point son Père et lui-même doivent nous aimer. L’amour du Père est démontré par Sa Volonté de sacrifier Son Fils unique pour que nos péchés soient pardonnés. Généralement, nous remettons rarement en question la prémisse derrière la croyance que c’est Dieu le Père qui a mis au point les conditions exigeant un tel sacrifice de Son fils unique. Selon cette croyance, nos péchés sont si odieux que Dieu ne peut être apaisé que grâce au Parfait Sacrifice de son Fils parfait.

Le Cours affirme d’autre part : "Le sacrifice est si essentiel à ton système de pensée que le salut à part du sacrifice ne signifie rien pour toi. La confusion que tu fais entre sacrifice et amour est si profonde que tu ne peux concevoir l'amour sans sacrifice. Et c'est cela que tu dois regarder : le sacrifice, c’est l’attaque et non l'amour" T-15.X.57-9. Le contraste est presque surprenant ! Dans la section "Expiation sans sacrifice" Jésus explique : "Le sacrifice est une notion totalement inconnue de Dieu. Elle provient uniquement de la peur, et les gens qui ont peur peuvent être méchants. Faire des sacrifices de n’importe quelle sorte, c’est violer l’injonction que je t’ai faite d’être miséricordieux, comme ton Père au Ciel est miséricordieux" T-3.I.41-3.

Alors qu'en est-il de l’amour désintéressé, l'amour prêt à sacrifier le soi ? C'est l’un des stratagèmes les plus intelligents de l'ego car dans les faits, son "amour désintéressé" glorifie le soi qui a été sacrifié et détruit par la mort. Le cours enseigne par contre que le véritable amour désintéressé provient, non du déni du soi – ce qui rend très commodément le faux soi réel – mais du rejet de la croyance en ce soi. C’est l’énoncé du principe de l'Expiation qui est enseigné dans le cours : la séparation ne s'est jamais produite. Ce genre de don de soi lié à la non-séparation, l'ego ne peut pas le tolérer.

De la perspective du Cours, la question liée à la nature historique de la crucifixion est un leurre. Ce qu’il importe de reconnaître, c’est que l'histoire fut un élément important du mythe de l’ego qui perpétue notre croyance dans le péché, la culpabilité et la peur. Jésus dans le Cours fournit simplement une façon alternative de regarder la pathétique histoire que nous avons admise comme vraie depuis tant et tant d'éons – que notre culpabilité est réelle et que Dieu exige un sacrifice. Il nous propose "une interprétation positive de la crucifixion qui est entièrement dénuée de peur et dont l’enseignement, s’il est compris correctement, est donc entièrement bénin" T-6.I.15. La mort de Jésus n'a rien à voir avec l'expiation pour les péchés et est simplement un "exemple extrême" T-6.I.21 de l’enseignement fondamental du Cours que la persécution n'est pas réelle et que nul ne peut en être victime. Par cela, il a tourné complètement sens dessus dessous l'interprétation chrétienne traditionnelle. En effet, nous ne pouvons croire en la réalité de la persécution et de l’attaque que si nous nous assimilons à un corps – ce que Jésus clairement n’a pas fait T-6.I.4.

Par conséquent, même s’il y avait eu à l’intérieur du rêve une crucifixion physique, cela aurait fait partie de notre rêve, non du rêve de Jésus, puisqu'il connaissait qu'il n'était pas la figure du rêve que tous les autres voyaient en lui. Le script des événements qui semblaient se dérouler dans le monde ne pouvait venir que de l'esprit d’ego séparé, mais il y a une autre interprétation de ce que signifient ces événements qui peut venir de l'esprit qui s’est joint au Saint-Esprit représenté par le symbole Jésus. Les événements en soi ne sont jamais que des symboles neutres qui peuvent représenter les projections de la culpabilité de l'ego, ou les extensions de l'amour du Saint-Esprit. Et c'est l’unique choix que Jésus cherche à nous apprendre concernant la crucifixion. Le choix de l’interprétation de l’événement est ce qui nous permettra de déterminer si nous continuons à nous voir crucifiés en tant que symboles de la culpabilité de nos frères, ou si nous verrons en cet événement un doux rappel de leur innocence, aussi bien que de la nôtre T-27.I. Pour une discussion supplémentaire sur la nature et la réalité de Jésus, voir la question 473 et sur la crucifixion les questions 219 et 220.

**564 - Dieu ne voudrait-il pas se connaître grâce à nos expériences ?**

**Q/** La question 341 fait référence à notre droit de nous séparer "à la condition d’avoir le "droit" de vous séparer toi et lui (votre frère), vous serez d’accord pour vous rencontrer de temps en temps et pour rester séparés pour des intervalles de séparation." Ma question est qu’il doit y avoir un but divin pour cette illusion de séparation qui après tout, est omniprésente ? Ce doit certainement être une erreur significative. Est-ce que le but ne serait pas de nous faire prendre conscience de l'Unité et apprécier ce qui est opposé à la séparation ? Est-ce que ça ne pourrait être : Unité... puis illusion de séparation... puis prise de conscience de l'Unité ? Le but de l'illusion ne serait-il pas que Dieu puisse se connaître Lui-même ?

**R/** Non, désolé, votre type de raisonnement pour expliquer la séparation et la fabrication de l’illusion du monde, est offert dans d’autres enseignements spirituels, mais pas dans *Un cours en miracles*. Il est sans compromis dans sa position que Dieu et le Christ, dans l'Unité complète et absolue, sont parfaits – cf. T-11.IV.75. P-3.I.110 – que rien de nouveau ou de différent n’a besoin d’être ajouté T-10.Intr.21-4. Il est donc impossible que Dieu ou Son Fils obtienne quoi que ce soit d'une expérience de séparation – c'est en contradiction avec Sa Réalité, et donc sans valeur. La pensée de séparation et ses effets apparents ne sont rien d'autre qu'une erreur co(s)mique, avec des proportions infiniment petites et sans dimension, malgré notre expérience de l'effet contraire.

Dès le début du Texte, le Cours explique que la conscience est du domaine de l'ego T-3.IV.21, car elle établit une fausse dualité observateur observé, comme s'il y avait deux entités différentes pouvant être différenciées. Une fois que nous parlons d'une expérience de quoi que ce soit d’autre que le Soi, nous sommes en train de fonctionner dans le domaine de l'illusion et de l'erreur. Il n'y a rien à gagner dans cet état, si ce n’est de le défaire.

La correction de l'erreur, bien entendu, viendra en termes dualistes, à l’intérieur du domaine de la conscience, lorsque le changement passera de la fausse perception à la vraie Cl-1.7, mais il s’agira alors du reflet de l'Unité parfaite de Dieu et du Christ. Le pardon, "une sorte de fiction heureuse" Cl-3.21, est le processus qui annule les erreurs perceptuelles du système de pensée de l’ego si attaché à la séparation et aux différences menant au jugement et à l'attaque. Grâce à notre pratique du pardon, nous en viendrons à connaître à nouveau qu’“il n’y a rien à l'extérieur de toi. À la fin, c'est cela que tu dois apprendre, car c'est te rendre compte que le Royaume des Cieux t’est rendu. Car Dieu n’a créé que cela, et Il ne l’a pas quitté ni laissé séparé de Lui- même. Le Royaume des Cieux est la demeure du Fils de Dieu, qui n’a pas quitté son Père et ne demeure pas à part de Lui. Le Ciel n’est ni un lieu ni une condition. C'est simplement la conscience d’une parfaite Unité et la connaissance qu'il n'y a rien d'autre : rien en dehors de cette Unicé et rien d'autre au-dedans” T-18.VI.1. Vous pouvez aussi trouver à la question 109 une discussion se rapportant à votre question.

**565 -Pourquoi choisir de se réincarner si on a rejoint Dieu ?**

**Q/** En tant qu’étudiant d’*Un cours en miracles*, mon but est d'accepter l'Expiation pour moi-même, de vivre au-dessus du champ de bataille dans le monde réel, jusqu'à ce que mon corps disparaisse et que je n’existe plus qu’en parfaite union avec Dieu. Mais alors, serai-je consciente, ou en mesure d'influencer les gens bien-aimés que le laisse derrière moi, qui se considèrent eux-mêmes des individus séparés vivant leur vie, ou est-ce que cela est bien au-delà de ce que nous pouvons connaître maintenant. Lorsque des gens meurent, qui n'ont jamais entendu parler du Cours, ou qui sont complètement investis dans leur corps, leur vie, l'individualité et la séparation, peuvent-ils encore choisir de rejeter l’unité après leur "mort," et désirer retourner au corps et à la "vie" ? Est-ce que cela expliquerait la réincarnation ? Ou bien, qu’ils étudient ou non le Cours, s’ils croient être des individus séparés, deviennent-ils un avec Dieu automatiquement après la mort ? Une fois que vous faites un avec Dieu, pourquoi voudriez-vous encore avoir un corps, et choisir de vous réincarner ?

**R/** La façon dont le Cours voit la mort est bien différente de la façon dont nous la considérons ordinairement, et comme les religions l’ont toujours vue traditionnellement. Contrairement à presque toutes les traditions orientales et occidentales le Cours enseigne que nous n'avons pas à attendre que le corps meurt pour devenir un en Dieu, la mort du corps n'a rien à voir avec le fait de s’unir et de faire un avec Dieu. C'est uniquement une question de décision prise dans notre esprit – soit de continuer à croire que nous ne sommes pas un avec Dieu, ou nier ce déni de la vérité. Le but du miracle est d'inverser la perception de l’ego que le corps est une entité indépendante et réelle qui abrite l'âme qui sera libérée à la mort du corps. Le miracle nous aide à réaliser que le corps est une pensée qui n’a jamais quitté sa source dans l'esprit et qui ne représente rien d'autre qu’une décision prise dans l'esprit. Il est "l'image extérieure d’une condition intérieure" T-21.Intr.15. Par conséquent, le facteur déterminant est la décision que nous prenons dans notre esprit d’être ou ne pas être tels que Dieu nous a créés.

Lorsque nous acceptons la vérité de notre unité et que nous rejetons l'illusion de la séparation de Dieu, notre esprit, désormais libre de culpabilité, est guidé uniquement par l’amour, ce qui peut ou non résulter du fait de mettre le corps de côté. La mort dans cet état d'esprit est simplement une décision : il n'y a pas à attendre que le corps meurt pour que quelqu’un puisse entrer chez lui en Dieu. Voir *Le chant de la prière* Ch-3.II pour une discussion de la mort en tant que choix de pensée d’esprit juste. L’amour peut avoir besoin et se servir du corps, en tant que forme convenable d'expression pour d’autres esprits qui ont encore peur de l'amour abstrait. Mais si vous êtes dans le monde réel, vous connaissez que le corps n'est pas votre identité, vous êtes pleinement présent à l'amour et l'amour est pleinement présent en vous, et le corps n'a rien à voir avec cela. En outre, dans le monde réel, il n’y a plus aucun *vous* (identité distincte) qui décide s’il faut aider les autres que vous avez "laissés derrière." Il n'y a que la perception juste du Saint- Esprit : expression d’amour ou appel à l'amour ou. Et ceux qui font un appel à l'amour attendent simplement leur propre décision d'accepter ce qui est déjà en eux.

Et finalement demander pourquoi, si vous êtes un en Dieu, vous pourriez vouloir à nouveau un corps et vous réincarner, c’est tomber dans un des pièges favoris de l'ego, car poser cette question, c’est supposer que c’est déjà arrivé une fois auparavant. Or le principe de l'Expiation énonce que cela est impossible, que cela ne s’est jamais passé du tout. De plus, poser la question fait du corps un ennemi... et donc cela le rend réel.

**566 - Dieu, ne sachant rien du monde, aurait-il envoyé Jésus ?**

**Q/** Je comprends qu’*Un cours en miracles* enseigne que Dieu ne sait rien du monde et que, en ce qui Le concerne, nous sommes avec Lui en train de rêver d'exil et de séparation. Mais je ne vois pas clairement comment la décision a été prise de nous envoyer Jésus et le Saint-Esprit : Jésus en charge de l'Expiation et le Saint-Esprit comme notre Voix, Consolateur et Guide. Comment notre Enseignant savait-il que nous avions fait, et allions continuer à faire un tel gâchis des choses ?

**R/** C’est une question raisonnable, posée par presque tous les étudiants sous une forme ou sous une autre. Les déclarations du Cours se rapportant au Saint-Esprit comme ayant été envoyé par Dieu comme réponse à la séparation sont parmi celles qui sont enseignées de façon métaphorique. D’autres énoncés sont signifiés plus littéralement, et si cette distinction n'est pas reconnue, le Cours peut sembler dire les choses contradictoires, laissant le lecteur déconcerté. Le compte rendu de la séparation et son annulation est présenté comme une mythologie, plus précisément dans un cadre qui est significatif pour ceux qui sont de tradition philosophique et religieuse occidentale. Le langage utilisé pour présenter ces enseignements reflète cet héritage. De plus, une partie considérable des enseignements vise clairement à corriger ce que Jésus considère comme des erreurs dans les religions basées sur la Bible. Sa base métaphysique est strictement non-dualiste, ce qui signifie qu'il n'est pas tout à fait exact de dire que "quant à Dieu, nous sommes avec Lui en train de rêver d'exil et de séparation," c'est-à-dire des termes dualistes. Si c’était vrai, alors un état autre que celui de l'Unité parfaite serait possible, ce qui serait contraire à ce qui est maintenu tout au long du Cours. Nous revenons très souvent sur ces points dans nos réponses aux étudiants, en raison de leur importance critique dans le travail des étudiants qui travaillent le Cours.

Nous vous référons à "L'amour ne condamne pas" (p. 419- 421) pour une étude de ce qu’est le Saint-Esprit dans le contexte de la base métaphysique d’*Un cours en miracles*. Brièvement, le Cours enseigne que le Saint-Esprit est vraiment la mémoire du parfait amour de Dieu resté dans l’esprit du Fils quand il s'est endormi ; et que le Saint-Esprit n’est pas une personne, mais plutôt une Présence au sein de chaque esprit apparemment fragmenté. C’est un Appel ou une Voix, qui ne vient pas d'un être séparé ou d’une entité, mais simplement d’une partie de l'esprit qui garde en elle la mémoire de sa véritable Identité, et le langage utilisé est biblique, d’où des termes comme *Consolateur*. Si on veut s’en tenir à la non-dualité stricte du Cours, nous devrions dire que la "Réponse" de Dieu" est vraiment, pour citer *L'amour ne condamne ne pas* : "Son amour immuable et éternel qui brille à jamais dans nos esprits divisés, comme un phare de lumière brille dans les ténèbres. L'Amour de Dieu ne fait rien. Il *est* simplement : un état ininterrompu de présence d'amour que nous appelons le Saint-Esprit" (p. 420, 421).

Jésus est la manifestation du Saint-Esprit et représente un symbole dans nos esprits devenus tellement identifiés avec le concret et le spécifique, que nous ne pouvons plus nous lier de façon confortable et utile, qu'au spécifique. Dans sa douceur aimante en tant que notre enseignant, il reflète finalement pour nous l'amour que nous avons séparé de notre conscience. Nous nous reportons à lui comme à une personne distincte au début, mais au fur et à mesure que se développe notre confiance en lui et que nous faisons l'expérience de son amour, les différences entre nous et Jésus vont diminuer jusqu'à ce que nous, comme lui, soyons totalement identifiés à l’amour. Notre individualité diminue en importance et en signification à mesure que se déroule ce processus, qui commence avec notre sentiment que Jésus nous a été envoyé et se termine avec notre transcendance complète de ce concept et de tous les autres concepts liés à la séparation.

**567 - Puis-je être à la fois un vendeur et un enseignant de Dieu ?**

**Q/** Est-il possible d'être vendeur tout en étant un enseignant de Dieu ? Il me semble que les postes de ventes sont tous basés sur de la manipulation et des techniques de vente. Je suis un peu coincé financièrement, et je pense que le seul moyen pour que je puisse commencer à rembourser un peu d'argent est d’obtenir un emploi à commission. Que me conseilleriez-vous ?

**R/** Le but est tout. Si le *contenu* dans votre esprit est que votre position dans la vente est une salle de classe dans laquelle vous pouvez être guidé par Jésus ou le Saint-Esprit pour défaire la séparation, il y n'aura aucun conflit. Vous ferez alors toutes les ventes que font les gens compétents, mais pour un but qui ne serait pas de manipuler intentionnellement les gens pour obtenir ce que vous souhaitez, ce qui n’entraînerait que de la culpabilité et des conflits. Votre but, tout en vous acquittant de façon consciencieuse de vos responsabilités, serait de reconnaître de plus en plus que le seul aspect qui a quelque valeur dans vos interactions avec les clients est d’apprendre que vous partagez tous les mêmes intérêts : vous avez tous les deux un esprit divisé, vous avez en vous un preneur de décision qui peut choisir de suivre le système de pensée de l’ego de séparation ou le système de pensée de pardon du Saint-Esprit. C’est cela qui est le contenu, et c'est ce qui fait de vous un enseignant de Dieu et non la forme (le rôle). Comme l'affirme Jésus dans *Un cours en miracles* : "Un enseignant de Dieu est quiconque choisit d’en être un. Ses qualifications consistent uniquement en ceci : quelque part, de quelque façon que ce soit, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre" M-1.11-2. Tout ce que nous avons fait pour nuire dans le monde, le Saint-Esprit peut l’utiliser pour guérir nos esprits de la croyance erronée dans le péché, la culpabilité et la peur T-25.VI.4-6. D’autres étudiants ont également des préoccupations similaires aux vôtres sur les rôles qu’ils ont à jouer dans la vie, par exemple voyez les questions 3,179, 195, 284 et 560.

**568 -Le concept du rêve de séparation semble illogique**

**Q/** La réponse 390 affirme qu’*Un cours en miracles* enseigne qu'une fois que vous semblez avoir une pensée de séparation, vous êtes en dehors de l'Esprit de Dieu. La conscience, et tout ce qui est fondé sur la réalité d'un soi est en dehors de l'Esprit de Dieu. Ce sont des illusions, donc ce ne peut pas être contenu dans Sa Réalité, ni dans la nôtre en tant que son Fils unique indifférencié" À ce propos, j'ai (au moins) deux questions :

1°) Je, comme Fils indifférencié, ne peux même pas sembler avoir une pensée de séparation. Mais alors qui serait ce "je" qui semblerait avoir une telle pensée de séparation (même s'il n’a peut-être pas une telle pensée) ? Qui semblerait-il viser ? Cela semble dire que le rêveur et le rêve surgissent en tant qu’un, ensemble, ou que le rêveur faisant partie du rêve lui-même, est une illusion – c'est-à-dire que, puisque le rêveur est une illusion, il n'existe pas, et le fait qu'il rêve, ou semble même rêver est également une illusion, c’est-à dire que l'illusion elle-même n'existant pas, c’est une illusion. C'est donc dire que le rêveur, ainsi que le rêve comprenant le rêveur, est une déclaration contradictoire et ne fait aucun sens. Autrement dit, il est lui-même une illusion.

2°) Si quelqu’un affirme que quelque chose est une illusion, ce quelque chose ne peut pas être dans l'Esprit de Dieu. Par conséquent, l'ego est une illusion, il n'existe pas et n'est pas dans l'Esprit de Dieu. Donc, il est vrai que l'ego est une illusion. Mais le fait que qu’il est une illusion n’est pas en soi une illusion, puisqu’alors l'ego existerait. Par conséquent l'illusion est réelle – et l'ego n'existe pas. Il s’ensuit que si l'ego n'est pas dans l'Esprit de Dieu, ce doit être que l'illusion, étant vraie et donc réelle, doit être dans l'Esprit de Dieu, puisque tout ce qui est vrai, et donc réel, est dans l'Esprit de Dieu.

**R/** Notre réponse à vos questions sera basée sur les lignes directrices que Jésus présente dans l'introduction de la Clarification des termes à la fin du Manuel pour enseignants : "Ceci n’est un cours de spéculation philosophique, et il n’a pas non plus le souci d’une terminologie précise. Son seul souci est l'Expiation, ou la correction de la perception. Le moyen de l'Expiation est le pardon.... L'ego exigera beaucoup de réponses que ce cours ne donne pas. Il ne reconnaît pas comme question la simple forme d'une question à laquelle une réponse est impossible" Cl-Intr.11-3, 41-2. Le *message* du Cours ne peut pas être appréhendé par le seul raisonnement logique et n’est pas fait pour s'intégrer dans ce qui affirme que le temps et l'espace sont réels. La *source* et le *contenu* du Cours transcendent entièrement la raison discursive. Bien que le raisonnement logique puisse être utile et s’avère nécessaire au début de l’étude, il ne peut restituer le *contenu* des mots qui sont utilisés dans le Cours, des mots qui selon Jésus "ne sont que des symboles des symboles" M-21.19. Il faut, quelque part le long du chemin, reconnaître que toutes les structures humaines sont inutiles, si on veut atteindre les buts du Cours. Plusieurs mystiques, paradoxalement, ont écrit sur une expérience qui est, en fin de compte, totalement ineffable. Il n'y a aucun système conceptuel/linguistique pouvant exprimer de façon convenable ce qui est au-delà de la dichotomie sujet-objet ; l'immédiateté de la pure Unité, "une Unité jointe en ne faisant qu’Un" T-25.I.71. "L’unité est simplement l'idée que Dieu est. Et dans Son Être, il embrasse toutes choses. Aucun esprit ne contient autre chose que Lui. Nous disons : "Dieu est," puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance, les mots sont in-signifiants" L-I.169.51-4. Alors que ces déclarations sont d'un intérêt métaphysique profond, le lecteur ne s’est pas relié au contenu si elles ne résonnent pas avec son état intérieur, ne serait-ce que vaguement. Rappelons que le Cours est venu en réponse à la demande de deux personnes qui cherchaient à trouver une solution pour pouvoir se lier au-delà de l'hostilité et des divisions avec les gens autour d’eux. Il n'est pas venu sous forme de traité théologique et métaphysique, bien que son discours soit tenu sur un plan intellectuel sophistiqué. L'implication indéniable d'une grande partie de ce qui est dit dans le Cours, toutefois, est que le raisonnement discursif est une défense contre la vérité et qu’il peut donc s'avérer être un obstacle. Et cela, même si le Cours est truffé d’“arguments” convaincants, et qu’il serait facile d’objecter légitimement que cette réponse fait exactement la même chose. Nous allons donc utiliser ses mots et sa logique avec humilité, pour aller au-delà des mots et de la logique. De même, Jésus dit à propos du temps : "Il faudrait souligner, toutefois, qu'il n’y a en définitive aucun compromis entre tout et rien. Le temps est essentiellement un mécanisme permettant d’abandonner tout compromis à cet égard. Il semble seulement qu’il soit aboli par degrés, parce que le temps lui-même comporte des intervalles qui n'existent pas" T-2.VII.510-12. Comme les étudiants en prennent conscience, les exercices dans la première partie du livre d’exercices s'appuient fortement sur le temps de l’horloge, mais seulement dans le cadre du programme de Jésus de l’inversion de la pensée, et non parce que le temps est réel. Cette formation vise à restaurer nos esprits à l'état d'abstraction complète qui est "la condition naturelle de l'esprit" L-I.161.21.

Et finalement, Jésus veut nous protéger, éviter qu’on se blesse ou qu’on se nuise encore plus, en nous rappelant : "Tu es encore convaincu que ta compréhension est une puissante contribution à la vérité et qu’elle en fait ce qu’elle est. Nous avons pourtant insisté sur le fait que tu n’as pas besoin de comprendre quoi que ce soit" T-18.IV.75-6.

**569 - Si j’accuse l’autre de m’attaquer, c’est moi qui l’ai fait d’abord ?**

**Q/** Dans un commentaire sur le Texte d'*Un cours en miracles*, chapitre 12, Kenneth affirme "Si j'interprète votre attaque sur moi comme injuste et injustifiée, cela signifie secrètement que je sais que votre attaque est justifiée parce que c’est moi qui vous ai d’abord attaqué dans mon esprit." Pourriez- vous, svp, préciser comment opère cette dynamique ?

**R/** Quand notre esprit s’est joint à l'ego, peu importe l’interprétation donnée à des circonstances extérieures, elle implique inévitablement une croyance en son contraire parce que l'ego est un système dualiste fondé sur la croyance aux opposés. Tout ce dont nous faisons l'expérience dans notre conscience est seulement la moitié d’un "tout" fragmenté en deux opposés, le "tout" ayant été divisé par l'ego par la projection afin de rendre réelles les différences et les attaques. Il s’ensuit que nous ne reconnaissons pas que les deux moitiés sont vraiment une seule et même chose T-6.II.1-3, T-27.II.12-14.

En raison de la dynamique de la projection, je ne peux voir l’attaque en vous que si je l'ai vue d'abord en moi-même. En fait, si on le regarde avec la métaphysique, vous existez seulement en tant que projection de mes propres pensées d’attaques afin que je n'aie pas à en accepter moi- même la responsabilité. Ma colère envers vous à cause de votre attaque "injustifiée" provient simplement pour me défendre de la culpabilité inconsciente qui vient de ce que je m’accuse moi-même de vous avoir attaqué, et que je mérite d’être puni et attaqué en retour. La nature paradoxale du système de pensée de l'ego est telle que plus je proteste bruyamment, plus je vocifère contre vous, plus la projection reflète ce que je crois secrètement sur moi-même. C’est toujours le cas, sans aucune exception, jamais T-6.Intr.1. C’est l’un des enseignements sans compromis du Cours qui est très difficile à accepter pour les étudiants, sinon en principe,du moins dans la pratique.

En réalité, de la perspective du Saint-Esprit, aucune interprétation de l’ego – qu’elle soit sur vous ou sur moi – n’est vraie. Le Saint-Esprit ne prend pas parti. À la place, Il nous permet de reconnaître d’abord que ces deux moitiés sont une seule et même chose, puisque mon frère et moi, nous faisons un. Puis Il rejette les deux interprétations comme fausses puisqu'elles sont fondées sur la prémisse erronée que séparation, différences et attaques sont réelles T-5.VI.10, T-22.VI.12-13, T-27.II.15-16. Autrement dit le "tout" fragmenté en opposés pour s’attaquer à l’ego, est une illusion, peu importe la manière dont il est divisé. Il n’y a rien de réel ou de vrai qui peut en résulter.

**570 - Est-ce de l’amour de rester marié à une épouse alcoolique ?**

**Q/** Je suis marié depuis huit ans et tout ce temps-là, ma femme a bu, s’arrêtant parfois par période, et s’aidant de pilules pour dormir la nuit. Je crois qu'elle est alcoolique. Récemment, nous avons eu une petite fille. Je pense à quitter mon épouse pour que mon enfant ne soit pas soumise à ce comportement. Je serais déjà parti, si ce n'était pour cette nouvelle petite fille qui vient de naître. Nous avons consulté, mais il semble que nous brassions sans cesse les mêmes vieux problèmes. Depuis que je lis *Un cours en miracles*, je ne sais plus quelle serait la meilleure chose à faire. Je ne sais pas comment entendre le Saint-Esprit, ou même s’il me parle, ni ce qui sera le plus aimant à faire pour nous trois. Pouvez-vous m'aider ?

**R/** La vie nous présente de nombreux dilemmes pour lesquels il semble essentiel de prendre la meilleure décision, afin de ne pas faire d’erreurs qui auraient des conséquences graves, une décision en mesure de réduire la souffrance pour nous-mêmes et tous les autres impliqués. Et si on se place du point de vue du monde en général, cette préoccupation à choisir la bonne alternative semble tout à fait raisonnable. Or le Cours change la "logique" du monde et la renverse en nous invitant à adopter une approche très différente concernant nos problèmes T-27.VII.1-2.

Le problème n'est pas relié à nos relations extérieures et aux conflits qui s’y rattachent. Le problème est que nous avons défini par nous-mêmes les paramètres et les solutions possibles au conflit, pour lequel nous avons demandé d’être guidés par le Saint-Esprit ou Jésus. Et notre approche de la situation, quand on met l'accent sur les relations extérieures, est qu’on finit par s’exclure soi-même de la seule solution valable et durable L-I.79. Je ne peux vivre un conflit avec les autres que lorsque je suis identifié à mon ego, et c’est cette identification qui est le problème pour lequel j'ai besoin d'aide. Autrement dit, le seul but du Saint-Esprit est de m'aider à guérir ce qui n’est pas pardonné dans mon propre esprit et que je projette sans cesse sur la situation extérieure. Une fois que j'ai accepté cette aide, ce qui n'a rien à voir avec l'autre personne, ou les autres personnes, je vais simplement connaître quelles sont les mesures les plus aimantes et pacifiques à prendre pour remédier à la situation extérieure. Mais tant que je garde l'attention sur ma relation extérieure et que je ne suis pas prêt à regarder mon conflit intérieur, je ne fais qu’affirmer ma réticence à m’ouvrir à la vraie solution.

En pratique, qu’est-ce que cela veut dire quant à votre relation particulière avec votre épouse ? D’abord commencer par examiner tous les jugements au sujet de votre épouse, la façon dont vous la percevez, d'une certaine façon, responsable de votre triste sort, et tout l'investissement que vous mettez à vouloir qu’elle soit différente de ce qu’elle est en ce moment, avant de pouvoir l’accepter. Il s'agit de faire un inventaire intérieur de vos pensées et de vos sentiments, et cela n'a rien à voir avec une décision de vous séparer d’elle ou de rester ensemble. Le but est simplement de reconnaître les jugements que vous projetez sur elle, et ensuite de vous demander si vous vous accuseriez vous, pour les mêmes choses L-I.134.9. Non que les actions concrètes soient nécessairement les mêmes, mais il est bon d’aller à la signification en dessous, dans le contenu. Par exemple, l’accusez-vous d'être irresponsable, égoïste, non disponible, sans volonté, pensant seulement à elle-même, et quoi d’autre encore, et est-ce que ces choses ne peuvent jamais être dites à votre sujet ? La vérité est que nous ne pourrions jamais être contrariés pour les actions ou pour les inactions de quelqu'un d'autre, si nous ne croyions d'abord ces choses sur nous-mêmes. Et c'est là où il y a un besoin de guérison. Il s’agit d’entrer en contact, puis de laisser partir la culpabilité dans notre propre esprit afin de ne pas avoir à la projeter sur quelqu'un d'autre.

Il ne s'agit pas ici de nier, d'excuser ou de justifier les faiblesses de votre épouse, mais de vous libérer de votre auto-condamnation afin de la libérer de toute condamnation elle aussi. Par l’intermédiaire de ce processus de pardon, vous en viendrez à reconnaître la peur sous les défenses de votre femme, et l'appel à l'amour en vous deux T-12.I.3-7. De cette place d'acceptation et de paix, vous serez en mesure de reconnaître la prochaine étape à prendre pour vous tous. Et que vous vous sépariez ou non de votre épouse, vous serez capable d'agir sans culpabilité et sans attaque. Plusieurs questions précédentes à propos d'entendre la Voix de l'Esprit Saint, pourraient également vous être utiles : 11, 43 et 77.

**571 - Jésus éveillé du rêve, n’a-t-il pas vu le monde réel ?**

**Q/** *Un cours en miracles* enseigne que le monde que je vois est le monde que j'ai projeté avec mon esprit. Il dit aussi qu'une fois que toutes les illusions auront été portées au Saint-Esprit pour être pardonnées, je verrai un monde beau, et pas très différent du Ciel. Jésus a atteint cet état, pourtant le monde qu'il voyait en était un dans lequel il était cloué sur une croix et assassiné, ce qui représente difficilement le "monde réel" auquel se réfère le Cours.

**R/** Lorsque le Cours parle du monde réel, il se réfère au contenu dans l'esprit, et non au monde physique vu par les yeux du corps. Comme vous le soulignez, Jésus a vu les actions de ceux qui l’ont crucifié et se voyait lui-même sur la croix, mais il savait que ces choses ne voulaient rien dire parce qu'il n'était pas identifié à son corps. Alors que l'ego nous fait croire que la crucifixion est le sommet de la victimisation, Jésus l’appelle cela un "voyage inutile" T-6.I.26. Ce qui vient du monde réel est une vision, ce qui ne signifie pas de porter des verres colorés en rose, de changer ce que fait ou ressent le corps, ou de s’entourer de beauté physique. Connaissant qui il est comme Fils innocent de Dieu, Jésus voit seulement la complétude et ne se voit pas comme une victime. Il est sans défense parce qu'il sait qu’il ne peut pas être blessé, et il est donc libre de voir les choses comme elles sont vraiment. Par conséquent, ne pas prendre l'illusion pour la vérité est ce qui constitue le monde réel. Puisque ce qui vient des illusions ne produit pas d’effets, les événements du monde illusoire sont considérés comme in-signifiants. Pour les étudiants du Cours, c’est rendu possible par le processus de l'Expiation, par lequel chaque relation est transformée grâce au pardon. Le monde réel nous échappera tant et que nous serons cramponnés à notre identité au corps et tant que nous choisirons de croire que le monde a quelque chose (n’importe quoi) que nous voulons. "De fait, le monde réel peut être perçu. Tout ce qui est nécessaire, c’est le désir de ne percevoir rien d'autre" T-11.VII.26-7.

Lorsqu'un choix est fait finalement de n’accepter que la véritable perception du Saint-Esprit, de ne pas croire aux mensonges de l’ego sur qui nous sommes, la douleur et la terreur apparente du monde, comme le corps les perçoit, disparaîtront de la conscience. Le but de l'apprentissage est ainsi accompli : l’amour remplace la peur complètement et le monde réel est atteint. C'est cette prise de conscience de la présence d'amour qui n'est pas très différent du Ciel et le précède dans notre expérience. "De ne percevoir que le monde réel te conduira au Ciel réel, parce que cela te rendra capable de le comprendre" T-11.VII.39. Pour des Questions connexes, voir 17, 28, 34, 80, 97 et 296.

**572 - Pourquoi la prière semble-t-elle parfois guérir le corps?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis plusieurs années, mais je suis toujours perplexe sur plusieurs choses. Récemment, j’ai vu une émission d'information décrivant les avantages de la prière pour la guérison du corps. Il fut question d’une étude qu'on appelle "en double aveugle" dans laquelle ni les participants ni les contrôleurs, ne savaient pour quels patients on allait prier. Or l'étude a prouvé que le groupe pour qui on a prié s’était beaucoup plus amélioré que l’autre. Je ne comprends pas ce qui se passe ici. Si Dieu n’opère pas dans ce monde et si ni le Saint-Esprit ni Jésus ne guérissent le corps, comment se fait-il que les gens croient qu'ils sont guéris par la prière. Je comprends l'échelle de la prière dans *Le chant de la prière*, et il semble que ce soit des demandes liées aux besoins, le niveau le plus bas de l’échelle de la prière. Est-ce un autre truc d’ego ou ai-je manqué quelque chose ?

**R/** Sans savoir si l'étude en question était de la "bonne science" et sans juger des procédures, nous supposerons la validité des conclusions aux fins de notre discussion. Du point de vue du Cours, l'amélioration des symptômes physiques est toujours le résultat de la décision de l’esprit de susciter des changements physiques dans la forme physique projetée M-5.II.2. Dieu, le Saint-Esprit et Jésus n'ont rien à voir avec la guérison physique, et aucun autre esprit n'entraîne des changements non plus ; ceci n'est que le résultat de la volonté de l'esprit du patient. Que dans le cadre de la conception de la recherche, les informations sur qui on allait prier aient été ou non transmises aux patients, cela n’a aucun rapport, étant donné que les esprits sont joints et que c'est seulement à ce niveau-là que tout type de communication a lieu. Quant à savoir si ces conclusions sont un truc d’ego ou le résultat de l’esprit juste qui lâche prise de la culpabilité grâce à une expérience de se joindre, cela dépend vraiment de l'esprit de chaque patient, Chacune des avenues, quant à la guérison des symptômes corporels, est possible. Pour en savoir plus sur la relation entre la prière et la guérison, vous pourriez souhaiter vous en référer à la question 385.

**573 - En quoi les termes du Cours sont-ils différents de ceux de la Bible ?**

**Q/** En rapport à la question 356, je suis curieux de savoir quels termes bibliques dans *Un cours en miracles* ont des significations différentes des termes traditionnels ? Je suis chrétien et j’aime les messages véhiculés dans l'évangile. J'aime tout autant les messages du Cours et je ne vois pas de différences ou de conflits car j'estime qu'ils viennent tous les deux de Dieu. Je ne crois pas que certaines traditions aient travesti le message original du Christ. À quoi faites-vous référence ? Et si tel est le cas, comment distinguer entre les différentes traditions ?

**R/** La réponse brève à votre question est que la plupart des termes dans le Cours ont une signification différente de ceux de la Bible. C'est parce qu'ils sont fondés sur un système de pensée différent du système de croyances de la Bible.

L’Ancien et le Nouveau Testament sont fondés sur la croyance que le péché est réel et nécessite une forme de rétribution ou d’expiation par les sacrifices pour gagner le salut (le Ciel) et pour éviter la punition (l’enfer). La crucifixion de Jésus est la plus haute expression de ce système de pensée. La mort de Jésus sur la croix a expié le péché originel d'Adam et Ève et a donné accès aux portes du Ciel pour tous les fidèles chrétiens.

Dans le système de croyance dualiste de la Bible, Dieu, en tant que Créateur, est un Être distinct de Sa création, laquelle est censée être l'univers physique, incluant les êtres humains dotés d'un esprit ou d’une âme. Ces croyances de base sont tenues pour vraies, quelles que soient les autres interprétations ou les distorsions qui ont été introduites par les sectes et les églises professant le Christianisme. *Un cours en miracles*, d’un autre côté, est un système de pensée non dualiste qui enseigne qu’“il n'y a pas de séparation de Dieu et de Sa création” T-8.V.28, qu’“il n'y a pas de péché” T-26.VII.105 et qu’“il n'y a pas de monde" L-I.132.62. Ces principes fondamentaux du Cours sont ce qui donnera un sens différent aux termes bibliques utilisés par Jésus. Dans le Cours, le salut par l’Expiation est un processus consistant à accepter la vérité de ces déclarations, à reconnaitre que c’est seulement le choix de croire en la séparation qui la rend réelle dans notre expérience. C’est ce qui cause la culpabilité qui semble rendre réels le corps et le monde. Parce qu'il n'y a aucun péché, il n'y a aucun besoin d'Expiation par le biais de sacrifices, mais un réel besoin de correction.

Le Cours enseigne que, plutôt que moyen de rédemption, la crucifixion fut un exemple extrême de l’enseignement de Jésus, lequel nous dit que nous sommes des esprits et non des corps, et que rien à l’extérieur ne peut porter atteinte à l’esprit, de quelque façon que ce soit. C'est ce que veut dire la section dans le Texte où Jésus parle de la crucifixion : "La signification réelle de la crucifixion réside dans l'*apparente* intensité de l'assaut de quelques-uns des Fils de Dieu sur un autre. Cela, bien sûr, est impossible, et doit être pleinement compris *comme étant* impossible" T-6.I.34-5.

Les termes utilisés dans la Bible et dans le Cours ne sont pas en conflit. Ils représentent simplement des systèmes de pensée fondamentalement différents. Cela ne veut ne pas dire toutefois que la Bible n'a pas des passages aimants reflétant le contenu de l'esprit juste, tout comme les partisans de la Bible pourraient reconnaître les passages de l’esprit juste dans le Cours. Comme tout le monde, ceux qui ont écrit les scripts avaient accès au Saint- Esprit, la partie de l'esprit détenant la mémoire de Dieu en nous. Un exemple de ceci est la belle histoire du fils prodigue dans l'Évangile, utilisée par Jésus dans le Cours T-8.VI.4. Pour notre processus d'apprentissage, l'important est de choisir un système de pensée qui nous aide à entrer en contact avec le contenu aimant de l'Esprit Saint dans nos esprits. Dans *Un cours en miracles* ce serait grâce au processus de pardon – cf. question 206, et la forme (mots, expressions, termes) n'est pas le plus important. On trouvera plus d'information au sujet de la Bible en relation avec *Un cours en miracles* dans Un cours en miracles et le christianisme :un dialogue par Kenneth Wapnick.

**574 - Comment dépasser la peur de la validité de ce que j’entends ?**

**Q/** Je comprends les remarques de Jésus dans la section d’*Un cours en miracles* "Quel est le rôle de mots dans la guérison ?" M-21. Il dit qu’avec le temps, on apprend à laisser les mots être choisis pour nous et qu'un obstacle majeur à cet aspect de l'apprentissage est notre "peur [de]… la validité" de ce qu’[on] entend" M-21.51. En ce moment, je suis en formation pour devenir enseignant et je laisse souvent parler Jésus à travers moi et j’apprends de plus en plus à discerner et parfois ce que j'entends est vraiment étonnant et "n'a rien à voir avec la situation" telle que je la perçois. Parfois je suis embarrassé, mais généralement j’arrive à me calmer. J'imagine qu'implicitement à cette question il y a peut-être le fait d'“anticiper” Dieu, et de penser que je sais mieux que Lui, mais parfois je suis simplement surpris de ce que j'ai pu dire, et l'autre personne aussi autant. Pouvez-vous m’aider en donnant une idée là-dessus ?

**R/** Pour le Saint-Esprit (et Jésus en tant que Sa manifestation), tout est expression d'amour ou appel à l'amour. Il voit l’ensemble du chemin d'Expiation en chacun de nous, et Il n'est pas limité par ce que nous, nous voyons normalement comme des limites dans notre vie dans le monde. La forme est totalement étrangère au Saint-Esprit, sa réponse aux appels à l'amour se fera donc dans les termes adaptés aux les gens sur leur chemin d'Expiation, ce qui n'est pas quelque chose avec quoi nous sommes habituellement en contact. C'est pourquoi ce nous entendons peut parfois être étonnamment différent de ce que nous pensions devoir dire. Dans la section que vous désignez, Jésus explique que nos doutes et les malaises ressentis lorsque cela se produit proviennent d'une "piètre perception" que nous ferions bien de "laisser derrière" M-21.54-5, c'est ce que nous conseille Jésus dans cet aspect de notre formation. Cela signifie que nous devons développer notre capacité à reconnaître les images de soi sous-jacentes – précisément celles qui comprennent un sentiment d'insuffisance, de pauvreté, de particularité, et d’être traités injustement. Plus nous nous agrippons à des concepts de soi comme ceux-ci, moins il est probable que nous serons en mesure de discerner avec précision entre la Voix du Saint-Esprit et la voix de l'ego, parce que s’accrocher à de telles images de soi implique que nous savons mieux que Jésus qui nous sommes réellement, même après l'avoir entendu dire à maintes reprises "vous êtes tels que Dieu vous a créés." Donc, le problème à accepter humblement Jésus sur parole est ce qui conduit à des difficultés dans notre capacité de l’entendre valablement. Voir aussi nos réponses aux questions 11, 43 et 77.

**575 - Explication de la dynamique de la violence faite aux enfants**

**Q/** En rapport avec la question 365 sur le rôle de l'enfant quand il est abusé, quel est le rôle de l’adulte dans une telle situation ? De toute évidence, l'adulte n’est pas en train de dire à Dieu : "Vois à quel point je souffre."

**R/** Il est bien connu que beaucoup d'adultes abusant des enfants ont eux-mêmes été abusés autrefois, et il est probable qu’ils pourraient avoir maintenu une accusation inexprimée contre leurs propres agresseurs en ces termes : "Je ne peux pas m’empêcher de faire ce que je fais. Ce n'est pas ma faute. Après tout, regardez ce qui m’est arrivé !" C'est une autre façon de garder réelle la séparation, tout en tenant quelqu'un d'autre responsable pour une telle pensée. En outre, toute personne qui en attaque une autre (que ce soit un enfant ou un adulte) abrite une auto-accusation d’avoir commis un impardonnable péché qui la tourmente tellement que cette condamnation doit être projetée hors de l'esprit, vue dans un corps et attaquée là.

La stratégie ultime de l'ego est qu’il reste centré sur le corps – l'un de ses moyens favoris est de se percevoir comme victime – ainsi nous sommes rarement en mesure, sinon jamais, de soupçonner que c’est l'esprit qui est la source du péché, aussi bien que du salut du péché. Cette stratégie de l'ego est donc à l’origine de trouver la faute dans ce que font les autres corps, pour ensuite les punir à travers les abus habituels, qu'ils soient physiques ou psychologiques. Jésus a décrit cette stratégie dans la section d'*Un cours en miracles* appelée « Ceux qui s’accusent eux-mêmes" T-31.III. Ainsi l'adulte abuseur plaide devant Dieu en ces termes : "Je sais que je suis mauvais, cruel et méchant, mais ce n'est pas ma faute !" L'ego a atteint un de ses buts majeurs dans ce processus, dans la mesure où il valide la réalité du cycle victime/agresseur. La base qui supporte tout le système de pensée de l'ego est le péché ; il y a donc un agresseur coupable et une innocente victime. C'est le cycle que l'ego vise à perpétuer dans nos relations dans le monde, à moins de pouvoir entendre une autre Voix dans nos esprits, nous appelant à nous souvenir de la vérité que nous sommes innocents dans notre relation avec Dieu, notre Source. S'il n'y avait pas eu d’accusations de péché à ce niveau ultime, le concept de la victimisation n'aurait jamais pu naître, et de toute évidence, il n'y aurait jamais eu besoin de projeter sur un corps. Un adulte abuseur est donc le résultat du besoin de faire quelque chose pour palier aux douleurs atroces de la haine de soi (nature pécheresse) qui semble au cœur de notre identité L-I.93.1. C’est effectivement le but défini par l'ego quant à la vie dans un corps –la voie choisie pour échapper à la douleur et à la peur qui sévissent dans l'esprit. La source de la victimisation se trouve toujours dans le corps physique et/ou psychologique, jamais dans l'esprit qui remet en question l'histoire inventée de l’ego du péché, de la culpabilité et de la peur ontologiques.

**576 - Jésus est-il entré dans le rêve, sachant que c’était un rêve ?**

**Q/** Voyons si j'ai vu juste –tout en ce monde, tout ce qui en fait partie – est une pensée que nous avons en commun – et fait partie d'une minuscule et folle idée qui s’est échappée de l'esprit du Fils endormi un seul petit instant. En fait mon identité, en tant que l’individu que je crois être, est seulement un fragment dans le rêve du Christ – et tout le monde dans le rêve est également un fragment dans le rêve que nous sommes tous en train de rêver. Ou plutôt le Un (nous) est en train de rêver qu’il est plusieurs, alors qu’en vérité, Il ne l'est pas – rêvant seulement un battement de temps, mais rêvant encore. Donc ma grande question est celle-ci ; comment Jésus est-il entré dans le rêve en sachant que c'était juste un rêve ? S'il est vrai que c’est la "pensée juste" de l'Esprit juste du Christ qui l’a envoyé parmi nous – ce qui, je pense signifie qu’en réalité c’est l'Unité de la Filialité qui l’a envoyé – comment a-t-il pu venir ici sans être affecté par l'illusion. Je veux dire comment est-il venu en sachant que ce monde n'est pas réel ? Je peux comprendre que quelqu’un puisse s’éveiller et parvenir à le saisir, mais il semble que Jésus soit venu en l’ayant déjà compris – comment est-ce possible ?

**R/** D'abord, clarifions un point. *Un cours en miracles* ne fait pas référence au Christ comme étant tombé endormi et en train de rêver. Le Christ existe en tant qu’extension de l'Esprit de Dieu Qui n'a jamais oublié sa véritable Identité. Le Cours utilise le terme Fils de Dieu pour faire référence à la partie illusoire du Christ – l'esprit divisé – qui semble s’être endormi et faire un rêve de séparation de Dieu, mais en réalité, le rêve n'a jamais eu lieu et le Christ n’a jamais été affecté par cette idée L-II.6.1-3.

Quant à votre "grande question," il est utile de rappeler que l'histoire du Fils de Dieu tombé endormi et rêvant d'un monde où il est séparé de son Père est un mythe. C’est un ensemble de symboles visant à corriger le conte de l'ego qui raconte l’histoire d’un péché, de la culpabilité et de la peur d'un Père en colère qui a décidé de détruire Son Fils à cause de son attaque contre Lui. L'Esprit à l'extérieur du rêve n'agit pas sur le rêve pour réveiller le Fils endormi et tous les fragments qui ont semblé apparemment surgir dans le rêve. Et il n'y a aucun Jésus à l'extérieur du rêve qui a été "envoyé" dans notre rêve.

Il y a une mémoire de l'Unité restée présente dans l'esprit du Fils après qu'il se soit endormi. Et cette mémoire peut être représentée de façon symbolique de deux façons, de manière abstraite par le Saint-Esprit, ou de manière plus concrète par la figure de Jésus (parmi d'autres figures représentant l'éveil). Mais les deux représentent des symboles de la mémoire que nous avons apportée dans le rêve, laquelle est présente dans chaque fragment séparé, et toujours présente dans nos diverses identités individuelles. Tout à fait comme lorsque vous rêvez la nuit, il y a des figures dans le rêve qui peuvent représenter la culpabilité et la peur de votre ego, tandis que d'autres figures du rêve sont plutôt des symboles de votre santé mentale liée à votre esprit juste, les figures dans notre rêve collectif peuvent aussi servir les mêmes fonctions. Et tout comme il n'y a personne en dehors de notre esprit qui envoie des figures dans nos rêves pendant qu’on dort, c'est l'esprit divisé lui-même qui manifeste des symboles dans nos rêves éveillés pour représenter les deux seuls choix possibles s'offrant à nous; continuer à dormir et rêver ou aller de l’avant vers l'éveil. Vous trouverez également utile la question 473 concernant Jésus, ainsi que la cassette de Kenneth, Jésus : symbole et realité.

**577 - Que dit le Cours sur le karma en matière de guérison ?**

**Q/** Que dit Un Cours en Miracles au sujet du karma, notamment en matière de guérison ?

**R/** Vous pouvez lire la question 514.1°), ainsi que la question 363 pour quelques discussions approfondies sur le karma. Le karma est la loi impersonnelle de cause à effet, qui opère dans le monde du temps et de l'espace, où chaque pensée et chaque action aura une conséquence. L’idée de karma a pour origine de la pensée de séparation, où causes et effets sont séparées les uns des autres et semblent se dérouler de manière linéaire dans le temps, afin que le passé ait des implications dans le présent et dans le futur. Étant donné que le temps est une illusion, le karma, même séparé des jugements impliqués, demeure dans le cadre de l'ego. Et donc la guérison, d'un point de vue karmique, ne peut qu’impliquer de se libérer d’une dette passée à travers une sorte de paiement – la maladie ou la souffrance – que ce soit dans le présent ou dans le futur.

La vision du Cours sur la guérison est très différente de ce processus linéaire. Rien dans le passé ne peut causer ce que je vis en ce moment puisqu’il n'y a aucun passé, la cause est toujours une pensée à laquelle je m’accroche dans le présent. Il n’y a que la pensée, selon le Cours, qui soit la cause de tout ce dont nous faisons l'expérience. Si nous souhaitons une expérience différente, tout ce que nous avons à faire est de changer notre façon de penser (ou le guide choisi pour penser), et ce changement ne prend pas de temps. Comme l'explique Jésus dans "Les lois de la guérison" "Toute maladie vient de la séparation. Lorsque la séparation est niée, elle disparaît. Car elle a disparu aussitôt que l'idée qui l’a amenée a été guérie et remplacée par la santé d’esprit" T-26.VII.21-3.

Pour que se produise ce changement dans l’esprit, nous devons devenir conscients de nos croyances inconscientes concernant la cause de la maladie. Le terme maladie utilisé dans le Cours englobe plus que les symptômes physiques – voir un corps malade signifie en premier lieu que l'esprit est malade T-28.II.117. Et en fait, le Cours affirme que ce n'est pas le corps qui est malade T-29.II.81-2.

Ainsi Jésus continue : "La maladie et le péché sont vus comme conséquence [effet] et cause, dans une relation gardée cachée à la conscience afin d’être soigneusement préservée de la lumière de la raison" T-26.VII.24. Cette relation de cause à effet, nous l’acceptons et nous y croyons, et si elle fonctionne, c’est seulement parce que nous choisissons d’y croire. Et c’est vrai, que nous parlions de lois karmiques ou des "lois" de l'ego. "La culpabilité demande punition, et sa requête est accordée. Pas en vérité, mais dans le monde d’ombres et d’illusions bâti sur le péché. Le Fils de Dieu a perçu ce qu'il voulait voir, parce que la perception est un souhait satisfait" T-26.VII.31-3.

Ceci dit, pour la plupart d'entre nous notre investissement dans le système de pensée de l'ego et dans l'identité individuelle qu'il nous offre, cet investissement nous empêche de faire l’expérience de la libération immédiate qu'offre ce changement dans la pensée. Et ce décalage est ce que l'ego voudra interpréter comme preuve que le temps est nécessaire pour guérir. Or c'est seulement notre propre peur qui nous empêche d'accepter la guérison à l’instant même. La raison de notre résistance et de notre peur est très clairement énoncée dans la section sur la guérison dans le Manuel pour enseignants : "L’acceptation de la maladie comme une décision de l'esprit, dans un but pour lequel il voudrait utiliser le corps, est la base de la guérison... Il n'y a pas une forme de maladie qui ne serait guérie sur-le- champ. Quelle est la seule chose requise pour ce changement de perception ? Simplement ceci : la re-connaissance du fait que la maladie est de l'esprit et qu’elle n'a rien à voir avec le corps. Qu’est-ce que cette re-connaissance "coûte" ? Elle coûte le monde entier que tu vois, car plus jamais le monde ne paraîtra gouverner l’esprit. Car avec cette re-connaissance, la responsabilité est placée là où elle doit être : non pas sur le monde mais sur celui qui regarde le monde et le voit tel qu'il n'est pas. Il regarde ce qu'il choisit de voir. Ni plus ni moins. Le monde ne lui fait rien. Il le pensait seulement. Lui non plus ne fait rien au monde, parce qu'il faisait erreur sur ce qu'il est. Là est la délivrance à la fois de la culpabilité et de la maladie car elles ne font qu’un. Or pour accepter cette délivrance, il faut d’abord que l’insignifiance du corps soit une idée acceptable" M-5.II.21, 13, 3.

Nous voyons ici la correction par le Cours de la loi du karma – le monde ne nous fait rien, et nous n'avons rien fait au monde. Il n'y a pas de monde, seulement un rêve de monde, et donc il n'y a aucune dette à payer, sauf dans les rêves.

**578 - Pourquoi prendre la peine d’aller voter dans ce monde illusoire ?**

**Q/** Lors de la campagne présidentielle, j'ai ressenti des sentiments très négatifs, surtout envers un candidat à la présidence, mais maintenant je me rends compte qu'il s'agit de la folie insane et brutale de l’ego. J'ai demandé à voir différemment et maintenant je me rends compte que ce candidat vit dans la peur et fait un appel à l'amour. Mes sentiments s’apaisent graduellement, et je suis en mesure de bénir cette personne de temps à autre, mais je suis confondu par l'idée de voter. Puisqu'il s'agit effectivement d'un monde illusoire, pourquoi devrais-je me déranger pour aller voter ? Comment dois-je envisager les prochaines élections en novembre ?

**R/** Puisque nous croyons être un corps qui vit dans le monde, le fait que le monde est une illusion ne nous empêche pas de participer à toutes les activités normales dans lesquelles nous sommes engagés : dormir, manger, travailler, faire de l’exercice, regarder un film, ou participer à des élections. Nous faisons ces choses parce que nous pensons être ici, et ces choses font partie de notre expérience en tant que corps. Jésus nous dit dès le début du Texte que nous ne devrions pas nier que nous avons choisi de nous identifier à un corps T-2.IV.3. En fait, faire cela voudrait seulement dire que nous nous privons des possibilités d'apprentissage essentielles au curriculum de guérison du Saint-Esprit. L'arène politique, surtout les élections, nous offre une occasion intéressante de regarder une vaste gamme de jugements que nous pouvons remettre au Saint-Esprit aux fins de correction. Lors des élections, très peu de gens échappent aux sentiments chargés d’émotion, ces sentiments allant d’une forte détermination à ne pas y être impliqués, à des jugements très forts pour ou contre des candidats ou des groupes. On peut choisir de voter ou de ne pas voter pour de nombreuses raisons, mais ce n'est pas la métaphysique d’*Un cours en miracles* qui fournira des directives quant à ce comportement. Le Cours nous enseigne seulement à changer notre esprit à travers le processus du pardon, non la manière de modifier notre comportement. Cela veut dire qu’il faut reconnaître, et non nier, le système de pensée de l'ego quant à nos croyances et nos jugements, afin que ce système puisse être transformé par le Saint-Esprit.

Le Cours enseigne que le monde est le royaume de l'ego, qu'il fut choisi comme substitut au Ciel. Nous avons établi ses structures politiques en tant que fondations pour une société organisée qui régit la façon dont nous vivons dans le monde. Il est compréhensible que la politique soit un symbole très puissant du système de pensée de l'ego, et que les politiciens soient des figures d'autorité significatives. La politique et les politiciens sont, par conséquent, des champs fertiles pour une pierre angulaire très importante de l'ego : le problème de l'autorité.

Quand nous choisissons de croire que la séparation est réelle, nous faisons ce choix parce que nous voulons être en mesure de créer par nous-mêmes « être notre propre personne. » Ce faisant, nous croyons pouvoir usurper le pouvoir de Dieu : « La problème de l’autorité est en fait une question de titre d’auteur. Quand tu as un problème avec l'autorité, c'est toujours parce tu crois être l’auteur de toi-même et que tu projettes sur les autres ton propre délire. Alors tu perçois la situation comme si les autres se battaient littéralement avec toi pour être ton auteur. C'est l'erreur fondamentale que font tous ceux qui croient avoir usurpé le pouvoir de Dieu. » (T.3.VI.8 :1,2,3,4. Nous décidons de nous-mêmes qui nous sommes (corps séparés), plutôt que d'accepter ce que Dieu dit que nous sommes (Son unique Fils innocent). La culpabilité liée à ce « péché » est projetée sur les figures d'autorité que nous accusons de tous les « péchés » ; ils mentent, nous trahissent, abusent de leur pouvoir, nous abandonnent, négligent nos besoins, et nous volent de toute part. Ce sont toutes des accusations reconnaissables jetées aux politiciens, aux gouvernements, et autres figures d'autorité significatives. Dans chaque accusation, on retrouve le thème de la victimisation et de tous les sentiments associés à l’autorité. Ce n’est rien de plus qu’une version projetée de notre problème d'autorité avec Dieu, la "racine de tous les maux" T-3.VI.73 parce que ce problème a pris naissance dans la décision initiale de nous séparer de Dieu et de nous identifier à l'ego. C’est donc un conflit avec Dieu au sujet de la paternité (auteur) liée à notre identité qui se trouve derrière toutes les pensées et les sentiments associés aux élections, aux politiciens et à la politique en général. Ce n’est pas étonnant que les débats politiques et les discussions soient si enflammés ; toutes les parties (pardon pour le jeu de mots) ont "raison." L'ego dit que nous avons raison d'être un corps, d’être dans le monde, d’être libéral ou conservateur, d’être différents en des millions de façons, et d’avoir le droit de voter ou de ne pas voter. Le Saint-Esprit nous dit que nous avons tort sur qui nous sommes, et que la seule chose sur laquelle nous pouvons avoir raison est d'apprendre à nous identifier avec Sa définition de notre Identité. À mesure que nous allons faire l'expérience des prochains mois d'activité concernant les élections, nous aurons l’occasion de regarder tous les sentiments et les jugements maintenus contre les candidats et même contre les électeurs. Nous pourrons reconnaître à quel point ils représentent notre propre choix chéri pour la séparation. C'est la façon de voir différemment et c’est la première étape de pardon pour tous nos jugements erronés. Qu’importe si nous avons raison quant aux qualités supérieures du candidat que nous pensons capable de présider, si nous jugeons l’“autre” comme étant le "pécheur" qui est responsable de nos malheurs et causant notre détresse, nous avons tort. C'est la chose la plus importante à apprendre lors des prochaines élections.

**579 - Les mémoires du passé sabotent ma quête pour la paix**

**Q/** Au cours des deux dernières années, j'ai fait un effort conscient pour me souvenir des temps dans ma vie où je me suis vraiment sentie en paix. Ces temps sont loin, distancés entre eux et paraissent toujours noyés sous des peurs familières, des préoccupations, etc. Une de vos réponses [question 355] utilise l'analogie que chacun de ces moments pourrait pourtant être vu comme un fil d’or. Quand vous avez accumulé petit à petit les fils, vous tissez une chaîne, puis la chaîne devient une corde, jusqu'à ce que vous puissiez remonter la pente. C'est mon image favorite et elle m'a beaucoup aidée dans les temps difficiles. Je me rends compte de l’ampleur de ma résistance à ces belles expériences, mais j’ai également réalisé que tout cela est correct. Ces moments sont toujours associés au pardon des ombres dans mon esprit, ne serait-ce qu’un instant. Cependant, il y a des événements apparemment mineurs dans ma vie qui sont survenus récemment, surgis d'un passé lointain, qui évoquent des sentiments de haine de soi et de honte. Se pourrait-il que ce soit mon ego en train de se "rebeller" à mesure que mon identité séparée est contestée ?

**R/** L'ego mettra tout en œuvre pour tenter de se préserver lui-même, ce qui peut certainement expliquer, au moins en partie, votre expérience. Mais il peut aussi être utile de penser que ces vieux souvenirs refont surface en ce moment parce que vous êtes de plus en plus disposée à regarder dans l'obscurité pour ramener à votre conscience ses différentes expressions et faire un choix différent les concernant.

Bien que les pensées semblent porter sur des événements passés, ce ne sont que des symboles de culpabilité auxquels vous vous accrochez encore. Ces pensées symboliques sont enfouies dans votre inconscient où elles continuent à opérer en dehors de votre conscience, vous dérobant votre paix. En les laissant pénétrer dans votre conscience, vous vous donnez une autre occasion de les libérer dans la lumière. Les sentiments associés à ces pensées lors du rappel du passé, ne sont ni agréables, ni confortables, mais si vous pouvez apprendre à les accueillir comme autant d’occasions de pardonner ce qui se présente, ils perdront graduellement leur pouvoir de perturber votre paix d’esprit. Ils cesseront de fonctionner au niveau inconscient de votre esprit, comme des forces sismiques qui vous affecteraient à la surface, vous laissant démunie, sans choix quant aux effets.

Dans *Un cours en miracles*, Jésus a introduit une discussion sur la "dynamique " de l’ego, dans laquelle il a pour nous des mots rassurants qui peuvent aisément être appliqués à vos expériences spécifiques : "Nul ne peut échapper aux illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. Il n’y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calme en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité. La "dynamique" de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps, car nous devons d'abord l’examiner pour ensuite voir au-delà, puisque tu l’as rendue réelle. Ensemble, tranquillement, nous déferons cette erreur, puis nous regarderons au-delà vers la vérité" T-11.V.1.

**580 - Comment développer une relation personnelle avec Jésus ?**

**Q/** Comment fait-on pour développer une relation personnelle avec Jésus ? Y a- t-il un moyen d’ “accélérer” le processus pour y arriver, et plus important encore, comment être continuellement conscient de sa présence aimante dans notre esprit ? Y a-t-il autre chose à faire que de travailler à lâcher prise de l'ego, puis d’attendre patiemment que la paix intérieure s’installe ?

**R/** Puisque Jésus est le symbole de la partie de l'esprit qui se souvient de Dieu, et qu’*Un cours en miracles* est l'une des formes qu’il nous a donnée pour nous aider à nous éveiller du rêve de séparation et réaliser que nous sommes chez nous en Dieu, une façon utile de développer une relation avec Jésus est d’en faire la lecture, de l’étudier et plus important encore, d’appliquer son enseignement dans notre vie. La relation devient personnelle en appliquant le message de pardon de Jésus dans nos relations et dans les événements de notre vie (pour en savoir plus long sur le pardon voir la question 59). Jésus demande *seulement* que nous ayons le désir de le faire, et c'est ce désir qui va déterminer la "vitesse" du processus consistant à "enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l’amour" T-Intr.17. Le degré de réalité de notre relation avec Jésus, de sa présence d’amour maintenu dans notre conscience et de l’expérience de paix intérieure vécue, sera proportionnel au degré de notre désir de pratiquer le pardon. Jésus lui- même nous donne les lignes directrices concernant notre relation avec lui : "Si tu es désireux de renoncer au rôle de gardien de ton système de pensée et de m’en ouvrir l’accès, je le corrigerai avec beaucoup de douceur et te ramènerai à Dieu" T-4.I.47. Bien que ce processus soit simple et clair, ce n'est pas nécessairement quelque chose de facile, parce que nous sommes très attachés au système de pensée de l'ego de la séparation. Nous nous accrochons à la croyance à nos corps et à nos jugements sur tout. Cependant, dès que nous sommes prêts à remettre en question notre interprétation des événements à la lumière de l'enseignement du Cours, nous avons atteint le point de prendre la main de Jésus, et le processus de pardon débute avec cette remise en question. La correction offerte par Jésus consiste à regarder différemment chacune des expériences, interactions, pensées et jugements que nous pourrions avoir. Ce qui est important, c’est d'appliquer le pardon que Jésus nous enseigne aussi souvent que possible. Chaque étape que nous prenons vers le lâcher prise de notre propre jugement est ce qui approfondit notre relation avec lui, ce qui le rend de plus en plus réel pour nous. La vitesse de nos progrès ne sera pas de notre ressort. En fait, Jésus nous dit que nous n'avons aucune idée de comment évaluer nos progrès : "Ne te mets pas en charge de cela, car tu ne sais pas distinguer entre avancer et retraiter. Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V.15-6. Nous voilà donc soulagés du sentiment d'urgence dans notre voyage ! Pour en savoir plus sur notre relation avec Jésus voir la question 271.

**581 - Comment faire confiance à mes pensées d’esprit juste ?**

**Q/** Après une difficile traversée du désert, je reviens à *Un cours en miracles*. Je vois que je trouve plus facile de distinguer entre ma propre projection et mes attentes de connexions avec le Saint-Esprit et Son aide imprévue puisque je peux maintenant entendre Sa Voix à nouveau. Mais je suis encore souvent dans l’incertitude quant à savoir si les voix ou les pensées dans mon esprit sont réelles ou illusoires. Par exemple, lorsque je me connecte sur ce forum grâce à Internet, j'éprouve un amour profond et sincère. Et presque de façon immédiate, mon esprit répond par des interprétations, des hypothèses et des suppositions. Comment savoir si ce que j'éprouve est vrai, que ce n’est pas une illusion de bonté que mon esprit a fabriquée, une imitation de la vraie "affaire" de Dieu ? Il me semble que je ne fais pas confiance, même dans ma tentative de vous poser cette question.

**R/** Écouter les doutes et les soupçons de l'ego est une merveilleuse façon de nous attacher à ce qui est "négatif." La chose la plus utile à se rappeler quand sont soulevés les doutes et les questions, c’est qu'on n’a pas besoin de prendre tout cela aussi sérieusement que vous le faites. Est-ce mon ego ou le Saint-Esprit, nous demande désespérément notre ego, garantissant par cela que notre expérience sera de nous éloigner de la paix. Or c'est normal, c'est juste de la peur, et la peur n'est que temporaire. Si vous pouviez commencer à reconnaître que les pensées qui virevoltent dans votre esprit, ce n'est rien de plus que la voix de l'ego, qu’elle n'a pas à être prise au sérieux, et qu’elle n'a pas à être modifiée d’aucune façon non plus, peut-être allez-vous commencer à vous détendre un peu plus dans le processus. Tout ce qu’il faut faire, c’est reconnaître notre ego, puis de lâcher prise des jugements que nous avons à ce sujet. Le reste suivra naturellement sans que nous ayons à nous en soucier, à figurer ou deviner quoi que ce soit. Chaque fois que vous trouvez votre esprit dans le besoin de connaître et de comprendre, tout que vous devez faire est reconnaître que votre ego est intervenu dans le processus et qu’il tient à reprendre le contrôle de votre esprit pour se protéger lui-même. Si vous pouvez reconnaître votre ego encore une fois, sans essayer de le changer, il commencera à perdre doucement sa capacité de vous persuader qu'il devrait être pris au sérieux. Tout ce qu'il mérite vraiment est juste un petit sourire d'amusement.

**582 - Le concept de culpabilité est-il lié au péché originel ?**

**Q/** Ayant été élevée dans le catholicisme et la croyance au "péché originel," dès le départ je me crois "coupable" et "fautif" sur à peu près tout ce que je fais, en tant qu’être humain. En outre, j’ai une faible estime de moi, de la honte, et je sais que je cherche à être aimé des autres. Est-ce que ces sentiments et ce système de croyances sont l’équivalent de ce qu'*Un cours en miracles* décrit comme la culpabilité qui découle de la décision de mon ego d'être séparé de Dieu ? J’ai du mal à comprendre les principes métaphysiques du Cours qui s'appliquent à la culpabilité et je me demande si ces deux formes de culpabilité sont similaires parce que je ne suis pas certaine de pouvoir déterminer quelle forme de culpabilité je tente de dissimuler. Dans mon soi conscient, je sais que je me sens déjà coupable, et en fait, je prends plus que ma part de responsabilité pour mes erreurs. Si ces deux formes de culpabilité sont équivalentes, je pourrais être en mesure d’atteindre l'amour et le pardon dont le Cours dit qu’ils sont sous-jacents. Pouvez-vous m'aider en ce domaine?

**R/** Plutôt que de relier la culpabilité ontologique du Cours au "péché originel," il serait plus juste de décrire les enseignements du Cours sur la culpabilité comme une *correction* de la doctrine chrétienne du "péché originel," en plus d’expliquer que les origines de la doctrine du système de pensée de l’ego. L'histoire biblique d'Adam et Ève qui raconte le péché originel des premiers parents dans le jardin d'Éden, pourrait être considérée comme un conte symbolique du mythe de l'ego lié au péché, à la culpabilité et à la peur. L'une des grandes différences entre le christianisme et le Cours, c’est que le christianisme affirme, qu'il considère cette histoire comme littérale ou symbolique, que le péché – attaque contre Dieu – est réel et qu’il a eu de graves conséquences négatives sur notre relation à Dieu. Le Cours, au contraire, enseigne que le péché n'est pas réel, que notre relation avec Dieu n'a jamais été interrompue d'aucune manière et que le seul problème est notre *croyance* dans le péché. Par conséquent, la correction (Expiation) pour le péché sera très différente dans chacun des deux systèmes. Le christianisme a besoin d'une figure de sauveur qui se sacrifie pour apaiser un Dieu en colère, et défaire les effets de notre nature pécheresse héritée par le biais de la décision de nos premiers parents de désobéir à Dieu, à un moment lointain dans le temps. Le Cours dit que nous choisissons à chaque instant d’embrasser une fausse croyance dans péché et la séparation, et que la seule solution à ce problème est de changer notre esprit sur ce que nous croyons (nous y reviendrons plus tard).

Dans le Christianisme par conséquent, la culpabilité est réelle et résulte des actions pécheresses de l'humanité contre son Créateur. La nature du péché originel est largement discutée et débattue dans divers cercles théologiques, sans que la réalité du péché ne soit jamais vraiment remise en cause. De son côté, le Cours enseigne que la culpabilité est inventée par l’ego et qu’elle fait simplement partie d’une défense de l'ego pour prouver que le péché est réel. Dieu n'est pas en colère contre l’homme puisque rien ne s'est jamais passé et Dieu n'a pas besoin d'apaiser sa colère. En outre le monde (et ce que nous vivons en tant que corps dans le monde), n’est pas le résultat de l'activité créatrice de Dieu, mais le résultat de notre imagination fébrile qui désire fortement nous convaincre que la séparation et l'attaque contre Dieu sont réelles. Les soi-disant mauvaises actions de nos premiers parents, les péchés coupables d'omission ou commis dont nous nous accusons, font simplement partie de l’écran de fumée de l'ego pour nous garder inconscients de la décision que nous avons prise dans nos esprits et non dans le monde, de croire au péché et à la culpabilité.

Le Cours dirait que c'est de notre acceptation du mythe de l'ego de péché, culpabilité et peur dans notre esprit que tout le reste a résulté : l'histoire et la doctrine du péché originel, le monde des corps et des pensées séparées qui se croient capables de faire des choix s’opposant à Dieu, de même que les sentiments de culpabilité qui semblent résulter de tous ces choix. Par conséquent, au niveau pratique, lorsque vous vous sentez coupable, c’est que vous êtes en contact avec tous les sentiments de culpabilité que vous décrivez, vous expérimentez les effets de votre choix de vous voir vous-même séparé, mais la cause est enfouie dans les profondeurs de votre esprit et n'a rien à voir avec le soi que vous croyez être, qui n’est qu’un effet. Je le répète, ce soi n'est pas la création de Dieu, mais une malcréation de votre propre esprit, destinée à nous distraire de la source du problème : la décision de séparation dans notre esprit. Mais les sentiments de culpabilité que nous ressentons en relation à ce soi dans le monde peuvent néanmoins être utilisés pour nous faire revenir à la conscience de ce choix fait dans nos esprits si nous n’imposons pas notre propre interprétation de la signification et de la cause de ces sentiments.

Puisque, non seulement la culpabilité et le péché, mais aussi le soi que nous croyons être font tous partie de l'illusion, il n’est pas facile pour nous d'accepter que la culpabilité et le péché ne sont pas réels, parce qu'alors nous acceptons que nous ne sommes pas réels non plus. C'est pourquoi dans le processus du pardon pratiqué dans le Cours, nous avons besoin d'aide – celle de Jésus ou du Saint-Esprit – qui vient d’en dehors de notre système de pensée pour lâcher prise de la culpabilité que nous avons rendue réelle. Et cette aide est le reflet de l'amour au fond de nous que nous avons vraiment cherché. Ainsi, lorsque nous voulons accepter cette aide, nous sommes déjà joints à l'amour et au pardon enfouis sous la croyance au péché et à la culpabilité. Et cette jonction nous permet de savoir que le péché et la culpabilité ne sont pas réels, et que par conséquent, il n’y a rien à faire à leur sujet.

**583 - Que signifie, Dieu a donné le monde à Son Fils unique ?**

**Q/** T-2.VII.514 : "L’énoncé "Car Dieu a tant aimé le monde qu'Il a donné Son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse point, mais qu’il ait la vie éternelle" n’a besoin que d’une légère correction pour devenir signifiant dans ce contexte : “Il l’a donné *à* Son Fils unique.”" Je ne comprends pas comment Dieu a aimé le monde et l'a donné à Son Fils unique si, comme l'enseigne *Un cours en miracles*, Dieu ne sait rien du monde.

**R/** Pris en lui-même, c'est un passage déroutant. Il est important de noter toutefois, qu'il est abordé dans un contexte particulier. Jésus parle d'un besoin temporaire, de procédures correctives en vue de restaurer dans nos esprits la conscience que "la peur n’est vraiment rien et l'amour est tout » et que "Dieu a *un* seul Fils," aucun compromis là-dessus n’est possible T-2.VII.53, 61. Alors le "monde" dont il est question dans ce contexte est le *monde réel*, l'état d'esprit qui reflète le dépassement de l'ego et la guérison de toute croyance en la séparation. Jésus fait référence à ce passage de nouveau au chapitre 12 où il déclare explicitement ce qu'il entend par le monde réel T-12.III.8. Dans ce contexte plus large, Jésus dit que le principe de l'Expiation, la correction pour notre croyance dans la peur et la séparation, est déjà dans nos esprits. "Il l’a donné à son Fils unique" est une expression métaphorique du principe d’Expiation. Jésus nous assure donc que nous ne périrons pas en raison de notre attaque perçue contre Dieu. Nous sommes déjà sauvés de cette façon insane de penser sur nous-mêmes et sur Dieu, et nous avons besoin de choisir la correction qui est déjà présente dans nos esprits – c'est le " monde" que Dieu a donné "*à* son Fils unique." C'est le *contenu* derrière les mots.

**584 - Comment peut-on déterminer la responsabilité si on ne juge pas ?**

**Q/** À la question 371 vous écrivez ce qui suit: "Vous continuerez à agir d’une manière qui aidera à déterminer la responsabilité et les conséquences qui sont appropriées dans ce système d'abus, en plus de protéger l'enfant contre des abus supplémentaires, mais vous le ferez sans jugement. Et vous serez devenu quelqu’un qui rappelle à tous les acteurs concernés qu'il existe une autre façon de regarder ce qui s'est passé, une façon qui n'implique pas d’attaquer et de blâmer." Qu’est-ce alors exactement que l'attaque et le blâme ? Si je détermine la responsabilité, ainsi que les conséquences appropriées, n’est-ce pas une façon de juger, ne suis-je pas en train de blâmer quelqu'un, et n’est-ce pas une attaque ? Ou suis-je ici dans la confusion des niveaux. Au niveau de l'esprit juste, je ne juge personne puisqu'il n'y a personne et rien à juger. Mais dans l'illusion, j'agis sur un aspect déterminé par la situation dans laquelle je me trouve, tout en étant conscient du non jugement dans mon esprit juste. Est-ce exact ? Si c'est le cas, pourquoi ne suis-je jamais capable d’y arriver, même en étant conscient de cette situation depuis un certain temps.

**R/** D'abord, clarifions le terme "sans jugement" tel qu’il est utilisé dans la citation ci-dessus et qui veut dire sans condamnation. Même à l'intérieur du Cours, le jugement est utilisé de deux façons, les jugements de l’esprit faux, qui comprennent l’attaque et le blâme, et les jugements de l’esprit juste, qui discernent le vrai du faux T-4.IV.87-8. Les jugements de l'ego, lorsqu’ils voient celui qui est accusé comme étant différent, renforcent la croyance dans la séparation, le péché et la culpabilité. Le jugement de l’esprit juste annule toujours notre identification à l'ego, en nous aidant à reconnaître comment, au niveau du contenu, nous sommes tous pareils essentiellement, tous aux prises avec le même système de pensée de l’ego, bien que les expressions spécifiques de notre ego puissent être différentes.

Jésus nous dit plusieurs fois dans *Un cours en miracles* que nous sommes responsables des choix que nous faisons et des conséquences qui en découlent T-4.IV, T-21. II.23-6, mais il ne nous condamne jamais pour avoir choisi l’ego. Il n'y aucun blâme ou attaque impliqué dans ce jugement. C’est seulement lorsque nous pouvons reconnaître que nous sommes responsables de toutes nos expériences que nous pouvons commencer à faire un choix différent. C'est l'ego, avec sa croyance dans le péché, la culpabilité et la peur, qui assimile responsabilité avec blâme, et les conséquences sont punition et attaque. Jésus s'efforce de nous aider à examiner les effets et les conséquences de nos décisions sans qu’on se fasse prendre par les jugements moraux que l'ego voudrait que nous ayons entre bien et mal. Il utilise des termes comme idiot et sot L-I.156.64-5, T-21.I.21, L-I.65.7, folie, insanité T-27.VI.63 pour décrire nos choix d'ego, mais si nous croyons qu'il nous condamne, il s’agit de notre propre projection.

Ce n'est pas que vous confondiez les niveaux, mais vous confondez la forme et le contenu. Ce n'est pas l'action spécifique d’évaluer la responsabilité de quelqu’un d'autre dans une situation, ni d'analyser les conséquences des transgressions, qui constituent la condamnation et l'attaque. Nous voulons toujours regarder de façon honnête quel est le but derrière nos décisions et nos actions. Il serait utile de penser de quelle manière nous tenons un jeune enfant responsable pour un acte agressif, par exemple pour avoir frappé son jeune frère, puis nous lui disons ensuite quelles seront les conséquences de son acte, par exemple le priver pour un certain temps de ses jouets pour renforcer dans son esprit d'enfant, l'importance de porter une attention accrue à ses actions. Tout cela peut se faire sans attaquer ou blâmer l’enfant. Si nous agissons à partir de notre esprit juste, notre but pourrait être d’aider l'enfant à comprendre, et à lui enseigner à faire un choix différent à l'avenir quant aux moyens de faire face à la frustration et à la colère.

La situation concernant l'agresseur peut être vue exactement de la même façon. Nous pouvons conclure qu'un adulte qui a blessé un jeune enfant est en effet un agresseur, mais nous pouvons le voir sans colère et sans blâmer. Il est vrai qu’à un autre niveau, l'esprit de l'enfant a invité la victimisation comme le fait tout esprit identifié à l’ego, et il est vrai qu’à ce niveau plus profond rien de tout cela n’est réel. Mais Jésus ne nous demande pas de faire du déni quant à nos expériences dans le monde. Il demande simplement que nous soyons prêts à renoncer à nos jugements d’ego dans une situation où nous sommes prêts à condamner les autres, et de demander son aide pour voir toutes les personnes impliquées sous un éclairage différent.

Ainsi, nous pourrions également donner à l’agresseur une peine à purger sans avoir pour but de le punir. Connaître notre but nécessite une évaluation honnête de nos pensées sur l'agresseur. Autrement dit, ce n'est pas la forme de notre décision qui importe, mais le contenu sous-jacent. Par exemple, voyons-nous l'agresseur comme un pécheur différent de nous et méritant une punition, ou bien sommes-nous capables de le voir comme nous, ayant simplement besoin d'aide ? Si nous ne pouvons pas voir l'enfant agressif et l'adulte abusif comme étant une seule et même chose, c'est parce que nous sommes encore identifiés à notre ego, ce qui implique qu’il y a une hiérarchie d’illusions T-23.II.2.

Ceci dit, la plupart des gens dans le monde verraient une différence entre l'enfant qui agresse son jeune frère et l'adulte qui agresse un enfant. Mais cela ne fait que démontrer à quel point la plupart d'entre nous sommes encore identifiés au système de pensée de l'ego. Et changer, passer à une perspective différente, n'est pas quelque chose que nous pouvons faire de nous-mêmes du jour au lendemain. Nous devons nous adresser à cette douce Présence dans notre esprit, qui nous voit tous comme des enfants se croyant capables de se débarrasser de la culpabilité et de la colère en blessant les autres de toutes sortes de manières. Nous sommes tous dans le besoin et c'est ce qui nous rend tous semblables. Et c’est dans mon désir de libérer mes frères et mes sœurs de la condamnation que j'apprends à m’en libérer moi- même T12.I.4-7. Voir aussi la question 484 pour une discussion connexe sur le jugement, la forme et le contenu.

**585 - Si Jésus a accepté l’Expiation, on devrait tous être éveillés**

**Q/** Si nous ne faisons qu'un : un avec Jésus, un avec Dieu, un avec l'autre, et qu’on nous dit qu’il suffit d’un seul qui accepte totalement l'enseignement d’*Un cours en miracles* pour nous éveiller du rêve, pourquoi ne sommes-nous pas tous éveillés ? N’est-ce pas ce qu’a accompli Jésus, notre frère aîné un ? Il semble que chacun de nous, individuellement, soit appelé à en venir là. On nous dit que lorsque nous accepterons tout ce que le Cours enseigne, alors nous nous tiendrons à l’extrémité du "tapis," regardant derrière nous ce monde illusoire, et attendant que tous les autres viennent nous rencontrer, alors que nous faisons ce dernier pas, Dieu tendant la main pour nous aider à traverser dans le Ciel (un état d'être, non un endroit). Suis-je juste dans ma compréhension du processus ?

**R/** Nous avons abordé la première partie de votre question aux réponses 430 et 550-1°). Quant à la deuxième partie, pour "comprendre le processus," nous devons prendre en considération que Jésus ne veut pas dire cela littéralement. Après tout, la séparation n’a jamais eu lieu et le temps est illusoire. Donc il n’y a pas vraiment d’attente, ni de tapis qui va s’enrouler, ni d’étape finale qui sera prise. Jésus s'efforce de nous assurer que tout cela aura une fin heureuse et que nous serons tous sains et saufs. Il n'y a rien à craindre, comme nous pourrions avoir été amenés à le croire par les enseignements du judaïsme et du christianisme. Personne ne sera à la traîne, et personne ne finira ailleurs que dans la Demeure éternelle puisque nous ne l'avons jamais vraiment quittée.

**586 - Que signifient les termes, être témoin ou témoigner ?**

**Q/** En grandissant, j’ai eu peu de contact avec la religion et je me demande si vous auriez la gentillesse d’expliquer les termes "témoin" et "témoigner de" ? Par exemple, il semble que rendre témoignage dans la religion est souvent lié à prêcher, plutôt que d’être témoin de ses propres pensées. Aussi, bien que la principale utilisation du terme témoin soit claire dans *Un cours en miracles* (l'observateur, "vous", le preneur de décision), il existe un paragraphe T-1.IV.4 qui utilise les termes témoin et témoigner d'une manière qui n'est pas claire pour moi. Aussi, quelle est la "loi" à laquelle Jésus se réfère dans ce même paragraphe ?

**R/** La définition de Webster du mot témoin s'applique à l'expression utilisée dans le passage auquel vous vous référez : "être ou donner l’évidence de." C'est également le sens usuel donné à ce terme dans le Cours. En disant : "je témoigne," Jésus nous dit qu'il est lui-même l’évidence, ou la preuve, qu'il n'y a pas de mort ni "feu de l’enfer." Il le fait en démontrant que la crucifixion n'a pas eu d’effets. Bien que son corps ait été tué, il n'est pas mort. Dans la mesure où nous sommes disposés à écouter et à apprendre de lui, il nous donnera davantage de preuves que ce qu'il enseigne est vrai : "Je témoignerai pour toute personne qui me laisse le faire, et dans la mesure où elle me l'autorise." Témoigner, en ce sens-là, est utilisé en grande partie, dans le sens de l'enseignement. On nous dit plus tard dans le texte : "Rappelle-toi toujours que ce que tu crois, tu l’enseignes" T-6.I.610. Si nous croyons au Saint-Esprit, nous enseignerons, ou nous "témoignerons," nous "serons témoin" de Son message. Ceci n'est pas accompli par le biais d’une forme spéciale quelconque de prédication ou grâce à un enseignement direct, par le fait même d’y croire, ce sera perçu par d'autres (consciemment ou inconsciemment). De la même manière, si nous croyons les mensonges de l'ego, nous témoignerons de l'ego, renforçant ainsi la pensée de séparation dans nos esprits et dans nos vies. Témoigner, en ce sens, est l'effet reconnaissable d'un choix fait dans l'esprit de croire l'ego ou le Saint-Esprit. Puisque, depuis toujours, nous choisissons le Saint-Esprit ou l'ego, nous témoignons toujours pour l'un ou l'autre. C'est ce que signifie Jésus quand il dit que nous sommes toujours en train d’enseigner : "Tu ne peux pas ne pas enseigner" T-6.III.41.

Selon la Bible, le Messie devait venir accomplir la loi et les prophéties. Sa venue était la "loi" en ce sens qu'elle était la promesse qu'un rédempteur viendrait expier nos péchés. Jésus se réfère à cette expression biblique, disant qu’en effet il accomplit la loi ou la promesse, en la réinterprétant. Il le fait en enseignant dans *Un cours en miracles* qu’« il n'y a pas de péché" T-26.VII.105, et cette rédemption a lieu dans l’acceptation de cette vérité.

**587 - L’attaque est un appel à l’amour, même s’il repousse l’amour ?**

**Q/** J'ai du mal à comprendre comment l'attaque est un appel à l'amour. Si une attaque vise à éloigner l’amour quand il s’approche, comment peut-elle l’appeler en même temps ?

**R/** En fin de compte, l’attaque est une réaction qui vient de la culpabilité et de la peur d’être détruit par un Dieu vengeur. Jamais personne n’attaquerait s'il n'y avait pas d’auto-accusation sous-jacente de péché (d’avoir attaqué Dieu). Cette nature pécheresse résulte en une écrasante culpabilité qui sera projetée, puis vue et attaquée (jugée) ensuite chez les autres. Or lié à cette dynamique, il y a un plaidoyer désespéré de s'entendre dire que Dieu n'est pas assoiffé de sang en représailles pour le péché et qu’en outre, même l'attaque perçue contre Lui n'a jamais eu lieu. En ce sens, l'attaque est un appel à l'amour, et un appel à s’entendre dire que nous avons eu tort. Nous cherchons tous des éléments de preuve qui seront suffisamment convaincants pour mettre en évidence que nous ne sommes pas "la demeure du mal, des ténèbres et du péché" comme nous croyons l’être, tous autant que nous sommes L-I.93.11. C'est pourquoi, dans *Un cours en miracles*, nous sommes entraînés à demander de l'aide afin de percevoir "différemment" : "Il y a une seule interprétation des motivations qui ait le moindre sens. Et parce que c’est le jugement du Saint-Esprit, cela ne requiert aucun effort de ta part. Toute pensée aimante est vraie. Tout le reste est un appel à la guérison et à l’aide, quelque forme qu’il prenne" T-12.I.31-4. Nous nous élevons à ce niveau de perception grâce à notre pratique du pardon.

**588 - Qui prier, et comment le faire si Dieu ne sait rien de ce monde ?**

**Q/** J'ai toujours prié Dieu pour avoir des conseils et de l’aide. Aujourd'hui, si je pense que Dieu n'a pas créé ce monde, Il ne sera sûrement pas en mesure de m'aider en ce monde. Comment devrais-je prier alors ? Est-ce que je devrais demander à mourir ? Je ne veux pas mourir et quitter ce que j'ai créé, même si ce n’est pas parfait, ni dans la forme, ni dans la manière. J'aime encore mes créations et mes extensions (est-ce que je nomme extensions, les gens qui sont dans ma vie ?) Lorsque je passe à la pensée juste, je deviens terrifié. J'ai même peur du Ciel ! Jusqu’à quel point tout cela est-il insane ?

**R/** Vos pensées ne sont pas plus insanes, mais aussi insanes que les pensées de tout le reste d'entre nous qui continuons à vouloir que ce monde soit notre réalité et qui avons peur de notre vraie réalité. *Un cours en miracles*, soit dit en passant, parle de tout ce que nous avons fait avec nos pensées d’ego comme étant nos malcréations T-2.VII.38-15. Et ce n'est pas le soi que nous croyons être ici dans le monde, qui est responsable de la création. Ce soi individuel est une malcréation de notre esprit divisé qui a semblé s'endormir et rêver d'un monde séparé de Dieu. Ce n'est donc pas le soi que nous pensons être dans le monde qui a besoin d'aide, en dépit de nos expériences à l'effet contraire, mais c’est plutôt l'esprit identifié avec ce soi illusoire qui continue à nier son pouvoir réel de créer en donnant de l’extension à l'amour, ce qui n'a rien à voir avec quelque chose que nous semblons éprouver ici dans le monde. Aller jusqu’à rechercher la mort de ce soi illusoire que nous pensons être ne résoudrait rien, parce que la mort d'une illusion ne fait rien pour changer l’esprit qui est la source de l'illusion.

Vous avez raison de conclure que Dieu n'a rien à voir avec ce monde puisqu'Il n'a pas participé à le faire. Mais cela ne signifie pas que nous n’avons pas une Source d'aide, en l’occurrence, le Saint-Esprit. Il représente l'Amour de Dieu pour nous, tout le temps que nous pensons être dans ce monde illusoire. Mais l'Aide véritable qu'Il nous propose ne consiste pas à changer quoi que ce soit dans le monde, ni à changer quelque chose à notre situation personnelle, mais elle consiste plutôt à réduire notre terreur face au souvenir de qui nous sommes vraiment. Cette aide est appelée le pardon, ce qui est simplement un processus de reconnaître que nous ne savons vraiment pas ce qui se passe, puisque nous ne savons même pas qui nous sommes ! Et Jésus dit que "la seule prière qui ait une signification est la prière pour le pardon" T-3.V.63.

Dans la pratique, cela signifie que chaque fois que nous nous retrouvons à vouloir juger une personne, une situation ou une circonstance, notre prière sera simplement de demander de l'aide de la partie de notre esprit – le Saint-Esprit ou Jésus qui connaît où est le vrai problème – qui est que nous nous sommes endormis et que nous rêvons d'un monde qui n'a rien à voir avec qui nous sommes vraiment. Chaque fois que nous faisons cela, notre peur diminue un peu plus, le monde nous semble un peu moins sérieux, car il s’agit cette fois d’un rêve heureux, notre sommeil n'est plus tout à fait aussi profond et nous devenons un peu plus disposés à entendre l'Appel à l’éveil T-5.II.104-5, T-27.VII.14.

**589 - Comment utiliser les pouvoirs psychiques dans un esprit juste ?**

**Q/** Avant *Un cours en miracles*, je pensais que les pouvoirs et capacités psychiques étaient des dons spirituels de Dieu, utilisés par les bonnes gens pour le bien et par les mauvaises personnes pour le mal. La discussion à ce sujet dans le Manuel pour enseignants me donne plus de compréhension, mais j'ai encore quelques questions. Pouvez-vous expliquer que sont exactement les pouvoirs psychiques et comment ils fonctionnent en relation avec le corps et l’esprit divisé ? Si quelqu'un est conscient d'avoir des capacités psychiques, comment doit-il les utiliser ? J'ai quelques capacités psychiques et le Cours explique que ce sont des forces dont a besoin le Saint- Esprit. Je pense que je comprends les pièges de l’ego dans lesquels on peut tomber, mais pourriez-vous me donner des suggestions ou des exemples de la manière de se servir des pouvoirs psychiques dans un but sacré ?

**R/** Si vous vous souvenez que le Cours dit que nos sommes un esprit en dehors du temps et de l'espace, que tous les esprits sont joints ou qu’ils sont des fragments apparents de l'esprit un qui s’est divisé, les pouvoirs psychiques perdent une partie de leur mystère. La seule raison pour laquelle nous pensons qu'ils sont tellement spéciaux est parce que nous croyons à tort que nous sommes des corps, ce qui fait partie du plan astucieux de l'ego pour nous garder sans esprit T-20.VI.111-3. Le temps et l'espace sont des constructions illusoires de l'esprit fragmenté qui ont été projetées dans un monde illusoire de formes, afin de nous garder inconscients, éloignés de nos esprits, et axés sur le monde et le corps à la place T-1.VI.34-6, T-26.VIII.13-5.

La plupart des capacités psychiques impliquent d’avoir accès à de l'information qui semble être à une grande distance d'où nous pensons être dans le temps et l'espace. Mais étant donné que le temps n'est pas linéaire, et que tout dans l'esprit divisé se passe de façon simultanée T-26.V.33-7, alors tout ce qui s'est passé, qui semble se passer maintenant, ou qui se produira à l'avenir, est potentiellement accessible pour chaque fragment apparemment distinct. C'est seulement une décision de chaque esprit individuel, souvent basée sur la peur, qui empêche cet esprit d’accéder à toutes les informations dans l'esprit divisé.

Le corps et le cerveau n'ont rien à voir avec les pouvoirs psychiques, puisque ce ne sont rien de plus que des images projetées à partir de l'esprit divisé. Les informations récoltées sur les corps – passés, présents et futurs, morts ou vivants, nés ou à naître – sont simplement de l’information sur des images contenues dans l'esprit holographique, que ces images semblent ou non avoir été projetées dans le monde de la forme à un moment donné dans le temps et dans l'espace T-28.I.53-9. L'esprit est holographique en ce sens que tout est contenu en chacun de ses fragments. Alors, lire les vies antérieures, parler avec des amis décédés, des parents et des guides spirituels, prédire l'avenir (une aventure liée à des probabilités puisqu'il y a toujours des options au niveau de la forme, et l'esprit a toujours le pouvoir de choisir parmi elles), avoir conscience de ce qui se passe ailleurs en des endroits éloignés ou invisibles à nos yeux est compris facilement une fois que nous reconnaissons la nature holographique de l'esprit.

D’autres pouvoirs psychiques moins courants comme par exemple la guérison psychique, la modification de choses physiques à l’intérieur du temps et de l'espace, sont des pouvoirs pouvant apparemment "défier les lois de la physique." Ils impliquent simplement un esprit capable d'accéder aux images projetées dans l’hologramme, et de procéder à des changements dans ces images, sans sembler devoir suivre la "loi de cause à effet" classique dans le monde, qui de toute façon, est une illusion T-28.I.61-4. C'est toujours une décision au niveau de l'esprit, et non dans le monde, qui amène des changements dans le monde, mais la plupart d'entre nous ne sommes pas en contact avec ce choix d’ego dans l'esprit. Si nous avions accueilli favorablement en nous la reconnaissance du pouvoir qui repose dans l'esprit, le monde perdrait très vite sa valeur en tant que défense, car nous ne pourrions plus être les victimes d'un monde que nos esprits contrôlent M-5.II.1, 3. Le seul but caché de l’ego concernant le corps et le monde, c’est de nous convaincre que notre douleur ne vient pas d'un choix de séparation dans notre esprit, mais que nous souffrons à cause d'un monde sur lequel nous n'avons aucun contrôle, qui nous rend victimes malgré les plus grands efforts du corps de se protéger.

Donc tous les pouvoirs psychiques sont basés sur l’ego, mais nous gardons la majeure partie d'entre eux en dehors de notre attention consciente parce qu’ils ont le potentiel de remettre en cause notre croyance en la réalité de l'illusion. L'ego nous prévient des dangers des pouvoirs psychiques parce que cela sert son but de nous garder loin de nos esprits, privé du pouvoir de choisir. Mais même si nous découvrons que nous avons de tels pouvoirs, l'ego fournira volontiers des interprétations quant à leur valeur "spéciale" qui viendra minimiser notre reconnaissance de ce qu'ils signifient au niveau de l'esprit de telle manière que nous les utiliserons plutôt pour renforcer notre croyance dans la magie, dans les différences et dans la particularité, comme s'il s’agissait de dons spéciaux divinement "octroyés" à ceux qui sont spéciaux, comme vous l'avez déjà cru vous-même.

Un pouvoir psychique a été donné au Saint-Esprit pour qu’Il s’en serve lorsque nous ne décidons pas par nous-mêmes comment il devrait être utilisé. Tout ce qui peut aider à élargir notre perspective pour aller au-delà de la dimension limitée du temps et de l’espace qui semble nous restreindre à un corps, peut s’avérer utile, pourvu que nous l’utilisions comme un moyen et non comme une fin en soi M-25.35, comme l'ego voudrait que nous le fassions, parce qu’alors cela deviendrait un but de particularité. Comme Jésus le fait remarquer dans la section sur les pouvoirs psychiques à laquelle vous vous référez : "La communication ne se limite pas au petit éventail de canaux que le monde reconnaît. ... Les limites que le monde impose à la communication sont les principales barrières à l'expérience directe du Saint-Esprit, Dont la Présence est toujours là et dont la Voix est accessible pour peu qu’on entende. Ces limites sont imposées par la peur, car sans elle les murs qui entourent tous les lieux séparés du monde s’écrouleraient au saint son de Sa Voix. Qui transcende ces limites d’une quelconque façon devient simplement plus naturel. Il ne fait rien de particulier et il n'y a aucune magie dans ce qu’il accomplit" M-25.22, 5-8.

La seule façon d'être confiants que nous avons offert ces capacités au Saint- Esprit, comme d’ailleurs tous les autres talents que nous pourrions posséder, c’est d'abord d'être honnête avec soi-même quant aux raisons basées parfois sur l’ego que nous cherchons personnellement à afficher. Cela pourrait inclure d’accéder à de l'information pour vous permettre d'obtenir ce que vous voulez pour vous, ou pour impressionner les autres avec votre spiritualité, pour aider les autres à régler leurs problèmes comme vous les percevez, et ainsi de suite. Lorsque vous pouvez identifier quels sont vos investissements d’ego, vous êtes en position de lâcher prise de tout cela, et plus susceptible de reconnaître quand, encore une fois, vous êtes tenté de chercher la particularité.

Tous les exemples d'utiliser des pouvoirs psychiques avec un esprit juste doivent nécessairement se concentrer sur le but et non sur la situation spécifique, puisque c’est à jamais le but qui sanctifie quoi que ce soit. Et donc un mot d'avertissement, si vous pensez savoir précisément quel est le but derrière ce que vous faites, il y a des chances que votre ego soit intervenu et qu’il dirige le processus. Et ce n'est pas un péché, mais ce n'est pas susceptible d'être vraiment utile ni pour vous, ni pour quelqu'un d'autre.

Ainsi, partager des aperçus sur la vie antérieure de quelqu’un pourrait lui permettre de libérer un jugement tenu dans le présent contre lui-même ou contre quelqu'un qu'il connait. Fournir des informations sur un membre de la famille décédé, pourrait permettre à quelqu'un de savoir qu'il n’est pas condamné pour quelque chose qu'il a fait ou non. Tout ce qui facilite le processus du pardon – et vous pourriez n’avoir aucune idée vous-même de ce que ce pourrait être, et dans la plupart des cas, vous ne le sauriez pas – refléterait que vous avez offert votre talent au Saint- Esprit pour Sa propre utilisation. De même, tout ce qui permettrait à une personne de ne pas prendre cette vie et ce monde aussi sérieusement ou qui lui permettrait de reconnaître des intérêts partagés plutôt que des intérêts séparés, servirait le but du Saint-Esprit de nous aider à nous éveiller du rêve de la séparation et du péché.

**590 - Dois-je laisser à Dieu le soin de me trouver un emploi ?**

**Q/** Après plusieurs mois d’essais infructueux, j'ai cédé ma recherche d'un emploi à Dieu et je Lui ai demandé d’être en paix à la place. Pourtant, je me sens attaqué par l'ego, qui constamment me dit que je ne suis pas assez bon pour trouver un emploi et donc, je vis énormément de peur. J'ai également demandé au Saint-Esprit de m'aider à voir cette situation différemment. Y a- t-il autre chose à faire ? Je comprends que Dieu a besoin que je surmonte ma peur pour qu'un miracle se produise. Est-ce que c’est vrai ?

**R/** Vous avez en partie raison, mais voyons si nous pouvons vous aider à voir un peu plus clair dans le processus. Vous ne dites pas ce que vous entendez par céder votre recherche d'emploi à Dieu, mais à dire vrai, la notion de céder n'est pas un concept d’*Un cours en miracles*, le mot n’est jamais utilisé. Il ne se trouve nulle part dans le Cours car il implique une bataille dans laquelle, en fin de compte, nous laissons ou cédons notre propre volonté pour qu’elle soit asservie à celle d’une Autorité supérieure. Le Cours, d’un autre côté nous amène à reconnaître que notre volonté séparée est une illusion, qu’en réalité notre volonté est la même que la Volonté de Dieu T-2.VI.64, L-I.74. C’est simplement que nous ne le croyons pas encore.

Selon les termes du Cours, il serait plus utile de penser autrement ce que vous décrivez : par exemple décider de démissionner de votre poste en tant que votre propre enseignant T-12.V.83, ce qui signifie aussi que vous êtes disposé à rejeter l'ego comme guide, et d’accepter d’être guidé par la partie de votre esprit – le Saint-Esprit – qui sait que trouver un emploi n'est pas le véritable problème. Vous ne pouvez pas encore le croire en ce moment, et le fait que vous vous sentiez encore attaqué par l’ego sur votre estime de soi signifie que sa démission n'est pas complète. Mais, après tout, c’est un processus, donc ce ne devrait pas être tellement surprenant.

Pour ce qui est de faire quelque chose d’autre, votre part consiste simplement à continuer vos prises de conscience, et cela chaque fois que votre ego tente de revenir s’immiscer à nouveau pour reprendre le contrôle – car sa voix peut sembler noyer la Voix pour la paix. Cela signifie de reconnaître tous les sentiments d'anxiété, de peur, de colère et d'insécurité qui vous habitent. Ils semblent provenir d'un échec à vous trouver un emploi, mais en réalité, ils proviennent de manquer à l'affectation du seul travail qu’il nous est demandé de faire en ce monde : pardonner. Et cela signifie que nous nous prenons très au sérieux, que nous prenons nos pensées d’attaque au sérieux également, peu importe la forme qu'elles puissent prendre, qu’elles soient dirigées contre les autres ou contre nous. C'est la véritable cause de notre peur, car inconsciemment nous anticipons des représailles de Dieu pour ces pensées d'attaque. Donc les porter à la conscience nous permet de les regarder, elles et leur source – l'ego – et avec l'aide du Saint-Esprit, de les retourner dans le néant d’où elles viennent.

Et c'est cela le miracle. Notez que cela n'a rien à voir avec l'obtention d'un emploi. De toute évidence, en termes pratiques, nous avons tous besoin d’un moyen pour subvenir à nos besoins physiques alors que nous pensons être ici. Mais le processus pour le faire n'a pas à être alourdi par la peur. La peur, encore une fois, est à jamais une indication que nous avons tourné le dos à l'Esprit Saint et que nous avons encore une fois remis notre ego en charge du processus. Et dès que nous reconnaissons que nous l'avons fait, nous pouvons changer nos esprits en changeant nos enseignants une fois de plus.

**591 - Que signifie, croire dans les étudiants à qui on offre les idées ?**

**Q/** J'ai beaucoup lu sur les conditions d’apprentissage d’*Un cours en miracles*. Ce sur quoi je reste bloqué est ceci : "Un bon enseignant doit croire aux idées qu’il enseigne, mais il doit aussi satisfaire à une autre condition : il doit croire aux étudiants à qui il offre ces idées" T-4.I.14. Pour moi cela signifie que, si je crois en ce Cours, cela devient alors une "idée" dans mon esprit, et j'enseigne cette idée. J'interprète la deuxième partie comme voulant dire que : 1°) Jésus croit en nous et nous enseigne et que 2°) au niveau du monde, nous sommes tous des enseignants et des apprenants. Si moi, (Fils de Dieu) je fais de l'enseignement, est-ce que mon élève sera chacun de ceux que je rencontre, que j’ai connu (dans le passé) ou que je vais connaître (dans l'avenir), ou cela se passe-t-il seulement pour ceux à qui je pense ? Et est-ce que cela voudrait dire que nous avons renoncé à tout jugement sur ces étudiants ou sur toute chose ? Ou peut-être ne savons-nous pas quand nous enseignons ?

**R/** Jésus est en train de dire que pour être un bon enseignant, non seulement vous devez croire en ce que vous enseignez, mais vous devez aussi savoir que vos étudiants ont la capacité d'apprendre, et que dans un sens très concret, ils sont finalement comme vous. Car si vous croyez au Cours, vous enseignez plus que des idées. L’enseignement des idées est un bon point de départ, mais si le contenu derrière les idées, à un moment donné, n’est pas transmis à travers vous, alors vous ne les enseignez pas vraiment. Cela nous vient par le paragraphe 6, quand Jésus nous réassure affectueusement : "J’enseignerai avec toi et je vivrai avec toi si tu veux penser avec moi, mais mon but sera toujours de t’absoudre finalement du besoin d’avoir un enseignant" T-4.I.63. Autrement dit, il nous invite à devenir comme lui pour que, finalement, il n'y n'ait plus de différence entre lui et nous, et il demande que nous fassions cela les uns avec les autres. Par conséquent, à mesure que vous enseignez les idées qui sont dans le Cours, vous apprenez que, sur le seul niveau qui compte réellement, vous n'êtes pas différent de ceux à qui vous enseignez, toute séparation étant une illusion, ce qui rend le jugement dénué de sens. Éventuellement, ce sera le contenu exprimé à travers vos mots à mesure que progresse votre pratique du pardon. Et il n’est pas nécessaire que vous soyez dans un cadre formel d’enseignant/élève pour le faire. Nous enseignons tout le temps, car nous sommes toujours en train de "diffuser" d’une façon ou d'une autre la décision que nous avons prise dans nos esprits de nous identifier au système de pensée de l'ego de séparation, ou celui du Saint-Esprit du pardon, et les autres font toujours du "balayage" leur permettant de capter un signal qui va leur dire d'une certaine manière qu'ils ont tort de se condamner eux-mêmes, et de projeter cela sur les autres par le biais du jugement.

**592 - Prier le Dieu des baptistes pourrait-il me nuire ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis l'âge de seize ans, mais j'ai encore du mal à me libérer de la peur de l'enfer que ma plus-que-zélée famille baptiste m’a imposée lorsque j’étais plus jeune. On m'a enseigné à "prier" avant le repas, et je me surprends à le faire encore, surtout lorsque je suis stressé, comme si j'“aspirais” à Dieu. Parfois, j'estime qu'il est plus facile de revenir à des rituels et à l’adoration de nos idoles, surtout lorsqu'il me semble que mon réveil est inaccessible. Ma femme a été récemment déployée en Irak, et même si je peux contenir ma peur au début de la journée, plus tard je commence à me sentir dépassé et impuissant, faisant souvent des rituels baptistes en désespoir de cause. On dirait que j'essaie de communiquer avec deux idées de Dieu très différentes. Quelle serait la méthode la plus efficace pour prier dans mon cas ?

**R/** Vous exprimez une expérience similaire à celle de plusieurs étudiants ayant grandi sous de fortes convictions religieuses. Vous avez également bien de la compagnie quant à la pratique des rituels et de l'idolâtrie, puisqu’il s’agit de la somme et de la substance de la vie dans un corps, une fois que la séparation est prise au sérieux : "Le monde croit dans les idoles. Nul ne vient à moins de les avoir adorées et de continuer d’en chercher une qui puisse encore lui offrir un don que la réalité ne contient pas" T-29.VIII.84-5. S’identifier à un corps comporte nécessairement une vaste gamme de rituels et d’idolâtrie sous forme de soins physiques, émotionnels et psychologiques. Même si ce n'est pas de nature religieuse, ce n’est pas très différent des croyances religieuses en ce que tout cela est utilisé en tant que substituts à Dieu, et pour défendre le système de pensée de l'ego fondé sur la croyance en la séparation. La croyance sous-jacente, dans notre quête de réconfort et d’espoir liés aux rituels et à l’adoration des idoles, peu importe la forme que cela puisse prendre, est que quelque chose hors de notre esprit a causé notre douleur, et donc qu’il y a quelque chose à l’extérieur qui peut apporter la guérison. Il importe peu que ce soit une prière faite à une notion de Dieu inventée, un aliment préféré ou une journée à la plage. Nous étant alliés à la croyance de l'ego que la séparation est réelle, nous cherchons à échapper à la terrible douleur de notre culpabilité en nous cachant dans le corps et dans le monde. Parce que nous avons fait d’eux nos "amis," nous pensons qu'ils vont nous mettre à l'abri de la douleur et nous apporter la paix. Nous avons tort, ils ne le feront pas, mais nous n’en sommes pas totalement convaincus, puisque c’est notre immense attachement à nos croyances qui rend tellement difficile pour nous de les renverser. C'est pourquoi le Cours offre un doux processus d'apprentissage.

Il n’est pas plus péché de dire une prière à un dieu qui n'existe pas, que de se détendre sur une musique agréable : "Tu ne fais que rêver, et les idoles sont les jouets avec lesquels tu rêves que tu joues" T-29 IX.44.

La chose importante est de prendre conscience de la peur, cause du stress qui résulte en un comportement ritualiste. Il peut être très utile de voir cette dynamique en opération et de reconnaître avec Jésus ou le Saint-Esprit que vous avez peur, que vous êtes soucieux de la sécurité de votre épouse et incertain de ce qu’il vous faut faire pour vous sentir mieux. Ce serait une prière efficace. Quand vous invitez cordialement à être avec vous votre enseignant, quand vous dites vos prières "baptistes," ou quand vous faites tout ce que vous trouvez réconfortant, il ne vous fera pas vous sentir coupable. Plus important encore, vous allez renforcer la partie de votre esprit qui sait que là n’est pas la vraie réponse, et qui sait que ce n’est pas ce que vous croyez vraiment. Vous trouverez peut-être utile de lire *Le chant de la prière* qui est un supplément du Cours. Cette brochure offre une vue très belle et complète de la prière en accord avec l'enseignement du Cours.

**593 - Je ressens l’échec parfois, lorsque je tente d’appliquer le cours**

**Q/** J'ai une question concernant le processus d'*Un cours en miracles*. J'ai des troubles épisodiques de rythme cardiaque. Ce n’est pas quelque chose de réellement grave, mais tout de même assez sérieux pour que j'aie à voir un cardiologue et à prendre toutes sortes de pilules. Ces épisodes vont et viennent à quelques jours d'intervalle, et avec le temps, elles semblent empirer. Chaque fois que surviennent ces arythmies, je deviens très vite en colère et frustrée parce que cela m’arrive encore, malgré tous mes efforts sur le plan de la forme pour les en empêcher. Or il m’est arrivé parfois de ressentir, bien enfoui sous la colère, un certain secret plaisir de souffrir. Aussitôt que se pointe cette pensée, je sens que je me hérisse et que je veux détourner le regard. Je continue d'essayer de revenir à l'étape de tenir la main de Jésus pour examiner mes sentiments et mes réactions et lui demander de l’aide. Je sais que Jésus ne peut pas enlever ma peur de mourir ou de souffrir, mais je prie pour qu’il m'aide au sujet des conditions qui ont mené à cette peur. Au cours de ces moments où j'ai le plus peur, j'ai tendance à lâcher la main de Jésus et à revenir à mes bonnes vieilles couvertures de sécurité d’ego. Avez-vous des suggestions pour aider les étudiants à ne pas fuir l’amour, peut-être même certaines sections du Cours qui pourraient être utiles ? Pourquoi est-ce que je sens parfois comme un échec lorsque j'essaie d'appliquer le cours ?

**R/** Tout d'abord, n'oubliez pas d'être douce et bienveillante envers vous-même. L’échec est un terme d’ego – il n'existe pas dans le vocabulaire du Saint- Esprit ou de Jésus. Donc vous savez tout ce que vous pouvez mettre dans ce jugement ! Vous ressentez l’échec seulement lorsque vous avez accepté l'ego comme enseignant. Et c'est le seul problème, donc la solution consiste à vous tourner vers un Enseignant différent. Jésus nous rappelle doucement que nous sommes tout simplement incapables de " distinguer entre avancer et retraiter. Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as c**onsidér**ées comme des succès" T-18.V.15-6.

Peut-être serait-il utile de réaliser que Jésus ne vous demande pas de choisir entre lui et votre ego – il sait que vous avez encore trop peur de laisser aller vos supports familiers. Il demande seulement que lorsque vous avez trop peur de son amour et que vous allez vous réfugier dans vos "bonnes vieilles couvertures de sécurité d’ego," que vous n'oubliiez pas qu'il est toujours avec vous, souriant affectueusement comme un frère aîné qui veut juste vous rassurer que le loup garou, qui vous fait si peur, est seulement dans votre esprit et qu'il n'est pas réel.

Que vous ayez accueilli en vous-même la reconnaissance du plaisir secret que vous ressentez à souffrir est la preuve que votre ego n'est plus en charge complètement. Que vous ayez peur de passer un moment avec cette reconnaissance n'est pas surprenant, car cela peut conduire à remettre en question le but de l'ego derrière toutes ces choses malheureuses et douloureuses qui semblent nous arriver, et qui semblent hors de notre contrôle. Et lorsque nous commençons à le faire, les jours de notre ego sont comptés. Alors ne soyez pas trop sévère avec vous-même pour votre réticence à rester avec ces pensées. Faites simplement confiance que vous serez capable d’y arriver plus facilement lorsque vous serez prête. Et cet état de préparation vient de votre gentillesse et de votre douceur envers vous- même, non de tous les efforts de recherche active de votre part.

**594 - Devrais-je cesser de me préoccuper autant de mon corps ?**

**Q/** Je me rends compte que le contenu est plus important que la forme. Or dans ce rêve, je dois avoir une certaine forme sous laquelle apparaître et donc, puisque la dualité n’est pas significative, maladie/santé, abondance/pauvreté, joie/tristesse, etc. est-il erroné de désirer une meilleure forme sur le chemin de l’éveil ? Alors qu'il y a cinq ans, j'étais au fond du baril, essayant de me relever d’une maladie émotionnelle et d’un sérieux manque d’argent, la dernière chose que j'avais le temps de faire était la contemplation spirituelle. Or il se trouve qu’au cours des trois dernières années, j’ai formé une relation dans laquelle je n'ai plus besoin d’aller travailler, et ayant rencontré *Un cours en miracles*, j’ai pu consacrer mes journées à l'apprendre. Choisir l'abondance et la santé a donc sûrement contribué à monter un plus vite l'échelle de l'Expiation, mais maintenant je me demande si je ne devrais pas arrêter de désirer de façon consciente ces conditions. Peut-être que je devrais juste me concentrer sur le contenu de l'esprit, et cesser de mettre autant de préoccupation sur mon corps, sur mon mode de vie, etc., me concentrer seulement sur le fait de savoir qu’à mesure que je guéris mon esprit, tout ce qui est pour mon bien le plus élevé se manifestera de toute façon. Sommes-nous censés arriver au point où aucune pensée ne devrait concerner qui nous pensons être dans ce corps ?

**R/** Quand vous êtes rendu en haut de l'échelle, vous savez que vous n'êtes pas un corps et que le corps n'est rien et donc, en tant que rien, le corps ne vous séduit plus du tout. À mesure que vous faites votre chemin jusqu'à ce niveau toutefois, il vaut mieux toutefois ne pas nier les besoins physiques et psychologiques que vous vivez comme étant réels. À ces niveaux intermédiaires, vous ne faites pas l’expérience de la dualité comme si elle était insignifiante, même si intellectuellement vous croyez que c’est le cas. Il est donc important d'être honnête à ce sujet, d’accepter où vous en êtes à cet égard et ne pas lutter contre cela. Il ne vous serait d’aucune aide, spirituellement parlant, de simplement vouloir cesser votre vie dans le monde pour être d'une certaine façon. Cela vous conduirait au sacrifice, et Jésus nous aide à réaliser que se sacrifier n'est jamais de l’amour. C’est la culpabilité dissimulée dans votre esprit qui est le problème, non votre corps ou votre mode de vie. Cette culpabilité ne disparaîtrait pas simplement parce que vous abandonnez le désir d'avoir un corps sain et une sécurité financière. Elle ne serait pas renforcée non plus en voulant continuer à les désirer, tant et aussi longtemps que vous désirez apprendre que ce n’est pas ce qui peut vous donner la paix de Dieu. Vous pourriez également penser à l'abondance et à la santé qui sont entrées dans votre vie, comme le reflet d’une décision que vous avez prise de ne pas vous attaquer vous-même davantage. Cela pourrait vous aider à entrer en contact avec le contenu dans votre esprit, et vous seriez moins enclin ensuite à considérer la santé et l'abondance comme quelque chose de significatif en soi. À mesure que vous avancez sur votre chemin et que vous montez l'échelle, vous feriez l’expérience de la paix comme une expérience de qui vous êtes comme création de Dieu, et cet état intérieur n'a rien à voir avec les conditions extérieures. Mais en attendant, il est permis de désirer ces conditions, et vous juger vous-même parce que vous désirez un corps sain et une sécurité financière est la seule erreur que vous pourriez faire. Vous pouvez éviter cette tentation de l’ego en apprenant à sourire à vous-même et à ne pas faire de votre voie d’Expiation, quelque chose de si sérieux. La douceur et la bienveillance envers vous-même est toujours la meilleure approche à prendre.

**595 - Est-ce une erreur de ne vouloir que des gens spirituels autour de soi ?**

**Q/** Plus je tire profit d’*Un cours en miracles*, plus je trouve que bien des choses deviennent insignifiantes, par exemple être populaire, être remarquée pour certains exploits, être appréciée, ou simplement être en compagnie d'autres personnes. J'aime être avec moi-même, étudier le Cours, travailler sur la guérison de mes relations dans mon esprit plutôt que d'être avec des gens physiquement, des gens avec qui j'ai besoin de travailler le pardon. Est-ce une erreur de vouloir s’entourer de certaines gens en chair et en os, des gens avec qui j'ai plus d’affinité spirituelle, tout en sachant que je fais un avec tout le monde, que je sois connectée avec les gens sur le plan physique ou non ? Je me sens parfois coupable, puisque je constate que je veux exclure certaines personnes et certaines situations de mon espace physique, puis j’essaie ensuite de me sentir innocente à nouveau lorsque je comprends que je fais un avec tout le monde et toute chose dans mon esprit.

**R/** Le mot-clé de votre question est *exclure*, et le principe-clé pour résoudre votre dilemme est la distinction entre la forme et le contenu. La caractéristique de l'amour authentique présenté par Jésus dans le Cours, est qu'il inclut tout et tout le monde. Ceci est en opposition directe avec l'amour particulier de l'ego qui épingle certaines personnes ou certains groupes comme étant dignes d’amour et de pardon, par opposition à d'autres qui ne le sont pas. Or Jésus parle toujours du contenu dans notre esprit, pas de notre comportement ou de la forme, ce que fait notre corps, comment il se comporte. Vous ne pouvez pas être avec tout le monde tout le temps, mais vous pouvez voir clairement dans votre esprit si vous retenez votre amour envers des personnes spécifiques ou certains groupes, ou si vous jugez que les personnes spirituelles sont meilleures que celles qui sont plus centrées sur les choses de ce monde. Si vous jugez que certaines personnes sont meilleures que d’autres, alors vous n'êtes plus dans la croyance que la Filialité est une, et vous favorisez la cause de l'ego de rendre réelle la séparation, en plus d’être prise au piège de croire qu’il y a une hiérarchie dans les illusions, qu'il existe une différence significative entre les personnes spirituellement avancées et celles qui ne le sont pas. Une personne en haut de l'échelle est aussi illusoire que celle aux échelons inférieurs, puisque l'échelle elle-même est une illusion.

D'autre part, nous avons tous des préférences et des limites, et c'est tout à fait normal dans le rêve de la séparation, et il n'est pas erroné ou non spirituel d'avoir des préférences. Préférer passer du temps avec certaines personnes n'est pas différent d'avoir des préférences alimentaires, ou en musique, décoration et ainsi de suite. Tant que ces préférences ne deviennent pas un gros problème ! Si vous n'aviez pas fait de votre préférence un problème, vous ne vous sentiriez pas coupable. Le facteur-clé est ce qui se passe dans votre esprit, si vous jugez ou non certaines personnes qui ne répondent pas à vos critères "spirituels." Si, dans votre esprit, vous voyez chacun avec amour, vous ne connaîtrez jamais de conflits quant aux gens avec qui vous allez passer du temps. D’autres étudiants du Cours ont vécu des expériences similaires, voyez les questions 433 et 480.

Il y a beaucoup de passages réconfortants où Jésus nous assure qu'il est toujours disponible pour nous, et qu’il n’attend que notre invitation – cf. T-19.IV.A.163-6, T-31.VIII.7-11, M-23. Nous vous laissons avec ces passages du chapitre 12 du Texte et l'épilogue du Manuel pour enseignants : "Souviens-toi de ce qui a été dit sur les perceptions effrayantes des petits enfants, qui les terrifient parce qu'ils ne les comprennent pas. S'ils demandent et acceptent d’être éclairés, leur peur s’évanouit. Mais s’ils cachent leurs cauchemars, ils les gardent. Il est facile d’aider un enfant incertain, car il reconnaît qu'il ne comprend pas ce que signifient ses perceptions. Or tu crois, toit, que tu comprends les tiennes. Petit enfant, tu te caches la tête sous les lourdes couvertures dont tu t’es recouvert. Tu caches tes cauchemars dans les ténèbres de ta propre fausse certitude, et tu refuses d'ouvrir les yeux et de les regarder. Ne gardons pas les cauchemars, car ce ne sont pas des offrandes qui conviennent au Christ, donc ce ne sont pas des dons qui te conviennent. Enlève les couvertures et regarde ce dont tu as peur. C’est l'anticipation seulement qui t’effraie, car la réalité du néant ne peut pas être effrayante. Ne retardons pas cela, car ton rêve de haine ne te laissera pas sans aide ; or l’Aide est là. Apprends à rester calme parmi le tumulte, car la quiétude est la fin de la dissension et ceci est le voyage qui mène à la paix. Regarde en face chaque image qui monte pour te retarder, car le but est inévitable parce qu’il est éternel. Le but de l'amour est ton droit, et il t’appartient en dépit de tes rêves. Encore un peu et tu me verras, car je ne suis pas caché parce que *tu* te caches. Je t’éveillerai aussi sûrement que je me suis éveillé moi-même, car je me suis éveillé pour toi. En ma résurrection est ta délivrance. Notre mission est d'échapper de la crucifixion et non de la rédemption. Aie confiance en mon aide, car je n’ai pas marché seul et je marcherai avec toi comme notre Père a marché avec moi. Ne connais-tu pas que j’ai marché avec Lui dans la paix ? Et cela ne signifie-t-il pas que la paix vient avec *nous* dans ce voyage ? ...Tu ne vas pas seul. Les anges de Dieu volent tout près et tout autour de toi. Son Amour t’entoure et de ceci tu peux être sûr : que jamais je ne te laisserai inconsolé" T-12.II.4-5, 7.L-Ép.66-8.

**596 - Comment prendre la responsabilité de ce qui m’arrive ?**

**Q/** Je fais l’expérience de moi-même comme une victime inconsciente de décisions prises à mon insu dans l'esprit, parce que définitivement, je ne choisirais pas ces mauvaises choses de façon consciente. Or si je n'ai aucun contact avec ces prises de décision inconscientes, comment puis-je prendre la responsabilité de ce qui m'arrive dans le monde ? Si je fais l’expérience de moi-même comme un corps dans le monde, et non un esprit, comment puis- je observer avec Jésus ce qui se passe dans mon esprit ?

**R/** Il est difficile d'accepter qu'il y a une autre partie de nous, une partie dont nous ne sommes pas conscients qui est la source de ce que nous ressentons et ce que nous faisons dans le monde. Pourtant Freud l’a enseigné il y a de nombreuses années, et c'est ce que Jésus nous explique de différentes façons dans son Cours. En fait, on peut dire que c'est l'un des aspects les plus importants d'*Un cours en miracles* en tant que programme de formation de l'esprit. Les leçons du livre d’exercices, surtout dans la première partie, sont conçues pour nous aider à commencer à entrer en contact avec cette partie-là de notre esprit. La leçon 5 explique, par exemple, que nous ne sommes jamais contrariés pour la raison à laquelle nous pensons. Ce qui signifie que quelque chose d'autre que ce dont nous sommes conscients se passe en nous. Et même dès le début du Texte, Jésus nous dit que si nous ne nous sentons pas en paix, c’est que nous devons avoir pris "la mauvaise décision" T-5.VII.67, et il parle d’une décision profonde de l’esprit de rejeter la vérité.

Dans son enseignement, Jésus éclaircit les choses : la cause de cette partie inconsciente dans notre esprit est que nous l’avons intentionnellement séparée de notre conscience afin de n’avoir pas à traiter avec la culpabilité et la peur que nous pensons être là et qui, selon notre croyance, entraînerait certainement notre destruction. L'ego nous a dit que nous serions bien mieux sans esprit, et donc nous avons suivi ces conseils. Nous avons réussi à nous convaincre que nous sommes seulement des corps, non des esprits. Mais la vérité est que nous sommes des esprits choisissant de croire que nous ne sommes pas des esprits ! Le but du Cours est donc de nous aider d'abord à réaliser ce qui est arrivé, pour ensuite nous aider à retrouver le pouvoir de notre esprit pour que finalement nous en arrivions à vouloir corriger notre choix de croire l'ego plutôt que le Saint-Esprit. Nous serions alors en paix tout le temps.

Ce que nous devons faire pour atteindre cet objectif est de considérer tout ce qui se passe dans notre vie comme si cela reflétait d’une certaine façon les décisions que nous prenons dans notre esprit, parce que Jésus nous a dit que le monde "est le témoin de ton état d'esprit, l'image à l'extérieur d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Puis notre vie prendra un sens tout à fait nouveau, à mesure que nous déplaçons notre concentration des circonstances extérieures vers l'état intérieur qu’elle reflète. À mesure que nous voyons ainsi notre vie (comme une salle de classe), nous allons commencer à nous permettre d’entrer en contact avec notre esprit. Toutefois nous avons besoin de Jésus ou du Saint-Esprit pour nous aider, en raison de "la peur de regarder au-dedans" T-21.IV. Heureusement, le processus de guérison n'est pas très compliqué, puisqu'il n'y a que deux choix possibles à jamais : continuer à croire que la séparation est une réalité ou annuler cette croyance et accepter la vérité de notre Unité en tant que Fils de Dieu. Tout ce que nous faisons ou ressentons dans le monde reflète l’un de ces deux choix. La deuxième partie de la question 157 contient des commentaires supplémentaires sur la nature de l'esprit preneur de décision.

**597 - De quelle façon la Résurrection a-t-elle établi l’Expiation ?**

**Q/** *Un cours en miracles* affirme que "Ce n'est pas la crucifixion qui a établi l'Expiation ; c’est la Résurrection" T-3.I.12. Je comprends que l'Expiation est la réalisation que rien ne s'est produit, qu'il n'y a pas de fragmentation, que nous faisons toujours partie de Dieu, et que nous en avons toujours fait partie. Il est facile de voir que la Résurrection a démontré que le corps était inutile et qu'on pourrait en "disposer" à n'importe quel moment. Et la déclaration que Dieu aurait donné Son Fils unique en sacrifice pour effacer les péchés du monde est tellement ridicule que cela dépasse l'entendement de penser que toute personne intelligente, depuis 2000 ans, ait pu croire cela d'un Dieu d'amour.

Mais ce que je ne comprends pas, c'est de quelle façon la Résurrection a-t-elle établi l'Expiation. Jésus n’a-t-il pas démontré devant beaucoup de gens, grâce à ses miracles, que le corps n’était rien, et surtout par le miracle de ressusciter Lazare ?

**R/** Comme vous le soulignez, le christianisme traditionnel enseigne que la mort de Jésus sur la croix a expié nos péchés et nous a rouvert les portes du Ciel. Dieu l’a alors ressuscité d’entre les morts pour prouver que Jésus était Son Fils, et que son sacrifice avait comblé le fossé qui s'était produit entre Dieu et ses enfants lors du péché d'Adam et Ève dans le Jardin d'Éden. Le compte rendu de l'Évangile raconte la résurrection du corps et établit ce fait comme un credo, une croyance fondamentale pour plusieurs sectes chrétiennes. Dans le Cours, Jésus réinterprète à la fois la crucifixion et la résurrection. Il enseigne que non seulement le corps n’est rien, mais la mort n'est rien non plus. Si la mort du corps n'est rien, la crucifixion ne pouvait pas accomplir quoi que ce soit. Comme Jésus nous le dit clairement dans le Texte, il s’agit seulement d’un mécanisme d'enseignement T-6.I.2.

La phrase que vous citez doit être comprise en termes des principes de l'enseignement du Cours sur l'Expiation qui portent sur le contenu et non sur la forme de la résurrection historique. Dans cette optique, le message essentiel de chaque phrase est que "rien n'est arrivé." Le message enseigne que "De mort, il n'y en a pas" L-I.163, qu’“Il n'y a pas de péché" T-26.VII.105 et que "L’attaque n'a pas d’effet" T-12.V.22. En ce sens la résurrection de Jésus, comme la nôtre d’ailleurs, est seulement la prise de conscience de notre véritable Identité de Fils innocent de Dieu, ce que le Cours enseigne comme étant l'Expiation. Dans la déclaration que vous citez, Jésus nous dit que tel est le message de sa résurrection. C'est le message de l'Expiation, magnifiquement exprimé dans les symboles de Pâques dans la section de la semaine sainte du Texte : "Cette semaine commence avec des rameaux et se termine avec des lys, le blanc et saint signe que le Fils de Dieu est innocent. Ne laisse aucun sombre signe de la crucifixion intervenir entre le voyage et son but, entre l'acceptation de la vérité et son expression. Cette semaine, nous célébrons la vie, et non la mort. Et nous honorons la pureté parfaite du Fils de Dieu, et non ses péchés" T-20.I.21-4.

Il est important de se rappeler que le christianisme enseigne que la résurrection est celle du corps de Jésus, tandis que dans le Cours, Jésus nous dit que la résurrection est la condition de l'esprit quand il accepte l'Expiation : "Tout simplement, la résurrection est de vaincre la mort, ou de la surmonter. C'est un réveil ou une renaissance, un changement d'esprit sur la signification du monde. C'est l'acceptation de l'interprétation que donne le Saint-Esprit du but du monde : l'acceptation de l'Expiation pour soi-même" M-28.11-3.

**598 - J’ai développé une dépendance à la masturbation, que faire ?**

**Q/** Je crois que j'ai une dépendance à la masturbation, et bien que je parle souvent à Jésus à ce propos, ce semble encore un problème. Que faire ?

**R/** Il n’y a que notre ego pour nous faire croire qu’il y a un problème avec ce que nous faisons de notre corps, mais ce n'est jamais là qu’est le problème. Comme Jésus nous encourage souvent à le faire, la seule question que nous devons nous poser sur quoi que ce soit est celle-ci : "Pour quoi? À *quoi* cela sert-il ?" Voir T-4.V.66-11, T-17.VI.21-2, 3, T-24.VII.61-3, L-I.966. Tous, nous avons aussi nos "dépendances," que ce soit dépendre de respirer, de manger, de boire, etc. C'est notre ego qui voudrait rendre importantes les différences entre nos divers comportements. Le sexe est un des symboles de culpabilité les plus puissants dans le rêve, et il garde très efficacement la culpabilité dans l'esprit préoccupé des "péchés" du corps, ce qui permet à l'esprit de rester en conflit, et de ne jamais regarder la fausse croyance au péché, une croyance sous-jacente du péché de séparation dans l'esprit. Tout ce qui semble nous donner du plaisir, raconte l'ego, est tout simplement une preuve de plus que nous avons volé à Dieu ce que nous ne méritons pas. Pourquoi pensez-vous que notre langue associe couramment le mot *plaisir* à des descriptions telles que *secret, coupable, volé* et *interdit* ?

Or si le comportement compulsif, qu’il soit d’ordre sexuel ou autre, interfère dans vos relations ou dans la prise de responsabilités fondamentales dans votre vie, vous pourriez regarder quel but vous donnez à ce comportement particulier, par exemple est-ce une justification pour renforcer la croyance sous-jacente que vous êtes sans valeur, insuffisant, indigne et coupable ? Encore une fois, ce n'est pas le comportement lui-même qui est le problème, mais plutôt le but que vous lui assignez dans votre esprit, donc c'est là où vous souhaitez toujours commencer. Une fois que vous êtes en contact avec le but recherché, avec ce qu’il vous en coûte en paix d'esprit, vous pourriez vous retrouver suffisamment motivé pour apporter des modifications au niveau du comportement. Toutefois, vous ne le ferez pas à partir d’un sentiment de culpabilité, de peur ou de coercition, ces types de motivation étant toujours seulement axés sur l’ego. Jésus ne veut pas nous priver de nos relations particulières et de nos petits plaisirs. À travers *Un cours en miracles*, il nous enseigne ce qu'il veut : que nous reconnaissions que "tout plaisir réelvient de faire la Volonté de Dieu" T-1.VII.14, ce qui dans le monde implique de pratiquer le pardon pour nous-mêmes et pour les autres.

**599 - Pourquoi investiguer scientifiquement un monde irréel ?**

**Q/** J'ai clairement compris l'idée, à la lecture d’*Un cours en miracles*, ainsi que par les nombreuses réponsess de ce Service de questions et réponses, que ce monde où nous semblons faire nos expériences, n'est pas réel. J'étudie en ce moment la leçon 166 du livre d’exercices qui dit en effet : "Ce monde n'est pas la Volonté de Dieu, il n'est donc pas réel." La leçon précédente nous enseigne aussi que ce qui fait que ce monde nous semble si réel est notre déni de la vérité, la vérité étant que nous sommes tous déjà dans le Ciel avec Dieu en ce moment même. Je trouve ces pensées très réconfortantes, surtout lorsque ce monde semble me décevoir, mais j'ai le sentiment que si ce monde n'est pas vrai, il est inutile de faire de la recherche scientifique. En effet où serait l’intérêt ? Je me sens confus parce que j’apprécie toutes les découvertes scientifiques qui sont faites sur la nature, surtout celles qui ont amélioré notre vie. *Un cours en miracles* nous décourage-t-il d'investiguer la nature ? J’envisage un monde futur. En supposant par exemple que tout le monde adopte les enseignements du Cours, les scientifiques abandonneraient leurs recherches pour trouver des remèdes aux problèmes de santé, ils arrêteraient l'exploration de l'espace, et nous cesserions nos efforts pour sauver les forêts pluviales, etc. Mais puisqu’il est vrai qu’aucune de ces choses n’est réelle, et donc aucune n’est digne de foi et d’attention comment, en tant qu’étudiant d'*Un cours en miracles*, dois-je penser au sujet de l’investigation scientifique de notre soi-disant monde naturel ?

**R/** Ce serait une erreur pour chacun de nous de renoncer à ce qui nous intéresse et nous attire, simplement parce que le Cours nous dit que ce n'est pas réel. Oui, en fin de compte, nous en viendrons tous à le réaliser, mais sur le chemin, il nous est demandé d'utiliser les symboles du monde L-I.184.92 (et cela peut certainement inclure les symboles de la recherche scientifique), comme étant des éléments importants de notre salle de classe. La plupart des esprits ne sont tout simplement pas prêts à entendre et à apprendre les vérités énoncées dans le Cours, au niveau où est offert son message de guérison. Par conséquent les symboles du monde deviennent un moyen important pour communiquer le contenu du Cours dans des termes que le monde peut comprendre et accepter.

Selon les propres termes mêmes de Jésus : "Il serait certes étrange si l’on te demandait d'aller au-delà de tous les symboles du monde, et de les oublier à jamais, tout en te demandant d’assumer une fonction d'enseignant. Tu as besoin d'utiliser les symboles du monde pour un temps. Mais ne te laisse pas tromper aussi par eux. Ils ne représentent rien du tout et durant les exercices, c'est cette pensée qui t’en délivrera. Ils deviennent de simples moyens te permettant de communiquer d’une façon que le monde peut comprendre, mais tu reconnais que ce n'est pas l'unité où la véritable communication peut se trouver" L-I.184.9.

Et donc le but n’est pas de nier les symboles du monde, mais de leur donner un but différent. L'ego a fait le monde et tous ses symboles afin de nous maintenir empêtrés dans le système de pensée de pertes, pénuries, maladies et victimisation. Tous nos efforts humains sont fondés sur l'hypothèse que nos problèmes sont présents dans ce monde, et que nous avons donc besoin d’y diriger nos talents, nos efforts et toutes les ressources nécessaires pour surmonter les défis que ces problèmes nous présentent. Or Jésus nous demande de reconnaître que les problèmes identifiés dans le monde, et qui nous semblent si critiques, ne sont que les symboles d'un seul et unique problème dans l’esprit, la croyance en la séparation et au péché L-I.79.

Reconnaître où est le véritable problème ne signifie pas que nous devons abandonner simplement toutes nos activités et tous nos efforts pour résoudre les problèmes du monde, mais nous pouvons désormais avoir une approche différente pour ces préoccupations, une approche qui n'est plus motivée par la colère, la peur, la culpabilité ou la tristesse. Si nous nous identifions avec l’esprit juste, nous n'investirons pas dans des obstacles au niveau de la forme, ce qui pourrait nous empêcher de découvrir comment régler les problèmes. Car en fait, les problèmes apparents du monde : la maladie, la sécheresse, la famine et la pollution, ne sont là que parce que notre esprit d’ego veut qu'ils y soient, ayant comme but de garder notre attention au niveau du monde pour nous sentir victimes du monde, et par cela ne jamais regarder où est le véritable problème en nous.

En qualité d'étudiants du Cours, nous pouvons donc continuer à chercher et à trouver des solutions dans le monde, à l'aide, entre autres choses d’outils d'investigations scientifiques, comme l’ont fait Helen Schucman et Bill Thetford, les instruments qui ont apporté le Cours au monde, et qui ont continué à le faire jusqu'à leur départ à la retraite. Voir *Absence from Felicity/Absence de félicité* par Kenneth Wapnick). Or tout cela ne veut pas dire que nous croyons que le monde est le lieu où est le véritable problème. Il y en aura bien d'autres qui croiront encore dans la réalité du monde et de ses problèmes. Pour eux, l'approche la plus aimante sera d’essayer de régler ces problèmes en atteignant le niveau où ils croient avoir besoin d'aide. Jésus décrit ce processus au début du texte : "Ce n’est pas dans la manière dont elle s’exprime que réside la valeur de l'Expiation. En fait, si elle est utilisée véritablement, elle s’exprimera inévitablement de la façon qui pourra le plus aider le receveur. Cela signifie qu'un miracle, pour atteindre sa pleine efficacité, doit être exprimé dans un langage que le bénéficiaire peut comprendre sans peur. Cela ne signifie pas nécessairement que ce soit le plus haut niveau de communication dont il est capable. Cela signifie toutefois que c’est le plus haut niveau de communication dont il est capable *maintenant*. Le seul but du miracle est d’élever le niveau de communication et non de l'abaisser en augmentant la peur" T-2.IV.5.

Alors, même si nos paroles et nos actions semblent exprimer une croyance dans le monde, nos pensées et nos attitudes sous-jacentes reflètent un autre niveau de compréhension, un niveau qui ne voit pas de monde séparé, et une attitude qui ne constate pas que les intérêts sont distincts. Cette prise de conscience est communiquée sans effort à tous les esprits, étant donné que les esprits sont joints dans une réalité qui transcende toutes les prétendues lois du monde.

**600 - Pas facile d’être parent dans le monde illusoire du rêve**

**Q/** Je suis très confus car ma femme, passée la quarantaine, est de nouveau enceinte. Même en sachant que le monde n'est pas réel, je pense qu’il serait mal d’envisager l'avortement. Je me sens responsable de cette nouvelle âme qui désire faire partie de notre rêve comme mes deux autres filles. Que conseilleriez-vous aux personnes comme nous qui élèvent des enfants sur le tard ? Comment pouvons-nous éduquer nos enfants de façon à les aider à s’éveiller, comme nous nous efforçons de le faire nous-mêmes ?

**R/** Comme tout ce qui se passe dans le rêve, être dans le rôle de parent s’avère une salle de classe remplie d'occasions de percevoir la séparation et la particularité de l'ego en opération en nous-mêmes, occasions de le remettre au Saint-Esprit pour être transformé par le pardon. C'est la seule signification qui est donnée par *Un cours en miracles* pour chaque rôle dans nos relations, y compris celui de parents. Il nous est demandé de surveiller nos esprits pour regarder les pensées de jugement dans chacune de nos relations. Le but est la guérison de notre propre esprit de la pensée de séparation. Nous n'avons pas à assumer la responsabilité de l’éveil ou de la guérison pour quelqu'un d'autre. Puisque le Cours porte sur la modification de notre esprit de cette façon-là, il n'y a pas de lignes directrices pour des comportements spécifiques tels que l'avortement ou le rôle de parent.

Ce qu’offre vraiment le Cours est une perspective différente. Il établit une distinction entre la forme et le contenu, et il nous demande de faire de même lorsqu’on applique ses enseignements dans nos relations. Bien que des enfants ne soient pas des personnes entièrement développées au niveau de la forme, ils sont des esprits, ayant le même pouvoir de choisir que toute autre partie de la Filialité. Dans la mesure où nous sommes disposés à l’apprendre pour nous-mêmes, cela est communiqué aux autres, non en mots, mais par le pardon, chaque fois qu’il est appliqué. C'est ce qui favorise la guérison de la séparation, et c’est le seul véritable contenu aimant qu’un parent partage avec son enfant, ainsi qu'avec toute autre personne. "Toute pensée aimante tenue dans n'importe quelle partie de la Filialité appartient à chaque partie. Elle est partagée *parce qu*'elle est aimante" T-5.IV.31-2.

Dans le rôle parental, cette pensée d’amour prend forme dans ce que font les parents lorsqu’ils s'occupent de leurs enfants. Remplir ce rôle au mieux de votre capacité, en portant attention aux pensées dans votre esprit, avec le désir de les remettre au Saint-Esprit, est la façon d'apprendre et d’enseigner le message du Cours. C’est ainsi qu’est renforcée la croyance aux perceptions du Saint-Esprit, tandis que la croyance aux mensonges de l'ego est affaiblie, et c’est ce qui nous rapproche de l’éveil de la Filialité. Il est important de se rappeler que les parents doivent nécessairement enseigner aux enfants à prendre de sages décisions dans le rêve parce que c'est leur rôle de le faire. Comme il est affirmé dans la brochure Le chant de la prière : "Il y a des décisions à prendre ici, et elles doivent être prises qu'elles soient des illusions ou non" Ch-1.I.24. Cependant n'oubliez pas que le choix enseigné par le Cours se trouve dans nos esprits, et consiste à décider entre l'ego et le Saint-Esprit. Ce choix sera communiqué, et donc enseigné, par le simple fait de l’avoir fait.

**601 - La révélation selon *Un cours en miracles* vs l’Apocalypse**

**Q/** La Bible culmine avec le livre des Révélations : l'Apocalypse. *Un cours en miracles* est conçu pour nous conduire le long du chemin de l’instant saint, vers notre propre révélation, celle de la connaissance divine de nous-mêmes en tant que Christ. Est-ce vraiment ce que le Cours entend par révélation ? Et si oui, cette expérience est-elle possible pendant que nous sommes encore incarnés, est-elle perçue comme la Conscience Christique ?

**R/** Ce que le Cours entend par révélation n'est pas la même chose que dans l'enseignement biblique. Le livre de l'Apocalypse du Nouveau Testament parle d'un événement futur associé au retour de Jésus et à la fin du monde. Il repose sur la croyance en la réalité du monde, du corps et du rachat du péché. Dans *Un cours en miracles*, la révélation est considérée comme l'expérience de l'Amour de Dieu transmis au Fils, et qui n’a jamais changé.

La révélation peut être vécue pendant que nous sommes encore *dans* le corps, et elle ne vient pas *du* corps. Elle est communiquée par Dieu et est donc expérimentée par l'esprit, plutôt que perçue : "Elle va de Dieu à toi, mais point de toi à Dieu" T-1.II.55. La révélation est possible parce que la séparation n'est pas réelle et qu’en vérité, nous faisons un avec le Père. En ce sens-là, la révélation est notre condition naturelle, mais nous en avons bloqué la prise de conscience en choisissant d’aller contre elle : "Tu t’es enseigné l'habitude la plus contre nature qui soit de ne pas communiquer avec ton Créateur" T-14.III.181. Toutefois le Père est toujours en communication avec son Fils (nous) : "Dieu a créé chaque esprit en lui communiquant Son Esprit, l’établissant ainsi à jamais comme canal pour la réception de Son Esprit et de Sa Volonté" T-4.VII.37.

Par conséquent, puisque la communication avec Dieu n'a jamais été interrompue, notre fonction n’est pas de faire des efforts pour chercher la révélation "mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui [l’amour et aussi la Révélation]. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux" T-16.IV.61-2.

Comme toujours nous revenons à notre seule tâche : le pardon. Cela signifie d’être disposé à reconnaître dans toutes nos pensées de jugement et d'attaque, notre propre peur de la révélation de l'Amour. Nous avons ensuite la possibilité de permettre à la perception du Saint-Esprit de remplacer la nôtre, pour que ce qui a été bloqué soit alors révélé. L'important est de rester fidèle au processus du pardon comme Jésus l’enseigne dans le Cours. Il n’y a que de cette façon que la pensée de séparation guérit, que la peur diminue et que nous devenons, comme le dit Jésus "de moins en moins désireux de nier" T-11.VI.36. "La révélation que le Père et le Fils sont un viendra à chaque esprit en son temps" L-I.158.28.

Comme il est mentionné dans les questions précédentes, le terme Conscience Christique n'est pas utilisé dans le Cours. La conscience est la condition de l'esprit séparé ou divisé, et elle perçoit. Notre Identité en tant que Christ est notre vérité, qui est *connue*, non perçue. Elle est complètement en dehors du champ de la conscience. Voir T-3.IV.2, T-3.III.110, T-11.VIII.149.

**602 - La conscience de Jésus était-elle du domaine de l’ego ?**

**Q/** *Un cours en miracles* affirme que la conscience est "du domaine de l'ego." Je comprends qu’étant lié à l’ego, l’être humain conscient de lui-même, perçoive le monde par le biais d’une conscience limitée. Mais qu'en est-il de Jésus qui n'était pas lié à l’ego, qui vivait avec des gens comme nous, alors qu’il était consciemment éveillé en lui-même et éveillé à tous ceux qui étaient liés à lui ? Étant dans l’attention consciente, n’était-il pas dans la conscience ? Et dans l'affirmative, pourrions-nous dire qu’il avait un niveau illimité de conscience, non lié par l’ego, un genre de Conscience Christique à laquelle nous pouvons tous aspirer ? Ou suis-je simplement confus sur les définitions de la conscience ?

**R/** Puisque, comme nous dit le Cours, "la conscience, le niveau de la perception, fut la première division introduite dans l'esprit après la séparation" T-3.IV.21, elle est, comme vous le soulignez, "du domaine de l'ego" T-3.IV.22 et donc au niveau de la séparation et de l'esprit non guéri. Quand l'Expiation est acceptée, l'esprit est guéri, et il retourne à la connaissance plutôt que de rester dans la conscience. C’est la distinction importante qui est faite entre la conscience et la connaissance. Jésus, qui dans le rêve, est un symbole de l'esprit guéri, connaît qu’il est le Fils innocent de Dieu. Cet état d'esprit arrive lorsqu’il n'y a plus d’attention consciente (conscience) d’une identité autre que celle-là. Quand l'esprit est divisé par la croyance en la séparation (esprit non guéri), il est dans la perception, c'est-à-dire qu'il perçoit faussement avec l'ego, ou il perçoit correctement avec le Saint-Esprit. Il ne connaît pas, puisque la connaissance, telle que définie dans le Cours, se réfère uniquement à la vérité. Ce qui est vrai est connu, non perçu : "La perception vraie est la base de la connaissance, mais connaître est l'affirmation de la vérité et par-delà toute perception" T-3.III.110.

Le terme Conscience Christique n'est pas utilisé dans le Cours. Le Cours nous dit ceci : "Le Christ est le Fils de Dieu Qui en aucune façon n’est séparé de Son Père, Dont chaque pensée est aussi aimante que la Pensée de Son Père par laquelle Il fut créé" T-11.VIII.94. Le Christ est tout simplement, et Il connaît comme Il est connu. Ceci n'est pas du domaine de la conscience, qui, comme nous l'avons vu, est le résultat de la séparation et la condition de l'esprit non guéri. Ce que nous apprenons par le biais du Cours, c’est à nous pardonner chaque pensée de jugement qui nous maintient enracinés dans la croyance en la séparation. Ce processus permettra finalement à nos esprits d’accepter seulement la vérité de qui nous sommes comme Fils de Dieu, tout comme Jésus l’a fait. Nous allons alors le rejoindre dans le monde réel et : "Ensemble nous disparaîtrons dans la Présence au-delà du voile, non pour nous perdre mais nous trouver ; non pour être vus mais connus" T-19.IV.D.191. Autres questions liées à la conscience : 27, 32, 65, 127 et 174.

**603 - Faut-il observer exclusivement la culpabilité ontologique ?**

**Q/** Vous avez dit : " Si je choisis le Saint-Esprit, ma leçon sera désormais que j'ai toujours la possibilité de faire un autre choix concernant la culpabilité que je crois enfouie dans mon esprit, la relâchant dans la lumière de guérison du pardon, plutôt que de continuer à m'accrocher à elle et à la projeter sous une forme déguisée" (question 385). Devrions-nous être conscients de la culpabilité particulière ou de la raison pour la culpabilité qui se trouve derrière la situation ? Ou est-ce mieux d’observer simplement la culpabilité et le châtiment dont il est question dans le Cours parce que nous avons nié notre Soi et rejeté notre Père –toujours la même raison – et demander alors au Saint-Esprit de regarder cela avec nous ? Est- ce que c’est suffisant, devons-nous attendre une réponse précise sur une situation précise, guidés par le Saint-Esprit, pour ensuite lui demander de Se joindre à nous ? Lorsque je demande comment regarder d’une autre façon certaines situations, peu importe à quel point elles sont différentes, je me rappelle simplement les mots que j'ai lus dans *Un cours en miracles*. Je n’obtiens jamais de réponse précise, comme "tu te punis toi-même pour avoir été minable, égoïste (ou autre chose)" lorsque je me trouve dans telle ou telle situation. Autrement dit, je n’identifie jamais les raisons liées au monde de la forme. Alors, lorsque la situation se représente, je sens que j'ai encore mal agi et je ne me sens pas du tout confiant d’obtenir des résultats ou d’avoir progressé dans ce que je fais, ni au niveau de l'esprit ni au niveau de la forme. Pouvez-vous m'aider avec cela ?

**R/** La culpabilité ontologique sous-jacente dans notre esprit à cause de notre croyance d’être séparé Dieu, de L’avoir attaqué et de L’avoir détruit dans le processus, est le seul problème que nous devons à jamais affronter et traiter. Toutefois, la manière d’entrer en contact avec cette culpabilité dépendra de la manière dont notre esprit l’a déguisée à travers la projection en dehors de l'esprit sur notre corps, ou sur le monde. Nous commençons d’abord par observer nos réactions dans des situations ou lors d’événements, ou bien nous observons notre mémoire à leur sujet, tout ce que l'ego a habilement mais trompeusement mis en place pour que tout soit perçu comme étant la cause de nos sentiments, pour que nous ne regardions jamais en direction de l'esprit pour trouver la cause.

C'est là où le Saint-Esprit vient changer la donne de l'ego. Tout ce qui est fait dans le monde comme subterfuge et écran de fumée pour garder cachée la culpabilité dans l'esprit, devient plutôt le symbole de cette culpabilité cachée et donc un moyen pour revenir à porter l’attention sur notre esprit, où nous pouvons reprendre contact avec lui. Pour que puisse opérer ce renversement T-28.II, L-I.11.1, nous devons avoir le désir sincère d’accepter l'interprétation du Saint-Esprit des événements plutôt que la nôtre, ce qui signifie vouloir reconnaître que nous avons tort quant à nos conclusions sur ce qui est arrivé.

La culpabilité ontologique dans notre esprit peut être projetée sous différentes formes – par exemple, sous forme de maladie dans notre propre corps (comme il est traité à la question 385), de colère envers autrui pour nous avoir blessé ou nui de quelque façon, ou sous forme de culpabilité lorsque nous croyons en tant que corps avoir fait ou omis de faire quelque chose. Cela sert le but d'irresponsabilité de l’ego qui garde nos efforts axés sur le monde extérieur, plutôt qu’en notre propre esprit. Une fois accepté le fait que ces situations ne sont que les symboles de la culpabilité sous-jacente dans notre esprit projetée hors de nous, alors nous pouvons revenir à la source du problème dans l'esprit, et en nous joignant à Jésus ou au Saint-Esprit dans notre esprit juste, libérer la culpabilité illusoire qui couvre l'amour sous-jacent.

Ainsi, pour répondre à votre question, il n'est pas nécessaire d'entrer en contact avec la pensée spécifique ou le jugement derrière la culpabilité avec laquelle vous êtes confronté dans une situation particulière. Le fait que vous vous sentiez coupable (ou en colère, frustré, déprimé, malade, etc.) est tout ce que vous avez besoin de savoir, mais il faut être très honnête avec soi-même en ne niant pas de façon inconsciente les raisons précises de la culpabilité, parce qu’on croit que ce serait trop douloureux ou difficile (voir la question 335 pour une discussion connexe). Jésus aborde cette question dans le contexte de la peur, mais elle s'applique aussi à la culpabilité, dans le passage suivant : "Il n'est pas nécessaire de suivre la peur sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu'elle est. Or il *est* nécessaire d'examiner chacune d’elles aussi longtemps que tu voudras garder le principe qui les gouverne toutes. Quand tu es désireux de les considérer, non pas comme séparées, mais comme des manifestations différentes de la même idée, idée que tu ne veux pas, elles disparaissent ensemble" T-15.X.5 1-3.

Autrement dit, il ne serait pas bon d’utiliser ce qui pourrait être seulement une compréhension intellectuelle d'un principe du Cours comme moyen d'éviter d’entrer en contact avec ce que vous croyez être la laideur de votre ego. Mais si vous vous permettez de ressentir l'excès de haine, le sentiment d'insuffisance, de non-valeur, d’indignité et autre variante de la culpabilité, et si vous ne reculez pas devant ces sentiments douloureux et que vous êtes capable de les regarder en face et honnêtement, alors la raison précise que l'ego peut vouloir vous donner pour vous sentir ainsi n'est pas vraiment importante.

Le fait de ressentir que vous répétez sans cesse les mêmes erreurs et que vous ne faites pas vraiment de progrès à tous les niveaux pourrait refléter un certain nombre de choses. Comme il a déjà été noté, si vous utilisez l'idée d’une culpabilité moins précise et plus abstraite dans votre esprit comme une manière d'éviter de regarder ce que vous croyez vraiment sur vous, il vous faudra être aussi honnête que vous pouvez l’être quant à votre désir de soulever les ténèbres – un processus très apeurant pour tout esprit identifié à l’ego.

Vous pouvez également être déraisonnablement impatient avec vous-même – Jésus, après tout, nous dit que nous ne sommes pas en mesure de juger nos progrès T-18.V.14-6. Simplement parce que je me vois perdre ma paix quand je me trouve plongé dans une vieille situation familière ne veut pas dire que j'ai échoué un peu plus tôt lorsque je pensais être capable de renoncer à ma culpabilité dans un instant saint. Mais mon ego voudrait me le faire croire. Car alors j’ai très peu de raisons d'espérer, et beaucoup de raisons de désespérer, une issue dont l'ego se délecte.

Rappelez-vous que votre part est simplement de lever le voile sur l'obscurité – d’identifier les occasions de péché et de culpabilité dans votre propre esprit à mesure qu’elles sont projetées sous diverses formes sur votre corps et dans le monde. Et c’est le doux amour du Saint-Esprit qui vous sortira de ces situations si vous les Lui offrez. Si vous ne faites que cela, vous pouvez avoir confiance que vous escaladez la bonne échelle, celle qui vous mènera à la maison. Vous n’avez pas nécessairement besoin de savoir combien il y a de barreaux ou combien il y a de marches à monter pour y arriver.

**604 - Quelle sera mon expérience après la mort du corps ?**

**Q/** Si l'ego a inventé le concept de "la vie après la mort," et que rien ne se produit lorsque le corps meurt puisqu'il n'a jamais réellement vécu, ma question est : tant que je ne suis pas encore dans le monde réel, donc toujours identifié au soi que je pense être, quel sera mon expérience après la "mort" de mon corps ?

**R/** Lorsque le corps meurt, le personnage avec lequel vous êtes identifié dans un corps ne semblera plus exister. Si l'esprit n'est pas guéri à ce moment-là, la pensée de séparation identifiée à ce corps se poursuit en tant que pensée. Puisque l'esprit n'est pas contenu dans le corps, il ne change pas avec la mort du corps. Il change seulement lorsqu'il choisit l’unité du Saint-Esprit au lieu de la séparation. C'est ce choix qui finalement défait la séparation et nous amène à nous éveiller du rêve de la mort où les corps semblent vivre et mourir. Tant que l'esprit choisit de croire à la pensée de séparation, cette pensée, et la culpabilité qui l'accompagne inévitablement, est projetée au dehors sous une forme corporelle (physique, énergétique, etc.). Le résultat est l'expérience du cycle continuel de naissance-mort-renaissance, jusqu'à ce qu'un choix différent soit fait *dans l'esprit*. L'esprit est donc le lieu où l'action se passe, et la seule action est de *choisir*.

Tant que nous restons endormis dans le rêve, notre seul but, que ce soit dans le corps ou hors du corps, est d'apprendre à faire un autre choix. Donc, pour répondre plus directement à votre question, votre expérience après la mort de votre corps sera la même qu'elle est maintenant : apprendre à choisir.

Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous dit que nous apprenons toujours, puisque nous sommes toujours en train d’enseigner : " enseigner, *c’est* apprendre… [et] enseigner est un processus constant, qui se produit à chaque moment de la journée et se continue aussi dans les pensées endormies" M-Intr.15-6. Nous pouvons donc paraphraser cela en disant qu’“apprendre continue aussi après la mort du corps.” La chose importante que Jésus nous enseigne est que nous ne sommes pas des corps, mais des esprits ayant le pouvoir de choisir.

**605 - La projection, c’est très difficile à comprendre**

**Q/** *Un cours en miracles* affirme que nous projetons sans cesse sur une autre personne ce que nous ne voulons pas. J'ai un ami très intelligent qui a testé 240 de quotient intellectuel à Berkeley. C'est évidemment une qualité que tout le monde voudrait posséder et non une chose à projeter. Je suppose qu’il en est de même concernant être riche. Tout le monde le veut, mais seulement quelques rares personnes sont effectivement fortunées. Cela ne fait pas de sens.

**R/** Lorsque le cours dit que nous projetons ce que nous ne voulons pas, il se réfère spécifiquement à la culpabilité dans l'esprit. Le but réel mais caché de l'ego en projetant la culpabilité est de la garder en place, bien qu'il nous dise que la projeter, c'est s’en débarrasser T-7.VIII.1-3, T-13.II.1-2. L'autre moitié du jeu de culpabilité de l'ego, qu’il garde également caché à notre conscience la plupart du temps, est que nous voulons être victimes, de sorte qu'il est clair que la culpabilité reposera ailleurs, sur quelqu’un d’autre que sur nous. Afin d’accomplir ce vœu qui lui est cher, l'ego a établi un monde de différences, où nous sommes tous différents les uns des autres de diverses façons dont l'intelligence, la richesse, la beauté, la santé, pour n'en nommer que quelques-unes.

Si nous étions tous pareils au niveau de la forme, il ne pourrait pas y avoir de victimes, donc cela rencontre le but caché de notre ego que certains soient plus intelligents ou plus riches que les autres, afin que les moins bien nantis parmi nous puissent sentir une certaine injustice qu’on pourra mettre sur le dos de Dieu, de nos parents ou de la destinée. Mais cela ne veut pas dire que les mieux nantis ne ressentent pas également le poids des responsabilités, ou plus de sensibilité et d'attentes de la part des autres face leur "don." C'est la beauté du jeu des différences de l'ego – personne ne finit par être heureux et chacun se sent démuni et victime.

C'est le but de Jésus par le biais de son Cours de nous aider à comprendre les intentions déguisées de l’ego pour que nous puissions faire un choix différent, puisque seule notre décision donne du pouvoir à l'ego – cf. T-7.VIII.5. Et lorsqu’il sera vraiment compris que nous laissons aller tout ce qui importe le plus pour avoir un petit peu de rien, Jésus est convaincu que nous ferons un choix différent.

**606 - Je trouve que le processus d’apprentissage est très long**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis 1989 et j’apprends de plus en plus que les différences ne comptent pas. Évidemment il s’agit d’un processus qui n’est pas facile. Mon expérience est que je me sens parfois un peu effacé lorsque je "souris tranquillement et ne fais rien." Il m’arrive de me sentir parfois supérieur quand je m'identifie à ce que le Cours enseigne et que j’entends les croyances des autres. D'autre part, je me sens parfois inférieur quand je parle avec ceux qui se trouvent sur un chemin différent, car ils semblent savoir où ils s’en vont et paraissent plus en paix que moi. Je comprends que le Cours dirait que je n’ai pas besoin de faire quoique ce soit, et que j'ai seulement besoin de regarder cela avec Jésus. Il doit certainement exister une lutte en moi entre l'esprit juste et l’esprit insane, et je suis sûrement plus souvent dans mon esprit insane. Il semble que ce soit un très long processus, mais au moins, j’en suis consciente. Est-ce que vous pouvez élaborer un peu sur cette expérience ? Est-ce que je suis en train de mélanger les niveaux ?

**R/** Il ne me semble pas que vous mélangiez les niveaux. Pratiquer le Cours peut parfois être ressenti comme un long processus. Mais le temps est relatif et quinze ans, ce n'est pas très long si on considère toutes les durées de vie qu'il a fallu se rendre si confus ! Comparer votre expérience avec celles des autres, qu'ils soient sur le même chemin ou sur des chemins spirituels différents, est une façon infaillible pour l’ego de vous attraper dans des différences qui n’ont aucun rapport. Nous ne sommes pas en position de juger ce qui se passe, que ce soit pour nous ou pour les autres, aussi insultant que cela puisse être pour nos ego ! Pour nos esprits justes, prendre conscience de cela peut s’avérer un soulagement, car ça nous libère du fardeau de la responsabilité d’essayer de comprendre ce qui se passe. Il ne se passe rienT-18.IV.7 !

Prenez conscience aussi que la lutte entre l'esprit juste et l’esprit faux est unilatérale, puisqu’il n’y a que l’ego qui lutte. Le Saint-Esprit ne lutte jamais T-14.VII.52-3, car Il connaît l'impuissance de l'ego et vraiment Il ne voit pas qu’il y a là de quoi combattre. Cette prise de conscience peut vous aider à vous détendre et laisser simplement le processus se dérouler. Il n’y a rien qui doit être forcé ou déplacé.

Parce que notre rôle dans le processus est si simple, ce qui ne veut pas dire facile, nous pourrions être enclins à rejeter le simple fait de regarder notre ego sans juger. Notre ego, toujours fiévreusement axé sur l'activité à tout prix, cherchant à justifier les erreurs et à faire de ce monde (sa demeure, non la nôtre) un meilleur endroit, est heureux lorsque nous faisons une telle sous-estimation. Or comme le souligne le Manuel pour enseignants, un enseignant de Dieu peut se permettre de faire preuve de patience, sachant que le résultat est certain M-4.VIII.11-4.

**607 - Pourquoi ne pas choisir le plaisir comme moyen de défense**

**Q/** Dans votre réponse à la question 388, vous dites qu’*Un cours en miracles* "nous dit que la vraie prière est la prière du cœur, et qu’elle est toujours entendue car dans le rêve nous faisons l’expérience de tout ce que nous désirons vraiment." Pourquoi souffrons-nous alors ? Votre réponse, je suppose, est que nous voulons renforcer notre culpabilité parce que nous croyons inconsciemment que c’est ce qui nous permettra de nous sauver de la colère de Dieu. Il s'agit d'une réponse insatisfaisante. Pourquoi ne pas toujours choisir le plaisir dans le monde comme moyen de défense et laisser complètement la douleur ?

**R/** Le cours offre une réponse claire et simple à votre question : "Il est impossible de rechercher le plaisir par le corps [ou dans le monde] sans trouver la douleur" T-19.IV.B.121. La raison est que lorsque l'esprit choisit de s'identifier au corps, il renie simultanément sa véritable Identité, et inévitablement la souffrance en résulte. Notre prière est donc répondue grâce au pouvoir de l'esprit de choisir, et en choisissant de croire que le corps et le monde sont réels, et en défendant cette croyance, nous obtenons ce que nous désirons : un corps dans le monde qui prouve que le soi individuel particulier est très réel. Le problème, c’est qu’en faisant ce choix, nous avons rejeté la seule chose qui peut nous apporter vraiment le bonheur : l'Identité que Dieu nous a donné en tant que Son Fils. Nous sommes laissés avec un douloureux sentiment de vide, et rien dans le monde ne peut remplir ce vide. Toute recherche de "plaisir" dans le monde est en fait une tentative pour soulager la douleur de cette perte, et le plaisir que nous semblons trouver dans ce monde ne dure pas et ne répond pas vraiment à notre besoin. Nous essayons donc de chercher dans un cycle épuisant et sans fin de quelle manière augmenter le plaisir et diminuer la douleur.

Tant que nous croyons qu’il y a quelque chose dans le monde qui puisse vraiment nous satisfaire et tant que nous demeurons confus sur qui nous sommes, nous connaîtrons la douleur. Nous ne sommes pas seulement confus sur qui nous sommes, nous sommes confus sur ce qui nous rend heureux et ce qui provoque en nous la souffrance. Jésus nous dit dans le texte : "N’importe quoi en ce monde que tu crois bon et valable et digne d’effort peut te blesser et le fera. Non pas que cela ait le pouvoir de blesser, mais simplement parce que tu as nié que ce n'est qu'une illusion et l’as rendu réel. Et cela est réel pour toi. Ce n'est pas rien" T-26.VI.11-4. C’est une leçon importante et très difficile à apprendre pour nous, car nous nous accrochons à nos particularités en tant que corps, et nous défendons farouchement notre croyance que le bonheur se trouve dans le monde. Pendant que nous cherchons sans cesse à rendre le monde réel et agréable, Jésus nous dit dans le Cours que le monde *n'est pas* réel, et que notre expérience ici est l'enfer. On nous enseigne dans le Cours que le choix ne se fait pas entre les expériences agréables ou désagréables dans le rêve, mais entre s’éveiller du rêve en s’identifiant au Saint-Esprit en nous, ou rester en enfer en s’identifiant à l'ego. Une autre réponse claire et simple nous est offerte : "La raison te dira qu'il n'y a pas d’entre-deux où tu puisses t’arrêter incertainement, en attendant de choisir entre la joie du Ciel et la misère de l'enfer. Tant que tu n’as pas choisi le Ciel, tu *es* dans l'enfer et la misère" T-22.II.77-8.

La question qui se pose donc est : pourquoi continuons-nous de choisir l'enfer ? Voilà où votre observation est tout à fait juste. Puisque nous avons opté pour une identification à l'ego, nous sommes remplis de culpabilité et de sentiments d'être indignes et sans valeur. Nous croyons que nous ne méritons pas l'amour de Dieu au Ciel en raison de notre soi-disant péché. Et oui, nous nous bannissons nous-mêmes en enfer pour nous punir nous-mêmes, avant que Dieu (le dieu de l'ego) n’ait Sa chance, laquelle, pensons-nous, signifie notre total anéantissement. Notre souffrance et notre victimisation servent donc très efficacement à prouver que nous avons raisons à propos de notre condition de pécheurs. Exactement comme la publicité pour la carte de crédit nous dit : "ne sortez pas de chez vous sans elle." Notre "prière" pour la séparation fut entendue. Notre espoir réside dans le fait que notre prière pour la paix de Dieu soit aussi facilement entendue grâce au fait de la choisir. Nous faisons l'expérience de cette paix chaque fois que nous sommes prêts à remettre en question la valeur que nous plaçons dans le monde et quand nous nous tournons vers le Saint-Esprit dans nos esprits pour la prière que nous partageons avec Lui : que "tu t’acceptes toi-même tel que Dieu t’a créé, [et] tu seras incapable de souffrir" T-10.V.95.

**608 - Je me sens coupable de ne pas vouloir être avec les autres**

**Q/** **1°)** Je n'aime pas tous ceux que je rencontre, loin de là. J’ai beau essayer, mais tout de suite je me sens comme une menteuse à l'intérieur, parce que je sais que c’est faux. Puis je pense que je devrais peut-être essayer de m’aimer moi-même (je ne m'aime pas non plus en ce moment). Le genre de choses qui me fait me sentir bien, ce sont des choses qui n’incluent pas les autres (le dessin, par exemple). J'ai constaté que depuis que je lis *Un cours en miracles*, je suis de moins en moins confortable autour des gens, surtout ceux qui sont dans le jugement. Alors je dis des choses que je ne pense pas et que je ne dirais pas ordinairement, juste pour être acceptée. Si je ne dis rien, ils pensent que quelque chose ne va pas. C'est tellement plus facile d’être seule avec moi-même. C’est ce qui me dit que je ne m’aime pas vraiment moi-même et que je sers mon ego, parce que si je m’aimais, je voudrais être entourée d’une foule de gens et j'aimerais tous mes frères. Je construis en ce moment toutes sortes de mensonges pour ne pas être autour de ma famille. Je leur ai pardonné (essayé en tout cas) pour la façon dont ils m'ont blessée par le passé, mais j’ai encore mal, alors je dois être en train de mentir aussi sur le pardon.

**2°)** Je ne veux pas faire quoique ce soit, ni sortir depuis que j'ai pris beaucoup de poids. Je sens que Dieu veut sans doute que je sois comme ça et que malgré tout, j’arrive à aimer les gens, mais je ne veux pas des autres. Je me sens coupable de souhaiter être mince à nouveau et de détester mon corps. Peut-être que ma vraie leçon consiste à apprendre à être aussi confortable que possible avec moi-même dans mon corps, autant forte que mince. Je me sens comme si je trahissais Dieu parce que je n'aime pas ce que je suis devenue.

**R/** Bien des gens ressentent la même chose que vous, tant en termes d'estimer qu'il est plus difficile d'être avec les autres que d'être seul, que de sentir de la haine dans la manière de regarder leur corps. Ce n'est pas rare du tout, et comme vous, ces gens font la même erreur de se sentir coupables de le ressentir. Si vous songez à la façon dont nous avons réussi à devenir des individus en ce monde, il serait très logique de trouver difficile d’aimer les autres et de nous aimer, et que le corps soit devenu une énorme source de conflit pour nous.

Pour énoncer brièvement ce qui exigerait une longue présentation, Jésus explique dans son Cours que nous transportons tous dans nos esprits, la pensée d’avoir choisi (comme Fils unique) de rejeter, puis de quitter la présence de l'Amour Parfait afin de pouvoir exister en tant qu’individus séparés et particuliers (une pensée illusoire, bien entendu). Notre existence en ce monde a donc commencé par un acte de pur égoïsme, d’avoir l’unité en horreur, sans nous soucier de ce que notre existence ait été acquise au détriment de quelqu’un d’autre. Nous avons jugé immédiatement que ce que nous avions fait était horrible, que nous avions affreusement péché et que nous méritions un châtiment. Ce fut suivit de toute une série de dynamiques qui ont abouti à faire l’expérience de nous-mêmes comme corps vulnérables au milieu d'une multitude d'autres corps vulnérables, tous cherchant à préserver à n’importe prix, leur particularité individuelle. Nous n'avons pas conscience de nous-mêmes en tant que preneurs de décisions, essayant désespérément et par tous les moyens, de nous protéger de la culpabilité et de l’effroyable peur dans nos esprits (ce qui cache l'amour) en nous concentrant exclusivement sur notre vie en tant que corps dans le monde. Comme vous le savez, nous sommes confrontés à un problème après l'autre, des problèmes qui ont besoin de notre attention, et c'est cela le but secret de l'ego pour le corps. Il veut nous empêcher de soupçonner à jamais que nous sommes quelque chose d'autre, et de voir que notre corps et ses problèmes sont une défense contre la vérité de qui nous sommes vraiment. Il n’est donc pas surprenant que nos relations avec les autres soient truffées de tensions et de conflits, et que nos corps nous rendent fous parce qu'ils ne semblent jamais être ce que nous voulons qu'ils soient. C'est pourquoi nous sommes ici ! Voir "Qu'est-ce que le corps ?" L-II.5

Donc la chose la plus aimante et la plus douce à faire pour vous-même est simplement de reconnaître tout cela et de ne pas être surprise ou alarmée que votre vie et votre corps soient comme ils sont. Cela respecte le but de l'ego de vous maintenir seule et séparée, dans le conflit, sans avoir la paix – toujours à la recherche de quelque chose à l'extérieur pour être la cause de tout. Si l'apparence de votre corps provoque de vouloir rester loin des gens, c'est en raison du but secret de l'ego derrière votre gain de poids. Sachez simplement que vous l’avez choisi comme étant votre propre but pour maintenir la séparation. Quoi de neuf là-dedans ? Tous ceux qui croient vivre dans ce monde font la même chose ! Le Cours nous aide à réaliser toutefois qu'il y a un autre but dans nos esprits que nous pouvons choisir à la place de l'ego et c'est le but du Saint-Esprit ou de Jésus de pardonner. Nous pouvons demander de l'aide pour utiliser nos relations et notre corps afin d’atteindre l’objectif de nous éveiller de ce rêve de séparation, et la clé de ce changement d'attitude est de lâcher prise du jugement, surtout envers vous-même pour vos limites et votre pardon imparfait. Tout ce que vous avez à faire est de remettre ces jugements de vous-même à la Présence bienveillante du pardon dans votre esprit, et là, ils disparaîtront dans la Lumière et dans l’Amour qui reflètent la parfaite Unité du Ciel. Et pardonnez-vous si vous ne vous sentez pas encore prête à le faire.

Jésus nous dit que le miracle "regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que tout cela est faux" L-II.13.13. C'est la douce approche du Cours. Nous apportons simplement ce qui semble être la dévastation dans notre vie à la Présence de l'Amour dans notre esprit, et nous apprenons à ne pas juger notre vie, à ne pas la prendre au sérieux, car c’est une fausse valeur liée à cette identité insignifiante que l'ego a fait, et non l'Identité invulnérable et illimitée que Dieu a créée. Nous n’avons pas besoin de le changer ou de lutter contre cela ni de nous forcer à aimer le monde, ou de prétendre en être capable. Jésus nous demande de l’inviter à regarder avec nous nos pensées de haine et notre désir d'exclure certaines personnes de nos vies : "Le pardon... est calme, et tranquillement ne fait rien... Il regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.4.1, 3. Si nous cherchons avec Jésus, nous ne ressentirons pas de culpabilité, et si nous ressentons de la culpabilité, alors c’est la culpabilité d’abord que nous avons à regarder avec lui. Être dans votre esprit juste signifie simplement d’observer l’esprit faux sans culpabilité ni jugement. Les pensées sans amour et de jugement des autres ne sont pas le problème. Ressentir de la culpabilité pour cela est le réel problème – tout comme la "minuscule et folle idée" de pouvoir nous séparer de Dieu n'est pas le problème, mais la prendre au sérieux et de se sentir coupable à ce sujet. La culpabilité donne à la séparation une réalité, et conduit toujours à la projection, puis à l’attaque. Il est impossible de sortir de ce cercle vicieux, sauf si vous arrêtez pour demander d’être aidée afin de regarder votre culpabilité, et prendre ensuite Jésus au mot quand il dit que vous n’êtes jamais justifiée de vous juger ainsi. Il est vrai que vous ne serez jamais en paix si vous ne ressentez pas d’amour. Ce n'est pas toutefois pas une raison pour ressentir la haine de soi et la culpabilité. Vous devez seulement joindre Jésus en souriant doucement à l'absurdité de tout cela.

Finalement, l'amour n’est jamais une question de forme – de quantité ou de chiffres. C’est toujours le contenu dans votre esprit qui devrait retenir votre attention. Vous pouvez passer du temps avec quelqu’un ou seule avec vous- même, tout en sachant en même temps que vous n’êtes pas en train d’exclure les autres de votre amour, vous n’en aimez pas un au détriment d’un autre.

**609 - Les troubles de personnalité multiples (TPM), est-ce l’ego?**

**Q/** Je voudrais savoir comment les troubles de la personnalité multiple (TPM) s'inscrivent dans le concept de l'ego. Selon moi, ce serait un ego qui est divisé en quelque sorte. Selon vous, une personne pourrait-elle vivre des expériences TPM à la suite de traumatismes vécus dans ses vies passées ?

**R/** L'ego *est* la pensée d'éclatement et de division. L'esprit du Fils, quand il a semblé s'endormir et rêver de séparation était (et est encore) un esprit. Mais en tant que partie de sa défense contre la culpabilité et la terreur dans son esprit pour avoir détruit l'Amour, et craignant des représailles pour son péché, l'esprit du Fils semble être divisé en des billions de petits fragments d'esprits séparés, afin de se cacher de Dieu.

Les lignes suivantes de "La réalité substituée" T-18.I. dans *Un cours en miracles* présentent cette idée : "La peur est à la fois une émotion fragmentée et fragmentante… Toi qui crois que Dieu est peur, tu n’as fait qu’une substitution. Elle a pris de nombreuses formes, parce que c'était la substitution de l'illusion à la vérité ; de la fragmentation à l’entièreté. Elle s’est tellement fractionnée, subdivisée et redivisée maintes et maintes fois, qu'il est maintenant presque impossible de percevoir qu’elle a jadis été une, et qu’elle est encore ce qu’elle était. Cette seule erreur, qui porta la vérité à l'illusion, l'infini au temps et la vie à la mort, c’est tout ce que tu as jamais fait. Ton monde tout entier repose sur elle. Tout ce que tu voies la reflète et chaque relation particulière que tu as jamais faite en fait partie" T-18.I.3.3, 4. Ainsi chacun de nous peut être considéré comme faisant partie des personnalités du trouble de la personnalité multiple du Fils qui résulte de l'éclatement de l'idée initiale en fragmentation ou séparation (cette relation a été discutée précédemment à la question 165).

Si ce processus peut produire ce qui semble être des esprits individuels distincts, comme nous en faisons l’expérience, chacun identifié à un corps (ou à des corps dans les multiples vies passées), il n'y a aucune raison pour que le processus de fragmentation ne puisse également produire plusieurs personnalités d'un esprit individuel qui semble partager le même corps. Le Cours indique clairement que l'esprit n'est pas dans le corps – cf. T-27.VIII.71, T-28.II.28, L-I.167.61-3, le corps n'étant rien qu'une projection de l'esprit. Donc, un esprit déjà fragmenté qui s’est divisé en plusieurs personnalités, peut projeter un seul corps avec lequel les multiples fragments sont identifiés.

Il peut sembler que ce soient les événements de la vie du corps qui sont le catalyseur pour le processus de séparation dans les TPM, mais ces événements ne sont vraiment que les symboles spécifiques de peur et de culpabilité dans l'esprit, qui semblent résulter de l'idée initiale de la folie de la séparation. Et donc, ce ne sont pas vraiment les événements d'une vie ou des vies passées qui provoquent la fragmentation, mais plutôt l'attaque initiale traumatique sur l'Amour, évoquée par l'esprit, lequel déclenche une défense avec davantage de séparation et d'éclatement dans l'esprit divisé. Et tout cet éclatement s'est produit, dans cet instant unique d'attaque, pendant lequel la séparation a également été guérie. À présent, nous tous choisissons seulement d'introduire encore une fois dans notre esprit ce qui déjà n’est plus là L-I.158.3-4, M-2.2-3.

Et la guérison, que ce soit les TPM dans un esprit individuel, ou l'esprit de la Filialité dans son ensemble, sera la même pour tous – une réintégration dans l'esprit unifié, des fragments apparemment distincts qui ont cru qu'ils existaient dans l'isolement, dans des existences indépendantes. En tant que partie du processus, la nature illusoire des fragmentés apparemment séparés sera reconnue et ils seront libérés, inutiles désormais comme défenses contre la culpabilité et la terreur dans l'esprit. Les personnes atteintes de TPM expriment parfois de la tristesse ou de la peur face à la perte imminente de certains aspects de leur personnalité. Cela reflète la même peur dont nous faisons l'expérience. Nous craignons que le soi auquel nous sommes identifiés, et que nous appelons par notre prénom, disparaisse lorsque nous pardonnons vraiment. Mais quand nous aurons atteint ce point dans notre processus de pardon, nous ne serons plus identifiés à ce faux soi illusoire, et nous réaliserons que nous ne perdons vraiment rien du tout T-16.VI.111-4.

**610 - Que signifie : Les idées ne quittent pas leur source ?**

**Q/** Veuillez svp. expliquer "Les idées ne quittent pas leur source." Je n'arrive pas à comprendre cette expression.

**R/** *Un cours en miracles* se réfère deux fois à ce principe comme étant une des idées fondamentales ou centrales de ses enseignements L-I.156.13 et L-I.167.36-7, alors il est important de comprendre ce que cela signifie. C'est une pensée fondamentale pour comprendre aussi bien le principe de l'Expiation que le processus du pardon.

Dans le Glossaire-Index pour *Un cours en miracles*, Kenneth Wapnick définit ce principe comme suit : "Une idée ne peut pas quitter l'esprit qui l’a pensée." Donc au niveau du Ciel, cela signifie qu’en tant qu’Idées ou Pensées créées ou pensées dans l'Esprit de Dieu T-6.II.81-2, ne pouvons pas nous séparer de Lui. La séparation ne peut donc pas se produire. Nous devons rester comme des idées dans l'Esprit qui nous a pensés, nous ne pouvons pas quitter notre Source. Une autre façon de penser à cela est que si Dieu est Tout Ce qui Est, et qu’il ne peut y avoir rien à l'extérieur de Lui, alors nous ne pouvons être nulle part, sinon là où Il nous a placés, dans Son Esprit. Il s'agit ici de la base du principe de l’Expiation, qui affirme que la séparation n’a jamais eu lieu T-6.II.105-8, M-22.

L'ego, qui est la pensée illusoire de séparation, voudrait bien que nous pensions différemment. Le corps et le monde sont maintenant ce qu'il nous offre comme preuve que nous sommes en effet séparés de notre Source. Et notre expérience est certainement qu'il existe un monde qui est à l’extérieur de nous, qui fonctionne pour chacun de nos corps séparés, indépendamment de nos propres pensées. Mais le Cours, réalignant ce principe et l'appliquant à l’esprit apparemment divisé du Fils, affirme toute autre chose. La pensée de séparation, et la culpabilité qui, selon l'ego, doit l’accompagner, ne peuvent pas quitter l'esprit de l'ego qui les a pensées. Le plan de l'ego pour échapper à la culpabilité, grâce à la projection à l'extérieur de l'esprit, est une entreprise vouée à l'échec parce que notre désir de voir la culpabilité en-dehors de nous-mêmes est une attaque. C’est une attaque à la fois sur nous, sur l’autre et sur tout ce qu'on voudrait voir en dehors de nous-mêmes, ce qui ne sert qu'à renforcer et à maintenir la culpabilité dans notre propre esprit, et non à y échapper.

Pour nous aider à comprendre comment quelque chose qui nous semble si réel et séparé de nous, peut encore être dans notre esprit, Jésus utilise la métaphore du rêve, décrivant notre expérience dans le monde T-10.I.2-3, T-18.II. Il est certain que lorsque nous sommes endormis en train de rêver, nous semblons être un corps dans un monde qui semble exister, séparé du soi que nous pensons être dans le rêve. Mais c'est seulement parce que notre esprit nous a identifiés par erreur à une figure précise dans le rêve, et le reste du monde rêvé semble à l’extérieur de cette figure. Et pourtant à notre réveil, nous reconnaissons que le soi que nous pensions être, et le monde dans lequel ce soi se déplaçait, et toutes les autres figures dans le rêve, étaient tous contenus dans notre esprit en train de rêver ; les idées que nous étions en train de rêver n’ont donc jamais quitté leur source dans notre esprit. Il n’y avait rien à l'extérieur de notre esprit, rien en dehors de nous, malgré ce que semblait être notre expérience tandis que nous dormions et que nous rêvions. Notre monde éveillé, nous dit Jésus, n’est pas différent (T.10.I.2). Bien qu'il semble se passer à l'extérieur, il n’a jamais quitté sa source – la culpabilité de la séparation est toujours là dans notre esprit divisé. Et c'est la base du processus de pardon enseigné par le Cours.

Parce que si vraiment toutes les figures qui passent dans ma vie, celles qui semblent m'attaquer de diverses manières, celles qui semblent me causer des douleurs, si ces figures ne sont rien d'autres que des projections de la culpabilité qui n'a jamais quitté mon propre esprit, c’est donc que je n’ai plus besoin de pardonner à quiconque, si ce n’est à moi-même. Et mes frères, qui semblent seulement en dehors de moi, sont tout simplement en train de me donner la possibilité d’entrer en contact avec cette culpabilité bien enfouie dans mon esprit. J’ai fait d’eux des symboles de cette culpabilité.

Maintenant, même avec une compréhension intellectuelle de ce que veut dire le Cours, et de la façon dont fonctionne ce processus, notre résistance à le mettre en pratique sera énorme. Cette résistance, par exemple, pourrait expliquer pourquoi vous avez trouvé difficile la compréhension de ce que signifie l'expression elle-même "Les idées ne quittent pas leur source." C’est quelque chose qui retourne complètement notre monde sans dessus dessous, ou peut-être, plus adéquatement, du dehors au dedans.

Les étapes en douceur vers lesquelles Jésus nous conduit n'exigent pas que nous acceptions totalement ce qu'il nous enseigne ici, mais seulement que nous ayons l'humilité de reconnaître que nos interprétations de ce qui semble nous arriver sont peut-être fausses, et que peut-être serions-nous plus heureux en reconnaissant que nous avons des intérêts communs à partager avec tous nos frères, plutôt que des intérêts séparés et concurrents. Car en fin de compte, il nous reviendra à chacun de réaliser que non seulement, nous et nos frères sommes pareils, mais que nous sommes tous un. Et donc, pour citer un autre principe du cours qui dépend de celui-ci : "Tout ce que je donne est donné à moi-même" L-I.126.

**611 - Qu’en est-il des implications du processus de visualisation ?**

**Q/** À l’âge de quinze ans, j'ai commencé à faire une liste de "tout ce que je voulais" parce que ma mère m'a confié qu'elle avait lu un article inusité énonçant que si vous faisiez une liste et que vous la lisiez à quelques reprises, vous alliez réussir à obtenir ce que vous désirez. Je l'ai essayé et cela a fonctionné pour presque tout ce que j'ai mis sur papier. Au cours des 30 années suivantes, je développai, en plus du secret de ma mère, d’autres "moyens" pour obtenir ce que je voulais. Maintenant que j'étudie *Un cours en miracles* depuis 18 mois, j'ai beaucoup plus de clarté sur le pouvoir de l'esprit de créer et de malcréer. Or près avoir étudié et appris à utiliser le pouvoir de mon esprit pour attirer des "choses" depuis de nombreuses années, sans savoir toute la vérité à ce sujet, je me pose certaines questions. Est-ce que l’ego se sent menacé lorsque nous apprenons des techniques de visualisations ou des manières de "créer" tout ce que nous voulons grâce à une variété de pratiques ? Ou bien, est-ce que, aussi longtemps que nous créons des choses pour nous identifier encore plus au monde extérieur, l'ego est satisfait. Et pouvez-vous me dire où, à quel endroit dans notre tête, visualisons-nous, ou prenons-nous des photos ? Est-ce strictement une fonction du cerveau, ou bien est-ce que l'esprit est impliqué ?

**R/** Dans l'une des déclarations les plus claires sur le processus auquel vous vous référez, le Cours dit dans le livre d’exercices à la leçon 325 : "Toutes les choses que je pense voir reflètent des idées" :

"Voici l’idée-clé du salut : Ce que je vois reflète un processus dans mon esprit, lequel commence par mon idée de ce que je veux. De là, l'esprit invente une image de la chose que l'esprit désire, juge valable, et donc cherche à trouver. Ces images sont ensuite projetées à l'extérieur, regardées, estimées réelles et surveillées comme siennes" L-II.325.11-3.

Commencer à reconnaître le pouvoir de choisir et de contrôler nos projections peut s’avérer menaçant pour l'ego, parce que cela lui donne à penser que le monde ne fonctionne pas selon ses "lois," des lois auxquelles nous avons généralement cru. Donc, même si nous ne sommes pas simplement son effet ou sa victime, l'ego est toujours très habile à donner sa propre interprétation *spéciale* à nos expériences.

Or tant que nous allons continuer croire que c’est notre soi individuel auquel nous nous identifions comme nous-mêmes, vivant dans le temps et dans l'espace et maîtrisant ces techniques, l'ego n’a pas grand chose à craindre. Notre croyance est que nous faisons "des images dans notre tête" et que d'une certaine façon notre cerveau est impliqué, mais cela fait simplement partie de la stratégie et l’illusion de l'ego pour continuer à nous garder sans esprit, ignorants de notre réalité qui est vraiment l'esprit, et non le corps. Or à cause de la programmation de l'ego, que nous avons tous acceptée volontiers, nous nous laissons facilement tromper quant au lieu où se trouvent de tels pouvoirs et comment y accéder, ne réalisant jamais que nos esprits sont littéralement en train de malcréer tout un monde, et non pas juste des parties spécifiques d’un monde que nous croyons pouvoir maîtriser pour répondre à nos besoins personnels. Pour arriver à comprendre cela, la métaphore du Cours qui parle du rêveur est utile. Dans nos rêves la nuit, il n'est pas difficile de reconnaître, lorsque nous nous éveillons le matin, que ce n'est pas la figure dans le rêve qui a eu un effet sur les événements du rêve. C'est notre esprit en train de rêver qui érige totalement le monde dans le rêve T-18.II.5 et non seulement certains aspects de ce monde onirique. C’est de la même façon que dans nos rêves éveillés, l'esprit séparé du Fils dont nous faisons tous partie, produit la totalité du monde illusoire.

Comme vous le mentionnez, tant que notre but grâce à ces techniques, est de répondre à nos besoins perçus, et par cela rester identifiés au soi et au monde, nous demeurons accrochés au mode de pensée de l'ego. Il n’y a que par une évaluation honnête au fil du temps, à savoir si la capacité de notre esprit de créer certaines formes pour répondre à nos besoins est vraiment ce qui nous rend heureux, que nous en viendrons à reconnaître que ce n’est pas le cas. La prémisse derrière l'utilisation de ces techniques, est la croyance que nous avons des besoins, ce qui signifie que quelque chose manque ou est absent en nous, ce qui réaffirme la pensée de séparation inconsciemment, et la culpabilité qui l'accompagne T-1.VI.1-2.

Le but de Jésus lorsqu’il nous amène à reconnaître le pouvoir de notre esprit de faire un monde n’est pas une manière de nous faire savoir que nous pouvons faire un monde meilleur. Ce qu’il veut plutôt, c’est que nous acceptions d’assumer la responsabilité de nos expériences et que nous cessions de nous percevoir comme des victimes d'un monde à l’extérieur de nous. Ensuite, nous serons plus enclins à nous tourner vers une autre partie de notre esprit pour la maîtrise du processus : le Saint-Esprit qui nous aide à réapprendre ce que nous voulons vraiment. Avec le choix d'un Guide différent dans l'illusion, un Guide qui nous enseigne que notre seul besoin est de pardonner, nous commencerons à entreprendre en douceur les étapes vers le réveil, afin de nous éveiller à notre vraie réalité d’esprit, dans lequel il n'y a aucun besoin.

**612 - Je trouve difficile de ressentir que j’aime Dieu**

**Q/** Dans la section "Le Dieu de la maladie" T-10.III, la première phrase mentionne : "Tu n’as pas attaqué Dieu et tu L’aimes vraiment" T-10.III.11. Bien que je fasse confiance aux enseignements d'Un cours en miracles, et à cette déclaration, j'ai du mal à comprendre et à apprécier ou accepter – quelque soit le mot approprié – que j'aime Dieu. Il s'agit seulement de mots pour moi. Est-ce que la solution se trouve dans le fait d’aimer chacun que je rencontre, ceux que je vois ou à qui je pense ?

**R/** Dans le Cours, Jésus s’adresse toujours à l'esprit, et dans ce cas précis, à l'esprit juste, la partie de l'esprit qui se souvient de l'amour de Dieu pour Son Fils et de l’amour du Fils pour son Père. Ce passage fait référence à la vraie relation entre le Père et le Fils, relation qui demeure à jamais inchangée par la folle croyance à la séparation entretenue par l'ego. Il parle d'un amour que nous avons oublié en choisissant de croire que nous sommes séparés de Dieu. Il ne dit pas que la personne identifiée à un corps dans le rêve aime Dieu, car il n'y a aucun amour pour Dieu (ou pour n'importe qui) dans ce monde : "Le monde a été fait comme attaque contre Dieu. Il symbolise la peur. Et qu’est-se que la peur, sinon l'absence de l'amour ? Ainsi le monde était censé être un lieu où Dieu [l’Amour] ne pouvait pas entrer, et où Son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.3.21-4. L’amour que l’on trouve dans le monde est l’amour particulier qui repose sur nos besoins remplis par des personnes, des objets ou des événements – cf. T-16.IV.

La réponse à votre question requiert de distinguer entre les deux niveaux d'enseignement qu’on retrouve dans le Cours. Le premier niveau reflète la vérité de notre unité en Dieu dans la réalité du Ciel. Des passages comme celui que vous citez sont des déclarations du premier niveau qui reflètent la réalité immuable à l'extérieur de l'espace et du temps et qui se réfèrent à notre Identité de Soi. Or Jésus sait que nous croyons que la séparation a réellement eu lieu, et que nous croyons être des individus dans des corps, et donc il nous parle aussi au niveau de notre expérience dans le rêve, au deuxième niveau. À ce niveau, notre expérience peut être que nous sommes des êtres religieux ou "spirituels" et que nous "aimons" Dieu ou, comme vous dites, que nous ne pensons pas aimer Dieu. Ce n’est pas de cet "amour" ou "non amour" dont parle Jésus.

Lorsque le Cours parle d'amour, il se réfère toujours au premier niveau. L'amour appartient à la réalité immuable de notre véritable Identité comme Fils unique de Dieu, et il ne nous est pas demandé d'apprendre cet amour, car "c’est au-delà de ce qui peut s’enseigner" T-Intr.16. Par conséquent, essayer d'aimer chacun dans le rêve n’est pas la solution puisque ne pas les aimer n'est pas le problème. Le problème c’est de croire que la séparation, et tout l’état de non amour qui s’ensuit, est réelle. Et la solution, c’est guérir l'esprit de cette pensée insane.

Comment entrer en contact avec la partie de notre esprit qui se souvient de l'amour de Dieu pour nous et du nôtre pour Lui ? En reconnaissant notre défense acharnée contre cet amour, qui se montre de toutes les manières, dont celle de nous séparer les uns des autres par nos jugements. Chaque fois que nous prenons conscience de nos jugements, nous avons l'occasion de voir que nous avons fait un choix dans lequel nous préférons être séparés dans un corps plutôt qu'un avec Dieu dans Son amour. La culpabilité pour ce choix est alors projetée en dehors sur les autres sous forme d'attaque : "Si tu ne te sentais pas coupable, tu ne pourrais pas attaquer [juger], car la condamnation est la racine de l'attaque. C'est le jugement d'un esprit par un autre comme étant indigne d’amour et méritant d’être puni" T-13.Intr.11-2  – italiques ajoutés. C'est cette pensée qui se trouve en-dessous de toutes nos relations, et qui doit être transformée par le Saint-Esprit par le pardon. Voir les questions 59, 206 et 272.

**613 - Est-il mal d’avoir de l’ambition, de vouloir s’améliorer, etc. ?**

**Q/** Je suis nouvellement arrivé à *Un cours en miracles* et je viens tout juste de commencer à l'étudier. Est-ce qu’il dit qu’il est mal d'avoir de l’ambition, des idées pour s’améliorer, de meilleures façons de faire les choses au travail, à domicile, etc. ?

**R/** Le cours enseigne que ce que nous faisons dans le monde est ni bien ni mal. La "mauvaise" chose à faire est de choisir dans l'esprit de croire que la pensée de séparation est réelle. Nous confirmons ensuite cette pensée par la croyance que le monde et le corps sont réels, et nous avons tort quant à ces croyances. Bien que Jésus nous enseigne dans *Un cours en miracles* que la séparation n'a jamais eu lieu M-2.26-8 et qu’il n’y a pas de monde L-I.132.62, il sait que nous croyons que notre expérience dans le monde illusoire est réelle. Il nous dit donc de ne pas nier notre expérience T-2I.V.38-11, mais de permettre au Saint-Esprit de l'utiliser comme une salle de classe où nous pouvons apprendre que nous avons pu nous tromper sur qui nous sommes. Nous le faisons, non en changeant notre comportement dans le monde (forme), mais en changeant notre but ( contenu) en toute chose dans nos vies, soit de passer du but de l'ego de séparation et de jugement, à celui du Saint-Esprit de guérir la pensée de séparation. Si nous essayons ne pas avoir d'ambition ou des idées ou de n’importe quelles des choses avec quoi nous remplissons notre vie, nous nous privons de la classe même nécessaire au Saint-Esprit pour nous enseigner. C'est justement ces expériences d'être des corps "fonctionnels" dans le monde qui servent d’outils d'apprentissage au processus du pardon. Le but est de les laisser être transformées par le Saint-Esprit et Jésus nous dit dans le Texte : "L'ego a fait le monde comme il le perçoit, mais le Saint- Esprit, Qui réinterprète ce que l'ego a fait, voit le monde comme un mécanisme d'enseignement pour te ramener chez toi" T-5.III.111.

Notre première tâche est donc de reconnaître le but de l'ego dans nos pensées apparemment "normales," dans nos activités quotidiennes et surtout dans nos relations. Toutes sont conçues pour rendre notre corps et le monde réels, et nous garder enracinés dans l'illusion de la séparation. Il est très important dans ce processus de ne rien nier de notre expérience, de *ne pas essayer de changer quoi que ce soit au niveau de la forme*, car cela ne ferait que rendre l’illusion réelle en nous faisant croire que la forme a des effets réels. Aucune forme ne peut être la cause d’un effet quelconque, parce que la forme elle-même est un effet et non une cause. La forme est l'effet d'un choix dans l'esprit de croire que la séparation est réelle, comme nous avons déjà mentionné, et cette pensée est celle qu’on nous enseigne à reconnaître pour qu’elle puisse être corrigée. C'est le seul et unique "problème" dont parle le Cours L-I.79-80.

Ressentir qu'il y a quelque chose qui cloche dans notre comportement, nos idées et nos valeurs, est très utile. Ce sont des indices qu'une partie de l'esprit est consciente qu'il y a effectivement quelque chose qui cloche, mais c'est seulement dans nos esprits et non dans le monde. Lorsque nous croyons à tort qu'une situation financière plus confortable, un plus grand statut, ou de meilleures façons de faire les choses dans le rêve, nous apportera le vrai bonheur, il est important de se rappeler que nous avons tort et demander au Saint-Esprit de nous apprendre ce qui nous rendra vraiment heureux. Nous pouvons alors suivre ces ambitions sans s’attendre à ce que cela nous donne ou nous enlève notre paix et notre bonheur, et plus important encore, sans nous juger comme en état de péché parce que nous avons des ambitions, étant donné que "Le Saint-Esprit peut utiliser tout ce que tu Lui donnes pour ton salut" T-25.VIII.11.

**614 - La masculinité et la spiritualité s'excluent-elles mutuellement ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis 10 ans. Est-ce qu'un homme compromet sa masculinité s'il honore ou se livre à la spiritualité de l'Univers ? Un homme peut-il être un homme dans le monde avec la Spiritualité comme guide plutôt que l'ego mâle ? Récemment j'ai appris à composer avec ce que la plupart des gens pensent à ma personnalité. : Monsieur gentil type, trop gentil. Je dois admettre que grandir dans une famille avec une mère dominatrice et un père qui la tempère ne m'a pas apporté de forts traits masculins prépondérants. Maintenant cependant, j'essaye de récupérer ma masculinité avec l'espoir que cela ne signifie pas que je dois abandonner le progrès spirituel que j'ai fait lors de mon étude du Cours. Je sens qu'un homme peut être un homme dans le monde et continuer à honorer l'amour à l'intérieur de lui en l'exprimant de façon masculine !

**R/** Pour répondre à votre question, il peut être utile de préciser d'abord que cela ne fait pas partie des enseignements et de la pratique du Cours d'avoir à nous en remettre à l'Univers, à Dieu, au Saint-Esprit ou à quelqu'un d'autre, comme s'ils étaient différents et en conflit. Le Cours enseigne que notre volonté et celle de Dieu sont unes et qu'elles ne sont pas en conflit L-I.74.1-4, même si nous avons oublié cela et avons fait une volonté illusoire qui semble s'opposer à celle de Dieu T-7.IV.61-8. L'ego voudrait nous faire croire que Dieu nous demande de nous rendre car cela signifie que l'ego est à la fois réel et vivant. Le processus du Cours requiert à la place de relâcher nos propres interprétations et jugements à la lumière du vrai pardon, là où leur véritable manque de signification peut être reconnu.

Le Cours n'a rien de spécifique à dire quant à savoir si vous devez chercher à reprendre votre masculinité et à vous affirmer davantage dans vos relations avec les autres, mais il n'y a aucune raison pour que ces efforts soient incompatibles avec les enseignements du Cours. Il est certainement possible d'apprendre à prendre position sur diverses questions et préoccupations dans votre vie et fixer des limites sans attaquer les autres. Le Cours en fait pourrait être très utile pour vous soutenir à faire cela sans jugement et dans l'acceptation à la fois de vous et des autres. Le défi serait de ne pas appliquer votre affirmation de vous-même de façon rigide et dans l'observation de principes limitants car alors vous ne feriez qu'échanger une série de restrictions auto-imposées par une autre. Au lieu de cela vous pourriez être en mesure d'identifier les pensées de peur ou de culpabilité aussi bien que tout investissement que vous pourriez avoir associé à des actions particulières et des résultats qui vous concernent. Si vous pouvez apporter ces jugements au Saint-Esprit et les abandonner vous seriez alors en mesure d'agir à la fois avec confiance et bonté, car votre ego ne serait plus la source de vos décisions.

Le Cours peut également faire la lumière sur la raison pour laquelle vous avez adopté le rôle de "Monsieur Gentil Type" jusqu'à présent dans votre vie, ce qui n'a finalement rien à voir avec la dynamique de votre famille lorsque vous étiez enfant. C'est tout simplement une variation sur ce que le Cours appelle "la face de l'innocence" T-31.V.26, la tentative de l'ego de présenter au monde un visage non menaçant et innocent afin de gardé caché ce que chacun de nous pense vraiment de lui-même – que nous sommes le meurtrier coupable qui a détruit l'amour. Cependant cette culpabilité secrète n'est pas réellement vraie non plus, mais c'est ce que nous pensons de nous-mêmes. Et qui est recouvert par toutes nos défenses. Jusqu'à ce que nous puissions regarder directement cette auto-accusation sans jugement et avec la présence aimant de Jésus ou du Saint-Esprit à nos côtés et la laisser aller, elle opèrera à un niveau inconscient pour saboter toutes nos relations, peu importe à quel point nos intentions paraissent être bonnes et honnêtes. Mais lorsque votre esprit est guéri, vous trouverez que "la force de la douceur" M-4.IV.22 sera de plus en plus accessible pour vous dans toutes vos interactions avec les autres.

**615 - Est-il normal de ressentir des phénomènes durant la méditation ?**

**Q/** Il y a environ trois semaines, j'ai vécu une méditation très inhabituelle. Mon cœur a commencé à s’emballer et à battre la chamade. J'ai eu très peur. J'ai prié "Je vous fais confiance Esprit-Saint, tout ce qui se passe est pour mon plus grand bien." J’ai continué et je ressentais mon corps prenant de l’expansion, puis se contractant. J'ai aussi ressenti mon corps comme fluide, non solide. Cela s'est passé quatre ou cinq fois depuis lors. Je me sens très effrayé lorsque cela arrive, mais je pense que cela fait partie du processus. Est-ce que ce genre de chose est normal ?

**R/** Tout ce que notre corps semble éprouver est le symbole d'une pensée dans l'esprit, là où l'expérience se produit en réalité. Or comme pour ce qui semble arriver au corps et dans le monde, ce dont vous faites l’expérience est neutre T-26.VIII.37, T-28.II.106, L-II.294. La perception de ce que vous vivez dépend de l’enseignant que vous avez choisi pour en faire l’interprétation. Puisque votre esprit est divisé, il est possible et même probable que vous hésitiez entre deux interprétations : de la peur à l'acceptation, puis la peur à nouveau.

L’interprétation de l'ego commence avec la prémisse que vous êtes votre corps. Tout ce qui remet en question la solidité et des limites du corps fait donc peur puisque cela vous menace, vous, le soi séparé individuel que vous croyez être T-26.I.2-3. Le Saint- Esprit d’un autre côté, commence avec la prémisse que votre réalité est l’esprit et non le corps, que la séparation est une illusion, que le corps n'est pas réel, et tout ce qui soutient et renforce cette reconnaissance est utile T-6.V.A.2-3. La physique quantique affirme que la matière n'est pas solide et que presque tout ce que nous percevons comme solide est de l'espace vide. Mais ce genre de reconnaissance, malgré sa large diffusion dans notre culture, est certainement quelque chose qui n’a pas encore été incorporé dans notre conscience de tous les jours.

Les symboles que chacun de nous rencontrons dans nos vies sont hautement individualisés, comme l'est aussi notre programme de formation M-29.26. Donc savoir si, en comparant vos expériences de méditation avec celles des autres, vous trouverez des gens qui partagent des expériences spécifiques semblables aux vôtres, n'est pas vraiment pertinent. C'est au niveau du contenu que l'expérience peut être universelle, lorsque chacun de nous, par nos propres moyens individuels, revenons à la réalisation que la perception ment, que le monde et nos soi apparents ne sont pas ce qu'ils semblent être. Donc avoir à nouveau des épisodes de méditation fluides spécifiques n'est pas aussi important que de vous préparer à les utiliser pour apprendre que nous n'avons vraiment aucun terrain solide pour faire des jugements dans le monde T23.II.134-13 et que c’est seulement la douce perspective d’accepter le point de vue du pardon du Saint-Esprit qui fait vraiment du sens.Pour certaines autres questions portant sur des expériences diverses rencontrées dans la méditation, voir les questions 181 et 307.

**616 - Dieu ne sachant rien du rêve, pourquoi nous aurait-Il donné le Saint-Esprit ?**

**Q/** *Un cours en miracles* affirme que Dieu n'a aucune idée de notre rêve de séparation de Lui. Pourtant il est également manifeste dans le Cours que Dieu nous a donné le Saint-Esprit comme un Pont pour nous conduire hors de nos folles croyances. Pourquoi Dieu nous aurait-il donné l'aide du Saint-Esprit qui a été créé dans ce but précis, s’Il n'avait aucune idée de nos besoins, et qu’il ne connaissait ni le monde ni nos souffrances, ce qui alors aurait rendu le monde réel ?

**R/** Une question souvent posée et tout à fait logique ! Une fois que vous aurez pu discerner comment Jésus utilise le langage dans le Cours et que vous serez capable de distinguer entre le sens métaphorique et le sens littéral, le contenu deviendra plus clair et cohérent. Il est également nécessaire de prendre en considération le fait que le Cours est venu, en partie, pour corriger ce qu'il conçoit comme les erreurs de religions bibliques traditionnelles, notamment les représentations de Dieu, du Saint-Esprit et de Jésus. Nous avons abordé ces points précédemment dans plusieurs autres questions. Plutôt que de reprendre ces réponses, nous vous y renvoyons: 72, 116, 131, 328, 459 et 566.

**617 - Trois questions posées par la même personne**

**Q/** **1°)** Pouvez-vous expliquer la phrase suivante L-I.13.14 "Toutefois, il ne s'ensuit pas que tu ne penseras pas percevoir quelque chose qui n’a pas de signification." Il y a trois négations dans cette phrase, et je ne comprends pas.

**R/** La phrase signifie que vous allez percevoir des choses insignifiantes. Dans les premières leçons du livre d’exercices, Jésus nous enseigne à faire la distinction entre ce qui est signifiant (ce qui existe) et ce qui est insignifiant (ce qui n'existe pas). En choisissant de croire que la séparation est réelle, nous faisons un rêve dans lequel nous percevons le monde et le corps comme étant réels, et ce faisant, nous leur donnons toute la signification qu'ils ont pour nous L-I.2. Il n’y a rien de signifiant en dehors du Ciel, car rien n'existe en dehors du Ciel. Étant donné que nous ne pouvons pas faire disparaître la partie de l'esprit qui se souvient de Dieu et du Ciel, le fait de choisir contre ce souvenir cause d’intenses conflits dans notre esprit, lesquels s’expriment par la peur et l'anxiété, comme l'explique cette leçon. Le choix de donner du sens à ce qui est insignifiant nous met en compétition avec Dieu comme il est décrit au paragraphe 3. Nous avons peur que la signification que nous donnons à tout (y compris, et surtout nous-mêmes), soit remise en question, et c’est ce qui nous motive (cause) à consacrer autant d'efforts et d’énergie à nous défendre et à défendre nos croyances. Il s'agit de la conséquence (effet) de notre choix de croire que le monde est réel, et donc de percevoir des choses qui, en fait, ne sont pas là, qui ne font pas de sens/existence.

**Q/** **2°)** En ce qui concerne la question 377 au sujet des relations particulières, que veut dire "la relation s’effondrera" ?

**R/** Dans toutes nos relations avec les gens, objets ou événements, la guérison survient lorsque l'esprit choisit de s'identifier à l’Amour du Saint-Esprit au lieu de la pensée de séparation de l'ego. La culpabilité (et sa projection) est ainsi diminuée, transformant la relation et la faisant passer de servir le but de l'ego de séparation, au but du Saint-Esprit de guérison. Alors, ce qui "va s’effondrer" est la particularité. La relation est initialement marquée par des besoins de particularité à cause des sentiments de vide et de manque qui accompagnent le choix de refuser notre véritable Identité en écoutant l'ego. Cela est vrai pour toutes nos relations. À travers le processus de guérison par le pardon, les relations que nous avons avec les gens deviennent une salle de classe pour apprendre que nous n'avons pas d’intérêts séparés. Les relations avec les autres "s’effondrent" en ce sens qu'elles cessent d'être importantes, elles n’ont plus comme but de chercher à combler le vide causé par la séparation première, établir des relations ou en faire l’expérience n'est ni positif ni négatif.

**Q/ 3°)** Dans "Juste enseignement et juste apprentissage" T-4.I.11, 4, je voudrais clarifier ce qui suit : "Un bon enseignant... doit aussi satisfaire à une autre condition : il doit croire aux étudiants à qui il offre ces idées." À un certain niveau, je comprends que Jésus nous dit cela parce qu'il croit en nous. Comment cela est-ce relié à une personne qui enseigne le Cours ? Est-ce que cela fait référence à une attitude d’être dans le non-jugement ?

**R/** Le cours nous dit que, dans toutes nos relations, nous sommes à la fois des enseignants/étudiants et des étudiants/enseignants. Le passage que vous citez ne fait pas allusion exclusivement à un professeur en train d’enseigner le cours aux étudiants, mais s’applique à chaque rencontre avec d'autres personnes. Un des buts les plus importants du Cours est de nous enseigner que nous sommes des esprits ayant le pouvoir de choisir, et que par cela nous sommes responsables de nos choix. C'est la leçon que nous sommes appelés à apprendre, une leçon qui s'applique à tout le monde, qu'ils soient ou non étudiants du Cours. C'est la base du processus du pardon par lequel nous reconnaissons que chaque expérience dans le rêve, ainsi que tout jugement concernant d'autres personnes, est le résultat d'un choix fait dans notre esprit : écouter la voix de l'ego ou du Saint-Esprit. L'ego nous dit que nous sommes des corps, des pécheurs coupables méritant un châtiment et le Saint-Esprit nous dit que nous sommes le Fils innocent de Dieu. Ce que nous choisissons de croire détermine ce que nous allons croire sur nous-mêmes et sur les autres. C’est ensuite ce que nous allons enseigner par le simple fait d’y croire : "Rappelle-toi toujours que ce que tu crois tu l’enseignes. Crois avec moi, et nous deviendrons égaux en tant qu’enseignants" T-6.I.610-11.

Lorsque nous percevons les autres comme étant moins qu’entièrement dignes de l'amour de Dieu et du nôtre, c'est parce que nous croyons le mensonge de l'ego sur notre Identité, que nous nous sommes jugés comme pécheurs et que nous croyons la même chose pour quiconque .Nous croyons aux étudiants [les autres] en reconnaissant qu’ils ne sont pas des victimes emprisonnés dans des corps : ils sont des esprits ayant le pouvoir de choisir, tout comme nous.

**618 - Ma sœur a le cancer, je l’aide mais je sens qu’elle abuse**

**Q/** Ma sœur a été diagnostiquée d’un cancer il y a un an. On lui avait donné six mois à vivre. À ce point-là, mon mari et moi, nous nous sommes joints à elle pour l’aider grâce à une thérapie alternative. Ne pouvant plus travailler, elle est devenue financièrement dépendante de nous pour recevoir de l’aide. Il est évident qu’elle a obtenu un certain succès, mais elle continue à chercher des signes négatifs dans ses conditions de santé. Nous pensons qu'elle pourrait faire davantage pour elle-même, en ce sens qu'elle continue à fumer, qu’elle ne fait pas d'exercices et qu’elle compte un peu trop sur la magie. Sa dépendance sur nous continue à s’accentuer, et nous pensons qu'elle est en train de perdre de vue son propre pouvoir. Comment peut-elle devenir indépendante de nous si nous continuions à la secourir ? Pouvons-nous attendre quelle chose de sa part ?

**R/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous dit "Ce n'est pas à toi de changer ton frère, mais simplement de l'accepter comme il est" T-9.III.64. Et évidemment cela s'applique également à nos sœurs ! Maintenant, avant de décider que vous ne voulez pas en lire davantage, sachez que ces mots ne sont pas pour vous dire quoi faire ou non pour votre sœur, mais ils concernent seulement votre attitude envers elle. Ce qu’il y a à comprendre se trouve clarifié dans la section "La correction de l'erreur," d'où proviennent les lignes ci-dessus : nous ne pouvons rien faire d’autre que de renforcer notre propre ego et l'ego de ceux avec qui nous sommes en relation si nous prenons nos décisions par nous-mêmes, de notre propre chef. Car dans des situations comme celle que vous vivez avec votre sœur, il est certain que nous allons inévitablement nous sentir obligés, utilisés, et sentir parfois qu’on profite de nous. Et ce ne sont pas des sentiments d’esprit juste et toute action entreprise basée sur ces sentiments, ne serait aimante pour personne.

Il se pourrait que la chose la plus utile pour votre sœur soit de devenir plus indépendante, mais tant que vous aurez un investissement personnel à ce qu’elle le devienne, tout ce que vous ferez constituera une attaque, non seulement contre elle, mais aussi contre vous. Il se pourrait également que la chose la plus utile pour elle serait de demeurer dépendante de vous. Vous n’êtes pas en mesure de juger ce qui pourrait le mieux l’aider, parce que vous ne savez pas quels sont vos propres intérêts supérieurs. Cela peut sembler des mots durs, mais c'est le point que Jésus veut nous faire voir lorsqu'il demande à chacun d'entre nous d'examiner la situation, dans les toutes premières leçons du livre d’exercices : "Je ne comprends rien de ce que je vois" L-I.3 – notez qu’il ne dit pas simplement que nous ne comprenons pas beaucoup de ce que nous voyons ! Ou bien "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5, ou "Je ne perçois pas mon meilleur intérêt" L-I.24. Il donne à toutes ces déclarations une signification littérale, même si nos ego veulent justifier et rationaliser et ce qui ne devrait être que des extensions déraisonnables de ces principes !

Ceci dit, il se pourrait que vous ne soyez plus disposée à tolérer davantage les manipulations apparentes de votre sœur et que vous vous sentiez obligée d'établir des limites ou de mettre en place certaines conditions avec elle afin de continuer à la soutenir. Même si ces sentiments et ces actions ne sont pas sans investissement de votre propre ego, il sera toujours possible au moins de reconnaître jusqu'à quel point vous êtes prête à aller sur la voie en compagnie de Jésus, et à quel moment vous ressentez encore le besoin de prendre en charge le processus décisionnel. Car si, d’un autre côté, vous allez de l’avant en "tolérant" votre sœur, apparemment contre votre gré, et si vous finissez par ressentir un sacrifice de votre part, de l’abnégation et du ressentiment envers elle, cela n'est guère plus aimant envers vous-même. La clé serait d'être consciente de toute culpabilité que vous pourriez ressentir dans la situation, culpabilité qui pourrait être projetée sous forme de colère contre votre sœur, et que vous pourriez remettre à Jésus pour en être libérée et en mesure de poursuivre votre démarche avec elle.

Identifiés à notre ego, nous sommes toujours préoccupés par ce que font ou ne font pas les autres, également par ce que nous devrions faire ou ne pas faire à ce sujet. Jésus nous demande pourtant de lâcher prise de notre ego, ne serait-ce qu’un instant, parce que dans cet instant saint, nous pouvons trouver la clarté que nous cherchons, laquelle n'a rien à voir avec ce que nous faisons, et tout à voir avec comment nous voyons – que ce soit nous-mêmes ou les autres. N'oubliez pas, il ne nous a jamais été demandé plus que notre "petit désir," et Jésus promet que le reste sera fourni T-18.IV, V.2.

**619 - Qu’ai-je fait pour mériter d’avoir un cancer mortel ?**

**Q/** J'ai été diagnostiquée d’avec une forme rare de cancer. Et je sais qu'*Un cours en miracles* dirait que c'est une façon idéale pour l'égo de me tenir. Il n'y a pas de remède disponible sur le marché, mais je fais plusieurs choses pour m’aider à guérir par la médicine alternative. Je prie pour mon bien le plus élevé, demandant à ce que la leçon soit celle que je suis censée apprendre. Est-ce que c’est lié à la culpabilité ? Je demande à Jésus et au Saint-Esprit de m'aider à voir cela différemment. Mon père est décédé quatre mois après que j'aie été diagnostiquée. Mon frère ne me donne aucun soutien émotionnel. J'ai prié pour établir une guérison entre lui et moi, mais la situation ne semble que s'aggraver. Parfois je n’en peux plus. J'ai été sobre pendant 16 ans. N’ai-je pas appris quelque chose ? Je me sens si seule parfois. Pourtant le cancer m'a enseigné la compassion, et je savais que j’avais cela en moi. Je désire être un canal pour l'Amour de Dieu. J'ai ma licence pour prodiguer des soins de peau. C'est ce que j'aime faire dans la vie, et c’est ce que je voudrais utiliser comme façon de donner en retour. Comment puis-je être un canal si je suis malade ?

**R/** La compassion est le mot-clé dans ce que vous avez dit. Mais vous devez en avoir pour vous-même, ce qui signifie être plus douce, et surtout en voyant clairement les pensées de jugements que vous faites sur vous-même, comme "N’ai-je pas appris quelque chose ?" Je suis sûr que vous ne diriez jamais cela à une autre personne ayant un grave problème. Pourquoi être si dure envers vous-même ? Notre perception est trop limitée pour savoir pourquoi cette condition fait partie de votre script, mais cela n’a pas besoin d’être vu comme totalement négatif. La leçon que vous pouvez apprendre est que le seul aspect important de ce qui arrive maintenant est avec quel enseignant vous allez choisir de traverser cela, l'ego ou Jésus. L'ego vous "guiderait" de façon à ce que vous vous sentiez seule et coupable pour avoir, en quelque sorte, échoué avec ce Cours. Jésus vous aiderait à voir cela bien différemment en vous guidant vers la paix profonde en vous, une paix qui est intacte, non affectée par quoi que ce soit du corps ou du monde. Assurément une leçon difficile ! Or Jésus ou le Saint-Esprit contribueraient à vous aider à approcher votre condition comme une salle de classe dans laquelle vous pouvez commencer à récupérer un sentiment de votre véritable Identité à l'extérieur du rêve de séparation

Cela n'entraîne pas de nier votre douleur physique et émotionnelle, et ne veut pas dire non plus que vous ne devriez pas poursuivre tout traitement que vous souhaitez, y compris une consultation psychologique pour vos sentiments intenses. Il y a des conseillers vraiment bienveillants et pleins d’amour, qui sont disponibles pour les personnes qui, comme vous, sont aux prises avec une maladie mortelle. L'approche douce et bienveillante du Cours est une combinaison sur les deux niveaux : utiliser tout ce que vous pouvez pour atténuer la condition physique/émotionnelle, et faire le travail intérieur pour apporter votre colère et vos rancœurs à la présence de l’amour dans votre esprit juste, là où vous sentez que vous n’êtes pas jugée, mais seulement aimée. Votre interaction avec les médecins et autres personnes du corps médical serait alors l'occasion de choisir contre le but de l'ego des intérêts séparés et contradictoires, et pour le but du Saint-Esprit d'avoir des intérêts communs. Notre culpabilité nous empêche de faire l’expérience de cet amour, c’est pourquoi il est important d'être très ouvert et honnête sur ce qui n’a pas été pardonné en nous et chez les autres. Apprendre à regarder avec Jésus – ce qui signifie sans juger – le contenu de notre esprit faux nous met sur la voie de la guérison et de la paix.

Et enfin, reprendre votre travail spécialisé en soins de la peau pourrait être une expression de bonté envers vous-même, puisque c'est ce que vous aimez faire. Mais au lieu de le faire "comme un moyen de donner en retour," ce qui sonne un peu comme un sacrifice, vous pourriez envisager cela comme une salle de classe merveilleuse – un moyen de vous joindre aux autres grâce au partage d’un intérêt commun. Cela pourrait vous aider à aller petit à petit à un niveau plus profond de jonction et à reconnaître de plus en plus que vous et vos clients, êtes unis autant comme Fils de Dieu séparé voyageant vers le Ciel, que comme Fils éternellement innocent de Dieu. Votre travail, combiné à votre "petit désir," serait alors le moyen que le Saint-Esprit peut utiliser pour guérir votre esprit de toutes les pensées de séparation. Il s’agit donc de faire tout ce que vous pouvez pour votre corps, et en même temps, dans une partie de votre esprit, de savoir que le cancer dans votre corps n'est pas le vrai problème. Votre croyance d’être séparée de l'amour et de la paix de Dieu est le vrai problème.

**620 - Comment concilier *Un cours en miracles* et la Bible ?**

**Q/** Une recherche sur le web au sujet d’*Un cours en miracles* a résulté en plusieurs articles anti-Cours – allant de l'avis que le Cours est inspiré par Satan, jusqu’à l’opinion que ceux qui sont impliqués dans le Cours sont antichrétiens et dévoués à un culte contre la Bible. J’ai commencé le Cours bien après avoir validé ses principes de pardon et de paix dans la vraie vie sans l’avoir lu je me bats sans cesse avec le fait que je crois dans mon cœur que le Cours est valide, mais qu’en effet, son Jésus contredit la Bible. Cela commence à me causer pas mal d'angoisse, étant donné que la Bible elle-même dit qu'il y aura de nombreux faux prophètes à la fin des temps et qu’ils seront testés par leurs paroles contre les Écritures. Je peux comprendre certainement les différences d’interprétation, mais toutes les contradictions directes me font douter sérieusement.

**R/** De nombreux étudiants ont angoissé sur cette question, certains retournent à leur affiliation religieuse antérieure et d'autres restent avec le Cours. Il n'y a aucun doute que la théologie du Cours et celle de la Bible s’excluent mutuellement, et nul ne peut décider à votre place. Vous devriez suivre tout chemin qui vous rapprochera de Dieu et dans lequel vous vous sentirez en paix et dans l’amour pour tous les gens. Mais prendre votre décision basée sur la peur peut sembler contre-productif, car il est difficile de ressentir de l'amour pour un Dieu qui vous lie à Lui-même et à Sa parole à partir d’une place de peur. La peur et l'amour ne peuvent pas coexister, et vous pourriez également continuer d’être en conflit si une partie de vous estime que le Cours est un chemin spirituel valide à suivre.

Certaines personnes ont pensé, en continuant le Cours tout en ayant encore des doutes persistants et quand elles craignaient de prendre une décision erronée : "Quel est le pire qui puisse m’arriver ? Je peux toujours revenir sur mes pas, le Cours sera toujours là pour moi. Et où est le problème à être plus humain, plus aimable et d’avoir moins de jugement et de culpabilité ? Supposons que je passe le reste de ma vie à défaire ma culpabilité, mes pensées haineuses, ma peur de l'amour, les obstacles à ma paix ? Est-ce que Dieu serait en colère contre moi parce que j'ai suivi la théologie erronée ?" Qu'en pensez-vous ? Le livre co-signé par Kenneth Wapnick et Norris Clarke, un philosophe/prêtre catholique : *A Course in Miracles and Christianity, a Dialogue/Un cours en miracles et le christianisme, un dialogue* pourrait vous intéresser.

**621 - La guerre me tient éloigné de mon épouse, que faire ?**

**Q/** Ma femme et moi sommes tous les deux dans l'armée. Nous nous sommes mariés en juillet dernier et n'avons pas été en mesure de passer plus d'un mois complet ensemble depuis, puisque j'ai tout de suite passé quelques mois en Corée. Je suis revenu en novembre, mais nous étions encore plus éloignés car elle a été affectée en l'Iraq en janvier, la veille de son anniversaire. J'ai vraiment essayé d’être envoyé là moi aussi afin d’être avec elle, mais cela ne se fera pas. Je sais cependant, que je serai en Afghanistan dans deux mois. C'est beaucoup plus dangereux et ma sécurité est loin d’être garantie. Mon père, qui m'a initié à *Un cours en miracles*, me dit de sourire, que tout est exactement comme ce doit l'être. Je suis tellement frustré et en colère contre la situation actuelle, que je ne sais vraiment plus à qui je devrais pardonner. Ma femme et moi, sommes tous les deux des étudiants des enseignements de Jésus, mais nous ne pouvons pas comprendre pourquoi notre amour est constamment mis à l'épreuve. Ça fait un bon moment qu’on s’est vus maintenant, et il s'agit d'un stress lourd et constant pour nous deux. Ce fut un combat continuel avec les militaires depuis que nous sommes mariés. Pourquoi est-ce que je me sens comme si nous étions attaqués de toute part ? Quels sont les conseils qui pourraient nous aider ?

**R/** Même si le Cours nous rappelle qu'il n'existe pas de hiérarchie d’illusions T-26.VII.65, cela ne signifie pas que nous ne connaîtrons pas des moments et des circonstances beaucoup plus difficiles, frustrantes et douloureuses que d'autres dans notre vie. Votre père voulait bien faire, mais son conseil n'est pas strictement conforme aux enseignements du Cours. C’est seulement par le pardon que nous pouvons être certains que nous sommes là où nous sommes censés être, soit dans notre esprit juste. C’est la leçon de pardon que nous nous sommes donnés, à un niveau avec lequel nous sommes rarement en contact, Et nous ne pouvons pas prétendre sourire dans des situations dans lesquelles nous sentons que nous sommes encore injustement traités et victimes.

Donc, être honnête avec vous-même comme vous le faites, sur ce que vous ressentez, sans nier que vous le ressentez comme une injustice, est un premier pas important. Mais bien entendu vous ne voulez pas vous arrêter là. En fait, la clé se trouve dans la réponse à votre question que vous n'êtes pas certain à qui vous êtes censé pardonner. Le Cours nous dit que le seul besoin est de nous pardonner nous-mêmes. Nous avons besoin de nous pardonner de croire qu’il est possible d’être privés de l'amour. Et nos vies, parfois subtilement, et d’autres fois de façon plus flagrante, sont mises en place par notre choix inconscient pour prouver que nous n'aurons jamais l'amour dont nous avons besoin et que nous méritons. Vos séparations forcées et répétées loin l’un de l’autre, doivent certainement renforcer cette croyance partagée par chacun de nous, chacun qui pense être ici dans le monde.

Bien des fois, nous entrons dans des situations où nous ne sommes tout simplement pas en contrôle de ce qui nous arrive, l'armée en est un bon exemple. Mais le choix que nous avons toujours, quelles que soient les circonstances extérieures, quel est l’enseignant que nous déciderons de prendre comme guide pour interpréter ce qui nous arrive. Si nous choisissons l'ego, nous serons convaincus d’être victime du choix des autres en train de nous dérober notre bonheur. Si nous choisissons Jésus comme enseignant, nous allons exprimer un désir d'apprendre que l'amour et la paix que nous voulons sont toujours disponibles dans notre esprit, sans égards aux circonstances extérieures. Ce n'est pas une leçon facile, et nos vies ont été mises en place pour prouver exactement le contraire, mais vouloir prendre en considération cette possibilité est ce qui ouvre la porte, ou du moins un petit interstice, pour vivre une expérience différente. Il est naturel de vouloir être ensemble, mais parce que vous n’êtes pas ensemble physiquement ne signifie pas que vous n'êtes pas toujours ensemble en pensée dans votre esprit. Et le Cours nous dit que l'esprit est le lieu où se vit la seule véritable expérience d’union T-18. VI.11-14. À ces moments-là où vous pouvez vous autoriser à vivre cette expérience différente qui transcende le temps, la distance et le corps, vous savez que vous ne pouvez jamais être privé de ce que vous voulez vraiment, indépendamment de l'endroit où vous vous trouvez. Et au fil du temps, avec la pratique, cette prise de conscience pourrait croître dans votre expérience au point de ne plus vouloir rien d'autre L-II.231.1.

**622 - Devrais-je mettre fin à ma relation si mon partenaire est infidèle ?**

**Q/** Mon partenaire et moi vivons ensemble depuis un certain temps. Il enseigne *Un cours en miracles* et j’ai récemment été confrontée à quelque chose sur lequel j'ai besoin de conseils. Mon partenaire a pris la "liberté" d'avoir des aventures sexuelles avec d'autres femmes, il dit que c'est "sa nature" de pouvoir le faire et de ne pas en ressentir de culpabilité. Il n'est pas disposé à renoncer à cette liberté, et il dit qu’il le fait pour ne pas se sentir coupable lorsque cela se produira. Je l'aime et nous partageons une formidable relation dans laquelle nous avons convenu de construire un avenir ensemble pour nous aider et aider d'autres gens à grandir. Mais je ne peux m’empêcher d’avoir la nausée face à son comportement, et je me demande pourquoi il voudrait faire cela. Est-ce un fantasme auquel il ne peut pas renoncer, ou ai- je tort de ne pas vouloir le laisser explorer "sa nature" puisque moi, je n'ai pas le même désir de chercher ailleurs pour du sexe ou de la compagnie. Je suis tellement confuse sur ce que le Cours voudrait que je fasse ou que je pense, que je ne peux m’empêcher de me demander si je me trompe à vouloir un partenaire qui désire les mêmes choses que moi. Je l'aime tendrement mais je crains que cela mette un terme à notre relation, et en ce cas, qu'il en soit ainsi, mais j'ai besoin de savoir d'abord s'il existe une autre issue ?

**R/** Au lieu de vous concentrer sur votre partenaire et sur ses attentes dans cette relation, et de quelle façon ses attentes peuvent entrer en conflit avec les vôtres, le Cours vous invite d'abord à entrer en contact avec votre propre but d’ego pour la relation. Il est évident que nous cherchons de façon consciente un amour particulier dans notre relation, pour satisfaire nos besoins, et donc nous avons des attentes implicites et explicites quant à la façon dont nous aimerions que l'autre personne agisse pour obtenir ce que nous voulons. Et les deux partenaires ont leurs propres séries d’attentes basées sur leurs propres besoins comme ils les perçoivent. Nous voyons notre bonheur et notre satisfaction dans la relation comme si elle dépendait de savoir si oui ou non, l'autre répond à nos attentes. C'est pourquoi tout le monde dans le monde semble entrer en relation.

Cependant, le but plus profond et habituellement inconscient de l'ego pour toutes les relations d'amour particulier est de prouver que l’amour n'est pas fiable. Selon l’ego, nous serons en fin de compte trahis, abandonnés ou de quelque façon victimes de notre partenaire d’amour particulier. Puis l'amour sera transformé en haine, démontrant, du point de vue du Cours, que ce ne n'était pas vraiment de l'amour T-16.IV.41-4 mais de la dépendance. Or de tels sentiments, peu importe combien ils semblent justifiés, n'ont rien à voir avec le comportement de l’autre, mais avec nos propres sentiments de culpabilité profondément enracinés, de manque de valeur, et d'un désir irrésistible de projeter la responsabilité de ces sentiments à l'extérieur de nous-mêmes sur quelqu'un d'autre. C'est le but réel d’ego derrière toutes nos relations.

Ceci dit, il n'y a rien de mal à ce que chacun dise clairement ce qu’il désire et attend de cette relation et cherche à voir s’il y a un match. La seule erreur serait de croire que l’un de vous, ou les deux, dans ce que vous souhaitez et insistez pour obtenir, aurait quelque chose à voir avec le spirituel. En tant qu’ego, nous voulons tous obtenir ce que nous sentons le meilleur pour nous et nous ne portons pas vraiment attention aux autres. Donc, le conflit est inhérent et inévitable dans toutes les relations particulières, et c'est juste une question de temps avant que le conflit ne monte à la surface. Les justifications pour ou contre la fidélité au niveau du comportement sont toutes basées sur l'ego. Voir la question 417 pour une discussion plus approfondie sur le thème de la fidélité.

Devriez-vous rester ou quitter ? Jésus aimerait que vous reconnaissiez que ce n'est pas là qu’est la vraie question. La question qu'il faudrait que vous vous posiez est celle-ci : êtes-vous prête à donner à la relation un but différent ? C’est l'autre manière que vous demandez à la fin de votre question. Le but différent est d’utiliser la relation comme un miroir au lieu d’un écran, c'est-à-dire comme un reflet de ce qui est enfoui dans votre esprit, mais qui est projeté pour voir l'égoïsme et la culpabilité dans l'autre et non en vous. Et cela est possible, que vous restiez dans la relation ou non. Nous nous accusons tous profondément d'avoir été infidèles à Dieu et d’avoir été à la recherche de l'amour et de la satisfaction en dehors de cette seule réelle Relation. Et la culpabilité que nous ressentons à cause de cette auto-accusation est suffisante pour donner la nausée à chacun de nous !

Donc allez-y en douceur, autant avec vous qu’avec votre partenaire dans ce processus d'auto-examen, lequel aura été facilité par la reconnaissance de buts contradictoires dans votre relation avec lui. Toute tentative de changer quelqu’un d’autre afin de trouver notre propre bonheur est voué à l'échec dès le départ L-I.71.2-3. Mais toute tentative de changer notre esprit quant à savoir comment et avec quel enseignant nous percevons une situation difficile, si nous sommes disposés à libérer nos propres investissements en un résultat spécifique, nous assure le succès.

**623 - Selon l'optique du Cours, que voudrait dire parler "en langues" ?**

**Q/** Je viens tout juste de commencer à lire *Un cours en miracles* et j'obtiens enfin les réponses que j'ai longtemps cherchées. Cependant, il y a une chose qui continue à me hanter. J'ai été élevé dans la religion catholique et je suis devenu nouveau-né chrétien à l’âge de seize ans, à la suite de quoi j’ai commencé à parler en langues et j'ai fait sans cesse cela depuis. La Bible dit, lorsque vous venez ensemble, de laisser deux ou trois personnes prier en langues, sauf s'il existe un interprète. Quelqu'un m’a m'expliqué les concepts du contenu et de la forme qui sont enseignés dans le Cours. J’en ai conclu que le contenu est le Saint-Esprit et les langues la forme, ce qui doit signifier (étant donné que la prière traditionnelle n'a aucun but réel) que parler en langues est un pur produit de la conscience de demeurer dans le Saint-Esprit. Lorsque je parle ce langage, je me sens édifié, éclairé, et je prends conscience de ma nature spirituelle et de mon Soi éternel. Alors s'il existe une manière d’interpréter cette langue, est-ce que l'Église en serait devenue spirituellement consciente (pour ainsi dire) ? Est-ce que ce serait juste, même de loin ? Récemment, j'ai fait des prédictions pour plus d'une douzaine de personnes que je n'avais jamais rencontrées, leur disant des choses que je ne pouvais pas savoir sur elles. La Bible parle aussi de cela comme d’un don ou d’une manifestation de la demeure de l’esprit. Encore une fois, je sais ce que dit la Bible sur les prophéties et ses applications, mais je n'ai pas entièrement confiance à cette information. J'espère que quelqu'un parmi vous pourra me donner plus de précisions basées sur les principes du Cours, afin que je puisse maximiser l’utilisation de ces merveilleux dons.

**R/** Désolé, mais le Cours n'offre pas d’interprétation spécifique pour de telles capacités ou pour des dons comme parler en langues et prophétiser. Les commentaires et les recommandations à leur sujet dans le Nouveau Testament, comme Paul en fournit dans sa première lettre aux Corinthiens, sont venus dans le cadre d'un enseignement spirituel complètement différent, un enseignement qui voit comme réels le péché et le corps. Donc il est plus que probable que tenter d’intégrer cela aux enseignements d’*Un cours en miracles* entraînera une plus grande confusion dans l’ensemble des deux enseignements. Le Cours n'offre aucune explication pour ce que fait le corps dans le détail, peu importe à quel point ce peut être commun ou inhabituel, ni sur ce que le corps peut sembler faire ou dire en relation avec d'autres corps, puisqu'une des prémisses fondamentales du Cours est que le monde et le corps sont illusoires.

Le Cours s'intéresse uniquement au but, non au comportement – la distinction entre le contenu et la forme que vous mentionnez. Il n'y a rien de fondamentalement spirituel, ni rien en soi qui représente l’influence ou la demeure du Saint-Esprit, selon le Cours, pour ce qui est de parler en langues ou de prophétiser. La seule chose qui permettrait de déterminer si ces activités, à un moment donné, sont spirituelles ou non, serait de quelle façon elles sont utilisées dans l’instant saint, ce qui signifie qu'elles ne sont pas différentes de toutes les autres activités où nous pourrions être engagés. Et les deux seuls buts qu'elles seraient en mesure de servir sont celui de l'ego ou celui du Saint-Esprit. En d'autres termes, parler en langues ou prophétiser serait utile à l’ego si, par exemple, celui qui parle considère cela comme des dons particuliers de Dieu qui font de lui quelqu’un de particulier, différent des autres, béni par le Saint-Esprit d'une manière spéciale. Et ils pourraient servir le but de pardon du Saint-Esprit si ses dons sont utilisés pour rappeler à tout le monde que nous sommes tous, de façon égale, les enfants bénis, bienheureux et aimés de Dieu.

Vous pouvez trouver deux questions qui abordent les capacités psychiques dans la perspective du Cours pour vous aider dans votre tentative de concilier votre compréhension et vos expériences avec les enseignements du Cours : question 497 sur les prophéties et 589 sur les capacités psychiques.

**624 - *Un cours en miracles* n’est-il pas juste une autre opinion ?**

**Q/** 1°) Est-ce que toutes les philosophies, la croyances en la Bible, *Un cours en miracles*, le Coran, ne sont pas strictement des opinions ? Qu’est-ce qui fait bouger ou qu’est-ce qui motive quelqu'un à être chrétien, bouddhiste ou étudiant du Cours, etc. ? Nul n’est sûrement assez présomptueux pour prétendre détenir la vérité absolue. Alors pourquoi suivre une religion ou une voie spirituelle s'il est totalement impossible de connaître la vérité ? Pourquoi par exemple quelqu’un voudrait-il passer sa vie à étudier *Un cours en miracles* si ce n’est encore qu’une opinion de quelqu'un d’autre ? Je n'ai qu’à méditer chaque jour et demander à être guidé de la façon la plus humble et honnête possible.

2°) Comment sommes-nous arrivés ici pour commencer ? Comment avons- nous pu basculer jusqu’en bas ? Toute autre chose que l'amour parfait, l’extase parfaite est le vrai problème. Je pense que l'explication fournie dans *Un cours en miracles* concernant le rêve est, veuillez m'excuser d’utiliser ce terme, une fuite. Si Dieu n’a pas causé le rêve, alors ce doit être Jésus qui l’a causé. Nous est-il demandé de croire que Jésus a pu conjurer ce rêve à partir de rien afin de se condamner, et toute l'humanité avec lui, à cet horrible et incroyable drame ? Au milieu de la pure bonté, ce rêve émerge de nulle part, je ne peux pas y croire. *Un cours en miracles* n’est qu’une autre opinion. Je ne suis pas en train de le critiquer, mais en ce moment dans ma vie, je ne suis pas prêt à l’accepter non plus.

**R/** Nous ne pouvons pas parler pour les autres chemins spirituels, mais bien des étudiants d’*Un cours en miracles* ont mentionné que lorsque le Cours est entré dans leur vie (et les circonstances de la façon dont cela s'est produit varient énormément), ils estimaient qu'ils avaient enfin trouvé ce qu'ils avaient cherché – certains ajoutant qu'ils ne savaient même pas qu'ils cherchaient quelque chose. D'autres ont dit que ce qui les avait attirés, c'est qu'il offre une alternative aux religions traditionnelles bibliques, certains déclarant expressément que c’est justement ce que dit l'enseignement du Cours : que Dieu n'est pas le créateur du monde, et qu’Il n’est en rien responsable du mal en ce monde. Le Cours est venu en réponse à l'engagement mutuel de deux psychologues de New-York qui voulaient trouver un moyen de se relier l’un à l'autre et à leurs collègues sans que ce soit plein d’hostilité et de luttes. Mais surtout, ils ont admis humblement qu'ils ne savaient pas comment y arriver, mais qu’ils se joindraient pour le trouver. Autrement dit, *Un cours en miracles* n’est pas apparu, sorti de nulle part, comme un véritable traité de théologie. C'est la réponse à un appel à l'aide, et sa théologie, sa métaphysique et sa psychologie représentent le terrain théorique pour ses enseignements pratiques sur le pardon. En somme c’est la réponse du Cours pour la requête sur la meilleure façon de se joindre aux autres et qui s'avère aussi la meilleure pour soi-même. Attendre que quelque chose montre la marque de vérité absolue semble futile, comme vous l’avez souligné correctement.

*Un cours en miracles* ne se présente pas comme la vérité absolue. Il dit de lui-même qu'il n'est qu'un chemin parmi plusieurs milliers d’autres chemins menant à Dieu M-1.42. Il tient toutefois ses racines dans le platonisme, le gnosticisme, et dans l'Advaïta Vedanta non-dualiste et d'autres traditions qui parlent du monde physique comme d’une ombre de la réalité ou une illusion. Bien des tomes ont été écrits sur le problème de l'imparfait provenant du Parfait et la réponse du Cours est que cela est impossible. Son non dualisme par conséquent doivt donc s'appuyer sur la mythologie et le discours symbolique (le rêve, l'échelle de la séparation, le tapis du temps, etc.). Ce point de vue du Cours a été très approfondi et documenté, et est contenue dans l'ouvrage *Love does not condemn, The World, the Flesh, and the Devil according to Platonism, et Christianity, Gnosticism, and A Course in Miracles/L'amour ne condamne pas : le monde, la chair et le mal selon Platon, le christianisme, le gnosticisme et Un cours en miracles*. Jésus l’explique en ces termes : "Ce cours reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin. Il ne s’occupe pas ce qui est au-delà de toute erreur parce qu'il a été conçu uniquement pour orienter dans cette direction. Par conséquent, il utilise des mots, lesquels sont symboliques et ne peuvent exprimer ce qui se trouve au-delà de symboles… L'ego peut bien demander, "Comment l'impossible s’est-il produit ?" ; "À quoi l'impossible est-il arrivé ?" ; et le demander sous de nombreuses formes. Or il n'y a pas de réponse ; seulement une expérience. Ne cherche que cela, et ne laisse pas la théologie te retarder" Cl-Intr.31-3, 43-4.

Faisant écho à l'appel poignant d'un nombre incalculable de gens, Saint Augustin s’est écrié un jour : "Mon cœur est agité, O Dieu, et il ne trouvera aucun repos jusqu'à ce qu'il repose en toi." Le psalmiste aussi exprime la douleur de son âme : "Comme gémit une biche après l'eau vive, ainsi mon âme aussi aspire à toi, mon Dieu" Psaume 42. Quelque chose manque, quelque chose devant être là, n'y est pas. Nous partageons tous cette profonde tristesse d'une manière ou d'une autre. Encore une fois, *Un cours en miracles* est seulement un ensemble de symboles qui communique avec nos esprits et nos cœurs, un plaidoyer pour la vérité et le pardon. Si vous ne trouvez pas vos réponses en suivant la voie du Cours, notre espoir est que vous les trouverez d’une autre manière. Bon voyage !

Finalement la vision de Jésus que vous présentez dans votre question ne correspond pas réellement à la vision du Cours. Vous semblez assimiler Jésus au Fils de Dieu, mais Jésus est présenté différemment dans le Cours. Il y a une section dans la clarification des termes appelée "Jésus - Le Christ" qui définit Jésus ainsi : "Le nom de *Jésus* est le nom de quelqu’un qui était un homme mais qui a vu la face du Christ en tous ses frères et qui s’est souvenu de Dieu. Ainsi il s’est identifié au *Christ*" Cl-5.21-2. Le Christ est le Fils de Dieu au Ciel.

La question 526 se rapporte au même genre de perplexité que vous avez exprimé. Il y a aussi la question 566 qui explique l'utilisation de la métaphore et des symboles, et les deux niveaux distincts du discours, et la question 10 traite, sous des angles différents, la question sur la façon dont la séparation aurait pu avoir eu lieu.

**625 - Pourriez-vous définir le terme Dieu selon le Cours?**

**Q/** Pourriez-vous définir ou décrire en détail ce que vous entendez par "Dieu" comme vous employez le mot. Je pose cette question car pour beaucoup de gens, le mot "Dieu" signifie bien des choses différentes. Lorsque vous voyez le symbole "Dieu," parfois vous pensez à un homme aux cheveux blancs ou à une Source d'énergie, ou à votre Soi supérieur. À ce stade-ci de ma vie, je suis très familier avec l'illusion que j'ai créée. Compte tenu du fait que bon nombre d'entre nous s’ennuient beaucoup ici dans cette illusion, je dirais que nous avons assez bien maîtrisé notre peur, mais qu’elle est partout. Peut-être que si je pouvais me faire une idée sur "Dieu" et concentrer mon attention sur ce point, je pourrais commencer à vivre en ce monde.

**R/** Bien que des mots soient utilisés pour identifier Dieu comme notre Créateur, notre Source et notre Père, *Un cours en miracles* ne définit pas ou ne décrit pas ce qu’est Dieu. Une des choses importantes qu’il nous enseigne à propos de Dieu est que nous ne pouvons pas utiliser des mots ou des idées pour le décrire : " les mots sont des symboles, et rien de ce qui est vrai n’a besoin d’être expliqué" T-7.I.64. En outre, les mots et les idées sont reliés au corps, et le corps appartient au monde : "le monde a été fait comme attaque contre Dieu… un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer et où son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.3.21, 4. Aucun des mots, des idées ou des images que nous associons à Dieu n’a de réelle signification. Lorsque Dieu est abordé dans le Cours, il n'est pas question d’idées mais d’expérimenter Son Amour qui nous conduira chez nous en Lui.

Le mieux que nous puissions faire pour expliquer l'inexplicable est de citer le passage suivant : "La vérité [Dieu] ne peut être qu’expérimentée (connue). Elle [Dieu] ne peut être ni décrite ni expliquée. Je [Jésus] peux te rendre conscient des conditions de la vérité, mais l'expérience est de Dieu. Ensemble, nous pouvons remplir ses conditions, mais c’est d’elle-même que la vérité [*la mémoire de Dieu et de notre Identité comme Son Fils*] se fera jour en toi" T-8.VI.98-11. Même si Dieu ne peut pas être expliqué et même si l’amour ne peut pas être enseigné T-Intr.16, la bonne nouvelle est que nous n'avons pas à comprendre Dieu et que l’amour s'étend tout naturellement lorsque la peur a été supprimée. Comme l'indique le passage ci-dessus, notre but est seulement de rejoindre Jésus (qui représente la partie de notre esprit qui se souvient de Dieu), et de remplir les conditions de la vérité. La vérité est que nous ne sommes pas les corps auxquels nous sommes identifiés, mais des esprits ayant le pouvoir de choisir. Le choix se fait entre accepter que nous sommes tels que Dieu nous a créés T-23.I.72, ou rejeter la vérité, nous identifiant ainsi à l'ego (la pensée de séparation) et au corps. Puisque nous avons clairement fait le choix de nous identifier au corps, nous devons commencer notre "voyage" là où nous pensons être, puis revenir sur nos pas vers nos esprits afin de faire un choix différent. Nous le faisons en prenant conscience des blocages que nous avons mis en place pour garder Dieu loin de nous par tous les jugements qui nous tiennent séparés les uns des autres. Une fois que nous assumons la responsabilité pour ces jugements, nous avons la possibilité de permettre au Saint-Esprit de les transformer par l'intermédiaire du pardon, "le désir que la vérité soit vraie" T-26.VII.103. Ce désir de laisser nos croyances erronées être transformées est tout ce qui est requis. C'est ce sur quoi nous devons nous concentrer si nous voulons vraiment revenir à la mémoire de l'Amour de Dieu pour remplacer la peur.

**626 - Pourquoi Jésus comme symbole, n’arrive que tard dans le Cours ?**

**Q/** Dans le Manuel pour enseignants d’*Un cours en miracles*, on nous dit : "Le nom de Jésus-Christ en soi n’est qu’un symbole" M-23.41. Pourquoi n'est-il pas révélé plus tôt dans le Texte que Jésus est symbolique dans le programme d'études ? Le Cours prend vraiment un sens différent lorsqu'on se rend compte que le rôle de Jésus dans le Cours est purement symbolique.

**R/** La simple réponse à votre question est que l’énoncé indique que le nom est un symbole, reflétant la déclaration antérieure du Manuel que "les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité" M-21.19-10. La déclaration peut aussi être comprise à un niveau plus profond, où Jésus est considéré comme un symbole de l'amour, alors que nous sommes des symboles du système de pensée de séparation de l'ego. Au niveau de la forme, tout est symbole puisque tout se déroule dans un esprit qui croit exister à l'extérieur de l'Unité parfaite de Dieu, la seule réalité dans laquelle il n'y a aucun symbole et qui est "finalement connue sans une forme, non représentée et non vue" T-27.III.52.

Il n’y a pas d’entités réelles, distinctes, d’entités existant dans un cosmos physique, même si c'est ce que nos sens nous disent. La leçon 184 commence avec ces mots : "Tu vis par symboles. Tu as inventé des noms pour chaque chose que tu vois. Chacune devient une entité séparée, identifiée par son propre nom. Par là tu la retranches de l’unité" L-I.184.11-4. Jésus s'adresse au preneur de décision à l'extérieur du temps et l'espace, comme il le fait toujours dans le Cours. Pourtant, dans cette même leçon, il nous indique clairement qu'il ne s'attend pas à ce que nous allions au-delà des symboles, toutefois il nous prévient de ne pas nous laisser tromper par les symboles du monde : "Ils ne représentent rien du tout et durant les exercices, c'est cette pensée qui t’en délivrera. Ils deviennent de simples moyens te permettant de communiquer d’une façon que le monde peut comprendre, mais tu reconnais que ce n'est pas l'unité où la véritable communication peut se trouver" L-I.184.94-5.

Jésus, par conséquent n’est pas est un symbole du monde de la séparation, mais du monde réel de l'amour et de l'unité. À mesure que nous nous identifions de plus en plus à l'esprit et de moins en moins au corps, nous pourrons mieux nous relier à cela. En attendant, nous devrions nous relier directement à lui et à nous-mêmes comme individus, tant que c'est notre expérience, en tenant compte toutefois de ce qui est enseigné dans cette leçon en particulier. Il nous est enseigné comment utiliser les noms des choses dans le monde pour aller au-delà vers "un seul Nom, une seule signification et une Source indivisée qui unifie toutes choses en Elle-même" L-I.184.113. Notre point de départ, ce qui nous guidera tout au long du chemin, est de demander l'aide de Jésus ou du Saint- Esprit pour voir au-delà de la séparation, et des intérêts opposés qui nous divisent jusqu’au but commun que nous partageons tous, de restaurer notre prise de conscience de notre unité en tant que Fils unique de Dieu. Ce processus de pardon est merveilleusement décrit dans la section du Texte appelée "Au-delà de tous les symboles" T-27.III. En outre, le chapitre 17 dans le livre de Kenneth, *Absence from Felicity/Absence de félicité*, explique l’expérience de Jésus telle que la vivait Helen Schucman sur ces deux niveaux. Cela est particulièrement utile pour résoudre la confusion de presque tous les étudiants lorsqu'ils commencent à traiter avec cet aspect du Cours.

**627 - Dois-je lire tout le Texte immédiatement avant de commencer les leçons ?**

**Q/** L'an dernier, j'ai lu tout le livre, sauf les cent dernières pages, et j’ai maintenant terminé le livre. Est-ce que ce serait un problème de commencer maintenant les leçons, ou ai-je besoin de relire le livre ?

**R/** Mises à part les spécifications dans l'Introduction du livre d’exercices, il n'y a pas d'instructions pour l’étude d’*Un cours en miracles*. Il n'est pas nécessaire de relire le texte pour débuter la pratique des leçons, bien que cela prenne généralement plus d'une lecture pour comprendre les principes fondamentaux du système de pensée enseignés dans le Cours. La seule exigence pour les exercices est clairement indiquée dans l'Introduction des leçons : "Souviens-toi seulement de ceci : tu n’as pas besoin de croire les idées, tu n’as pas besoin de les accepter, et tu n’as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu’certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n’a d'importance, et leur efficacité n’en est pas diminuée. Mais ne te permets pas de faire des exceptions dans l’application des idées que contient le livre d’exercices ; et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d’autre que cela n’est requis" L-Intr.9. Il est important de se concentrer sur le contenu, plutôt que sur la forme. Ce qui importe, c’est de faire un effort sincère pour suivre les instructions aussi soigneusement que possible, sans vous juger lorsque vous échouez. Puisque Jésus sait que notre résistance au message du Cours est très forte, il nous conduit en douceur. Ce qu'il nous dit avec justesse dans le Texte s'applique à notre pratique des leçons : "Et si tu trouves que la résistance est forte, et le dévouement faible, tu n’es pas prêt. *Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.16-7. On nous demande un petit désir et rien de plus.

**628 - La prière pour la perception juste n’est-elle pas une supplique ?**

**Q/** Je ressens une sorte de confusion au sujet de la prière. J'ai compris que le pardon veut dire de voir une chose que vous désirez changer comme une chose faite par l'ego. Vous acceptez et reconnaissez que c’est la vérité. Ensuite vous demandez au Saint-Esprit d’avoir la perception juste au sujet de cette chose. Je vois aussi que le Saint-Esprit ne répond pas aux prières de supplication. Mais le fait même de demander la perception juste n’est-elle pas une sorte de prière de supplication ?

**R/** Un Cours en Miracles enseigne que le pardon est un processus par lequel nous reconnaissons que tout blâme que nous avons envers une personne, un événement ou une chose est le résultat d'une projection de notre culpabilité. La culpabilité prend sa source dans l'esprit, lors d'un choix d'être séparé de Dieu et des autres. L'esprit cherche à se libérer de cette culpabilité par la projection sur quelque chose en dehors de lui-même. Il se dissocie de toute responsabilité pour le choix de séparation, nie la culpabilité et blâme quelque chose ou quelqu'un d’être à l'origine de son inconfort. Le processus de pardon commence avec le désir de regarder nos rancœurs à la lumière de cet enseignement. Chaque fois que nous reprochons à quelqu'un ou à quelque chose d’être la cause de nos sentiments de colère, victimisation, abandon, etc., il nous est demandé de nous rappeler que la source de nos sentiments est la culpabilité dans nos esprits pour le choix de la séparation, et non la situation ou la personne que nous sommes en train d’accuser. C'est ce que veut dire le Cours lorsqu'il nous dit de "Pardonner au Fils de Dieu [notre frère] ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15.

Parce que nous avons nié notre identité en tant qu’esprit et que nous avons un fort attachement à notre identité en tant que corps, ce n'est pas un processus facile à pratiquer. C'est là qu'intervient la "prière." Le Cours ne dit pas que le Saint-Esprit ne répond pas à nos supplications car toutes les prières commencent avec la supplication. Puisque nous percevons Jésus ou le Saint-Esprit comme séparés de nous, notre expérience est que nous leur demandons de nous aider. Ils représentent la partie de nos esprits qui se souvient de notre véritable Identité de Fils innocent de Dieu. La prière est donc réellement un moyen de nous rappeler que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir de regarder d’“une autre façon” n'importe quelle situation. Reconnaître que la fausse perception est un choix erroné est déjà une autre façon de voir et c’est, en soi, la réponse à une prière pour voir différemment. Ce n'est pas toute l'histoire, mais c'est un bon début. Une fois que nous aurons été plus loin dans le processus, il nous sera possible d’accepter que la perception du Saint-Esprit est vraie, et nous serons heureux de laisser remplacer tous les jugements sur nous-mêmes et sur les autres que nous avions utilisés pour nous garder nous-mêmes enracinés dans l'illusion de la séparation. C'est aussi une prière, en ce qu'elle exprime notre désir de nous rappeler ce processus, chaque fois que nous sommes en train de juger et que nous ressentons la colère contre les gens et les circonstances de notre vie.

Notre prière, c’est donc de nous rappeler, et la réponse c'est le fait de nous rappeler. C'est la façon dont nous nous joignons au Saint-Esprit dans notre esprit et de Lui permettons de nous apprendre finalement à rester avec Lui. C'est la prière décrite dans Le chant de la prière, le supplément d’*Un cours en miracles*, par lequel nous "demande …à recevoir ce qui est déjà donné ; à accepter ce qui est déjà là" Ch-1.I.17.

**629 - Comment percevoir des pensées aimantes en ce monde ?**

**Q/** "Les pensées aimantes que son esprit [du Fils de Dieu] perçoit dans le monde sont la seule réalité du monde". Si toute la bonté apparente et la bienveillance perçue dans le monde sont le résultat d’une manipulation malveillante de l'esprit, comment ces pensées aimantes peuvent-elles être perçues dans le monde ? Je ne vois rien dans le monde qui me porte à être heureux, bien que d'autres me perçoivent comme heureux, aimable, aimant, etc. – une perception que je ne partage pas. Je suis certain que si, et lorsque, j’arriverai à apprendre ce qu’enseigne *Un cours en miracles*, alors je saurai ce qu’est le bonheur. Mais en attendant, j'ai besoin de voir quelque chose qui reflète cet amour. À l’aide !

**R/** À l’intérieur du monde illusoire de la séparation de Dieu, l'esprit du Fils de Dieu est divisé entre la partie qui exprime le système de pensée de l’ego (l’esprit faux) et la partie qui exprime le système de pensée du Saint-Esprit (l’esprit juste). Cet esprit fractionné est complété par un aspect de l’esprit qui prend des décisions et qui est toujours en train de choisir entre les deux. Ce qui émane de l'esprit juste est vraiment de l’amour, contrairement à ce qui émane de l'esprit faux, qui a l'apparence de l'amour, mais qui est toujours une forme quelconque d’amour particulier, qui n’est pas du tout de l’amour. Le monde nous reflète l’un ou l'autre, puisque le monde "est le témoin de ton état d'esprit, l'image à l'extérieur d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Le concept de cause à effet, et plus particulièrement cette idée que l'intérieur est la cause de l'extérieur est un aspect majeur de la dimension de la formation et de l’entraînement de l’esprit dans ce Cours. Puisque c'est exactement le contraire de ce que le monde nous enseigne, c'est un concept difficile à saisir, encore plus à pratiquer. Or le message de base du Cours sera mal compris si on passe par-dessus cet aspect de sa théorie. C'est pourquoi Jésus met tant d’insistance là-dessus tout au long de son Cours, mais surtout dans la première partie du livre d’exercices, où il dit à maintes reprises que nos "mondes intérieur et extérieur… sont en fait les mêmes" – cf. L-I.32.21.

Lorsque vous observez avec l’esprit juste, vous regardez avec Jésus – ce qu’on appelle vision, ou perception juste dans le Cours. Quand Jésus devient vos "yeux," vous voyez seulement une extension de l’amour ou un appel à l'amour, tant en vous-même que chez les autres. Le processus par lequel Jésus nous guide à travers son Cours est une sorte de transition graduelle et douce – de la dépendance de la perception de nos sens physiques qui nous disent qui nous sommes et ce qu’est le monde, vers le fait de nous tourner de plus en plus vers lui comme enseignant intérieur pour nous aider à percevoir véritablement.

**630 - Comprendre et annuler les divisions de l’ego**

**Q/** Je me souviens avoir entendu Ken Wapnick dire que, tout comme l'esprit faux se divise, l’esprit juste se divise lui aussi. Pourriez-vous expliquer comment fonctionnent ces fragmentations de l’esprit ?

**R/** Les divisions de l’esprit juste ne sont pas des divisions comme telles, mais simplement la correction de l'esprit pour les tromperies de l’esprit divisé de l'ego. Puisque nous sommes identifiés à notre corps dans le monde, à la fin de la série de divisions produites par l'ego (pour nous éloigner le plus possible de la vérité de qui nous sommes comme esprit), la réponse de l’esprit juste est simplement de défaire ces divisions, et cela se produit dans le sens inverse.

Voici brièvement les séquences : La première division de l'ego est celle qui semble nous avoir projetés loin de l'Unité du Ciel, le début du rêve de séparation, rêve qui a semblé nous établir dans un esprit séparé, ayant une conscience, et maintenant devenu indépendant de sa Source. À ce stade, notre existence indépendante illusoire est très vulnérable et fragile, puisqu’il suffit de très peu pour nous rappeler la réalité que nous sommes le Fils unique de Dieu, parfaitement joint à Lui et parfaitement en paix, toujours représenté par le Saint Esprit dans notre esprit. Pour arriver à protéger notre individualité, la deuxième division impliquait donc le choix de nous identifier complètement à l'ego, de nous séparer de l'Esprit Saint en le gardant en dehors de notre conscience, pour ensuite choisir d’oublier que l'ego est un choix, et non notre réalité.

La troisième division englobe le mythe très ingénieux de l'ego, celui du trio péché/culpabilité/peur, un mythe dans lequel la séparation est non seulement vue comme réelle, mais aussi une véritable attaque contre Dieu. Nous sommes certains d’avoir détruit Dieu, une conséquence d'avoir interrompu l'Unité parfaite du Ciel dans lequel Dieu a Son Être. La culpabilité liée à ce péché est absolument écrasante. Notre seule défense contre cette culpabilité, si tout cela est réel, est de séparer le péché de la culpabilité et de projeter celle-ci à l'extérieur de nous-mêmes sur un dieu fabriqué, colérique et qui veut se venger sur nous pour avoir péché contre Lui.

Mais, comme pour toutes les autres divisions de l'ego, celle-ci a conduit à son propre ensemble de problèmes, exigeant une énième division pour assurer sa défense, car si j'existe en esprit avec ce dieu maniaque qui veut me détruire, il faut que je m’échappe. Et donc la quatrième et dernière division consiste à projeter ma propre identité à l’extérieur de mon esprit, dans un monde fait de formes et de corps, afin de pouvoir échapper à mon esprit, et pouvoir le faire en me cachant dans le monde. Mais ce que l'ego ne me dit pas, c’est que cette solution implique que je dois projeter tout le contenu de mon esprit divisé dans le monde de la forme, de sorte que maintenant je vis dans un monde de peur, puisque le péché et la culpabilité sont toujours là, mais vus désormais en dehors de moi, dans le monde et dans mes relations. Par conséquent, la vulnérabilité et la fragilité de cette pensée originale de séparation dans mon esprit est devenue la base de mon identité corporelle dans le monde. Bien entendu, l'avantage de cet arrangement final est que je demeure toujours un individu séparé, mais il semble y avoir des forces au-delà de mon contrôle qui ont causé mon existence. C’est ainsi que je me retrouve l’innocente victime d’un monde pécheur et coupable. Comment pourrais-je être tenu responsable de cette attaque initiale contre Dieu ? Comment pourrais-je être à ce point puissant ? Regardez-moi, pauvre petit soi pathétique et faible que je suis, malgré tous les efforts pour me renforcer et me protéger physiquement, psychologiquement et émotionnellement contre ce monde hostile !

Et c'est ici que nous nous retrouvons désormais, aussi loin que possible de notre véritable Identité spirituelle où l'ego pourrait nous a inciter à aller. Et c'est dans cette quatrième division que débutera la correction de l’esprit juste. Il ne nous est pas demandé de nier notre expérience corporelle dans le monde (résultat de la quatrième division), mais d'être ouverts à une interprétation différente de notre expérience. Plutôt que de me centrer sur les différences, (ce que l'ego m’encourage à faire continuellement) et voir mon innocence comme preuve de votre culpabilité – *Un cours en miracles* nous invite d’abord à reconnaître que nous sommes tous logés à la même enseigne, que nous sommes tous aux prises avec nos sentiments de culpabilité, essayant de les projeter sur les autres. Autrement dit, nous partageons tous la même culpabilité et le même besoin de nous en débarrasser. Au fur et à mesure que nous commençons à accepter cette idée d’intérêts communs, nous devenons plus conscients d’être un esprit ayant fait le choix de voir le monde et les autres d’une certaine façon, plutôt que d’être une victime dans un corps. Même si nous allons encore continuer à nous voir comme victime une grande partie du temps. Et c’est ainsi que nous commençons petit à petit à défaire la division finale.

Au fur et à mesure que nous commençons à voir autrement le monde et nos relations, nous sommes mieux disposés à regarder le péché et la culpabilité enfouie dans notre propre esprit, puis à reconnaître que la source réelle réside dans notre identification à l'ego. C’est par ce processus que nous commençons à réduire de plus en plus notre investissement dans la troisième division. La correction de l’esprit juste lorsque nous avons la volonté de regarder de façon honnête, est de reconnaître qu'il existe une alternative dans notre esprit pour le péché, la culpabilité et la peur, pour ce que jusqu'ici nous avions eu besoin de fractionner et de projeter à l'extérieur de nous. Et cette alternative est l'Esprit Saint qui nous rappelle notre innocence, celle que nous partageons avec tout le monde lorsque nous lâchons prise de notre besoin de rendre réelles les différences. Ainsi le mur entre l'esprit juste et l’esprit faux, que nous avions essayé de rendre impénétrable grâce à la deuxième division, commence à devenir un peu plus poreux, laissant passer davantage de lumière de l'esprit juste sur la noirceur de l'esprit faux, révélant de plus en plus son caractère illusoire.

Défaire ces trois divisions est au cœur des enseignements d’*Un cours en miracles* et implique un processus nécessitant de la bonne volonté tout au long du parcours. Le soi avec lequel nous sommes identifiés dans le monde (résultat de la quatrième division) perd de plus en plus sa signification et son attrait pour nous, à mesure que nous pratiquons le pardon nécessaire pour guérir et défaire ces divisions. Mais tout au long du parcours, ce changement engendre une énorme peur, du moins tant et aussi longtemps que nous avons encore un investissement dans la séparation et dans notre soi séparé, spécial, unique, individuel que l’on croit réel.

À la fin du processus, une fois dissoute totalement à la lumière du pardon, la barrière que nous avions élevée entre l'esprit juste et l'esprit faux, nous sommes dans le monde réel, encore conscient du rêve de séparation, mais désormais totalement inaffecté par lui. C'est à partir de cet endroit de totale guérison que nous sommes prêts à défaire la première division. Cela est accompli par ce que le Cours, métaphoriquement, désigne comme la dernière étape de Dieu, ou "le dernier pas" pris par Dieu Lui-même – cf. T-7.I. À cette étape, Il nous élève hors de l'illusion de la dualité pour nous ramener droit à l'Unité absolue du Ciel, qu’en réalité nous n'avons jamais quitté.

Ce processus d’annulation des divisions est décrit ici comme un processus linéaire. Mais en réalité, il ne l'est pas, puisque le miracle ou l'instant saint, qui participe à l'annulation de la deuxième, troisième et quatrième division se produit à l'extérieur du temps et de l'espace. Par conséquent, nous faisons l’expérience d’un mouvement de va et vient entre les différents niveaux de divisions, à maintes et maintes reprises dans le temps. Par exemple, le Saint-Esprit fait partie de notre processus de guérison depuis le tout début de notre travail avec le Cours, mais il nous semble impossible de comprendre la nature de Sa réalité jusqu'à ce que nous ayons compris plus à fond la nature de l'esprit divisé. Et malgré la reconnaissance croissante que notre seul vrai choix se fait dans l'esprit, nous continuons encore à nous faire prendre par nos scripts de victimes dans le monde, et nous aurons besoin de nous rappeler qu’en cela, nous sommes vraiment le même que tous nos frères et sœurs.

Ceux qui sont intéressés par une exploration plus en profondeur des quatre divisions peuvent trouver utiles l'enregistrement : Séparation et pardon : *les quatre divisions et leur défaire* ainsi que le volume 1 *Tous sont appelés* du livre en deux tomes : *Le message d'Un cours en miracles* de Kenneth Wapnick.

**631 - Soigner mes parents malades rend le pardon difficile à saisir**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis plus de treize ans. Au cours de la dernière année, je suis devenu le principal aide-soignant de mes parents. Ils souffrent tous les deux de démence/Alzheimer. Je les vois partir dans le flou du temps, la "réalité" des anciens griefs refaisant surface et devenant à présent aussi "réels" qu’ils étaient alors. Le calendrier lit 2004, mais la colère est de 1944. En prenant soin de mes parents, je me demande si le pardon est possible ?

**R/** L'un des plus gros pièges de l'ego est de juger selon la forme. Avec insistance Jésus nous rappelle : "Rien d'aussi aveuglant que la perception de la forme" T-22.III.67. Il est tellement difficile pour nous d'accepter que l'esprit n'est pas le cerveau et que toutes les conditions physiques sont des expressions de pensées dans l'esprit. Puisque nous nous "protégeons" sans cesse de prendre conscience de nous-mêmes comme preneurs de décisions à l'extérieur du temps et de l'espace, nous nous reposons presque entièrement sur nos sens pour nous dire ce qui se passe. C'est le but de l'ego, et il le fait pour garder notre perception et nos jugements enracinés entièrement dans le corps et dans le monde afin de n’avoir jamais à revenir à nos esprits et découvrir que nous pouvons choisir de voir les choses différemment.

Ce qui serait utile serait donc d'entrer à l’intérieur de vous, et réaliser d'abord que vous regardez par les yeux de l'ego, ce qui vous garde aveugle au fait qu’il y a autre chose que la forme, puis demander de l'aide pour voir par les yeux de Jésus, ce qui vous aidera à dépasser la forme au bénéfice du contenu dans l'esprit. Alors vous sauriez que le pardon, non seulement est possible, mais qu’il est garanti : "Quand tu t’unis à moi, tu t’unis sans l'ego, parce que j'ai renoncé à l'ego en moi-même et je ne peux donc pas m'unir au tien. Notre union est donc la façon de renoncer à l'ego en toi. La vérité en nous deux est au-delà de l'ego. Notre réussite pour ce qui est de transcender l'ego est garantie par Dieu ; et je partage cette assurance pour nous deux et pour nous tous" T-8.V.41-4.

**632 - La politique courante aux USA est-elle la dernière étape ?**

**Q/** Je fais partie de la population qui a appuyé Kerry lors de la dernière élection. La droite religieuse semble avoir son immense mot à dire quant à la réélection du président Bush. Il paraît y avoir une grande peur chez plusieurs citoyens de perdre nos valeurs démodées, comme le mariage, l’église, Dieu, etc. Même dans ce rêve que nous vivons, ce sont les conséquences de croire détenir la vérité absolue pendant que tous les autres se trompent. Croyez- vous que cela puisse être la dernière étape, celle où le christianisme fondamental des États-Unis puisse enfin trouver une certaine logique due à ces résultats cataclysmiques, et qui l’obligerait à regarder de plus près la vérité, comme nous essayons tous de le faire, pour reconnaître les tromperies et mensonges de l'ego ?

**R/** C'est presque un truisme de dire qu'il est plus facile de voir l'ego chez les autres qu'en nous-mêmes. Ce qui s’ensuit est trop souvent un sentiment de supériorité, laissant entendre par cela que nous comprenons mieux que n’importe qui comment reconnaître l’ego insane des autres. Mais tout ce que cela réussit à faire, c’est de jouer le jeu de l'ego dans nos esprits, de garder la séparation vivante et réelle dans le monde. Car c'est le but de l'ego que nous voyions clairement les autres ego afin d’oublier de regarder le nôtre, peut-être le minimiser, et souvent même nier son emprise sur notre propre esprit.

Ceci dit ce n'est pas pour nier les faits tels que vous les présentez dans les termes du monde, mais il y a peut-être, implicite dans votre question, l'espoir que d'autres utiliseront les effets probables des choix apparemment désastreux que nous faisons collectivement en tant que nation, comme un appel éventuel à s’éveiller. Peut-être pourrait-il en être ainsi, mais ce ne serait pourtant pas ma préoccupation dans le moment, lorsque je suis moi-même aligné sur le seul véritable Leader, celui qui est digne de mon vote. Parce que les choix que le monde semble offrir, aussi variés soient-ils, *si je crois qu'ils font vraiment une différence*, signifie seulement que je continue à jouer le jeu de l'ego. Parce qu'il ne peut y avoir aucun espoir dans le monde, et croire que l'issue d'une élection politique pourra faire une différence dans le sens véritable, c’est oublier où se trouve le seul véritable choix – dans l'esprit.

La polarisation ou la division entre les électeurs des États-Unis, si souvent décrite dans les médias ces jours-ci et à laquelle vous faites allusion dans votre question est seulement une projection extérieure de la division au sein de notre propre esprit. Et rien n’a besoin d’être fait quant à l'écart apparemment infranchissable entre les électeurs quant à leurs valeurs et croyances au sujet de ce qui est important dans le monde. Mais en tant qu'étudiants d’*Un cours en miracles*, nous voulons prendre un inventaire intérieur de chaque valeur que nous continuons à retenir en nous T-24.Intr.21, puis nous demander si cette valeur renforce notre croyance en des différences et en la séparation, peu importe peu quel point cette valeur peut sembler noble ou apparemment inclusive, si les autres sont jugés parce qu’ils ne la partagent pas.

Donc s'il y a une leçon à apprendre des récentes élections, c'est que nous pouvons les maintenir devant les yeux de notre esprit comme un miroir reflétant l'état de nos propres esprits, car chaque réaction suscitée par quelque chose à l'extérieur pointe en fait vers une zone de culpabilité cachée en nous. Et c'est sur ces taches internes d'obscurité que nous pouvons le plus fructueusement diriger notre attention, irradiant la lumière du pardon partagée avec le Saint-Esprit, ce qui nous permettra de reconnaître que nous sommes vraiment tous semblables à nos frères et nos sœurs, peu importe les valeurs que nous partageons ou que nous ne partageons pas.

**633 - Pourquoi continuons-nous à créer de multiples soi ?**

**Q/** Pourquoi continuons-nous à créer de multiples soi extérieurs qui semblent nous punir ?

**R/** Parce que nous sommes fous ! Mais nous n'acceptons pas encore vraiment que nous le sommes !

Votre question suggère que vous comprenez à un certain niveau, que nous créons ou pour être plus précis, que nous malcréons à la fois le monde et chacun dans le monde, mais cela ne semble pas faire de sens quant aux raisons pour le faire, compte tenu de ce qui semble être notre expérience dans le monde et dans nos relations. Et la réponse d'*Un cours en miracles* à votre question est peut-être *le* point de vue majeur qu'il offre, quelque chose qui ne se trouve pas dans les autres enseignements spirituels – son explication du but du monde.

Pour comprendre cette explication, nous devons voir clairement d'abord que le "pouvoir" de malcréation repose dans l'esprit joint à l'ego qui se trouve à l'extérieur du temps et de l'espace, et non dans le soi que nous croyons être ici dans le monde. Ce soi, incluant ce monde et les autres "soi extérieurs," est une projection de l'esprit d'ego, fait dans un but bien précis que l'ego veut tenir loin de notre conscience.

Nous devons voir clairement aussi que la cause de tout ce que nous vivons est dans l’esprit seulement et non dans le monde, même si c’est contraire à ce que notre expérience semble nous dire. En fait, le monde est un effet, non une cause, et plus précisément, la douleur, la culpabilité ou la peur expérimentée, qu’importe la forme qu’elle prenne – physique, émotionnelle, psychologique – est un effet du choix de séparation dans l'esprit qui lui est la cause T-28.II.7, 11, 12. Si nous pouvions vraiment percevoir ce lien de cause à effet dans l'esprit, nous serions en mesure de choisir contre la pensée de séparation, et les jours de l'ego seraient comptés. Mais la vérité est que nous aimons l'ego, ses dons apparents d’individualité et de particularité, autrement dit l'idée de séparation, et nous sommes prêts à payer pratiquement n'importe quel prix pour garder ces "dons."

Et le coût réel est une vaste tromperie sur qui nous sommes. Notre désir est de voir la cause de nos douleurs, de la culpabilité et de la peur hors de nous plutôt que le résultat de notre propre choix dans l'esprit, parce qu’ainsi nous n'aurons pas à assumer la responsabilité de ce que nous ressentons T-26.X.4-5, T-27.I.1-4. Et nous éviterons d’en prendre la responsabilité, non pas à cause de la culpabilité que l'ego nous dit que nous serions forcés d’affronter, mais parce que notre "ignorance" protège le concept de soi comme individus séparés et particuliers. Toutefois, si nous voulons utiliser cette défense, nous avons besoin d’un monde et d’autres corps en dehors du soi limité, faible et séparé que nous croyons être, des corps sur lesquels épingler le blâme pour ce que nous ressentons. Et donc toutes nos relations dans le monde ont finalement comme but de porter notre attention loin de notre esprit – essentiellement de nous rendre sans esprit – vers le monde extérieur, afin de ne jamais dévoiler la vraie relation de cause à effet dans l'esprit. Ainsi, nous avons toujours notre individualité et notre particularité, mais toute la douleur, la culpabilité ou la peur associée n'est pas notre faute. Autrement dit, nous avons besoin que les autres "nous punissent," pour pouvoir les tenir responsables de notre douleur et n’avoir jamais à jeter un coup d’œil à l'intérieur pour voir quelle est la véritable cause de la douleur. C'est insane, surtout parce que nous choisissons de rester dans la souffrance et que nous nous refusons l'accès au seul remède contre elle. Et nous ne nous permettons pas de nous rappeler ce que nous faisons.

Une bonne nouvelle et une raison d’espérer est qu’une fois que nous commençons à réaliser, ne serait-ce que faiblement, ce que nous faisons, nous pouvons choisir de voir autrement. Et cette autre façon de voir impliquera maintenant d’utiliser chacune des expériences de "victime" comme une occasion de reconnaître que nous faisons simplement face, encore une fois à l'ego, et que ce faisant nous choisissons la séparation, et par cela nous tentons de nier la responsabilité liée à ce choix et aux conséquences. La résistance à le reconnaître est grande, mais à mesure que nous pratiquons l’observation honnête de ce que nous faisons sans nous juger, la défense deviendra de plus en plus transparente. Nous allons constater que le choix d'être malheureux n'a rien à voir avec quelqu'un d'autre, mais que nous sommes devenus des experts à tenir quelqu'un d'autre responsable de ce que nous ressentons afin de ne pas avoir à examiner tout cela de plus près. Avec le temps, nous commencerons à constater que, malgré le fait qu’il nous arrive encore d’être en colère et bouleversés par les autres, il devient de plus en plus difficile de justifier nos sentiments, en tout cas bien plus que par le passé. À mesure que se développe cette reconnaissance, l'investissement dans la colère et le bouleversement cède la place. Nous voyons alors que tous ces autres "soi extérieurs" sont vraiment tout à fait comme nous, qu’ils font exactement ce que nous faisons, peut-être pas sous la même forme que nous, mais ils ont tous et toujours le même contenu dans l’esprit, et comme nous, ils appellent désespérément l’amour tout en le repoussant.

**634 - Dois-je me taire ou donner mon avis quand il y a des discussions ?**

**Q/** Lors des conversations en famille ou entre amis, il arrive parfois que cela tourne en vraie discussion, dans laquelle nous donnons notre avis sur un sujet particulier. Toutefois, depuis que j’étudie *Un cours en miracles*, je ressens énormément d’insécurité à exprimer une opinion, surtout lorsque la mienne diffère de celle des autres. Je me rends compte qu’il s’est creusé une véritable séparation. Je suis conscient que je n’ai pas à convaincre mon ami. Est-ce que je dois garder le silence ?

**R/** Cette situation pourrait être une merveilleuse occasion de mettre en pratique ce que vous avez appris. En tant qu’étudiants du Cours, nous n’oublions pas d’être normaux et que les gens normaux expriment des opinions. Par exemple, vous pourriez approcher vos conversations comme une sorte de laboratoire dans lequel vous apprenez comment être en désaccord avec quelqu’un, sans vous percevoir vous-même comme séparé, sans juger et sans qu’il soit nécessaire d'avoir raison. Cela se produira si vous montrez la porte de sortie à votre ego et si vous choisissez plutôt Jésus ou le Saint-Esprit comme directeur de laboratoire. Vous aurez même hâte de vivre ces occasions, et il y aura de moins en moins de tension ou de conflits car vous aurez choisi le juste Enseignant et le but juste : "Le Saint-Esprit est le parfait Enseignant.... L'ego a fait le monde comme il le perçoit, mais le Saint-Esprit, Qui réinterprète ce que l'ego a fait, voit le monde comme un mécanisme d'enseignement pour te ramener chez toi" T-5.III.101, 111.

**635 - Comment ne rien faire, comment ne pas interférer ?**

**Q/** Vous avez écrit ceci en réponse à une question précédente : "Comme le rappelle clairement et à plusieurs reprises le Cours, notre fonction est de pardonner. Le pardon est pratiqué par la reconnaissance de toutes les pensées et de tous les jugements sans amour que nous pourrions avoir, en demandant que ces pensées soient transformées par le Saint-Esprit. Nous faisons ensuite ce que le Cours nous invite à faire : Écarte-toi doucement et laisse la guérison être faite pour toi. Ne garde qu’une pensée à l'esprit et ne la perds pas de vue, si tenté que tu puisses être de juger une quelconque situation, et de déterminer ta réponse en la jugeant. Concentre ton esprit seulement sur ceci : "Je ne suis pas seul, et je ne voudrais pas imposer le passé à mon Invité. Je L'ai invité et Le voici. Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit, sauf de ne pas interférer" T-16.I.37-12" – question 418.

Pour moi, le paragraphe ci-dessus résume complètement le message d’*Un cours en miracles*. Mon problème, ma question, mon dilemme est celui-ci : comment "ne rien faire," comment "ne pas interférer" ? Dire, comme le fait Ken, de nous concentrer à "nous enlever nous-mêmes du chemin" ne fait pas de sens si je n’ai aucune idée de la manière de pouvoir le faire. Je soupçonne que si cette instruction de Jésus pouvait être maîtrisée, elle entraînerait rapidement le salut. Il ne resterait simplement plus rien à faire ! Je ne sais simplement pas comment, en "pratique," arriver à ne rien faire, et comment "ne pas interférer."

**R/** Notre propre identité individuelle est tellement liée au fait d'agir et de faire avec notre corps, que nous sommes susceptibles de mal interpréter ce que Jésus nous demande ici. Jésus n’est pas du tout concerné par ce que peut faire ou non notre corps, puisque le corps est à jamais un effet des pensées dans l'esprit. Or Jésus est très préoccupé par notre esprit T-IV.29 car c'est là que réside tout pouvoir de choisir.

Et donc la réponse quant à s’enlever soi- même du chemin est réellement contenue dans les lignes que vous avez citées plus haut : "Le pardon est pratiqué par la reconnaissance de toutes les pensées et de tous les jugements sans amour que nous pourrions avoir, en demandant que ces pensées soient transformées par le Saint-Esprit." Il s'agit pour nous de reconnaître nos pensées d’ego. Ces pensées portent toujours notre propre interprétation des situations, basée sur notre perception de nos besoins personnels et voir à ce que ces besoins soient respectés. Cela inclut pratiquement chaque pensée que nous avons au cours de notre journée ! Et c'est là où est le vrai défi – reconnaître ces pensées, puis avoir l'humilité de reconnaître que nous pourrions avoir tort quant à ce dont nous avons besoin. Car toutes nos pensées relatives à nos besoins personnels sont des expressions spécifiques de notre décision de continuer à rendre le passé – la pensée de séparation – vivant dans nos esprits pour maintenir la croyance que nous sommes seuls et dans le manque.

Tant que nous sommes identifiés à notre corps, bien sûr nous aurons des besoins, et il ne nous est pas demandé de les nier. Mais maintenir une pensée qui justifie la colère, l’attaque ou la peur advenant le cas où ces besoins ne soient pas comblés, ou avoir des sentiments de satisfaction et de triomphe lorsque nous obtenons ce que nous voulons, revient à faire une interprétation qui interfère activement avec l'expression de la vérité de qui nous sommes vraiment. Ceci est donc le genre de "faire" que Jésus nous demande de mettre de côté dans nos esprits, afin de pouvoir devenir des canaux ouverts et sans blocage pour son amour. Lorsque nous avons lâché prise de tous nos investissements dans les interprétations de l'ego de qui nous sommes et de ce dont nous avons besoin, le salut nous appartiendra. Et seule notre résistance à lâcher prise retardera son arrivée.

**636 - Combien y a-t-il de niveaux de conscience ?**

**Q/** Combien y a-t-il de niveaux de conscience ? Chacun de nous est familier avec le niveau physique puisque c'est ici que nous sommes tous fixés, et nous sommes aussi familiers avec le niveau astral, puisque ce semble être le "voisin d’à côté," et on dirait que nous ne faisons qu’aller et venir entre ces deux états. Mais quelle est la signification, dans l'illusion évidemment, du niveau mental et causal (et même d'autres plans d’existence au-delà de ceux-là) dont parlent tant de métaphysiciens ? Y aurait-il une hiérarchie de la conscience dans l’illusion ? Est-ce que trouver notre chemin de retour vers Dieu est comme grimper le mont Everest, où nous devons établir plusieurs camps de base dans chacun des plans de conscience, auxquels nous devons parfois retourner pour y passer quelque temps, avant de pouvoir atteindre notre destination finale ?

**R/** *Un cours en miracles* ne se préoccupe pas du nombre de niveaux de conscience : "La structure de la "conscience individuelle" n’a essentiellement pas d’importance, parce que c'est un concept qui représente "l’erreur originelle" [séparation] ou le “péché originel”" Cl-Intr.14. Le Cours enseigne que notre problème est la croyance que la pensée de séparation qui a introduit la conscience (tous ses niveaux) en premier lieu T-3.IV.2, est bien réelle. Le but du programme d'études du Saint-Esprit, tel qu’énoncé dans le Cours, est de guérir l'esprit de cette pensée. Cette guérison est accomplie par le processus de pardon par lequel la perception de l'ego est remplacée par celle du Saint-Esprit. Ces principes sont à la base même de l'enseignement du Cours et nous fournissent les étapes à suivre si nous le choisissons comme chemin de retour vers Dieu.

Lorsqu’on étudie le Cours, il est utile de se rappeler que chaque fois qu’il se réfère au corps et au monde, il inclut tous les aspects (y compris les corps astral/causal/mental et autres, les champs énergétiques, la conscience etc.) Tous font intégralement partie de l'illusion de la séparation et ne sont donc pas vrais. À cet égard, Jésus nous pose quelques questions assez troublantes : "Et si tu reconnaissais que ce monde est une hallucination ?" T-20.VIII.73 et "Est-il plus difficile de dissiper la croyance de l’insane en une plus grande hallucination par opposition à une plus petite ?" M-8.52. Cela simplifie énormément les choses pour nous. Cependant, nous avons une énorme résistance quand vient le temps d’intégrer cet important message du Cours, en raison de notre attachement à l'identification au corps. Une façon de rendre réels la séparation et le monde est d'établir une hiérarchie dans les valeurs, et par elle mesurer la valeur de toutes les parties de l'illusion – cf. T-23.II.21-3. L'esprit à qui s’adresse le Cours est *en dehors du temps et de l'espace*, dépasse tous les plans des corps mentaux ou astraux. C'est l'esprit qui choisit de s'identifier au Saint-Esprit qui représente la mémoire de Dieu, et c’est aussi l’esprit qui éventuellement nous permettra de nous dés-identifier de chaque partie de l'hallucination.

Dans ce processus il n'est pas nécessaire de tout démêler, de voyager en suivant tous les circuits nébuleux et les "routes indirectes" de la complexité de l'ego : "Il n'est pas nécessaire de suivre la peur sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu'elle est. Or, il *est* nécessaire d'examiner chacun d’elles aussi longtemps que tu voudras conserver le principe qui les gouverne toutes. Quand tu es désireux de les considérer, non pas comme séparées mais comme des manifestations différentes de la même idée, idée que tu ne veux pas, elles disparaissent ensemble" T-15.X.51-3. Ce passage contient non seulement les principes qui répondent à votre question, mais aussi des informations importantes concernant le processus pour défaire la pensée qui a mis la conscience sur la carte, pour ainsi dire. La pensée de séparation a pris une multitude de formes, et il nous est demandé de prendre conscience de la façon dont nous utilisons ces nombreuses formes pour cacher cette pensée unique et apprendre que toutes font partie de la même pensée. Nous utilisons les formes afin de prouver que le monde et le corps sont réels. Le Saint-Esprit les utilise pour nous enseigner que ces formes ne sont rien et que jamais, elles vont nous apporter ce que nous voulons vraiment. Apprendre à nous identifier de plus en plus au Saint-Esprit dans nos esprits au lieu du corps est ce qui nous ramène chez nous. Le seul campement que nous avons besoin de mettre en place est dans notre esprit. Voilà où nous trouvons la lumière qui permettra de dissiper les ténèbres de la conscience et la séparation qui leur a donné naissance.

**637 - Si le péché n’est pas réel, comment différencier le bien du mal ?**

**Q/** Pourriez-vous répondre à deux questions difficiles à saisir pour moi dans le Cours ?

1°) *Un cours en miracles* prétend que la colère est simplement une manifestation de l'ego fondée sur la peur. Pourtant les écritures parlent souvent de la colère de Dieu, par exemple, le déluge, Sodome et Gomorrhe, l’idolâtrie des Israélites dans le désert. Si Dieu n'a pas d’ego, comment peut-il manifester sa colère ? Ou est-ce vraiment quelque chose d'autre ? Si ce n'était pas de la colère, alors qu’est-ce que c’était ?

2°) Je commence à réaliser que le Cours traite uniquement avec les pensées, jamais le comportement. Pourtant les questions comportementales restent totalement présentes. Si nous traitons la notion traditionnelle du "péché" comme étant une illusion de l'ego/soi, comment fera-t-on pour distinguer le bien et le mal ? Si le péché n'est pas réel, puis-je faire tout ce que je veux sans crainte de sanctions, de châtiments ou de mesures disciplinaires ? Si le système de justice était régi par le Cours, cela voudrait-il dire qu'il y n'aurait plus de sentences, l’“attaque” étant seulement une illusion de l'ego par l'intermédiaire d’un corps ? Est-ce que la signification du Cours implique que la réaction de la société aux actes criminels devrait être de pardonner au délinquant plutôt que de le punir ou de le "discipliner" ? Comment nous, comme membres de la société, sommes-nous censés fonctionner sans règles de conduite convenues et sans moyens de faire respecter les lois ?

**R/** : 1°) Votre confusion sur Dieu n'est guère surprenante. Beaucoup de nouveaux étudiants du Cours, qu’ils soient issus de milieu juif ou de tradition chrétienne partagent le même questionnement. Mais cela peut être répondu de façon très simple, bien qu’il vous reviendra de décider de quel côté de la question vous souhaitez vous ranger. C’est que, tout simplement, le Dieu de la Bible n'est pas le Dieu d'*Un cours en miracles*. Le Cours décrit et offre une correction pour un "dieu" vengeur se mettant en colère, condamnant, punissant, et exigeant des sacrifices pour apaiser sa colère T-3.I.1-4, T-9.V.3, T-23.II.4-8, L-I.170, M-17.5-7. Selon ce qu’enseigne le Cours, ce Dieu est un dieu fabriqué par l'ego, un important personnage dans son mythe élaboré qui affirme que la séparation d'avec Dieu est réelle, qu’elle a effectivement eu lieu, qu'il s'agit d'une attaque contre Dieu, que Dieu est fâché à cause de cette attaque, et qu'Il cherche un châtiment. Selon le Cours, rien de cela n’est vrai, puisque la séparation n’a jamais eu lieu en réalité, et que Dieu ne serait pas un parfait Dieu d’Amour si la colère pouvait faire partie de Lui. Tout cela, enseigne le Cours, est ce que notre ego veut nous faire croire afin d'assurer sa propre survie. Puisque l'ego se développe sur le conflit – il est littéralement une pensée de conflit – et il lui faut un ennemi pour maintenir son existence comme une chose séparée et à part.

Le vrai Dieu du Cours est parfait Amour et parfaite Unité, incapable de colère ou de condamnation, et absolument inaffecté par la pensée illusoire de séparation et d'attaque du Fils. De ces distinctions, il s'ensuit que le Dieu de la Bible ne peut pas être le même que celui du vrai Dieu du Cours, mais qu’il porte une ressemblance frappante avec une confection de l’ego d’un Dieu en colère. Et il existe plusieurs autres différences entre le Dieu de la Bible et le Dieu du Cours. Dans la Bible, Dieu a créé le monde physique et tout ce qui vit en ce monde, y compris l’homme et la femme. Il condamne et punit Adam et Ève pour leur péché de désobéissance contre Lui, puis il envoie éventuellement Son Fils unique en sacrifice afin que les supposés effets irréversibles de ce péché que nous portons tous en héritage, puissent être expiés. À mesure que vous étudiez le Cours, il devient de plus en plus évident que ce Dieu-là, et le Dieu du Cours n’ont rien en commun. Jésus indique clairement dans le Cours que Dieu n'a pas créé le monde ou les corps T-4.I.116-7, que Dieu n'a jamais été affecté par notre croyance en la séparation et au péché T-30.III.10, et donc que Dieu ne pourrait jamais exiger de sacrifices – cf. T-3.I.4, T-11.VI.5. Par ailleurs, le Jésus du Cours n'est pas Dieu, mais plutôt un aspect de la Filialité, égal à tous ses frères et sœurs, qui s’est souvenu de la vérité de Qui il est, et de ce que nous sommes tous en tant que Christ Un parfait T-1.II.3, Cl-52-5. Bien qu'un étudiant devrait toujours suivre le ou les chemins vers lesquels il se sent guidé, ces différences dans la nature même de Dieu sont à la base de notre position selon laquelle les enseignements spirituels du Cours et du christianisme traditionnel s’excluent mutuellement et ne peuvent pas se rapprocher. La question 439 et l'enregistrement audio *La Bible selon la perspective d'Un cours en miracles* aborde aussi la relation entre le Cours et les enseignements bibliques.

2°) Lorsque que tout cela est pris hors de son contexte, dire du péché qu’il n'est pas réel, peut sembler signifier que nous pouvons faire n’importe quoi, et que ce que nous faisons importe peu. Et au niveau ultime métaphysique, nul doute que c'est vrai, mais le problème est que chacun de nous croit être ici dans le monde, et croit donc aussi au péché et à ses lois de douleur et de punitions, et ainsi, penser que nous pouvons nous comporter n’importe comment sans en subir les conséquences serait au mieux stupide, au pire tragique T-5.VI.13-4. Le Cours ne fait jamais de déclarations sur ce qui est ou non acceptable comme comportement, et pour la plupart des esprits, pas encore prêts à accepter la responsabilité de leur propre expérience, le Cours enseigne que nous devons finalement apprendre à accepter que des règles gouvernant notre comportement extérieur sont nécessaires dans la pratique T-21.II.2. Rien dans le Cours ne mentionne que ces règles doivent être ignorées ou éliminées. Il est tout à fait possible de mettre quelque chose en place pour remédier aux conséquences des comportements qui transgressent les règles, avec l'intention de contenir des comportements dangereux et destructeurs, mais sans intention de punir. Vous pourriez souhaiter revoir les questions 371, 484 et 584 pour plus de précisions sur à la définition des limites, et la prise des décisions dans l'illusion. Toutefois, se comporter de façon "appropriée" n’est pas en soi ce qui nous mènera au salut. Le changement doit se produire au niveau de l'esprit, et de là, la conduite "appropriée" suivra.

Le Cours, tandis qu'il n'est pas concerné par un *comportement* bon ou mauvais, fait la distinction entre la pensée de l’esprit juste et de l’esprit faux ou la perception T-3.IV.4, affirmant que c’est au niveau de la pensée que doit se faire la distinction puisque le comportement n’est jamais plus que l’effet ou le résultat de pensées dans l'esprit. Jésus insiste sur ce point plusieurs fois au début du Texte : "Tu ne peux pas te conduire de manière appropriée si tu ne perçois pas correctement" T-1.III.65. "J'ai dit que tu ne pouvais pas changer d’esprit en changeant de conduite, mais j’ai dit aussi, et maintes fois, que tu *peux* changer d’esprit" T-4.IV.21. "Je t’ai enjoint de te conduire comme je me suis conduit, mais pour cela il faut que nous répondions au même Esprit. Cet esprit est le Saint-Esprit, Dont la Volonté est pour Dieu toujours. Il t’enseigne comment me garder comme modèle de ta pensée, avec pour résultat que tu te conduis comme moi" T-5.II.121-3. "Or nous avons appris que la conduite n’est le niveau ni pour l’enseignement ni pour l’apprentissage, puisque tu peux agir conformément à ce que tu ne crois pas" T-7.V.24. Et plus loin dans le texte : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17.

Dans ce qui est peut-être la discussion la plus claire sur ce point dans le Cours, Jésus enseigne : "Tu n’excuserais pas une conduite insane de ta part en disant que tu n’y pouvais rien. Pourquoi excuserais-tu une façon de penser insane ? Il y a là une confusion que tu ferais bien de regarder clairement. Peut-être crois-tu être responsable de ce que tu fais mais point de ce que tu penses. La vérité, c’est que tu es responsable de ce que tu penses, parce que c'est seulement à ce niveau que tu peux choisir. Ce que tu fais vient de ce que tu penses. ... Il est futile de croire que de contrôler les conséquences de la pensée fausse puisse mener à la guérison. ...Ce n’est pas de conduite mais d’esprit qu’il te faut changer, et ça, *c’est* affaire de désir. Tu n’as pas besoin d’être guidé, sauf au niveau de l'esprit. La correction n’a sa place qu’au niveau où le changement est possible. Le changement ne signifie rien dire au niveau [comportemental] du symptôme, où il ne peut pas opérer" T-2.VI.22-7, 31, 4-7.

Les pensées d’esprit insane ou basées sur l’ego, reposent toujours sur la croyance en des intérêts séparés de ceux des autres, ce qui ne peut produire que de la douleur et de la culpabilité pour le penseur d’esprit insane qui s’est identifié à l'ego, car dans son esprit il a rendu le péché – la séparation – réel et le système de pensée de l'ego de séparation a été monté de manière à ce que la douleur et la culpabilité en résultent inévitablement. Il serait donc autodestructeur et un échec en soi de croire que nous pouvons agir comme bon nous semble en toute impunité. Si nous avons pleinement compris et apprécié les enseignements du Cours sur la cause de notre propre douleur et de nos propres souffrances, nous n’envisagerons jamais d’utiliser un de ses principes comme justification pour attaquer quelqu’un.

La reconnaissance que le péché n'est pas réel n'est pas simplement une compréhension intellectuelle. Nous saurons que nous avons vraiment accepté l’irréalité du péché lorsque nous ne nous identifierons plus avec le soi physique et la personnalité que nous croyons maintenant être. Jusque là, étant donné que le monde est littéralement une projection de notre propre soi coupable, toute attaque apparente contre le monde extérieur ne doit être qu’une attaque contre nous-mêmes, avec toutes les conséquences douloureuses qui en résultent L-I.196. Par conséquent, tout ce que vous avez peut-être pensé faire, ne le faites pas !

**638 - Comment percevoir le pardon avec nos sens illusoires**

**Q/** "Que je perçoive le pardon tel qu’il est" est une prière du livre d’exercices pour étudiants L-I.134. Dans le Texte, nous apprenons que le pardon est une sorte de mémoire sélective T-17.III.13 et qu’il se réfère à l'esprit. Or selon moi, la perception se déroule sur le plan matériel à l'aide de nos sens. Suite à cela, comment pouvons-nous percevoir le pardon ?

**R/** Il est extrêmement difficile pour nous de le comprendre, mais les enseignements d'Un cours en miracles s'adressent toujours à l'esprit, car autant le corps et ses sens que le monde dans lequel il semble exister, ne sont rien d'autre que la projection des pensées dans l'esprit : les pensées de séparation et de péché, de culpabilité et de peur associées à la séparation de Dieu. Le corps est l'incarnation de ces pensées, et n’est donc pas une chose autonome. C'est la base de certains énoncés très radicaux dans le Cours, choquants pour plusieurs, tels que : "Or les vues et les sons que le corps peut percevoir sont in-signifiants. Il ne peut ni voir ni entendre. Il ne connaît pas ce que c’*est* de voir ; à quoi *sert* d’écouter. Il est aussi peu capable de percevoir que de juger, comprendre ou connaître. Ses yeux sont aveugles ; ses oreilles sont sourdes.... Ils ont été faits pour regarder un monde qui n'est pas là" T-28.V.44-8, 54. Le Cours utilise le terme *fausse perception* pour cela.

Le pardon est la partie du processus qui remplace le but de l'ego pour le corps (lequel renforce la croyance en la séparation) pour celui du Saint- Esprit, Lequel restaure la vraie perception dans nos esprits, où nous percevons tout le monde comme étant pareil, partageant le même objectif de rentrer au foyer en Dieu. Ainsi, nous apprenons à nous rappeler seulement ce qui reflète la vérité de notre Unité comme Fils de Dieu et à oublier tout le reste, parce que tout le reste n'a aucune signification. Il s'agit de la fonction de la perception vraie qui corrige la perception fausse Cl-4.

**639 - Mettre fin à une relation particulière tourmentée**

**Q/** Je vis un mariage tourmenté et je me demande comment et à quel moment mettre un terme à cette relation particulière. Y a-t-il quelque chose dans le Cours que je puisse lire, qui m'aiderait à résoudre cette question ? Ma femme et moi avons vu un conseiller en relations de couple, mais je voudrais plutôt regarder cela selon la perspective d'Un cours en miracles qui est une approche complètement différente.

**R/** Le Cours ne dit rien au sujet de demeurer dans une relation de couple ou la quitter, étant donné que son message n'est pas axé sur le comportement. Il porte seulement sur le système de pensée, ainsi que sur l'enseignant que nous avons choisi dans notre esprit. Il ne devrait pas y avoir de conflit entre votre consultation maritale et l'approche du Cours dans les relations, tout comme il n'y a pas de conflit entre pratiquer l’approche de guérison du Cours tout en recevant des soins de la médecine traditionnelle pour nos problèmes de santé. Jésus, en tant qu’enseignant aimant et sage, nous incite à utiliser cette approche de compromis tout au long de notre chemin spirituel. À la fin, nous ne compterons plus sur une forme de "magie," mais nous n’en sommes pas encore là pour la plupart d’entre nous. Il n'y a pas de mal à consulter quelqu’un pour voir plus clair dans votre relation pendant que vous étudiez aussi le point de vue du Cours. Essentiellement, les conseils du Cours seraient de prendre la décision de quitter ou de rester dans la paix d’esprit. Il ne préconise pas de "rester" dans un but de pardon, alors que la douleur de demeurer dans le couple semble insupportable. Les leçons qui ne sont pas apprises pourront être apprises dans une autre relation. Nous n’avons jamais qu’une seule chance d'apprendre le pardon. Par-dessus tout, le Cours est un chemin tout en douceur, et Jésus comme enseignant est patient, connaissant que le temps est irréel et qu’en fin de compte nous travaillons à défaire quelque chose qui ne s'est jamais réellement passé.

Du point de vue du Cours, examiner la relation veut dire demander de l'aide pour regarder les pensées de particularité dans votre esprit, les jugements, la victimisation, la culpabilité et la peur, pour ensuite observer comment cela influence la façon dont vous vous comportez avec votre conjointe. Si vous venez d’un esprit insane (le système de pensée de séparation de l'ego), vous verrez toujours que vos intérêts viennent en contradiction avec ceux de votre épouse d'une façon ou d’une autre, et qu'afin que vos besoins soient comblés, votre conjointe doit faire des sacrifices, et vice versa. Dans le système de pensée de l'ego, c’est toujours l’un-ou-l'autre. Ceci demeure la source d'une grande partie de la tension dans les relations. Et tant que la relation est enracinée dans le système de pensée de l’ego, cela ne peut pas changer. Les bons sentiments proviennent généralement de ce que nos besoins sont satisfaits. C'est ce qui est au cœur de la relation particulière parce que tout amour particulier repose sur la nécessité de combler le vide intérieur et le manque, résultat d’avoir fragmenté l'amour, notre véritable Identité. Quelque chose manque ! Nous nous tournons alors vers une personne à l'extérieur pour nous compléter. L'amour particulier consiste à prendre quelque chose de quelqu'un et de lui donner quelque chose en retour – ce qui est supposé rendre une relation "heureuse."

Cependant le vrai bonheur n’est possible que lorsque le but de la relation se déplace de la particularité (avoir nos besoins comblés par l’autre) à la sainteté, inspiré par le but de pardon de Jésus ou du Saint-Esprit. Ce qui signifie que la valeur de la relation n’est maintenant considérée qu’en fonction de son potentiel comme moyen d'apprendre que vous et votre conjointe partagez finalement les mêmes intérêts. Vous partagez un esprit erroné, miné par le but égoïste de la particularité et de la séparation, ainsi qu’un esprit juste infusé du but désintéressé d'inclure et de s’unir, et vous partagez le même preneur de décision pour pouvoir choisir entre les deux. Donc la question que Jésus nous invite à nous demander à propos d’une autre personne est celle-ci : "Est-ce que je souhaite…voir [mon frère] sans péché ?" T-20.VII.92. Ce qui nous oblige à regarder plus en profondeur, sous la surface, le *but* de la relation. Si la relation est fondée sur le principe de l’ego de l’un-ou-l'autre, la relation aura comme but de maintenir votre innocence au détriment des torts de votre épouse, et vous aurez tendance à mettre la responsabilité des problèmes sur votre épouse. Trouver des fautes chez l’autre est très important pour l'ego ! Si votre relation est ancrée dans le principe de l'esprit d'unité, elle aura pour but votre désir d'examiner avec Jésus les intérêts que vous partagez en commun avec votre épouse. En fin de compte vous ne trouverez rien à redire au sujet de votre partenaire que vous ne seriez pas disposé à redire sur vous-même. Il y aurait un sentiment grandissant de ressemblance et de similitude que vous partagez tous les deux, et les différences diminueraient en importance. Cela vaut pour *vous*, indépendamment de ce qui se passe avec votre épouse. Nous recommandons la lecture de "La relation guérie" et "Fixer le but" T-17.V-VI.

**640 - Mon amour est ambivalent**

**Q/** J'ai toujours eu de la difficulté dans mes relations particulières, cherchant un partenaire qui correspondrait à certains critères d'ego, comme l'intelligence, des sensibilités esthétiques similaires et un sens de l'aventure. Inutile de dire que ces relations ont duré très peu de temps ! Puis, il y a trois ans j'ai rencontré quelqu'un qui ne correspondait pas à mes critères, mais dont la gentillesse m’a frappée, ce qui me semble la chose qui se rapproche le plus de l'amour inconditionnel. Bien que je trouve que mon amour pour lui est très profond, il ne tient pas du coup de foudre théâtral et du "WOW ! Je suis en amour !" que j'avais connu auparavant. J'ai donc un pied dans la relation et un pied en dehors quant à la suite des choses, ce qui est blessant pour lui. Je vis de grands épisodes de peur et la plupart du temps, je me sens dépassée et coupable de ne pas pouvoir développer une plus grande paix intérieure, ce qui rendrait cette relation un peu plus joyeuse et satisfaisante. Je désire reconnaître mes fausses croyances et mes jugements, et m’interroger à la lumière des enseignements d’*Un cours en miracles* afin de changer le but de la relation, changer le but de l'ego pour celui du Saint-Esprit. Il est clair que je lutte contre moi-même, mais renoncer me semble être un prétexte. Plusieurs fois, j'ai dit à mon partenaire que je ne pouvais plus continuer, et que nous devions nous séparer, ce qui se déroulait alors dans la paix. Je me sentais à nouveau bien dans ma peau sans me sentir piégée. Puis, peu de temps après la rupture, je voyais encore des possibilités pour la poursuite de la relation, et mes anciennes inquiétudes n'avaient plus de pouvoir sur moi. Mais cela ne dure pas et je me retrouve exactement au point de départ.

**R/** L’ambivalence, ou le conflit, est la marque distinctive de la relation d’amour particulier de l'ego T-4.III.46. Ce fut votre expérience dans les relations romantiques que vous décrivez, et c’est ce que vous vivez dans votre relation actuelle. Le vrai problème n’est toutefois pas dans votre relation avec l'autre mais dans votre relation avec vous-même dans votre propre esprit. Ce que vous vivez avec votre partenaire n’est que le symbole du conflit qui sévit dans votre esprit. Vous désirez accepter l'amour, c’est vraiment ce que vous voulez, et le choix de vous identifier à l’ego vous le refuse. Vos observations suggèrent que vous avez conscience de cette dynamique, mais permettez-moi de développer à ce sujet.

Le désir d'obtenir quelque chose de l'autre envahit nécessairement toutes nos perceptions dans les relations particulières, parce que le désir de vivre une forme d’amour particulier veut dire que nous opérons à partir des prémisses de l'ego. Ces prémisses sont qu’il nous manque quelque chose et que nous devons chercher à l'extérieur de nous pour le trouver T-29.VII. Cette perception ne fait que renforcer l'ambivalence car en voulant obtenir quelque chose de l’autre, nous sommes offusqués à un certain niveau d’être obligés de tenter d'obtenir quelque chose des autres. Cela fait partie des stratagèmes de l’ego pour s'assurer que nous ne vivions jamais pleinement heureux et satisfaits. Le fait est que personne en dehors de nous ne peut combler notre besoin d'amour, car en réalité il n’y a personne en dehors de nous ! Tout ce dont nous avons besoin se trouve déjà en nous, attendant simplement d’être accepté.

Que vous n'ayez pas utilisé vos "critères" habituels d’ego pour évaluer votre partenaire actuel avant de décider d’entrer en relation avec lui ne veut pas dire que ces attentes ne sont pas toujours présentes, encore en opération et renforçant votre ambivalence, car vous sentez avoir opté pour quelque chose de moins que ce que vous croyez désirer et avoir besoin. Et votre ego vous fait croire que si ces besoins spécifiques ne sont pas satisfaits d’une manière ou d’une autre, vous sacrifiez quelque chose. Or les critères extérieurs ne sont que des tactiques de diversion de l'ego, et par ces distractions, il s’assure que vous ne ferez pas face à la réelle ambivalence au fond de vous. Si nous croyons ne pas être complets, comblés, satisfaits, aimés et aimants, cela n'a rien à voir avec l'autre personne. Nous continuons simplement à refuser l'amour déjà présent en nous, insistant plutôt pour être aimé sous une forme définie comme acceptable selon nos propres termes et critères. Ainsi par notre propre choix, nous restons malheureux et vides. La valeur réelle de la relation particulière est que, sous la direction du Saint- Esprit, elle peut servir comme un rappel du choix que nous continuons à faire obstinément contre l'amour. Et si nous le reconnaissons, cela laisse la porte ouverte pour un autre choix et une Voix différente. Il serait bon de regarder quels sont vos jugements et vos croyances quant à votre relation et votre partenaire. Dans ce regard, reconnaissez que quelle que soit la forme qu'ils prennent, les jugements et croyances reflètent toujours la même décision récurrente de s'identifier à l'ego et à sa dévotion au manque.

Que nous restions dans nos relations particulières ou que nous décidions de les quitter en fin de compte est sans rapport avec la solution. Si le choix relève de l'ego et sa croyance qu’il nous manque quelque chose, chaque relation future sera aussi vaine et insatisfaisante que celle dans laquelle vous êtes actuellement. Or la possibilité d'accueillir un Enseignant différent est toujours disponible. Nous pouvons le retarder aussi longtemps que nous le voulons, mais Jésus nous implore : "Quand seras-tu prêt à revenir chez toi ? Aujourd'hui peut-être ? De péché, il n'y en a pas. La création est inchangée. Voudrais-tu encore retarder ton retour au Ciel ? Jusqu’à quand, ô saint Fils de Dieu, jusqu’à quand ?" L-II.4.53-8. Pour en savoir davantage sur l'ambivalence des relations particulières de l’ego, voir la question 359.

**641 - Pourriez-vous expliquer ce qu’est la relation guérie ?**

**Q/** Svp, pourriez-vous expliquer ce qu’est La relation guérie et les sections subséquentes dans *Un cours en miracles*. Ce passage dit ceci, lorsqu’il s’agit de remettre notre relation au Saint-Esprit : "Beaucoup de relations ont été rompues à ce stade et la poursuite de l'ancien but a été rétablie dans une autre relation "T-17.V.38. Or Jésus continue en disant que nous devons faire confiance à notre frère, et que nous arriverons finalement à faire la paix dans cette relation. Je trouve cela un peu confus, surtout si la relation a été rompue. Combien de temps faut-il attendre pour avoir la paix dans cette relation, si nous choisissons de rester ?

**R/** Remettre votre relation au Saint-Esprit signifie que vous décidez de façon consciente de demander de l'aide pour utiliser la relation afin de défaire les pensées de séparation dans votre esprit. Vous entrez en contact avec ces pensées lorsque vous regardez vos réactions face à votre partenaire, puisque l'intérieur et l'extérieur sont une seule et même chose, ce qui est enseigné par Jésus dans plusieurs des premières leçons du livre d’exercices. Presque toutes nos relations commencent comme relations particulières, ce qui est normal, et la plupart du temps, nous exprimons le système de pensée de l'ego dans nos interactions. Nous utilisons nos relations pour combler nos besoins (ce qui mène à de nombreux rituels d’échanges de cadeaux, de célébrations, etc.) et pour nous débarrasser de notre propre culpabilité (nous sentant justifiés de souligner les failles de notre partenaire), afin de nous faire valoir comme individus (que serais-tu sans moi ?) et valider notre croyance en la réalité de la victimisation, du sacrifice et du conflit.

Lorsque le but de l'ego est remplacé par celui du Saint-Esprit, notre expérience change en conséquence, et souligne les attributions de l’ego que nous venons d'énumérer. Que se passerait-il si tout cela changeait, si vous alliez vers un seul but, le désir de ne percevoir que ce qui vous unit à votre partenaire, et si tout le reste devenait insignifiant ? Cela effraie beaucoup de monde, et à ce moment-là la relation semble "perturbée, désaccordée et même très pénible" T-17.V.33. Ressentant la peur, bien des gens se tournent alors vers quelqu'un d'autre, avec qui ils pourraient revenir à une relation à l’ancienne, avec l'ancienne signification.

Il est impossible de savoir dans combien de temps vous feriez l'expérience de la paix si vous restez dans cette relation, une fois commencé le changement du but. Tout ce que dit Jésus c'est : "voici le temps de la *foi*" T-17.V.61, ce qui signifie que vous avez confiance, et avec raison, que sa voie est meilleure que la vôtre. Vous n’auriez pas demandé de l'aide si vous étiez satisfait et comblé par la façon dont les choses se passent, donc comme Bill et Helen, vous devez avoir conclu qu'il doit y avoir un meilleur moyen d’être en relation que ce que vous connaissez. Il n'est pas facile de passer par ces étapes de désorientation et de détresse, mais il n'existe pas d’autre moyen, à cause de la peur et de la résistance à ce qui nous semble si peu familier – même si en fait nous sommes vraiment en train de revenir à notre état naturel d'unité, qui est reflété dans la vision d’intérêts communs à la place d’intérêts séparés.

Rien de tout cela ne veut dire que vous ne devriez pas faire les choses que font les gens normaux dans leurs relations, ni que vous devriez rester dans une relation qui est devenue insoutenable et douloureuse. La paix est le seul but. Cela n'a rien à voir avec ce que semble faire votre corps, et tout à voir avec lequel des deux enseignants vous avez choisi dans votre esprit pour vous enseigner la signification de votre relation. Si vous vous inquiétez de savoir combien de temps cela prendra avant que le changement prenne place, vous pouvez être certain que vous vous êtes tourné vers l'ego, car Jésus est totalement indifférent quant à ce qui concerne le temps. Il se préoccupe seulement de votre confiance en son amour inconditionnel pour vous – un amour qui n'exclut personne.

**642 - Que signifie, regarder l’ego sans jugement ?**

**Q/** J'essaie de comprendre exactement ce que l'on entend par regarder l'ego sans jugement. Lorsque je tente de faire cela, deux options semblent survenir : 1°) je sens qu’il faut que j’exerce ma volonté pour le faire, en dans ce cas ne pas juger me paraît forcé et intellectuel, ou 2°) je laisse le Saint-Esprit me montrer comment regarder l'ego sans juger, et dans ce cas je n'obtiens pas beaucoup d'aide de sa part, je me sens plus coupable et mécontent que jamais de ce que fait mon ego. Est-ce que je comprends mal quelque chose ? Suis-je simplement impatient ? Est-ce que je fais erreur dans le processus ?

**R/** Votre expérience est fréquente chez les étudiants d’*Un cours en miracles*. Aussi peu fructueux que semblent nos efforts pour faire ce que le Cours nous enseigne, c’est toujours l'expression d'un "petit désir" T-26.VII.101 et c’est un pas dans la bonne direction. En fait, une des façons de regarder l'ego sans juger est de ne pas évaluer les progrès réalisés dans la pratique du Cours. Comme on nous dit dans le texte : "Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V.16.

Regarder l'ego sans jugement est un processus qui demande de la pratique parce que ce n'est pas toujours facile à faire. La vie même de l'ego est basée sur un jugement, c'est-à-dire sur la croyance que la séparation est un péché grave, réel et sérieux, qui nous a coûté notre innocence et notre paix, et que plus jamais nous n’allons les retrouver. La culpabilité et la peur qui suivent ce jugement donnent lieu à toutes les pitreries de l'ego, et sont expérimentées dans le monde sous une myriade de formes. Lorsque les stratagèmes de l'ego sont découverts et que les projections sont reconnues pour ce qu'elles sont, il y a une tendance à se sentir encore plus coupable et misérable qu’auparavant "lorsque le blâme est retiré du dehors, il y a une forte tendance à le nourrir au-dedans. Il est difficile au début de se rendre compte que c'est exactement la même chose, car il n'y a aucune distinction entre le dedans et le dehors" T-11.IV.45-6.Tout comme la lumière est initialement douloureuse à celui qui fut aveugle, découvrir l'ego peut être douloureux. La grande résistance à le regarder est une expression de notre désir d'être d’accord avec l'interprétation de l'ego de qui nous sommes, en opposition directe avec l'Identité que Dieu nous a donnée. Le jugement, la culpabilité, la résistance et l’insistance pour avoir raison sont tous là pour défendre notre choix d'être séparé. Cela est accompli de façon délibérée pour réaliser l’objectif de rendre la séparation réelle. Il n'est donc pas surprenant que ce soit très difficile à regarder.

Le Cours ne dit pas de ne pas juger, mais plutôt de reconnaître les jugements que nous faisons, y compris se juger durement soi-même parce qu’on juge. Reconnaître cela est une étape importante dans le processus de défaire la stratégie de défense de l'ego afin de faire éventuellement un autre choix. Désirer voir l'ego en opération, ne pas l’appeler d’un autre nom, ne pas le justifier, ne pas blâmer quelqu'un d'autre à sa place, est un moyen de ne pas juger, et une invitation au Saint-Esprit de transformer notre perception. Puisque le Saint-Esprit représente la partie de notre esprit qui ne croit pas aux mensonges de l'ego de séparation, c'est effectivement Lui qui voit tout sans juger. Reconnaître nos faux jugements sur soi et sur le monde et être désireux de ne pas se prononcer sur ce que signifie quoi que ce soit, est ce qui affaiblit la défense de l'ego et nous permet de commencer à entendre le "doux et léger murmure" de la Voix du Saint-Esprit T-21.V.16 qui nous dit que nous avons tort sur le "péché" de la séparation. Cela n'arrive pas par quoi que ce soit en dehors de nous, ni par un travail spécial accompli par le Saint-Esprit, mais seulement par le choix de notre esprit de nous prononcer contre l'interprétation de l'ego. Alors la perception du Saint-Esprit remplace automatiquement la nôtre.

Étant donné que nous sommes en train de défaire une croyance en quelque chose qui n'existe pas réellement, nous n'avons pas besoin d’avoir peur. Jésus nous dit à maintes reprises et de bien des manières, que nous devons y aller en douceur dans ce processus. Il nous dit dans les "Règles pour la décision" : "*Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17 et dans le Manuel pour enseignants : "Dieu a envoyé Son Jugement [Saint-Esprit] pour répondre au tien. *Doucement*, Son Jugement se substitue au tien" M-11.34-5 – italiques ajoutés. Encore une fois, tout ce qu’il faut, c’est un "petit désir" de reconnaître que ce que représente le Saint-Esprit est la vérité, alors que les jugements insanes de l'ego, aussi méchants et haineux qu’ils puissent être, ne sont pas vrais.

**643 - Où trouver du réconfort si Dieu ne sait rien de moi ?**

**Q/** Je traverse en ce moment une période extrêmement stressante dans ma vie et j’ai "besoin" de croire que Dieu m'aide à la traverser et qu’Il veille sur moi. Pourtant, je me rends compte que ce n'est pas ce qu’enseigne *Un cours en miracles*, car Dieu ne sait même pas que nous sommes là. Il est dit qu’il suffit de voir notre situation différemment, et que nous serons en paix. Je trouve qu’il est difficile d’être en paix avec tout ce que je vis en ce moment dans ma vie, et je veux croire que Dieu est là pour m’aider. Comment puis-je trouver du réconfort et savoir que tout ira bien ? Je suppose que j'ai besoin de savoir que je ne suis pas laissé seul avec tous mes immenses problèmes et défis à relever à chaque jour.

**R/** Disons d'abord qu’il y a probablement très peu d'étudiants du Cours qui ne se sentent pas de cette manière à un moment donné, quand ils passent par des circonstances difficiles. Il est parfaitement normal de vouloir l'assurance que tout va bien aller et de vouloir être réconforté durant les périodes de stress extrême. Ce serait un peu étrange de ne pas avoir ces sentiments ainsi que certaines attentes. En fait, vous n’auriez pas besoin du Cours si vous ne réagissiez pas de cette façon.

Au début de la brochure *Le chant de la prière*, Jésus parle de la prière comme d’une échelle, les barreaux du bas représentant les étapes de notre vie lorsque, pour quelque raison, nous mettons l'accent sur les besoins physiques et psychologiques de notre corps dans le monde. Et il ne dit jamais que c’est mauvais ou spirituellement nuisible. Nous avons seulement besoin d’être honnêtes, reconnaître qu’au niveau spirituel, nous ne sommes que des enfants, que nous ne sommes pas encore rendus en haut de l'échelle. De cette façon, nous ferons l’expérience de l'amour de Dieu sous une forme qui conviendra à nos besoins. Ce n'est pas encore la plénitude de l'amour parce que nous avons peur d'accepter la plénitude de notre Identité au-delà du corps. Mais cela ne veut pas dire qu’il n’est pas possible de vivre en faisant l'expérience du réconfort et de l’assurance de la Présence du reflet du Ciel dans notre esprit juste : le Saint-Esprit ou Jésus. Jésus nous démontre clairement, tout au long du Cours, qu'il connaît ce que nous traversons et que ses conseils affectueux et son réconfort (et ceux du Saint-Esprit) sont omniprésents. Votre foi inébranlable que Dieu est Amour, qu'Il ne cherche jamais à punir ou à attaquer Sa création est une avancée importante, qui vous mène à l'assurance supplémentaire que tout ira pour le mieux, puisque Son Amour inchangeable est notre seule réalité.

Être totalement sans investissement dans la manière dont les choses se déroulent dans notre vie est un grand progrès. Il suffit d’accepter d’être là où nous sommes dans notre voyage spirituel, de ne pas nous juger parce que nous n'avons pas encore pleinement intégré notre expérience de ce que nous savons intellectuellement être la vérité. Tout cela est un processus graduel qui se fait en douceur et qui se déroule sur une période de temps au fur et à mesure que notre peur diminue suffisamment pour accepter sans compromis la réponse de Jésus. Ainsi, voyageant le long de notre chemin spirituel, nous n’avons besoin que de nous rappeler son assurance affectueuse : "Tu ne vas pas seul. Les anges de Dieu volent tout près et tout autour de toi. Son Amour t’entoure et de ceci tu peux être sûr : que jamais je ne te laisserai inconsolé" L-Ép. 66-8. Voir la question 538 pour des commentaires supplémentaires.

**644 - À quoi servent les pouvoirs psychiques et les prédictions ?**

**Q/** Pourriez-vous faire des commentaires sur les pouvoirs psychiques ? Si quelqu'un insiste et demande à être guidé par le Saint-Esprit, est-il toujours juste dans ce qu’il prédit, ou ce qu’il prédit peut-il être modifié et ne pas se réaliser ? Comment quelqu'un peut-il prévoir une chose plusieurs années d’avance ? Et ce qu’il prédit peut-il être changé ? Par exemple, une voyante prédit que votre enfant deviendra malade, ou que votre mariage prendra fin, ou même sur une note positive, que vous allez enfin rencontrer la personne de vos rêves et vous marier. J'ai des amis qui croient vraiment à ce que ces gens disent parce que ça s’est réalisé effectivement. Comment est-il possible que je devienne ma propre source fiable quant aux questions que je remets au Saint-Esprit ?

**R/** Une bonne règle à suivre est celle-ci : lorsque vous recevez des réponses précises, comme celles de votre exemple, vous devriez être méfiant. En général, le Saint-Esprit ne répond pas dans le détail, principalement parce qu'il essaie de nous aider à dépasser les détails du monde de l'ego, pour nous mener vers le contenu dans notre esprit. Notre décision de croire que le contenu de notre esprit erroné (séparation, péché, culpabilité, peur) est la vérité, voilà où est le vrai problème. Nos problèmes personnels dans le monde sont des écrans de fumée destinés à nous tenir éloigné de notre esprit, afin de nous tenir à jamais attachés au système de pensée de l'ego, sans jamais savoir que cette décision est la source réelle de nos malheurs et de notre absence de paix. Lorsque vous demandez l'aide du Saint-Esprit, ce devrait donc être dans le contexte de votre désir de regarder le contenu dans votre esprit, la cause tous vos problèmes apparents dans le monde : "Le Saint-Esprit te prend doucement par la main et retrace avec toi ton voyage fou à l'extérieur de toi-même, te ramenant doucement vers la vérité et la sécurité en dedans. Il porte à la vérité toutes tes projections insanes ... que tu as placées à l'extérieur de toi. Ainsi, il inverse le cours de l’insanité et te ramène à la raison" T-18.I.83-5. Une explication très utile des rôles de Jésus et du Saint-Esprit peut être trouvée dans les chapitres 4 et 5 de *Few Choose to Listen*, vol. 2 du livre de Ken *The Message of A Course in Miracles/Peu choisissent d'écouter - Le message d'Un cours en miracles*.

Nous pouvons fournir seulement une brève réponse à votre question sur les phénomènes psychiques. Le thème du temps soulève toujours des questions complexes. Elles ont été abordées en détail dans certaines publications de Ken et surtout dans son livre *A Vast Illusion : Time According to A Course in Miracles/Une vaste illusion : le temps selon Un cours en miracles*. En bref, dans notre rêve de séparation, Jésus nous dit que le temps n'est pas linéaire, même si nous en faisons l’expérience comme allant de l’avant, en raison de la stratégie de l'ego pour nous convaincre de la réalité du péché (le passé), de la culpabilité (le présent) et de la peur (le futur). Toutes les formes de séparation que vous pourriez imaginer existent déjà, comme dans une bibliothèque de bandes vidéo, une analogie utilisée dans le livre de Kenneth. Nous (preneur de décision en dehors du temps et de l'espace) avons accès à tous les scripts, ceux d’aujourd’hui et ceux de tous les temps passés et à venir. La "prédiction" revient donc simplement à un choix de l'esprit qui décide de visionner une vidéo en particulier. Encore une fois, ce ne peut être compréhensible que si le temps est considéré de façon holographique, non linéaire.

Le contenu de ces bandes enregistrées ne change pas. Mais il existe également une autre bibliothèque avec la version corrigée du Saint-Esprit des scripts d'ego, à laquelle nous avons également accès de façon illimitée. Par conséquent, si vous choisissez de revoir une de ces bandes enregistrées, cela revient à choisir Son interprétation des événements qui se déroulent dans notre vie. C'est seulement l’interprétation du script qui peut changer, non le script d'ego lui-même. Autrement dit, si la culpabilité de l’ego exige un châtiment, plusieurs choses se produisant dans notre vie expriment (par nos choix) la croyance que nous méritons d'être punis pour notre nature pécheresse, et que nous ne sommes pas dignes de vivre une vie paisible et heureuse. Toutefois, en choisissant de remettre en question cette croyance et en prenant Jésus ou le Saint-Esprit comme Enseignant, la bande vidéo choisie serait le "script corrigé" du Saint-Esprit. Le besoin d'expérimenter d’être victime serait modifié, et nous ne serions plus dans le mode victime, ou bien nous traverserions les épreuves en paix, sachant que notre vrai Soi n'est pas défini, ni affecté ou touché par ce qui se passe dans le corps ou dans le monde. Jésus sert de modèle pour ce changement d'attitude, car il ne s’est ni perçu ni expérimenté comme victime persécutée, même si son corps était cloué sur la croix.

Ce qui nous aide le plus, c'est de garder à l'esprit que ce n'est pas la capacité psychique en soi qui importe, mais plutôt le *but* qu'elle sert. Jésus nous rappelle souvent que nous n’avons qu’un seul but : le pardon qui défait les barrières dans notre conscience, et qui nous empêchent de vivre la présence de l’amour dans notre esprit. Si vous pouvez garder cela comme but principal, vous reconnaîtrez à quel moment l’ego utilise les pouvoirs psychiques, et vous ne serez pas du tout trompés par ces capacités, car l’ego désire toujours renforcer notre sentiment de particularité, et rendre réel le monde du temps et de l'espace.

**645 - Comment la crucifixion fut-elle changée en résurrection ?**

**Q/** Y a-t-il quelques éléments de résurrection physique de Jésus, tels qu’ils sont décrits dans la Bible et les films populaires, qui seraient compatibles avec *Un cours en miracles* ?

**R/** Le Cours ne donne aucun compte rendu de la résurrection physique de Jésus. Lorsqu’il se réfère à la résurrection de Jésus, et à la nôtre, il parle toujours de s’éveiller du rêve en faisant un choix dans l'*esprit* de s'identifier à l'*esprit* de la Filialité, telle qu’elle fut créée par Dieu. Jésus savait, comme nous le savons tous dans une partie inconsciente de nos esprits, qu'il était le Fils innocent de Dieu. La différence entre lui et nous, c’est que c'est *tout* ce qu'il savait. Il ne s’est pas identifié à un corps, et s’il apparût effectivement sous une forme corporelle à ses disciples après sa crucifixion, ce n’était pas différent de se manifester d'abord sous une certaine forme avant la crucifixion. Autrement dit, il n'était un corps, ni avant ni après sa mort et sa résurrection. Par conséquent, le Cours diffère nettement de l'enseignement biblique. Ainsi les principes fondamentaux du christianisme traditionnel et d'*Un cours en miracles* s’excluent mutuellement. Alors que croire au monde, au corps et au péché est essentiel à la théologie chrétienne, le Cours nous dit qu'ils n'existent pas – cf. L-I.132.62, L-I.167.6, T-26.VII.105. Ces différences essentielles sont le fondement de la réinterprétation par le Cours de l'enseignement de la Bible chrétienne.

Il n'y a pas de preuves historiques précises des événements de la vie de Jésus il y a 2 000 ans. Les spécialistes des écritures conviennent que les évangiles sont des comptes rendus peu fiables, et nous ne pouvons donc pas être certains de la véracité de l’histoire de la crucifixion ou de la résurrection. Par contre, nous pouvons être certains du contenu du message de Jésus dans le Cours. S'il n'y a pas de péché, il n'y a aucun motif de culpabilité, laquelle est le fondement de la croyance en la victimisation au moyen de la crucifixion. Jésus nous dit dans le texte : "Le message que la crucifixion était censée enseigner, c'est qu'il n'est pas nécessaire de percevoir une quelconque forme d'assaut dans la persécution, parce que tu ne peux pas *être* persécuté" T-6.I.46. L'innocent ne peut pas percevoir de persécution et le Cours nous enseigne que nous sommes innocents, parce que la séparation (pour laquelle nous nous sentons coupables) ne s'est jamais produite M-2.27-8. Notre propre résurrection vient de l’acceptation de notre innocence : "Elle [la résurrection] est le symbole de la délivrance de la culpabilité par la non-culpabilité" T-14.V.103. C'est ce qu'on entend par "accepter l'Expiation" T-2.V.51.

En termes simples, la crucifixion du Fils de Dieu se produit lorsqu'un choix est décidé dans l'esprit de s'identifier au corps en croyant que la séparation de Dieu est réelle. La résurrection est donc un choix fait dans l'esprit d'accepter que le Fils de Dieu est innocent, puisque la séparation ne s'est jamais produite. C'est le "minuscule changement d'esprit par lequel la crucifixion est changée en résurrection" T-21.II.12.

**646 - Est-ce un jugement de voir quelqu’un comme béatement naïf ?**

**Q/** Si je perçois quelqu’un comme "béatement naïf," est-ce que ce serait une projection d’ego/jugement de ma part ? Est-ce me juger moi-même comme plus spirituellement avancé, ou y a-t-il un aspect de guérison dans cette perception ?

**R/** Voir l’autre comme " béatement naïf" parce qu'il considère l'aspect positif en toute chose et nie ainsi le côté sombre de l'ego, pourrait être une simple observation. Toutefois, si un jugement est rendu parce que ce sont des êtres inférieurs, ou des "pécheurs du Cours" qui doivent se purifier de leur façon bienheureuse de commettre le péché, alors c'est certainement la culpabilité projetée de l’ego qui tient à condamner un frère. Le motif de l'ego pourrait être de vous percevoir comme plus avancé sur le plan spirituel, comme vous suggérez, ce qui signifie seulement que vous avez tout aussi peur que le naïf. Il ne fait pas plus de péchés que l’autre qui projette et qui juge. Sous une forme différente, c’est la même erreur. Le "naïf" dit : "J’ai tellement peur d’être un misérable pécheur que je dois nier l'obscurité en moi" et il la couvre de sucre et d'épices. La personne "spirituellement avancée" affirme de son côté : "Je suis un pécheur si misérable que je dois trouver un plus grand pécheur que moi, pour qu’il soit puni à ma place." L'aspect de guérison de cette perception est qu’elle soulève et éclaire l'erreur, ainsi elle peut être guérie par le pardon.

Il est important de se rappeler que la pratique du pardon n'a rien à voir avec les changements de conduite de l’autre ou de nous. Il s’agit de reconnaître que la projection et le jugement se produisent à la suite de la culpabilité dans l'esprit pour avoir choisi de croire que la séparation est réelle. Cette croyance est le péché dont nous nous accusons tous et pour lequel on culpabilise, à la suite de quoi nous avons peur d’être découverts et punis par Dieu. Une fois que nous embarquons dans cette folle spirale de la logique de l'ego, nous sommes contraints de chercher et de trouver d'autres "grands" pécheurs pour se charger du paquet à notre place. L'ego est particulièrement friand des pécheurs "spirituels" comme les "bienheureux naïfs," que nous accusons du gravissime péché de mal interpréter le Cours et d’en faire un mauvais usage. C'est un bel exemple des astuces et des trucs de l'ego. Il se déguise en particularité spirituelle pour justifier l'attaque sur les êtres humains qui sont "moindres." Beaucoup de ces attaques sont "excusées" par les étudiants qui déclarent : "Au moins, je sais ce que je fais, au moins, je ne suis pas dans le déni." La solution simple est de retourner à la pratique du pardon. Si en effet je sais ce que je fais et si je ne suis pas dans le déni, alors je vois que c’est mon choix, que je suis identifié à l'ego et que je projette la culpabilité sur cette "béate" personne sans méfiance. Le pas suivant est de demander de l'aide pour choisir autrement. La guérison est maintenant possible parce que la culpabilité et la peur, le jugement et l'attaque ont tous été découverts et reconnus pour ce qu'ils sont. Ils n'ont donc plus besoin d’être projetés vers l'extérieur. Tout jugement sur nous ou sur d'autres peut être transformé par le Saint-Esprit grâce à ce processus de pardon. Seulement le désir de lui donner notre fausse perception est requis : "Le Saint-Esprit ne demande de toi que ceci : apporte-Lui chaque secret [jugement] que tu Lui as fermé. Ouvre-Lui chaque porte et invite-Le à entrer dans les ténèbres pour les dissiper" T-14.VII.61-2.

**647 - Je juge la particularité des autres depuis que j’étudie le Cours**

**Q/** À mesure que je vais de l’avant avec *Un cours en miracles*, je crois que j'ai gagné un aperçu de plus en plus clair du comportement des autres. Leur motivation de vouloir être particuliers et reconnus devient de plus en plus transparente pour moi. Cela me déprime parfois de voir des gens que j'étais habitué à respecter et à admirer venir d'un espace de particularité. Ce que j’avais l’habitude de considérer comme de la "gentillesse" et de l’“attention pour les autres” est désormais perçu pour ce que c’est : de la manipulation. Pouvez-vous faire des commentaires à ce sujet ? Est-ce seulement parce que je lâche prise de mes idoles, que je perds mes illusions et que je deviens désabusé ?

**R/** Il y a deux façons de voir la particularité : à travers les yeux sévères du jugement de l'ego, ou à travers les yeux bienveillants du pardon de Jésus ou du Saint-Esprit. Si vous choisissez l'ego, vous allez voir la particularité chez les autres et vouloir les condamner, plutôt que de la voir en vous, afin de ne pas avoir à traiter avec votre culpabilité. Vous serez ensuite justifié de vous sentir encore plus séparé de ces gens que, par ailleurs, vous trouviez autrefois gentils. Ainsi, l'ego vous aura piégé et atteint son objectif de rendre réelle la séparation et vraie la nature du péché, vous liant à lui par l'intermédiaire de la dépression et de la désillusion.

Si vous choisissez de regarder avec les yeux du pardon, vous joindrez Jésus dans la en réalisant que, d'abord, tout le monde est impliqué dans la même tromperie illusoire et tous pour la même raison, et ensuite que tout le monde partage la même solution dans l’esprit juste et la même capacité de choisir cet esprit juste. Deuxièmement, vous réaliserez que l'ego n'a aucun pouvoir sur l'amour, et par conséquent, il n'y aucune raison de réagir négativement à la particularité qui est la marque d'identification de l'ego. La particularité fait simplement partie de la minuscule et folle idée disant qu'il est possible de changer l'Être d'éternelle Unité de Dieu en fragments séparés et de remplacer l'amour qui s'étend éternellement sans limite, par un pseudo-amour qui implique limites, concurrence, sacrifices et pertes. Jésus nous conseille de simplement rire d’une pensée aussi ridicule. La particularité est donc générée par l’idée que l'impossible est possible. Si vous jugez, et si vous êtes déprimé par la particularité, c’est que vous pensez qu’elle est réelle d’une certaine manière.

Il y a autre chose encore. Comme vous le suggérez, les relations d'amour particulier que vous avez formées avec ceux que vous avez admirés pour leur gentillesse, leur attention aux autres, etc. ont servi de substituts à la seule vraie relation avec Dieu, ou avec Son reflet dans votre esprit, Jésus. Lorsque vous commencez à voir la tromperie de l'amour particulier, c'est un choc décevant parce que vous n'étiez pas conscient du rôle qu'il jouait pour couvrir votre culpabilité de vous être séparé de votre Source. En le percevant maintenant avec les yeux miséricordieux de Jésus, vous ne le voyez plus que comme une erreur stupide qui n'a eu aucun effet sur la vérité et la réalité. En ne jugeant pas les autres de se livrer à la particularité, vous sortirez vous-même d'une autoaccusation de condamnation maintenue cachée. Et en voyant au-delà du choix de particularité des autres, vers la peur qui a motivé ce choix et en allant au-delà de cela aussi, vers l'amour que cache la peur, vous arriverez enfin au lieu où vous percevez votre unité avec tous et chacun. Le jugement est alors remplacé par la compassion et la paix.

**648 - Jésus parle-t-il de faire descendre le Saint-Esprit ?**

**Q/** Ken est très diligent quant à nous rappeler les enseignements d’*Un cours en miracles* pour ce qui est de porter les ténèbres à la lumière. Ceci dit, comment expliquer les phrases suivantes : Je suis "attentif au moment où mes frères sont prêts pour la révélation. Je peux ainsi leur apporter d’en haut plus qu’ils ne peuvent attirer vers eux-mêmes d’en haut" T-1.II.51-2. Aussi, "J'ai déjà dit que je pouvais m’élever et faire descendre le Saint-Esprit jusqu’à toi" T-5.I.32.

**R/** Porter les ténèbres à la lumière signifie porter les pensées de culpabilité dans notre esprit à la lumière du vrai pardon de Jésus ou du Saint-Esprit, où elles peuvent être libérées et retournées dans le néant qui est leur source. Par contraste, porter la lumière aux ténèbres veut dire d’essayer d'amener Jésus ou le Saint-Esprit (la lumière) dans le monde (ténèbres) pour résoudre nos problèmes ici, comme nous les avons définis et comme nous croyons qu'ils existent. Étant donné que les problèmes du monde ne sont à jamais que des projections de la culpabilité dans notre esprit, notre approche est vouée à l'échec puisque nous ne traitons jamais le vrai problème sous-jacent de culpabilité, tombant à la place dans le piège de l’écran de fumée de l'ego pour le monde et nos relations extérieures. Or si nous pouvions commencer à reconnaître que ces problèmes extérieurs sont simplement des symboles de culpabilité dans notre esprit, nous pourrions inverser le processus et reporter notre attention sur le problème sous-jacent : choisir la culpabilité dans notre esprit. Cependant, la tentation reste très forte de voir nos problèmes hors de nous-mêmes, d'où le besoin d'une grande diligence de notre part.

Les phrases que vous citez sont au début du Cours, lorsque le langage est un peu moins précis et le style un peu affecté par la peur d’Helen, et elles ne sont pas sans rapport avec cela. Quand Jésus fait référence à la descente du Saint-Esprit, cela ne veut pas dire d’apporter le Saint-Esprit ou Dieu dans le monde. Ce doit être compris à la lumière de la distinction que Jésus fait dans le paragraphe précédent de la première section que vous citez, entre l'axe horizontal (temps illusoire) et l'axe vertical (l'esprit). Jésus dit clairement que de nous-mêmes, nous ne pouvons pas combler la distance verticale dans notre esprit entre le soi limité que nous croyons être et notre réalité parfaite et illimitée de notre Soi, Fils de Dieu. Nous avons besoin d'une aide, symbolisée spécifiquement par Jésus dans notre esprit, pour couvrir ce fossé, autrement infranchissable, qui peut apporter une expérience qualitativement différente dans notre esprit, si nous sommes disposés à nous joindre à lui. Ces références n'ont rien à voir avec quoi que ce soit dans le monde et elles parlent uniquement d'une expérience d'unité complète et totale qui peut ne peut être maintenue quand nous nous accrochons à une identité ancrée dans le monde du temps et de l'espace.

**649 - Je ne fais pas les leçons comme je devrais, est-ce grave ?**

**Q/** Je suis nouveau dans l’étude d’Un Cours en Miracles et je suis totalement fasciné par ces concepts. J'ai essayé de faire les leçons, une par jour, comme le Cours en donne l’instruction. Parfois, il n'est pas possible pour moi de faire 3 à 4 fois les exercices quotidiens de chacune des idées, et je retourne aux leçons précédentes pour m'assurer "que je les ai bien comprises." Aujourd'hui, par exemple, je suis retourné aux leçons 1 à 8, et j'ai encore trouvé des choses que je n'avais pas remarquées la première fois. Faire cela m'a exalté pendant un certain temps, mais maintenant je sens comme une sorte de dépression. Ai-je fait quelque chose qui cloche ? Je veux peut-être trop bien faire ? Pouvez-vous m’expliquer ?

**R/** Vous n’avez pas besoin de refaire les leçons parce que vous avez réalisé que vous en avez raté quelques aspects importants la première fois. Il est tout à fait normal de rater des choses, même après la troisième ou la quatrième lecture. Il y a plusieurs niveaux de signification, et vous allez comprendre seulement ce que vous êtes prêt à comprendre à tel moment donné. Votre étude assidue et la pratique vont vous préparer à aller plus à fond dans les enseignements. Il est important de toujours se rappeler qu'il s'agit d'un processus qui s'étendra sur plusieurs années. Vous n'avez donc pas besoin de vous en faire et penser que manquer quelque chose maintenant affectera sérieusement vos progrès spirituels. Vous pouvez être certain que vous le rencontrerez encore une fois plus tard. L'ego voudrait que vous voyiez ce processus comme strictement linéaire, main en réalité plus vous vous éloignez de l'ego pour vous tourner vers Jésus ou le Saint-Esprit pour vous aider, plus vous serez doux et bienveillant avec vous en réalisant que le processus n'est pas du tout limité par le temps. Le but des leçons du livre d’exercices est de réduire votre culpabilité pour vous permettre éventuellement d’en lâcher prise totalement. Par conséquent, si vous ressentez de la culpabilité ou de la pression, vous savez que l'ego s’est infiltré dans le processus et qu’il essaie de vous orienter dans sa propre direction. Souriez doucement lorsque vous avez conscience du stratagème, et rappelez-vous que la voie de Jésus est une voie de douceur et de calme – sans jamais la moindre pression.

D’autres élèves ont eu des préoccupations similaires et donc vous pourriez tirer profit en lisant nos réponses aux questions 64, 92 et 230. Nous nous référons à ces réponses dans la leçon 95, où Jésus dit à ses étudiants ce qu’il faut faire lorsqu'ils ont conscience qu'ils ont fiat preuve de négligence dans leur pratique des leçons. Sa discussion à ce sujet est très importante et utile.

**650 - Les meilleures références sur le preneur de décisions**

**Q/** J'aimerais encourager mon groupe d'étude à examiner la métaphysique d’*Un cours en miracles*. J'ai pensé qu’une bonne façon de le faire serait de trouver les références qui concernent l’“observateur” ou le "preneur de décision" dans le Texte. Pourriez-vous me donner cinq ou six endroits dans le texte qui seraient en mesure permettre aux membres du groupe de commencer le processus d’observer leur esprit ?

**R/** Dans un sens, tout le Cours concerne la manière d’apprendre à reconnaître notre ego, comment reculer pour mieux le regarder et accroître la compréhension de ce que sont les conséquences du choix, pour que nous puissions faire un choix différent, pour et avec le Saint-Esprit ou Jésus T-11.V.1-2. Et c'est seulement l'esprit qui choisit de nier, cacher ou libérer. Dans le Cours, Jésus s’adresse toujours à notre esprit en tant que preneur de décision, et nous incite à choisir différemment, contre l'ego. Néanmoins, il y a certaines sections et des passages qui rendent peut-être encore plus clair cet aspect important de l'enseignement du cours. En voici quelques uns :

Très tôt dans le Cours, dans la section "Cela n’a pas besoin d’être" T-4.IV.1-8, Jésus nous dit que notre état d'esprit – nos attitudes, sentiments et conduite – reflètent un choix que nous faisons. Il dit que nous pouvons reconnaître que nous choisissons l'ego chaque fois que nous ne sommes pas joyeux, chaque fois que nous sommes tristes, déprimés, anxieux et que nous nous sentons coupables. En même temps, Jésus nous assure que chaque sentiment d’ego n'est pas nécessaire, si nous restons vigilants à surveiller notre esprit "pour les tentations d'ego" T-4.IV.61 car notre esprit joint à celui de Jésus peut dissiper l'ego de façon brillante. La prière dans le paragraphe de la clôture du chapitre 5 insiste encore sur ce point, et très clairement T-5.VII.6.

Dans "Regarder au-dedans" T-12.VII.5-15, Jésus précise davantage la nature du choix que nous faisons constamment dans notre propre esprit, choix qui détermine notre façon de voir le monde et qui semble affecté par lui. Il porte également sur la peur que la recherche intérieure suscite en nous en raison de la culpabilité que nous croyons être là.

Plus tard dans le Texte, dans "La responsabilité de la vue" T-21.II, Jésus souligne encore une fois le pouvoir de notre esprit de déterminer ce que nous voyons et vivons. Bien qu'à un niveau plus profond de métaphysique, Jésus nous dit que nos propres pensées sont littéralement à l'origine de tout ce que nous voyons, à un niveau plus pratique, au quotidien, nous pouvons comprendre cette section comme nous aidant à voir que c'est notre choix de voir ou d’interpréter des événements dans notre monde qui détermine nos réactions aux événements, et non les événements eux-mêmes T-21.Intr.1.

Dans "Le rêveur du rêve" T-27.VII, Jésus décrit d'abord comment nous nous considérons comme des victimes innocentes du monde. Il nous montre ensuite que nous pouvons échapper à notre souffrance simplement en regardant le problème tel qu'il est : un choix que nous avons fait dans notre propre esprit en faveur du péché et de la culpabilité, pour qu'il ne semble pas que nous sommes un esprit mais un corps à la merci d'un monde extérieur. Vers la fin de la section, Jésus affirme : "*Tu* es le rêveur du monde des rêves. Il n’a pas d’autre cause et n'en aura jamais" T-27.VII.131-2. Jésus nous encourage à comprendre que nos perceptions de victimisation sont une tentative délibérée de nous voir comme corps plutôt qu’esprit, afin que la décision de l’esprit derrière nos expériences demeure à jamais obscure et donc au-delà de l’examen ou du changement. La section suivante "Le "héros" du rêve" T-27.VIII, élabore davantage sur cette ruse volontaire et d’auto-tromperie, en révélant que "le secret du salut n’est que ceci : que tu te fais cela à toi-même" T-27.VIII.101. Cette invitation à regarder honnêtement ce que nous faisons vraiment avec notre ego exige souvent de s’observer et de rencontrer notre propre culpabilité intériorisée, que nous souhaitons voir en tout le monde et en toutes choses, sauf en nous-mêmes.

La section "Rôles de rêve" T-29.IV, poursuit avec la métaphore très utile du rêve, et demande de nous pencher sur la manière dont notre colère vers les autres reflète toujours notre jugement qu'ils n'ont pas rempli le rôle que nous leur avons affecté dans nos rêves, celui de remplir nos propres besoins. Pourtant, à autre un niveau plus profond, ils remplissent le rôle que nous leur avons donné, puisqu’ils sont maintenant clairement la "cause" de notre douleur et de nos malheurs, plutôt qu’un choix fait dans notre propre esprit en faveur du péché et de la culpabilité. C’est de cette façon que l’existence de l'ego est sauvegardée. Pour le dire une fois de plus, l'auto-examen honnête qui nécessite de reconnaître ces motivations, peut être très douloureux, surtout quand nous commençons à les dévoiler.

Vers la fin du Texte, "La vision du sauveur" T-31.VII nous invite à regarder les concepts que nous avons faits de nous-mêmes et de nos frères, y compris notre croyance que nous sommes des corps pouvant blesser, être blessés et mourir. À mesure que nous devenons de plus en plus désireux de voir nos frères sont comme nous, pareils et non différents, nous n’aurons plus d’investissement à nous voir comme les bons et eux les méchants, tentant par cela d'acheter notre innocence au détriment de leur culpabilité. Et le concept caché d’un soi pécheur et mauvais que nous avons fait peut ensuite être échangé pour un concept de soi plein de douceur et de pardon puisque nous remettons le concept de soi coupable, que nous avions fait nôtre, à Celui Qui n'est jamais trompé par les mensonges de l'ego.

**651 - Comment gérer ma colère face à mes relations passées**

**Q/** Une des manières les plus éminentes pour mon ego de se défendre contre l'amour de Dieu passe par le souvenir de mes relations passées. Puisque je poursuis l’étude d’*Un cours en miracles*, je considère cette situation comme ma classe de pardon spécifique et ce faisant, la lumière vient éclairer de plus en plus l'acharnement du système de pensée de l’ego. Tout en joggant hier, j'avais une image viscérale d'attaquer et même de tuer mon ex petite amie, ressentant qu’“elle m’avait trahi” en partant s’établir avec un autre, et donc qu’elle ne me donnera jamais ce que je veux, l’innocence que, selon moi, elle m’a volée. Je reconnais que les pensées au sujet de cette relation sont le reflet de l'instant ontologique dans lequel j’ai pensé avoir tué Dieu pour ce qu'il ne voulait pas me donner. Ceci dit, l'intensité de ce système de pensée me terrifie encore.

J'ai regardé la question 377 qui me donne un aperçu de la manière dont je devrais pratiquer le pardon dans ma relation. Est-ce que vous pourriez commenter la dynamique de cette relation particulière et ma crainte de la regarder selon la métaphysique du Cours, afin de voir comment cela est relié à ma relation avec Dieu ? Avez-vous des lectures utiles à me suggérer, décrivant spécifiquement la dynamique des relations particulières ?

**R/** Sans aucun doute, il peut être troublant quoique très utile d’entrer en contact avec la pensée de meurtre à la base de chaque relation particulière T-23.IV.110-11. Cette pensée n'apparaît pas aux tout premiers stades de la relation particulière lorsque nous pensons obtenir ce que nous voulons. Mais lorsque nos besoins changent, ou quand nos partenaires ne semblent plus intéressés à répondre à nos besoins afin qu’on réponde aux leurs en retour, nos "vrais" sentiments peuvent ressurgir des sombres recoins de notre esprit. Ils ont toujours été là, se cachant derrière une façade "d'amour" particulier, d'“ attentions,” de "soins," tant que nous voulons rester dans la relation, utilisant la particularité pour garder un couvercle sur nos propres sentiments de culpabilité et de manque de valeur T-16.IV.3-4.

Quel fardeau de responsabilité nous plaçons sur nos partenaires d'amour particulier afin de tenir loin les meutes vicieuses de la culpabilité ! Finalement, ces gens vont échouer en quelque sorte, puis nous obtiendrons ce que veut vraiment notre ego – que notre partenaire devienne un agresseur. Nous pouvons désormais le tenir responsable de notre souffrance et de notre peur T-16.V.1 et il semble que vous ayez aisément assigné ce rôle à votre ex petite amie. Tant que nous continuons à nous laisser guider par l'ego, il y aura toujours quelqu’un d’autre à qui donner le rôle du traître cruel, méritant la mort ! L'espoir existe toutefois, une fois que nous avons commencé à reconnaître le pattern du renforcement de l’ego dans nos relations et ses conséquences douloureuses pour nous. Nous serons ouverts à accepter un Guide différent dans nos relations : Celui capable de nous attribuer un rôle différent pour nous et nos partenaires, des rôles autres que ceux de victime/agresseur T-27.I.

Il n'est pas nécessaire d’entrer spécifiquement en contact avec cette pensée d'attaque meurtrière contre Dieu. Dieu ne nous a pas donné ce que nous voulions, nous avons donc choisi de le Lui prendre et de Le détruire dans la foulée, ce qui constitue le fondement même du système de pensée de l'ego. Nos frères et sœurs sont des remplaçants plus que satisfaisants pour nous faire ressentir le même contenu sous-jacent, et c’est tout ce qui importe en fin de compte, le reste, ce sont les différences dans les symboles, mais notre souci est toujours la source sous-jacente de ces symboles : la croyance au péché et à la culpabilité. Nos relations particulières les uns avec les autres ont été faites pour tenir compte de la même dynamique que cette relation particulière d’origine, mais sous une forme apparemment plus facile à gérer. Le résultat de notre attaque apparente sur Dieu n’est pas Sa disparition finale, mais Son retour d’entre les morts, voulant Se venger en représailles de notre choix pécheur contre Lui. La terreur associée à cela est écrasante. et c’est ainsi que le monde, et toutes nos relations ici, sont une défense contre cette terreur. La défense inclut de tenir les autres responsables de notre souffrance, de notre vide, de nos manques, de nos pertes et de nos peurs, plutôt que de rechercher dans notre propre esprit à lever le voile sur notre supposé choix fait contre l'amour.

Lorsque nous comprenons le contenu sous-jacent dont la relation particulière a voulu nous défendre en se mettant en place, il n'est pas surprenant que la résistance à la recherche honnête soit énorme. Et c'est pourquoi nous ne devrions pas regarder seuls mais nous souvenir d'inviter Jésus pour faire partie de notre processus de regarder. En fait, nous voulons vraiment pouvoir regarder *à travers* ses yeux, sinon nous allons nous effrayer inutilement. Si nous essayons de défaire ces choses par nous-mêmes, nous allons croire qu’il y a quelque chose de terrifiant à défaire : l'ego et ses pensées d’attaques et de meurtre. Jésus connaît ça bien mieux que nous, il ne confond pas les illusions avec la vérité, et c'est pourquoi regarder ce processus avec lui est si doux. Nous allons d'abord regarder ce que nous croyons à notre sujet afin de pouvoir, avec Jésus, faire un choix différent sur qui nous sommes vraiment T-11.V.1-4.

Certaines sections du texte portent justement sur les relations particulières, des passages pertinents aux questions que vous soulevez, notamment : "L'illusion et la réalité de l'amour" T-16.IV, "Le choix de la complétude" T-16.V, "Les ombres du passé" T-17.III), "Le Christ en toi" T-24.V, et "L'image de la crucifixion" T-27.I. Ce ne sont pas les sections les plus faciles à lire et sur lesquelles réfléchir de façon personnelle. Donc, encore une fois, n'oubliez pas d'inviter Jésus à faire partie de votre processus de révision. Voir aussi les questions 71, 108, 213 et 471.

**652 - Analyser les pensées d’ego ou les abandonner simplement ?**

**Q/** J’apprends, grâce à mon étude, que nous devons observer nos pensées. J’apprends aussi que ce que nous voyons en dehors de nous n'est vraiment qu’une projection de ce qui est à l’intérieur de nous, et que nos frères sont considérés comme des miroirs de nous-mêmes. Est-il nécessaire que nous analysions ces pensées ou devons-nous simplement les abandonner ? Par exemple, si j’envie quelqu’un, est-ce que je dois examiner cette pensée et la "remettre," ou dois-je plutôt la questionner, par exemple : pourquoi suis-je envieux ? De quoi cette pensée est-elle une projection ? Que signifie l’envie réellement ? Ai-je projeté cela parce que je me sens moi-même indigne et sans valeur, etc. ?

**R/** Un Cours en miracles ne demande pas d’analyser nos pensées – cf. T-15.X.5, mais de les regarder attentivement et de les remettre en question. Ces pensées démontrent spécifiquement comment nous les utilisons pour défendre notre choix d'ego de séparation, et comment nous les choisissons délibérément pour rendre réels dans notre conscience le corps et le monde. Par conséquent, les regarder honnêtement nous fournit des renseignements très importants sur les croyances que nous entretenons sur nous-mêmes, sur les autres, et encore plus important, sur Dieu. Puisque la dynamique la plus efficace de l'ego est le déni, être désireux de regarder son système de pensée est une partie importante de l’exercice pour arriver à le défaire. C'est pourquoi on nous dit dans le texte : "Apporte-Lui, donc, toutes tes sombres et secrètes pensées, et regarde-les avec Lui. Il tient la lumière, et toi les ténèbres. Elles ne peuvent pas coexister quand Vous deux ensemble les regardez" T-14.VII.68-10. Regarder avec le Saint- Esprit signifie voir au-delà des pensées le but qu'elles servent, et cachée derrière chaque pensée se cache une décision de s'identifier à l'ego. Nos pensées nous montrent tout ce que le Cours nous enseigne sur les stratégies de l'ego : ses dynamiques, ses objectifs, ses "lois" et ses effets douloureux.

Les questions que vous vous posez dans votre exemple sur l’envie, c’est précisément ce qu'on nous demande de faire : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as. Pas une ne peut être gardée cachée et obscure, sinon elle compromet ton apprentissage. Aucune croyance n'est neutre" T-24.Intr.21-3. Encore une fois, ce qui est important c'est de regarder et de remettre en question avec Jésus ou le Saint-Esprit, ce qui signifie de faire cet examen avec le désir de guérir les pensées et les jugements, et non pas de prouver que vous êtes un pécheur misérable. Comme nous disent les premières leçons du livre d’exercices "Mes pensées ne signifient rien" L-I.10.Titre. L'importance que nous leur donnons à les juger comme des péchés et à les garder cachées est ce qui leur donne du pouvoir sur nous, mais en réalité, elles n’en n’ont pas. Lorsque vous voyez vos jugements et vos sentiments comme l’envie et bien d’autres, vous voyez les croyances cachées que vous tenez sur vous-même, en ce cas-ci, celle de ne pas être digne de l'amour de Dieu. Chaque jugement projeté sur l’autre prend sa source dans la profonde indignité ressentie, dans le profond sentiment de n’avoir aucune valeur qui suivra ce faux jugement contre soi. Lorsqu’elles sont vues lucidement, ces révélations sont surprenantes et souvent douloureuses, or jusqu'à ce que nous soyons prêts à examiner chaque obstacle interposé entre nous et l'amour de Dieu, afin de le dissoudre, nous ne verrons pas la vérité sur nous et sur nos frères. Il est important de se rappeler que Jésus nous invite à y aller tout en douceur dans le processus : "Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité" T-11.V.13-4.

**653 - Comment le Cours peut-il entrer dans un esprit guidé par l’ego ?**

**Q/** J'habite le monde de l'ego, et je sais qu’il y a une lumière intérieure en moi qui me relie à Dieu. Pourtant, dans ce monde de l’ego je choisis toujours d’écouter l'ego d'où aucune fuite ou évasion n’est possible si j’utilise les moyens du monde de l'ego. Comment alors ai-je pu trouver la lumière, et comment *Un cours en miracles* est-il entré dans ma conscience, puisque mes pensées sont toujours sous la gouverne de l'ego ?

**R/** *Un cours en miracles* ne serait pas entré dans votre vie si vous n'aviez pas choisi contre l'ego. Il n'y a aucune autre explication possible. La partie de votre esprit qui sait que vous aviez choisi l'ego est aussi la partie qui prend les décisions. Et comme vous le savez, cette partie-là peut également choisir d'écouter la Voix de l’esprit juste qui vous rappelle que ce monde n'est pas votre demeure. Il est peu probable que vous n’ayez jamais eu une pensée véritablement aimante, n’êtes-vous pas d’accord ? Jésus nous assure que nous ne sommes pas totalement insanes, ce qui veut dire que nous avons toujours accès à la partie saine de nos esprits. Le problème est que, en raison des dynamiques du déni et de la projection, nous n'avons pas conscience de ce qui se passe dans nos esprits, et qu’il nous faut donc raisonner à l’envers. Par exemple : "*J’ai dû prendre la mauvaise, parce que je ne suis pas en paix*" T-5.VII.67. Nous n’avons pas conscience d’avoir pris une mauvaise décision, mais Jésus nous dit que c'est la seule raison pour laquelle nous ne sommes pas en paix, et dans cette série d'instructions très importantes, il nous enseigne que nous pouvons "décider autrement" et qu’il n’est pas justifié de continuer à se sentir coupable en raison d’une mauvaise décision.

Ainsi, le fait que le Cours soit entré dans votre vie signifie que, au moins le temps d’un instant, vous avez "décidé autrement." Vous devez avoir voulu écouter la Voix de l'amour dans votre esprit, quelles qu’aient pu être les ombres qui entouraient ce désir T-18.IV.2. La lumière intérieure est toujours là, comme vous dites, et il y a une limite à notre capacité de mal créer T-2.III.33, ce qui signifie que l'ego ne peut jamais noyer totalement cette Voix de l'amour dans nos esprits. La clarté revient au fur et à mesure que vous faites confiance au processus. La clé est de se souvenir que vous avez toujours le choix, c'est d’ailleurs le plaidoyer de Jésus dans les dernières pages du Texte, et c’est ainsi que tout doucement il encourage Helen Schucman : "“Choisir à nouveau” reste ton seul espoir. L’obscurité ne peut pas dissimuler les dons de Dieu à moins que tu le veuilles" *The Gifts of God/Les dons de Dieu* page 117. Vous deviez donc avoir décidé que vous *vouliez* la lumière, sinon le Cours n’aurait pas été en mesure de vous aider.

**654 - Juger ou non ceux qui se disent illuminés ?**

**Q/** Récemment j’ai passé six semaines avec un homme qui se décrit lui-même comme illuminé. Je l’ai vu vaciller entre la petitesse, un grand désir de pouvoir, de possession et de prestige mondain, et la grandiosité alors qu’il semblait croire les mots répétitifs qui rehaussaient sans cesse l’image de lui- même et du fait d'être illuminé. Depuis, j’ai fait un peu d’introspection pour savoir s’il me revient d'aider les gens restés là-bas à y voir plus clair sur ce qui me semble une activité de recrutement très efficace pour fonder un culte. Mais peut-être ai-je été plus utile en le voyant sans cesse égal à moi, tous les deux étant de simples et précieux être humains.

Après cette aventure, je suis tombé sur une prière de Thomas Merton qui commence ainsi : "Je ne peux pas savoir Père, si je fais Ta volonté." Ma joie est provisoire et repose sur la possibilité qu’en étant simplement moi-même et en restant authentique, la cohérence du Saint-Esprit fut démontrée, la vérité étant que nous sommes tous de valeur égale, et qu’ainsi j’ai fait la Volonté du Père et apporté mon aide. Avec le recul, je peux voir que mon ego était grandement participant dans cette volonté d’aider et que mes actions auraient été davantage comme un essai de sauvetage malavisé. Je n'ai jamais argumenté contre la magie que je vois autour de moi, mais je reconnais que les gens pris dans ce type de système de pensée, ça ne peut pas avoir de sens.

**R/** Sans doute une des leçons plus difficiles que Jésus tente de nous enseigner dans son Cours est qu'il ne se soucie pas de notre conduite, nos paroles et nos actions, ou n'importe quoi d'autre, mais seulement de nos pensées – cf. la question 637 pour une discussion plus approfondie sur cet important sujet, et c'est là aussi qu’il veut nous voir mettre nos priorités. L’ego adore nous voir délibérer sur la question de savoir si l’action ou l'inaction dans une situation particulière a été axée sur l’ego ou guidée par l'Esprit Saint.

Il semble que vous vous soyez comporté admirablement dans des conditions difficiles comportant des défis importants. Toutefois *Un cours en miracles* nous invite toujours à donner la priorité sur reconnaître que les circonstances extérieures servent d’écran pour projeter toutes nos pensées de séparation et de culpabilité non guéries dans notre esprit. Cela demande de porter attention aux pensées et sentiments de jugement, d’irritation, d’ennui, d’attitude défensive, de colère, etc., indépendamment de la question de savoir si nous agissons ou non à partir de ces sentiments. Et l'une des mesures pour savoir si nous avons réussi à reconnaître et libérer nos propres pensées d’ego est d’en venir à reconnaître que nous avons des intérêts communs plutôt que différents de ceux des autres, malgré ce qui diffère dans la forme. En fin de compte, cela signifie reconnaître notre égalité les uns avec les autres, non en tant qu’être humain. Comme être humain, nous sommes très différents les uns des autres, avec des talents, des compétences et des limites différentes. Nous devons nous voir comme des esprits empêtrés dans l'illusion de l'ego, partageant le même besoin d'être libérés de la douleur de la croyance en la séparation et le même besoin de s’éveiller.

Ceci n’est pas pour juger d’une façon ou de l’autre, de la validité de vos observations sur ce que vous avez perçu comme étant des activités de culte, ou pour justifier ce que quelqu'un d'autre aurait pu faire. C'est seulement que Jésus nous avertit comme suit : "Il est hasardeux pour toi d’analyser les motifs d’autrui" T-12.I.16 parce que ce n'est jamais "sans implication de ton propre ego. Tout le processus est une tentative claire et nette pour démontrer ta propre aptitude à comprendre ce que tu perçois" T-12.I.21-2.

Ainsi, la seule façon d’être certains que nous faisons la Volonté du Père est d’être disposé à regarder nos propres jugements et nos réactions d’ego, et de le faire à la lumière du Saint-Esprit, qui peut alors nous enseigner qu'il y a seulement des appels à l’amour et des extensions de l'amour, nos réactions ne pouvant qu’être nos propres appels à l'amour, T-12.I.34, 6-8. Reconnaître si un frère étend l'amour ou s’il fait un appel à l'amour n'est pas une distinction que nous pouvons faire de nous-mêmes, parce que nous, de nous-mêmes, ne pouvons que rendre réelles la séparation et les différences. Mais si nous parvenons à libérer nos propres blocages d'ego, alors tout ce qui viendra de nous sera simplement le reflet de l'amour qui brille dans notre esprit et dans l’esprit des autres.

**655 - Comment traiter avec mon désir de trop manger ?**

**Q/** J'ai découvert que la meilleure forme pour moi d'attaquer la Filialité était de trop manger. Suite à cette prise de conscience, je me suis senti prêt à réduire les portions de ce que je mange, puis de regarder la culpabilité, espérant réduire ainsi la peur de l'amour de Dieu, et ne plus utiliser cette forme particulière d’attaque. Ce que j'ai trouvé, c’est qu'il est extrêmement difficile de le faire, même si je sais exactement quel but sert mon repas trop copieux : attaquer le Fils de Dieu, le garder loin de l'amour de Dieu et renforcer la séparation.

J'espère que vous pourrez m'aider dans ce processus. Lorsque je réduis ce que je mange, il y a un fort sentiment de "faim" qui me submerge, je pense qu’à ce moment-là, je veux me tourner vers le Saint-Esprit pour regarder de plus près la culpabilité dans mon esprit afin de voir qu'elle n'est pas réelle, mais quand je le fais, je n'obtiens aucune pensée claire sur la façon d’y arriver. La pensée qui prend toute la place est la faim et j’ai besoin de m’empiffrer pour que ce sentiment disparaisse. Que veut dire "regarder la culpabilité," avez-vous des suggestions quant à la façon de dépasser ce blocage devant la prise de conscience de la présence de l’amour en moi ? Quelles sont les "vérités" que je peux utiliser pour m'aider à avoir moins peur et à aller au-delà de cette forme d'attaque ?

**R/** Vous avez en partie raison, mais il y a un aspect important dans votre approche actuelle de la nourriture qu’il serait bon de réexaminer, à la lumière des enseignements d’*Un cours en miracles*. Il n'y a rien de mal à essayer de mettre sous contrôle un comportement dépendant basé sur la culpabilité, comme prendre des repas trop copieux, trop boire, etc., ce qui peut parfois être une première étape très utile. Or si c'est votre but principal, même si vous reconnaissez que c’est une forme ou un symbole d’attaque sur la Filialité, du point de vue du Cours vous avez mis la charrue avant les bœufs ! Et vous n’êtes pas seul à faire cela puisque la plupart des étudiants veulent changer leur conduite plutôt que leur esprit. C'est un désir tout à fait "naturel" tant que nous sommes plus identifiés au corps dans le temps et l'espace qu'à l'esprit en-dehors du temps et de l'espace. Mais cela va directement jouer en faveur de la grande conception de l'ego de garder notre attention dirigée sur l'effet (le corps), et reléguer la cause (l'esprit) à un rôle secondaire.

Une autre approche, qui reflète l'accent du Cours mis sur la pensée plutôt que sur le comportement, serait de changer votre but consistant à réduire votre consommation de nourriture, pour commencer à simplement regarder les pensées qui accompagnent vos envies et vos excès alimentaires. Nous croyons que le problème vient du comportement destructeur, mais Jésus nous dit que le comportement est toujours un symptôme de la pensée destructrice de culpabilité dans l'esprit T-2.VI.3. Le comportement nous permet de reconnaître la culpabilité dans l'esprit, mais le but, croyez-le ou non, n’est pas de changer le comportement, mais simplement de reconnaître la culpabilité et de demander de l'aide pour nous voir différemment. Vous voyez, le repas trop copieux comme tel n'est pas l'attaque. C’est la pensée derrière ce repas trop copieux qui est l'attaque, et cette pensée n'est pas vraie. Si notre but vise à modifier les deux, c’est une façon de dire que la pensée et son effet, la suralimentation, sont réels. De toute évidence, puisque nous ressentons les deux comme étant très réels, nous ne pouvons pas les annuler seuls par nous-mêmes.

La pensée de culpabilité est souvent ressentie comme de l'anxiété, peur, indigence, rareté, insuffisance, mépris de soi, etc. L'ego veut nous donner son interprétation spécifique, nous sommes affamés, en manque d’aliments, et la façon de traiter le problème, c’est de manger. Le Cours nous invite à dissocier la pensée de son contexte spécifique, et à reconnaître que l'idée sous-jacente est en fait une déclaration que nous faisons sur nous, que nous sommes vides et en manque de quelque chose à l'intérieur ; l'amour que nous croyons inconsciemment avoir rejeté T-30.III.1-3, et cette pensée est la source de notre culpabilité. Que nous mangions quelque chose ou non n'est pas pertinent quand nous nous permettons d'entrer en contact avec l'idée sous-jacente, qui peut apporter à la fois peur et douleur. Nous ne voulons pas minimiser cette étape, mais nous ne voulons non plus nous y arrêter.

Le processus de regarder avec le Saint-Esprit ou Jésus signifie que nous prendrons ce qui nous semble très réel et puissant – notre culpabilité, sous la forme qui nous semble réelle – et nous la regarderons avec Leur douce présence à nos côtés sans porter de jugement. Si nous réussissons à nous joindre à Leur amour dans ce processus de recherche, nous connaîtrons un niveau de baisse d'intensité des sentiments axés sur la culpabilité. Notre investissement continu dans l'ego/soi que nous pensons être, et qui est protégé par la culpabilité, permettra de déterminer jusqu’à quel point nous sommes disposés à nous libérer de la culpabilité. Il ne faudra donc pas nous juger si les ressentis ne semblent pas diminuer, mais juste continuer à regarder aussi honnêtement que possible et demander de l'aide pour nous voir sous un éclairage différent. Car ce que nous croyons à notre sujet, que nous sommes des créatures pécheresses, coupables, faibles, limitées, est un mensonge de l’ego. Et la présence de Jésus et du Saint-Esprit dans nos esprits est la preuve que c'est un mensonge, car nos esprits ne pourraient pas loger Leur douce présence si nous avions été les soi limités que nous avons voulu être jusqu'à aujourd’hui. Ce processus de regarder et de libérer notre culpabilité est susceptible de prendre du temps, donc il est important d’être patient. Avec le temps, la nécessité d'utiliser des aliments pour refouler ces ressentis désagréables et ces pensées terrifiantes, pourra diminuer en conséquence, et les aliments eux-mêmes n’auront plus autant d’importance comme centre de préoccupation.

Une discussion plus approfondie de ce processus et de ces questions se trouve dans *Overeating : A Dialogue/La boulimie, un dialogue*, publié dans un petit livre et dans un format audio. Il présente une discussion que Ken Wapnick a tenue avec trois étudiants autour des questions de dépendance à la nourriture et de préoccupation de poids.

**656 - Si le corps fut fait pour limiter l’amour, que faisons-nous ici ?**

**Q/** Dans l'une de vos réponses, vous avez écrit ceci : "*Un cours en miracles* nous enseigne que le corps a été fait pour attaquer, pour remplacer notre véritable Identité, et pour limiter l'amour T-18.VIII.1." Si tel est le cas, que diable sommes-nous venus faire sur cette terre ? Cela ressemble à une vue incroyablement cynique de l'humanité. Si être incarné signifie intrinsèquement de nous attaquer les uns des autres, pourquoi même venir ici ?

Bien qu’il me semble que le Cours ait beaucoup d'idées élevées, je pense que, comme tous les autres textes spirituels, il peut être interprété si littéralement qu'il devient fondamentaliste et finalement inutile pour les individus, où ils se trouvent dans leur vie. Pendant des années je suis resté en mauvais termes avec différentes personnes, tandis que j'essayais de voir leur "innocence" et notre unité. Récemment, j'ai décidé de simplement rester loin des gens qui m'ont blessée (je me fiche que ce soit une illusion ou non), et je dois dire que je ressens une grande puissance en moi, et du pardon pour eux. Si le Cours suppose que nous avons du bon sens, il se trompe tristement. Beaucoup d'entre nous sommes nés insanes, dans des familles qui n'ont aucun sens commun, et pour des gens comme moi, s'aider de textes comme ceux-là pourrait même s’avérer dangereux. Si Jésus a vraiment voulu nous guérir en nous donnant ce Texte, pourquoi n'a-t-il pas pris en compte ceux qui littéralement ne peuvent pas différencier entre la joie et la douleur, la culpabilité et l'amour, et encore moins en mesure de réaliser que la douleur est illusion. Pendant des années, j’ai honnêtement pensé que la culpabilité était de l’amour. Comment est-il possible d’expliquer le Cours à une personne qui croit cela ?

**R/** Le cours, comme tout enseignement écrit, est certes exposé aux malentendus, mauvaises interprétations et applications erronées. Et puisque son but est d’inverser, défaire et remplacer totalement notre système de pensée, il est encore plus susceptible d'être mal compris, car tous, nous avons un immense investissement à *ne pas* vouloir le comprendre. Trop facilement, ses passages sont pris hors contexte si nous ne comprenons pas l'ensemble de son enseignement, ce qui sera l’expérience de la plupart des étudiants qui commencent à étudier le Cours et qui tentent de mettre ses principes en pratique. Et même si le Cours ne dit rien sur le bon sens spécifiquement, il est clair que Jésus ne *sur*estime pas notre capacité à comprendre et à donner du sens à nos expériences T-18.IV.75-6, 81, car il nous décrit à plusieurs reprises comme étant insanes – Cf. T-4.III.103-4, T-10.V.104, T-13.Intr.17, T-14.I.26-7, T-14.XI.22, L-I.53 !

Il connaît et décrit en détail la confusion que nous partageons tous entre douleur et joie – cf. T-7.X, emprisonnement et liberté T-8.II, et entre culpabilité et amour – cf. T-15.V.23-5, T-15.VII.27-10, T-15.X.5-6, T-15.XI.4, T-16.IV.3. Il sait que son défi en tant qu’enseignant est de nous aider à reconnaître notre propre confusion, et il est très conscient de notre grande résistance à accepter la vérité de ce qu'il dit – cf. T-7.X.3-5, L-I.44.5, M-5.II.1.

Une des erreurs les plus fréquentes des étudiants du Cours est de penser que Jésus les guide sur la façon d'agir et de se comporter. Et donc, lorsque vous croyez que le Cours vous demande de rester dans des relations abusives, de voir l'innocence chez l’autre et de vous unir à lui, malheureusement, vous faites une des interprétations les plus communes de ses enseignements. Le but central de Jésus est de nous aider à regarder nos propres pensées d’ego. Nos relations sont simplement des moyens qui nous aident à identifier ces pensées, et cela, nous pouvons le faire, que nous restions ou non physiquement dans la relation avec quelqu’un. La relation dans l'esprit poursuit son Cours malgré tout, et c'est là où Jésus souhaite que nous portions notre attention.

L’enseignement du Cours quant au but de l'ego de faire un monde et des corps, est central à la compréhension de ce que Jésus entend par pardon. Et comme vous dites, c’est passablement difficile et intransigeant. Or le Cours nous offre aussi un autre but pour notre "venue ici." Avec le Saint-Esprit comme Enseignant, le monde et notre corps peuvent devenir la salle de classe dans laquelle nous apprenons nos leçons de pardon, dans le contexte de l'ensemble de nos relations particulières, afin que ce que nous avons fait pour nuire et blesser, puisse maintenant être utilisé par le Saint-Esprit "pour guérir" T-25.VI.41. Néanmoins, ce n’est pas tout le monde qui sera attiré par cette expression particulière du "cours universel," c'est seulement un chemin parmi plusieurs milliers d’autres M-1.41-2. Et si vous ne pouvez pas accepter les enseignements du Cours sur ce point essentiel, soyez sûre qu’il y aura un autre chemin en mesure de vous conduire à la maison, un chemin que vous pourriez suivre comme une voie plus douce sur laquelle voyager. C'est une décision que chacun de nous peut prendre seulement avec son propre Enseignant intérieur, qui sait ce dont chacun de nous a vraiment besoin pour guérir la pensée de séparation et la douleur dans son esprit. Alors, s’il vous plaît, soyez bienveillante et douce envers vous-même. La dernière chose que Jésus voudrait pour chacun de nous est de renforcer notre douleur et notre culpabilité. Son but est uniquement de nous aider à faire le choix, sous une forme que nous pouvons trouver la plus réconfortante, qui allégera véritablement la souffrance.

**657 - Qu’est-ce qui cause la dépression, les maux de tête, etc. ?**

**Q/** Je commence à ressentir des moments de paix et même à me sentir très bien parfois durant toute une journée. Toutefois, quand je ne le suis pas, c’est encore pire qu’avant. J'ai des maux de tête, je déprime et j’ai toute sorte de signes de tension extrême. Comment puis-je aller ainsi de l'ego au Saint- Esprit ? Comment revenir plus facilement à l’expérience de ces temps calmes, après avoir déjà choisi l'ego ?

**R/** Au début du chapitre18 d’*Un cours en miracles*, Jésus parle de notre erreur de choisir d'être séparé de Dieu, et comment le monde devint l'écran sur lequel nous avons projeté cette erreur T-18.I.6. Or il nous dit que la vérité demeure à jamais dans notre esprit "dans la quiétude," et qu'elle ne fait pas partie de "la folle projection par lequel ce monde a été fait." Puis il nous enseigne comment répondre à la folie du monde de l’ego : "Ne l’appelle pas péché mais folie, car ce l’était, et ce l’est encore. Ne l’investis pas de culpabilité, car la culpabilité implique que cela fut accompli en réalité. Et surtout, n'en n’ait pas peur."Voilà comment vous pouvez faciliter le processus pour vous-même. Chaque fois que vous constatez avoir choisi l'ego, essayez de vous rappeler les conseils de Jésus : « N'en n’ait pas peur ». Essayez d'être nonchalante à ce propos : "Oh, te voilà encore une fois !" Le seul pouvoir de l'ego est celui que nous lui donnons. C'est ce que Jésus tente de nous faire comprendre, et évidemment en ayant peur de lui ou en luttant contre lui, nous agissons comme s’il avait un immense pouvoir sur nous. Ensuite, soyez tout simplement patiente. Laissez le processus se dérouler aussi longtemps qu’il le faut, et sachez que le passage apparent du temps n'a aucun effet sur l'amour bienveillant de Jésus pour vous. Jésus sait que l'ego n'est rien, et par votre attitude nonchalante lors de ses apparitions, vous vous joindrez à Jésus au-dessus de champ de bataille. Au bout de quelque temps, il aura de moins en moins d’effet sur vous.

Enfin, si les symptômes physiques et émotionnels persistent, ce serait une bonne idée de consulter un médecin ou un thérapeute. Soigner le corps tout en portant attention au système de pensée dans votre esprit est une combinaison qui s’avère efficace quand vient le temps de pratiquer le message tout en douceur de ce Cours à mesure que nous grimpons vers le haut de l'échelle de la guérison.

**658 - J’adorais ma sœur, maintenant je la déteste et je lui en veux**

**Q/** J'ai une sœur que j'ai aimée tendrement durant de nombreuses années et que je considérais comme la quintessence de la vérité et de l'honnêteté. Mais depuis que nous vivons plus près les uns des autres et que je la vois plus souvent, le piédestal sur lequel je l’avais maintenue pendant si longtemps a commencé régulièrement à s'éroder. C’est surtout son attitude indigne envers notre père âgé qui, souvent, me fait réagir et suscite chez moi une rage aveugle. Sachant ce que je sais maintenant sur la projection, la perception, le pardon et ainsi de suite, j'ai essayé de voir cela différemment. À ma grande surprise et déception, les sentiments négatifs sont encore pires qu’avant. Pouvez-vous me dire pourquoi ?

**R/** Si vous essayez de "voir différemment" lorsque vous êtes enragé, vous luttez contre vous-même, ce qui n'est jamais utile. Il est beaucoup plus utile de simplement vous regarder dans votre colère, incapable de laisser aller vos sentiments négatifs, puis de ne pas vous juger pour cela. Cela fait partie du processus de guérison de prendre conscience de la partie de vous qui ne veut pas voir de façon différente. Voici une définition de l’esprit juste : chercher l’erreur dans l’esprit sans juger. En fait, c’est le premier pas pour apprendre à voir différemment, celui que de nombreux étudiants ont tendance à sauter parce qu'ils pensent que la haine est un péché et ils veulent s'en débarrasser immédiatement. Regarder la haine sans juger, puis vous rendre compte que vous ne pouvez pas à la fois haïr et être en paix, c’est ce qui suscitera finalement le changement. Lorsque vous demandez de l'aide pour voir la situation différemment, tout cela entre en jeu. La patience et la douceur envers vous-même sont extrêmement importantes. La particularité a des racines profondes, et il faut du temps pour passer à travers toutes les couches pour rejoindre l'amour sous-jacent.

L’amour particulier (le piédestal) est trompeur, nous enseigne *Un cours en miracles*, parce qu'il recèle toujours de la haine. C'est pourquoi il est plus difficile de travailler avec lui qu’avec la relation de haine particulière plus découverte, plus flagrante. Si vous avez mis votre sœur sur un piédestal, vous avez dû vous sentir séparé d’elle pendant des années. Et compte tenu de la dynamique de l'ego impliquée dans les comparaisons, vous devez également l’avoir secrètement accusée de vous avoir volé ce qui la rendait si sainte ! Bien entendu ces dynamiques ne sont pas conscientes, mais elles aident à expliquer l'aggravation de vos sentiments négatifs, parce que la haine qui était cachée à l'intérieur du piédestal de l'amour particulier a été exposée, maintenant que le socle est brisé : "Lorsqu’on regarde la relation particulière, il est d’abord nécessaire de se rendre compte qu'elle comporte énormément de douleur. L’anxiété, le désespoir, la culpabilité et l’attaque y entrent tous, entrecoupés de périodes où ils semblent avoir disparu" T-16.V.11-2.

Il n'est pas rare que les choses empirent avant de s'améliorer lorsque la particularité est impliquée, parce que l'amour particulier est une défense, et une défense n’est nécessaire que s’il y a de la peur, une intense peur ! Lorsque la défense de l'amour particulier se trouve menacée, vous pourriez vous sentir extrêmement menacé parce qu'une couche cruciale de l'autoprotection a été affaiblie, sinon détruite. Jusqu'à ce que vous réalisiez que vous n’avez nul besoin de défenses, vous êtes susceptible de réagir à la menace, qui se traduit par une augmentation de l’agitation, le cycle attaque-défense-attaque. Peut-être aussi que si vous vous rendiez compte que la soi- disant sainteté de votre sœur n'est pas la vérité à son sujet (dans l’esprit), cela vous rappellerait la même chose sur vous-même, et cela pourrait intensifier votre colère contre elle. La première moitié de l'article "Les deux tableaux" dans le texte T-17.IV décrit le but des relations particulières quant à notre détermination de nous tenir séparés de Dieu, et c’est particulièrement clair dans notre *besoin* de relations particulières comme un moyen d'auto-préservation.

**659 - Pourquoi ne pas utiliser le Cours comme psychothérapie ?**

**Q/** *Un cours en miracles* est une auto-étude par définition. Quel serait votre point de vue d’une psychothérapie basée sur le cours ?

**R/** Bien que le Cours ait été écrit comme un Cours d'autoformation, il n’y a rien dans ses enseignements qui empêchent de le prendre comme thérapie pour aider quelqu’un le long de la voie. Chaque relation fournit l'occasion de pratiquer le pardon et la relation thérapeute/patient ne fait pas exception. Ceci dit, il est vrai que presque toutes les formes de psychothérapie dans le monde entier sont uniquement concernées à faire des ajustements axés sur l’ego pour mieux fonctionner dans les circonstances de notre vie P-2.Intr.-I. Et certaines peuvent renforcer la croyance dans la dynamique de la victime et de l'agresseur quand il y a des expériences d'abus dans le passé qui seront exposées et scrutées. Néanmoins, la thérapie dans le non-jugement, avec un thérapeute à l’esprit ouvert et accueillant, peut fournir un contexte utile pour identifier des patterns d’ego et des sentiments qui peuvent être difficiles à reconnaître seul par soi-même.

Le fait que Jésus ne s'oppose pas à la psychothérapie comme supplément et soutien pour ses enseignements, ressort de la brochure complémentaire su cours : Psychothérapie : but, processus et pratique, transcrit par Helen Schucman. Elle l’a reçue de Jésus de la même manière qu’elle elle a reçu le Cours. Or une étude attentive de la brochure démontre clairement que, en tant que forme de thérapie, il n’y a vraiment rien de tel qu’une thérapie basée sur le Cours. Jésus porte uniquement attention aux pensées et aux attitudes dans l'esprit du thérapeute en relation avec le patient. Jamais, Jésus ne fait de suggestions spécifiques ou de recommandations au sujet de ce que le thérapeute doit dire ou faire avec son patient. Il ne s’en préoccupe pas parce que ce n’est pas ce qui amènera la guérison. La guérison se produit uniquement lorsque le thérapeute libère tout jugement qu’il entretient sur le patient, reconnaissant que tous les deux sont vraiment les mêmes, marchant ensemble sur la même voie de retour chez eux, avec le même problème et le même besoin, celui de libérer la folle croyance en la réalité de la séparation. Pour une discussion plus approfondie de ces questions, voir les questions 45 et 102.

**660 - J’aime les gens, mais je ne sens pas que c’est réciproque**

**Q/** J'ai un pattern dans ma vie que j'espérais pouvoir résoudre. Si vous demandiez à deux amis différents de définir leur relation avec moi, ils décriraient probablement la relation ainsi : "Nous sommes de bons copains, ou bien, nous sommes des connaissances, etc." Mais j'ai cette habitude de voir mes relations avec les autres bien autrement qu’eux le font. Il se trouve que je pense être un meilleur ami pour les gens qu'eux le sont envers moi. Pouvez-vous faire des commentaires à ce sujet ?

**R/** Sans en connaître davantage sur la manière dont vous vivez ces différences entre vous et les autres dans la perception de vos relations, nous pouvons seulement vous offrir certains points généraux à prendre en considération. Du point de vue du Cours, la seule question que nous devons poser pour quoi que ce soit est celle-ci : "À *quoi* cela sert-il ?" T-24.VII.61-3. Par conséquent, pour le pattern que vous avez identifié, vous avez seulement besoin de vous demander quel but il sert dans votre vie. Et pour répondre à cela, il vous faudra regarder honnêtement quelles sont ces différences entre vous et les autres et observer ce que vous ressentez dans chacune de ces relations.

Si vous n'avez pas beaucoup de réactions d'une façon ou d'une autre, alors vous pourriez simplement voir cela comme une aide supplémentaire pour la première loi du chaos de l'ego qui affirme que "la vérité est différente pour chacun" T-23.II.21. Dans ce monde de différences, nous sommes tous en train de nous voir par le biais de nos propres filtres et bien entendu, les différences de perception sont inévitables. Toutefois, étant donné que ce pattern a suffisamment gagné votre attention pour que vous vous demandiez ce qu’il veut dire, il semble probable que vous ayez vécu quelques réactions aux différences. Nous pouvons vous suggérer quelques réactions possibles et leurs conséquences, mais vous aurez à décider par vous-même ce qui se passe en vous.

Vous pourriez vous sentir déçu, et peut-être sentir qu’on prend avantage de vous, et que vos sentiments ne sont pas réciproques. Jésus évoque les "“lois” de l'amitié, des "bonnes" relations et de la réciprocité" L-I.76.83 dont nous croyons tous qu’il faut les respecter et leur obéir. Cela fait partie du plan délibéré de l'ego pour nous garder toujours à chercher hors de nous pour combler nos besoins et trouver le bonheur grâce à nos marchés conclus avec l’amour particulier – Cf. T-7.I.4, T-21.III.1. Ces "lois" permettent également de recueillir des munitions, lorsqu’il nous faut démontrer que nous sommes victimes du manque d'appréciation, d’attention, de soins et de préoccupations des autres à notre égard. Bien entendu, ces défenses sont simplement des écrans de fumée qui nous empêchent de chercher en nous la culpabilité qui est la cause réelle de l'ensemble de nos sentiments de tristesse et de manque.

Ou peut-être sentez-vous simplement que vous n'êtes pas assez bon et que, malgré tous vos efforts, les autres ne sont simplement pas intéressés à mieux vous connaître. Cela peut sembler un pas encore plus proche de la reconnaissance de la culpabilité en vous que l’était la réaction précédente, qui accuse l'autre. Mais tant que nous sommes encore à héberger un blâme contre quelqu’un, y compris soi-même, Jésus nous dit T-11.IV.4-5 que nous sommes encore piégés dans les griffes du système de pensée de l’ego. Car ce n'est pas le soi dans le monde que chacun de nous pense être qui est le problème, mais l'esprit qui pense avoir besoin d’un soi pour se défendre contre la culpabilité à laquelle il reste accroché

D’un autre côté, vous pourriez aussi ressentir un certain sentiment de supériorité parce que vous êtes plus ouvert à vivre l'intimité que vos amis et que vous n'avez pas peur de vous impliquer davantage, de veiller avec plus d’attention sur les autres qu'eux le font envers vous. Si c'est votre réaction, il serait utile de reconnaître la particularité qui sous-tend nécessairement ce sentiment, et reconnaître que c'est aussi un moyen de défense contre la culpabilité dans votre esprit à cause du choix fait contre l'intimité que nous avons tous éloignée lorsque nous avons cherché à être indépendant et autonome, sans avoir besoin de quelqu'un d'autre. Car nous accusons toujours les autres de ce que nous nous sommes d'abord accusés nous- mêmes T-31.III.1-2.

Il y a peut-être d’autres réactions que vous ressentez quand vous vivez ce pattern dans vos relations, mais peut-être qu’il ressort clairement des trois exemples décrits ci-haut que le chemin est toujours de nous ramener à notre propre culpabilité, si nous sommes disposés à le suivre où il nous mène. Dans toutes nos relations, l’ego vise à renforcer inconsciemment notre propre culpabilité tout en essayant de la voir hors de nous. Mais on peut donner à toutes nos relations une autre fin si nous sommes disposés à les reconnaître comme des véhicules pour entrer en contact avec notre croyance en notre propre culpabilité. Car c'est seulement lorsque nous pouvons reconnaître cette culpabilité dans notre propre esprit que nous pouvons faire un choix différent à ce sujet, avec le Saint-Esprit ou Jésus comme Guide pour cette recherche plutôt que l'ego. Pour plus ample discussion sur les questions liées à la réciprocité dans les relations, voir les questions 66 et 398.

**661 - Pourriez-vous commenter sur le récent tsunami en Asie ?**

**Q/** Pourriez-vous commenter sur le récent tsunami en Asie du sud-est ? En tant qu’étudiant du Cours, comment puis-je voir cela ?

**R/** La réponse courte est : *avec le Saint-Esprit*. Mais nous allons explorer ce que cela veut dire. *Un cours en miracles* nous enseigne que tout ce dont nous faisons l’expérience est déjà écrit dans un script. Si la vie est notre rêve et que nous sommes le rêveur du rêve, alors c'est notre esprit qui a choisi ce que nous rêvons. Traverser en groupe un événement comme celui du tsunami fait partie d’événements que collectivement, nous avons choisi de vivre. En termes du quoi, comment et pourquoi cela arrive, nous n'avons pas besoin d'aller plus loin. Ce n'est pas la figure dans le rêve, le soi individuel auquel nous sommes identifiés, qui fait ce choix. Donc, nous ne devons pas nous sentir personnellement responsable (en fait, cela ne servirait que les fins de l'ego pour renforcer notre culpabilité). Ce que nous devons faire, c'est utiliser nos réactions face à un événement de ce genre pour nous aider à nous éveiller, et revenir à la partie de notre esprit qui a la possibilité de faire un choix différent.

Rappelez-vous que tout le but du cours est de nous rappeler que nous pouvons changer d’enseignant et de système de pensée. Nous pouvons écouter une autre voix que celle de l'ego qui nous dit que le monde est réel, et que nous sommes sa victime, la remplacer par la Voix du Saint-Esprit, qui nous dit tout cela est fabriqué et que nous sommes en sécurité dans l'amour de Dieu. Une fois que vous savez que c'est vrai, alors vous pouvez dire comme Jésus dans le Cours : "Il n'y a pas d’ordre de difficulté dans les miracles. Aucun n'est "plus dur" ni "plus gros" qu'un autre" T-1.I.11-2.

Jésus peut faire une déclaration comme celle-là parce qu'il est à l'extérieur du temps et de l'espace, donc en-dehors du rêve dans lequel tous les événements du monde semblent se produire. De son point de vue, un tsunami, une guerre ou un holocauste n'est pas plus important ou plus grave qu'une lutte dans une cour d'école, une pensée cruelle ou un ongle incarné. Pour lui, ils sont tous les mêmes.

Bien entendu, pour nous qui pensons être des corps, il serait ridicule de prétendre que nous partageons son point de vue. Mais ce que nous pouvons faire, c’est de réaliser qu'au niveau de l'esprit, le processus de traiter avec l'une ou l’autre de ces situations (autrement dit en nous déplaçant à l'endroit où nous pouvons faire l'expérience du miracle – passer du point de vue de l'ego à celui du Saint-Esprit) est le même.

En tant qu’étudiants du Cours, quelle que soit la situation à laquelle nous sommes confrontés, nous devons demander à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à regarder honnêtement toutes les pensées et les sentiments qui nous submergent. Cela signifie observer nos propres réactions à la lueur de la compassion dans le non jugement, puis reconnaître notre peur et notre culpabilité sous-jacente. Le monde est vraiment un écran vide sur lequel nous projetons tout ce que nous ne voulons pas voir en nous. Donc regarder nos réactions face aux événements de notre vie et ce qui se passe dans le monde, c'est la seule façon de reprendre nos projections et finalement de voir qu'elles sont simplement des couvertures qui obscurcissent l'amour de Dieu dans notre esprit.

Dans cette perspective, un événement dramatique comme celui du tsunami nous offre une excellente occasion. Pratiquement chacun qui prend connaissance d'un événement faisant plus de 150 000 victimes est sous le coup d’une forte réaction. Nos réactions seront généralement une sorte d'affirmation de la croyance que nous sommes victimes. Peut-être, (même si nous étudions le Cours) nous demandons-nous si cette catastrophe ne serait pas une punition de Dieu. Il se pourrait aussi que cela nous effraie de nous rappeler que nous vivons dans un monde imprévisible dans lequel nos corps, ou les corps de nos proches pourraient être emportés à tout moment. Nous pourrions nous sentir coupables que d'autres souffrent et meurent alors que nous ne sommes pas touchés physiquement. Ou peut-être ressentons-nous de l’irritation à la pensée que davantage aurait dû être fait avant ou après l'événement pour aider les victimes.

Mais lorsque nous prenons la main du Saint-Esprit et que nous cherchons réellement, nous voyons que, aussi tragique que cet événement puisse être au niveau de la forme, en fin de compte il représente une variation de ce que nous ressentons à propos de tout – une fois de plus, une affirmation que nous sommes des corps victimes de sources extérieures. La Voix du Saint-Esprit nous enseigne que c’est exactement le contraire qui est vrai, que des sources extérieures ne peuvent pas nous faire souffrir parce que, indépendamment de ce qui se passe dans notre monde personnel ou collectif, rien ne peut jamais nous enlever la paix de Dieu.

Une fois que nous avons vraiment appris la leçon, nos pensées, nos paroles et nos actions reflèteront automatiquement l'amour qui est en nous et qui nous inspire. Puis en toute situation, nous saurons de quelle façon répondre avec amour à nos frères, que ceux-ci ressemblent à des victimes ou à des bourreaux, qu'ils soient dans un réel tsunami à l’autre bout du monde, ou qu’ils soient juste face de nous.

**662 - Que signifie, toute pensée produit de la forme à un certain niveau ?**

**Q/** Voudriez-vous commenter sur l'idée que "toute pensée produit une forme à un certain niveau" T-2.VI.914 ? Pourriez-vous donner quelques exemples, et comment cela peut avoir trait à notre travail avec *Un cours en miracles*.

**R/** Le sens de cette importante déclaration est que la pensée et ses effets se font simultanément, comme Jésus le répète dans la leçon 19 : "En fait, la pensée et ses résultats sont simultanés, car cause et effet ne sont jamais séparés" L-I.19.14. Comme l'indiquent les phrases précédentes du paragraphe, Jésus essayait d'enseigner à Helen et à chacun de nous, que notre façon de gérer la peur du pouvoir de notre esprit est de croire que nous pouvons avoir des pensées "sans effet" ou "vaines." Et Jésus corrige cela en disant que toutes nos pensées ont des effets. Il met l'accent sur ce même enseignement dans les leçons 16 et 17 du livre d’exercices. La plupart d'entre nous ont l'habitude de penser que nos pensées n'ont aucun effet si elles ne sont pas partagées, ou si nous ne les mettons pas en actes. Ceci est dû au fait que nous ne croyons pas que nous sommes des esprits, ou si nous le croyons, nous pensons que l'esprit est dans le corps, que le corps n'agit pas sur la pensée et que celle-ci n'a donc aucun effet. Jésus enseigne que nos pensées ont toujours des effets. Une pensée de haine, par exemple, même si elle est tenue totalement "privée," a un effet dans l'esprit de la personne qui la pense, parce que c'est une pensée de séparation, et cette pensée bannit la paix en bannissant la vérité. Cela ne veut pas dire toutefois, que si vous avez des pensées de colère envers quelqu'un et que cette personne fait une crise cardiaque, que ce sont vos pensées qui ont causé la crise cardiaque. Personne ne choisit pour quelqu’un d'autre ce qui lui arrive, comme l'explique Jésus dans la leçon 152 : "le pouvoir de décision m’appartient" L-I152.Titre.

Au niveau métaphysique, la déclaration que la pensée et ses effets sont simultanés veut dire que chaque pensée est exprimée dans le rêve en termes d’un "script" analogue à une bibliothèque de bandes vidéo, où l'expression de chaque pensée serait représentée par une bande vidéo. Certaines parties des leçons 158 et 169 se réfèrent à cette notion de script L-I.158 et 169. Notre livre *A Vast Illusion : Time According to A Course in Miracles/Une vaste illusion : le temps selon Un cours en miracles* discute en détail de cette question ainsi que d'autres aspects du temps trouvés dans le Cours.

**663 - Quelle est la nature du preneur de décision ?**

**Q/** J'aimerais quelques clarifications sur le preneur de décision. Y a-t-il un décideur pour chacun de nous ou y a-t-il un seul et unique décideur ? Puis-je contacter le décideur à travers mes pensées ? Que se passe-t-il pour le décideur une fois que je suis/nous sommes guéris ?

**R/** Avant de répondre à vos questions, il est important de comprendre que lorsque nous disons quoi que ce soit sur l'esprit divisé, nous parlons de l'illusion. Et cela veut dire que nous opérons à partir des symboles du système de pensée d'ego de séparation et de dualité. Et bien que nous ne puissions éviter d’utiliser les symboles dans l’état actuel de notre esprit, nous avons le choix du but : ils peuvent servir à maintenir et renforcer notre croyance en la séparation/culpabilité, ou nous conduire au-delà de cette croyance.

Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous dit que, dans la totalité de l’Esprit au Ciel, notre seule fonction en tant que Fils de Dieu/Christ, est de créer, c’est-à-dire étendre l'Amour que nous sommes T-9.III.84. Or une fois que nous semblons entretenir la pensée qu’il y a une séparation et des différences, nous avons oublié ce qu’est notre fonction, notre pouvoir de créer T-7.IX.3. Nous avons plutôt remplacé le pouvoir de créer par le pouvoir de choisir. T-12.VII.91. Le choix se fait toujours entre continuer à écouter l'ego, la voix qui maintient la séparation, ou celle du Saint-Esprit, la Voix qui guérit la séparation. Ce pouvoir fondamental de l'esprit divisé de choisir entre ces deux alternatives est ce que, pour faciliter la discussion, nous avons appelé à la Fondation "le preneur de décision." Autrement dit, il n'y a pas comme une entité distincte qui existe et qui serait le décideur. Par décideur, nous entendons la fonction et le pouvoir fondamental de notre propre esprit dans son état apparemment séparé, là où des différences et des alternatives semblent réelles et donc où il semble choisir réellement entre des alternatives. Le décideur comme tel est un symbole illusoire, mais comme concept il peut être utile de l'utiliser dans notre processus pour défaire la pensée de séparation, en nous en servant comme puissante identité alternative au soi/victime que l'ego nous propose.

Il n'est pas du meilleur intérêt de l'ego que nous nous souvenions de cette fonction de base de l'esprit divisé du pouvoir de choisir, car la puissance de notre esprit de faire un simple choix contre lui rend l’ego très vulnérable. L'ego a donc concocté une liste complexe de bien d’autres fonctions et pouvoirs imaginaires avec lesquels nous pouvons nous distraire, ainsi qu’un monde et un corps avec lequel nous identifier. C’est fait spécialement dans le but d’oublier notre choix initial en faveur de l'ego séparé, et d’oublier que c'est notre propre choix qui nous a apporté notre condition actuelle, et les circonstances dans le monde.

Le but premier du Cours est de nous aider à nous souvenir de cette fonction de base de l'esprit divisé de choisir T-31.VIII, mais pour comprendre ce qu’est ce choix fondamental, il nous faut apprendre que tous les choix que nous semblons faire, et les fonctions que nous assumons dans le monde ne sont rien de plus que diverses formes d’un seul et même choix pour l'ego T-31.IV. Nous ne le croyons pas encore, préférant penser que le choix fait dans le monde est déterminant et qu’il fera une différence sur notre bonheur. Nous n'avons donc pas oublié le pouvoir de notre esprit de faire des choix, mais nous avons oublié le seul choix valable dans notre esprit divisé : le Saint-Esprit et Sa fonction du pardon.

Ceci dit, une partie de la tactique de diversion de l'ego pour nous distraire de ce seul choix intègre et unifié est de fragmenter apparemment l'esprit divisé en des milliards de volontés individuelles apparemment séparées, chacune ayant son propre corps et sa propre identité. Or tous les fragments font encore partie de l’esprit unique qui s’est apparemment divisé, et cet esprit ne perd jamais son pouvoir de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit.

Revenons maintenant à votre question Chacun de nous maintient toujours son propre pouvoir de choisir tout en continuant à croire qu’il existe séparément des autres, bien que nous partagions tous cette même fonction de choisir dans le cadre de l'esprit unique, et en ce sens, chacun de nous a son propre preneur de décision séparé. Le preneur de décision n'est pas une entité distincte à contacter mais une fonction dont chacune de nous doit se souvenir. Et ce n'est pas réellement que nous avons besoin de nous souvenir que nos esprits ont le pouvoir de choisir. Nous avons besoin de nous rappeler que le seul véritable choix est celui dont nous devons nous rappeler à chaque instant lorsque nous reconnaissons notre ego et savons que nous ne sommes pas notre ego. Une fois abandonnée notre peur de perdre notre identité d’ego et que nous avons choisi une fois pour toutes le Saint-Esprit, nous n’avons plus besoin de ce pouvoir de choisir, parce que nous savons alors avec certitude qu’il n’y a qu’une des deux alternatives qui soit réelle. Nous ne sommes plus alors qu’à un pas du Ciel, à un pas de revenir à notre unique et véritable fonction de Fils de Dieu : partager dans la Création. Et donc en n'ayant plus rien à choisir, le pouvoir de choisir disparaît et le preneur de décision ne semble plus exister, sa fonction et son but étant terminés.

**664 - Quelqu’un a-t-il déjà réussi à accomplir le but du Cours ?**

**Q/** Je sais que le but d'*Un cours en miracles* est de réaliser que tout ce que nous voyons dans le monde est une illusion, pour finir par abandonner notre ego dans la réalité de l'union avec Dieu. Je me demande si quelqu'un a déjà réussi à atteindre ce but et l'a réellement accompli ? Dans l'affirmative, comment décrivent- ils leur expérience ? Y a-t-il des repères le long du chemin annonçant que l'illusion est sur le point d’être rejetée, ou suis-je passé à côté du point principal, et qu’il y aurait un autre but ?

**R/** Votre question est une autre version de la "fameuse question" souvent posée : comment la séparation peut-elle avoir eu lieu si nous étions heureux et en paix avec Dieu ? Cela implique que la séparation est réelle et la question ne peut alors être répondue que sous une forme qui soutient cette croyance. La vérité est que chacun de nous est uni à Dieu, mais que nous n'avons pas encore "défait" la croyance d’être séparés T-6.II.107-8. Nous croyons avoir accompli l'impossible idée de nous séparer de Dieu, et maintenant nous avons besoin d'aide pour apprendre que nous nous sommes trompés. Nous avons choisi de croire le rêve de séparation et ce faisant, nous nous sommes identifiés à l'ego. Cette erreur inclut se s’identifier à un corps et rend le monde réel dans notre expérience. Puis nous semblons traverser un long processus d'apprentissage par lequel nous acceptons progressivement la vérité du Saint-Esprit et apprenons à nous identifier avec la partie de l'esprit qui détient la mémoire de l'Amour de Dieu, plutôt que de nous identifier au corps. Le processus de guérison par le pardon donne des aperçus de l'Amour oublié, et sont décrits dans le Cours comme des instants saints. Petit à petit, nous apprenons que la paix de l'instant saint est préférable à la douleur de s'accrocher à l'ego, puis nous commençons à choisir cela plus facilement et plus souvent, jusqu'à ce que ce soit la seule chose que nous choisissions, et c’est ainsi que le "but" est accompli.

Jésus représente pour nous quelqu’un qui a choisi de ne s'identifier à rien d’autre que l'amour dans son esprit, et il a donc atteint le but. Son "expérience" s'exprime tout au long d'*Un cours en miracles*, et en fait, c’est la source même du Cours. La chose importante à retenir est que c'est également notre expérience. Comme il nous dit dans le Texte : "Crois en la résurrection [le but] parce qu'elle a été accomplie, et elle a été accomplie en toi. Cela est aussi vrai maintenant que ce le sera jamais… Car nous montons ensemble vers le Père, ainsi qu’au commencement, maintenant et à jamais, car telle est la nature du Fils de Dieu comme son Père l’a créé" T-11.VI.46-7, 9.

Les repères le long de la voie ne sont pas nécessairement des expériences bouleversantes sur terre. Ce sont des moments simples comme se sentir soulagés d’avoir enfin lâché prise des blâmes, ou de réaliser que nous n'avions pas besoin d'avoir raison, et que nous avons laissé l'autre avoir le dernier mot. Un instant de paix, aussi fugace soit-il, ouvre la voie à la paix durable que nous recherchons. Il est important de reconnaître ces petits signes, plutôt que de s'attendre à de grands éclairs de lumière éblouissante dans notre vie. Puisqu’ils sont un aperçu vrai de but final, ces instants saints nous mèneront plus sûrement à sa réalisation. Nous revenons sans cesse à la pratique du pardon, dont le Cours enseigne qu’il est le plus sûr guide pour notre propre éveil. "La condition nécessaire de l'instant saint ne requiert pas que qui tu n’aies pas de pensées qui ne soient pures. Mais cela requiert que tu n’en aies aucune que tu veuilles garder" T-15.IV.91-2. Notre but est donc uniquement de faire notre part en observant tous nos jugements qui sont des blocages qui empêchent de prendre conscience de l'Amour de Dieu. À mesure que ces blocages sont supprimés, nous nous souvenons de la vérité de notre unité avec Son Amour, qui semblait avoir été oubliée.

**665 - Qu’entend *Un cours en miracles* par forme et contenu ?**

**Q/** Que veut dire *Un cours en miracles* par la "forme" et " contenu" ? Comment quelqu’un sait-il qu’il fait l’expérience de l’Amour du Christ ou de la réponse du Saint-Esprit ? Je travaille avec le Cours depuis dix ans et je suis un peu frustré par le manque de progrès. Je ne vois tout simplement plus qui ou quoi que ce soit à pardonner. Je crois réellement en ma sainteté et je "vois" l'illusion dans laquelle j'habite. Pourtant, le Ciel m’échappe. Quelqu’un doit-il mourir une mort physique pour habiter le Ciel promis ? Je suis vraiment curieux d'entendre comment les autres expérimentent l'Amour.

**R/** La première chose à comprendre sur la forme et le contenu, c’est qu'ils font partie du rêve du Fils de Dieu et qu'ils n'existent pas en réalité. Pendant que le Fils est endormi, il semble avoir un esprit séparé de Dieu. Cet esprit n’a que deux "contenus" possibles ou pensées : la pensée de séparation ou la mémoire de Dieu, et une seule activité : le pouvoir de choisir entre ces deux pensées. Une fois que l'esprit a choisi l'une de ces deux pensées, la pensée prend forme. La forme peut être un agissement ou comportement spécifique, une "pensée" ou un jugement qui exprime la pensée originale, car comme dit le Cours au début du Texte : "Toute pensée produit une forme à un certain niveau" T-2.VI.914. Si le contenu de l'esprit est le choix pour le Saint-Esprit représentant la mémoire de l'Amour de Dieu dans l'esprit, quoi que ce soit qui en résulte au niveau de la forme sera le reflet de cet Amour, car l'amour/contenu est transmis dans une forme puisqu'il fut choisi. Si le contenu de l'esprit est le choix de séparation, il est gouverné par l'ego, et donc peu importe si la forme semble douce et aimante, ce sera une attaque parce qu’elle exprime le déni de Dieu par l'ego.

Si le Ciel nous échappe, c’est que nous ne sommes pas en paix. Si nous ne sommes pas en paix, il reste de la place pour le pardon. Comme Jésus dit dans le Texte : "Chaque fois que tu n’es pas entièrement joyeux, c'est que tu as réagi avec un manque d'amour à l'une des créations de Dieu" T-5.VII.51. Le "manque d'amour" initial se produit dans l'esprit lorsque nous choisissons de nous identifier à l'ego, plutôt qu’à la partie de l'esprit qui se souvient qui nous sommes comme Fils innocent de Dieu. C'est cela qui, selon ce que le Cours enseigne, est un manque d’amour envers soi-même et envers tous nos frères qui sont l’unique Fils de Dieu, et c'est ce qui doit être pardonné.

Le but du Cours est de nous apprendre à prendre conscience du contenu dans nos esprits afin qu'il puisse être guéri de la pensée de séparation, et que nous puissions faire un autre choix. En attendant, puisque nos esprits ne sont pas guéris, nous ne sommes pas en mesure de juger si nous expérimentons ou exprimons vraiment le contenu aimant du Saint-Esprit. Nous ne sommes pas non plus qualifiés pour évaluer nos progrès. Si nous sommes découragés des progrès accomplis, il est utile de se rappeler le passage à la fin du texte : "Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même" T-31.V.177. Jésus nous dit également "Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V.16. Il peut sembler que ce ne soient pas de très bonnes nouvelles si on fait face à une "excellente" journée et qu’on passe un "bon moment," mais ça nous libère de la charge de s'évaluer soi-même. En fin de compte, c'est une bonne nouvelle parce que nous ne sommes pas les misérables pécheurs que nous pensions être. Nous n'avons pas à savoir quoi que ce soit, nous avons juste à désirer faire notre part en portant une attention particulière aux jugements qui ne sont pas aimants, afin qu'ils puissent être guéris, puis "Ce que tu es te parlera de Soi-même" T-31.V.179, et ce sera notre expérience finale.

L'attachement à notre ego est ce qui nous empêche de prendre conscience que nous sommes déjà chez nous en Dieu au Ciel. Ce blocage devant notre prise de conscience n'est pas supprimé par la mort, il disparaît en guérissant la pensée de séparation. Puisque le Cours est le reflet de la partie de l'esprit qui retient la mémoire de l'Amour de Dieu, le pardon qu’il enseigne est lui- même une expérience d'amour : "Il est certain que toute détresse ne paraît pas être uniquement un manque de pardon [choisir le Saint-Esprit]. Or cela est le contenu [choisir la séparation] sous la forme. C'est cette égalité qui rend l'apprentissage sûr, parce que la leçon est si simple qu'elle ne peut pas être rejetée à la fin" L-I.193.41-3. Bien que ce ne soit pas l'expérience finale, les petites aperçus du reflet de l’Amour, lorsque nous laissons aller les jugements contre nous et les autres, est ce qui nous mène vers elle. Comme il est promis dans le Texte : "Je te conduis vers un nouveau type d'expérience que tu seras de moins en moins désireux de nier" T-11.VI.36. Nous vivons une grande résistance face à cette guérison, c'est pourquoi l'étude d’*Un cours en miracles* est un processus qui dure toute la vie. Notre pratique patiente, persistante et toute en douceur du pardon nous ramènera à la maison.

**666 - Y-a-t-il un esprit extérieur qui crée les événements du script ?**

**Q/** Après la lecture de certaines de vos réponses, je me suis fait à l’idée qu'il existe un esprit en partie conscient à l'extérieur du temps et de l'espace qui crée des situations, circonstances et conditions, et qui va jusqu’à déterminer le lieu et l'heure de notre naissance, et qui nous conduit vers des lieux et des gens particuliers – tout cela selon le contenu de cet esprit. Cette impression est-elle vraie ?

**R/** Oui. L'esprit de la Filialité qui a choisi la séparation est endormi, et rêve qu’il est responsable de tout un monde, faisant en sorte que tout ce qui se passe dans ce monde reflète son choix d’être séparé de Dieu. Cet esprit est en dehors du temps et de l'espace (temps inventé). L’esprit est de la pensée (non de la forme), et ne peut donc pas "aller au-delà de lui-même" et comme l'enseigne *Un cours en miracles*, les pensées peuvent être projetées dans une forme, mais elles ne quittent jamais l'esprit qui les pense : "Les idées ne quittent pas leur source, et leurs effets n’en sont séparés qu’en apparence. Les idées sont de l'esprit. Ce qui est projeté au-dehors et semble être extérieur à l'esprit, n'est pas du tout à l'extérieur, mais un effet de ce qui est au-dedans et n'a pas quitté sa source" T-26.VII.47-9. Dieu partage Son pouvoir créateur avec son Fils, lequel fait un avec Lui, et lorsque l'esprit choisit la séparation, le Fils projette la culpabilité qui vient avec ce choix, ce qui représente une utilisation abusive de ce pouvoir. La culpabilité projetée est à l'origine des circonstances de nos vies, comme vous l’avez mentionné, ce sont des effets du choix de l'esprit de se séparer. Les conséquences ont pour but de prouver à l'esprit qu’il a raison de croire que la séparation est réelle puisqu’elle produit des effets réels. La stratégie fonctionne puisqu’en choisissant de croire en la séparation, nous faisons l’expérience de nous-mêmes vivant dans un corps, en train d’établir toutes sortes de relations dans le monde et faisant l’expérience de circonstances qui semblent en dehors de notre contrôle. Les détails concrets immédiats qui se produisent, que ce soient des pannes ou des accidents de voiture, sont les effets inévitables d’un choix fait dans l'esprit de s'identifier au système de pensée de l’ego. Il y a toute sorte de pannes établies dans ce système car il est basé sur une règle importante de l’ego : "Cherche et ne trouve pas" T-12.V.71. Nous pouvons être sûrs que quelles que soient les circonstances et nos expériences dans le monde, elles ne seront jamais en mesure de nous satisfaire pleinement ni de répondre à notre réel besoin. Nous ne trouverons pas ce que nous cherchons, le monde échouera toujours à nous le procurer. Nous pouvons également être sûrs que la vie dans le monde se poursuivra sans relâche pour accomplir avec succès le but de l'ego : faire en sorte qu’on se sente persécuté par des forces hors de notre contrôle.

Le déni est un des trucs les plus importants que l'esprit utilise pour faire marcher son plan. Une fois que l'esprit a choisi la séparation et qu’il a nié l’avoir fait, il se dissocie lui-même de son pouvoir créateur. Cela ne signifie pas qu'il y a un pouvoir en dehors de nous qui manipule les choses, comme le magicien d'Oz derrière les rideaux. Cela signifie que l'esprit s’est engagé à obéir aux lois de l'ego de s’identifier à un corps, et donc de croire que la vie commence avec la naissance et se termine par la mort. Ce faisant, l’esprit nie les lois de Dieu. Il s’ensuit un renversement insane de ces lois qui semble faire de nous des victimes de choses en dehors de notre contrôle. Et c'est précisément ce que l'esprit compte nous faire croire, et il le fait pour appuyer sa déclaration que la séparation est réelle. En choisissant de se séparer, l'esprit uni de la Filialité a ainsi rempli le monde d’accidents et d’un torrent d’événements sans fin. Ce n'est pas l’œuvre de l’esprit individuel, par contre, quand l'esprit individuel choisit la victimisation, nous pouvons être sûrs qu’un "accident" va arriver pour qu’il puisse se sentir persécuté. Cela ne veut pas dire que nous avons mis un camion sur notre chemin pour être frappé, mais que nous cherchions un camion pour qu’il puisse nous frapper, espérant effectivement qu’il viendrait nous frapper, afin de donner forme à notre thème (chéri) de choisir la victimisation.

Les limites imposées par le temps et la distance sont "réelles" lorsque nous en faisons l’expérience : le corps va effectivement mourir, et nous ne serons pas en mesure d’arrêter le soleil de se lever. Puisque nous dormons et que nous croyons dans la réalité de notre rêve, il ne nous est pas demandé de ne pas croire à ce qui se passe, mais de remettre en question les choses quand il s’agit de les interpréter. Nous les interprétons selon l'ego ou le Saint-Esprit : l'ego perçoit ces occurrences pour prouver que le monde est réel, et que nous sommes d’impuissantes victimes de ses caprices. Le Saint-Esprit représente la partie de l'esprit qui connaît qu’il est un esprit, et Il enseigne que ce sont des preuves que nous avons un esprit. En fait un esprit si puissant qu’il peut être utilisé à mauvais escient pour faire tout un monde physique d'où Dieu peut être exclus afin que nous puissions poursuivre nos scripts de séparation. Voilà quelles sont les deux seules pensées (contenu) entre lesquelles l'esprit choisit à chaque instant. La forme impliquée dans n’importe quelle situation peut être semblable, mais elle sera utilisée pour interpréter le but de l'ego (séparation/monde) ou celui du Saint-Esprit (séparation impossible/monde illusoire).

**667 - S’il n’y a que l’Unité, vers qui va l’extension ?**

**Q/** *Un cours en miracles* dit que "le Ciel n'est ni un lieu ni une condition. C'est simplement la conscience d’une parfaite Unité, et la connaissance qu'il n'y a rien d'autre : rien en dehors de cette Unité, et rien d'autre au-dedans" T-18.VI.15-6. À ce sujet, j'ai lu dans le livre de Gary Renard Et l’univers disparaîtra : "S’il n'y a rien d'autre, alors il n’y a pas ni obstacle ni friction pour entraver votre extension." Qu’est-ce que cela signifie ? S'il y a seulement l’Unité, qu'étendons-nous ? Pouriez-vous parler de l'extension ?

**R/** Jésus utilise le terme extension de deux façons. D'abord, il l'utilise pour décrire le processus de création toujours à l’œuvre dans le Ciel, dans lequel l'esprit s'étend lui-même : Dieu créant le Christ. Puisque le Ciel est au-delà du temps et de l'espace, l’extension ne peut pas être comprise comme un processus temporel ou spatial, et il n'y a donc pas de "allant vers". Jésus utilise également le terme en référence au Saint-Esprit ou la vision du Christ prenant de l’extension sous forme de pardon ou de paix. Le pardon et la paix s'étendent naturellement, comme l'amour s'étend naturellement lui-même. Notre rôle dans ce processus est seulement de nous occuper d'enlever les blocages à cette extension ; les blocages étant principalement notre insistance à voir nos intérêts séparés de ceux des autres, plutôt que les mêmes. En faisant cela nous excluons les autres (dans nos esprits) de l'étreinte exhaustive du pardon et de la paix.

Dans ce second sens du mot *extension*, Jésus met en contraste l’utilisation du Saint-Esprit de la loi d’extension de l'esprit avec celle de l'ego qui est toujours une projection. Puisque les idées ne quittent pas leur source, ce qui est étendu reste dans l'esprit, mais se trouve reflété dans le monde illusoire. Il est difficile pour nous de comprendre cela puisque nous sommes tellement identifiés à notre expérience physique dans le monde, un monde dans lequel nous pensons que le temps et la distance sont réels. L’extension est toujours dans l'esprit et ne se passe jamais d’une entité séparée vers une autre.

**668 - Qui est Péniel, dit porte-parole du Christ ?**

**Q/** Est-ce que le Christ a choisi un individu nommé Péniel pour qu’il soit son porte-parole exclusif ? J’ai observé ses déclarations et ses revendications et je ne le reconnais pas comme la voix directe du Christ !

**R/** Rien dans *Un cours en miracles* au sujet de cette personne. Apparemment, il serait associé à des prédictions d’Edgar Cayce, qui représenterait un système de pensée différent de celui du Cours. Pourtant, le Cours reconnaît que le cours universel peut nous parvenir sous plusieurs milliers de formes – *Un cours en miracles* étant "une forme particulière du cours universel" – et que des "Aides" peuvent également apparaître sous plusieurs formes : "Le nom de *Jésus* est le nom de quelqu’un qui était un homme mais qui a vu la face du Christ en tous ses frères et s’est souvenu de Dieu" Cl-5.2, M-1.3-4. Jésus dit dans le Cours que les personnes sont guidées de différentes manières. Par conséquent, vous devriez suivre votre propre guide intérieur pour discerner du mieux possible ce qui vous convient.

**669 - Les remèdes des fleurs de Bach**

**Q/** J'ai été attirée par la radiesthésie et les remèdes des fleurs de Bach, dont on dit que le travail se fait au niveau énergétique, avec de bons résultats pour les amis, pour moi, mon fils et mon chat. J'ai fait récemment une expérience dans laquelle les remèdes remis à un autre ont été parfaits pour moi. Et une fois que j'eus compris cela, il m’a semblé alors qu'aucun remède n’était nécessaire désormais pour aucun de nous. J'ai ressenti une bouffée de gratitude que comme thérapeute pour les autres, j'ai pu moi aussi, bénéficier énergétiquement des remèdes. Mon sentiment est que j'ai pu avoir un aperçu de la différence entre un guérisseur guéri et un guérisseur non guéri, ce qui fait maintenant beaucoup de sens pour moi. En somme, je ne peux pas guérir quelqu'un d'autre que moi.

Si d’autres remèdes devaient être préparés par moi, plutôt que d’offrir mes services en me basant sur l’ego, je vais supposer qu'un autre est venu me voir pour me guérir. Ainsi, je pourrai recevoir avec gratitude le message de tout remède et le prendre pour moi-même également. Ceci expliquerait-il pourquoi deux personnes radiesthésistes qui font un remède pour une tierce personne peuvent obtenir des remèdes différents ? Cela ne rend pas la radiesthésie inexacte sans compter que tout (et tout le monde !) est simplement ici comme un messager pour/de l'amour. En un mot, nous sommes tous le guérisseur de l’autre, et le sachant, cela nous aide à rire du concept de l’ego/soi, et nous permet de nous rappeler qu'il n'y a aucune menace. Pourriez-vous faire des commentaires sur ce sujet ?

**R/** Il semble que vous ayez eu une expérience vraiment utile autour de la guérison, venant dans le contexte particulier des remèdes des fleurs de Bach. Pour clarifier davantage la nature de votre expérience, il peut être utile de se rappeler que tout le monde (et tout dans le monde), est un symbole dans notre esprit. Et que la signification – comme messager de l'amour ou comme messager de la culpabilité et de la peur T-19.IV.A.a – dépend, non pas de quoi que ce soit à leur sujet, mais de l’enseignant choisi pour regarder cela.

La guérison dont parle *Un cours en miracles* se produit quand nous reconnaissons que nos intérêts sont les mêmes que ceux de notre frère ou sœur. Nous cherchons tous à sortir du douloureux système de pensée de peur et de culpabilité que nous avons adopté et qui opère dans notre vie depuis si longtemps. Si nous le reconnaissons, nous ferons l’expérience de la guérison sous une forme spécifique qui aura une signification spécifique pour nous – par ex. les remèdes des fleurs de Bach, dans la situation que vous décrivez. Or, encore une fois, la forme spécifique n'est rien d'autre qu'un symbole du contenu sous-jacent dans notre esprit. Comme vous l’avez observé, si vous deviez être identifiée à votre ego, vous vous verriez comme ayant un don particulier avec les fleurs de Bach, un don que vous donnez aux autres qui sont différents et séparés de vous, d’autres ayant leurs propres besoins spéciaux, différents des vôtres – et vous agiriez comme un guérisseur non guéri T-7.V.71-4, Ch-3.III. Et donc la même forme ou le même symbole peut être utilisé comme outil de séparation ou outil de guérison, selon notre choix d'enseignant. Et quand c’est reconnu, il devient évident, comme vous dites, que les formes ou les remèdes spécifiques deviennent secondaires ou sans rapport avec la guérison réelle dans l'esprit.

**670 - Que signifie, demande-moi quels miracles effectuer aujourd’hui ?**

**Q/** Ma question porte sur les miracles. La leçon 345 dans le livre d’exercices dit ceci : "Je n'offre que des miracles aujourd'hui, car je voudrais qu’ils me soient rendus" L-II.345Titre. Lorsque j’offre un miracle, est-ce que j’offre l’amour et le pardon ? Jésus dit aussi : "Demande-moi quels miracles tu devrais accomplir. Cela t’épargne un effort inutile" T-1.III.43-4. Qu’est-ce que cela signifie ?

**R/** La leçon 345, comme toutes les leçons de la partie II du livre d’exercices, est une prière inspirante pour nous rappeler les enseignements importants du Texte, et de la première partie du livre d’exercices. Les leçons nous rappellent de les appliquer dans notre vie tout au long du jour. Dans cette leçon spécifiquement, il nous est rappelé de voir tout ce qui se passe comme une occasion d’observer les jugements haineux de l'ego, et de demander qu’ils soient transformés par le miracle du pardon. Le miracle se produit lorsque nous nous souvenons que rien en dehors de l'esprit ne produit des effets. Cela signifie que rien de ce que disent ou de ce que font les autres n’a le pouvoir de nous enlever notre paix. La perte de paix est causée seulement par un choix fait dans l'esprit de croire que la séparation est réelle, au lieu de nous joindre au Saint-Esprit, qui représente la partie de l'esprit qui se souvient que nous faisons Un avec le Père. Offrir des miracles veut donc dire de ne pas blâmer qui ou quoi que ce soit pour le manque de paix dont nous faisons l'expérience, et de nous souvenir qu’il s’agit de l'effet d’un choix que nous avons déjà pris dans notre esprit. Nous pardonnons donc les autres en les libérant de la responsabilité de notre état d'esprit et de notre expérience dans le rêve. Voilà comment nous apprenons à "Pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15.

Il ne nous est pas demandé de nier que d'autres peuvent nous avoir blessés, mais nous sommes appelés à assumer la responsabilité des choix dans nos esprits qui ont provoqué les sentiments d’être blessés et trahis, et qui semblent provenir des attitudes et de la conduite des autres envers nous. Reconnaître et assumer que nous sommes responsables du choix fait dans notre esprit est la chose la plus aimante que nous puissions faire pour nous et pour les autres. Reconnaître que chacun a un esprit, que nous sommes tous égaux dans notre pouvoir partagé de choisir d'écouter les mensonges de l'ego de séparation ou le message du Saint-Esprit que nous sommes Un avec notre Père, c’est le miracle que nous offrons et que nous recevons. Lorsque nous sommes prêts à pratiquer le pardon de cette façon-là, nous invitons le Saint-Esprit à répondre avec amour en passant par nous. C'est Lui qui est en charge de l'extension de l'amour. C'est ce que signifient les lignes que vous citez T-1.III.43-4.

Jésus nous dit de lui demander conseil parce que lui, ou le Saint- Esprit, représente la partie de notre esprit qui se souvient de notre Unité avec Dieu. Puisque nous sommes dissociés de cette partie-là de l’esprit, il est utile que nous ayons un symbole, comme Jésus ou le Saint-Esprit, pour nous servir de guides pour percevoir avec l’esprit juste qui ne voit pas les distorsions de l'ego. Se tourner vers eux pour être guidés reflète notre désir de lâcher prise des jugements et de voir comme ils voient, et ceci est au cœur du processus du pardon par lequel sont supprimés les blocks de nos jugements.

Demander quels miracles accomplir ne veut pas dire qu’il faut décider de soi-même comment percevoir une situation, ni comment réagir à toute personne, puisque nous ne le savons pas. Cela requiert que nous soyons d’abord disposés à voir quels jugements nous faisons avec l'ego et ensuite, de les laisser aller et demander une nouvelle perception. Cela ouvre la voie à l'extension de l'amour, ce qui se fait sans effort parce que c’est naturel : "Apprendre du Christ est facile, car percevoir avec Lui n'implique aucun effort. Ses perceptions sont ce dont tu es naturellement conscient, et ce sont seulement les distorsions que tu introduis qui te fatiguent" T-11.VI.37-8. Le seul "effort" qui nous est demandé est un "petit désir" de remettre en question l’interprétation de notre identité et de nos expériences. Il suffit d'introduire un léger soupçon que nous avons peut-être tort dans notre croyance que nous sommes séparés de notre Source et les uns des autres : "Le salut, parfait et complet, ne demande qu’un petit souhait : que ce qui est vrai soit vrai ; un petit désir de passer sur ce qui n'est pas là ; un petit soupir qui parle pour le Ciel par préférence à ce monde que la mort et la désolation semblent gouverner" T-26.VII.101. Chaque fois que nous faisons ce petit effort, notre croyance dans le système de pensée de l'ego diminue, ainsi que notre peur de la perception aimante du Saint-Esprit. C'est le miracle que nous nous offrons à nous-mêmes et à toute la Filialité.

**671 - Quelle est la réalité concernant les fantômes ?**

**Q/** Les fantômes ? C’est effectivement une croyance répandue dans le monde. Voyez tout ce qui se trouve en parallèle ; une âme perdue vivant dans un monde de rêve, une présence physique refusant de se rendre compte de la mort du corps, et qui ne veut pas délaisser le monde qu'elle connait. Il semble y avoir un peu de cela dans l’idée des fantômes. N’est-ce pas une croyance largement répandue, faite par l'ego pour empêcher de se souvenir de notre réalité et perpétuer la séparation ?

**R/** Une des astuces les plus communes et trompeuses de l'ego est de prendre un des aspects de son système de pensée, et de lui donner une définition plus circonscrite dans notre expérience, pour que nous ne voyions pas cet aspect comme faisant partie de notre fausse "réalité" sous le règne omniprésent et malveillant de l’ego. Et donc il faut qu’il y ait quelqu'un à l'extérieur de ce système de pensée, ou du moins quelqu’un qui ne soit pas complètement identifié à l’ego, pour voir au-delà des voiles de tromperie et de confusion qui ont été interposées entre cette fausse "réalité" et notre identité véritable.

Ainsi par exemple, nous semblons faire l’expérience de différents états entre le sommeil et le réveil, avec des rêves qui, selon toute apparence, accompagnent l'état du sommeil. Nous croyons donc savoir la différence entre le sommeil et le réveil, entre les rêves et la réalité. Nous ne remettons jamais en question ces divers états d'esprit dont nous faisons l'expérience dans le monde, la possibilité que ce ne soient que d’insignifiants déplacements au sein d'un seul rêve continu, tandis que nous continuons à dormir. Puisque nous croyons qu'il y a une différence entre notre état d’éveil et notre état de rêve, nous ne remettons jamais en question l’hypothèse que nous savons ce qu'est être éveillé. Or Jésus le fait – cf. T-10.I.2-3, T.18.II.5.

Nous avons également des définitions de la folie et de la maladie mentale qui ne s'appliquent qu’à certaines personnes, mais non aux autres, croyant que nous savons ce qu’est la santé mentale en ce monde et que nous sommes sains d’esprit. Ainsi, croyant savoir ce qu’est la folie, nous n’avons même jamais envisagé la possibilité que notre pensée ici soit aliénée. Or Jésus connait autre chose – T-9.VII.6, T-10.V.10, T-23.II.14.

Nous croyons également connaître la différence entre la vie et la mort, qui sont des états du corps s’excluant mutuellement. Nous savons que nous sommes vivants et nous pouvons le savoir en nous identifiant à des critères très objectifs par rapport à celui de la mort. Ainsi, nous ne nous interrogeons jamais à savoir si notre existence entière ne peut pas n’être qu’une forme de mort, fondée sur la croyance que nous pouvons nous séparer nous-mêmes de la Vie. Or Jésus peut nous conduire à une conclusion différente – T-23.II.19, L-I.167.

Et bien sûr, nous croyons pouvoir faire la différence entre l'amour et la haine, parce que nous croyons pouvoir reconnaître facilement les formes de l’une et de l’autre. Ainsi, nous ne remettons jamais en question si ce que nous appelons amour ne pourrait pas simplement être une forme déguisée de haine. Or Jésus n'est pas dupe – T-16.VII.5, T-23.II.17, T-23.III.1-2, T-29.I.6-7.

Et donc, oui, les fantômes deviennent une autre distraction de l'ego (sont-ils réels, y a-t-il une vie après la mort ?) et servent à cacher une vérité plus profonde. Après tout, les fantômes, s'ils existent, sont quelque chose de bien différent de nous qui sommes vivants, solides et réels et cela, nous le savons. Mais nous ne regardons pas si ce soi que nous pensons réel, ne pourrait pas être rien d'autre qu'une ombre fantomatique de notre vrai Soi. Et encore une fois, Jésus connaît autre chose, et il tente de nous aider à voir la nature effrayante de cette existence fantomatique que nous appelons la vie.

Et donc il souligne les conséquences de choisir l'ego/soi versus notre vrai Soi :

"Nie ta propre Identité, et tu n'échapperas pas de la folie qui a induit cette pensée bizarre, contre nature et *fantomatique* qui se moque de la création et se rit de Dieu. Nie ta propre Identité, et tu pars seul à l’assaut de l'univers, sans un ami, une minuscule particule de poussière contre les légions de tes ennemis. Nie ta propre Identité, et vois le mal, le péché et la mort, regarde le désespoir t’arracher des doigts chaque bribe d'espoir, ne te laissant rien d'autre que le souhait de mourir" L-I.191.3 – italiques ajoutés.

Jésus ne nous laisse pas dans ce piège d’ego : reconnaissant que nous sommes comme des enfants, il nous rassure :

"Les enfants perçoivent des fantômes effrayants, des monstres et des dragons, et ils sont terrifiés. Or s’ils demandent à quelqu'un en qui ils ont confiance la signification de ce qu'ils perçoivent, et s’ils sont désireux de lâcher prise de leurs propres interprétations en faveur de la réalité, leur peur disparaît avec elles. Quand on aide un enfant à traduire son "fantôme" en rideau, son "monstre" en ombre et son "dragon" en rêve, il ne les craint plus et il rit de bon cœur de sa propre peur."

"Toi, mon enfant, tu as peur de tes frères et de ton Père et de toi-même. Mais sur eux tu ne fais que te tromper. Demande ce qu'ils sont à l'Enseignant de la réalité, et en entendant Sa réponse, tu riras toi aussi de tes peurs et tu les remplaceras par la paix. Car la peur ne réside pas dans la réalité mais dans l'esprit des enfants qui ne comprennent pas la réalité. C'est seulement leur manque de compréhension qui les effraie, et quand ils apprennent à percevoir véritablement ils n'ont plus peur. Et pour cette raison ils demanderont à nouveau la vérité quand ils seront effrayés. Ce n'est pas la réalité de tes frères ou de ton Père ou de toi-même qui t’effraie. Tu ne connais pas ce qu'ils sont ; ainsi tu les perçois comme des fantômes, des monstres et des dragons. Demande ce qu'est leur réalité à Celui Qui la connaît, et Il te dira ce qu'ils sont. Car tu ne les comprends pas, et parce que tu es trompé par ce que tu vois, tu as besoin de la réalité pour dissiper tes peurs."

"N’échangerais-tu pas tes peurs contre la vérité, s’il te suffisait de le demander ? Car si Dieu ne Se trompe pas sur toi, tu ne peux te tromper que sur toi-même. Or tu peux apprendre la vérité sur toi-même du Saint-Esprit, Qui t’enseignera que, faisant partie de Dieu, nulle tromperie en toi n’est possible T-11.VIII.13-15.

**672 - Je me sens guidée par le Saint-Esprit**

**Q/** *Un cours en miracles* enseigne que le Saint-Esprit n'interfère pas dans les choses de ce monde, qu’Il ne nous guide pas et ne nous dirige pas. Or je sens parfois que je suis guidée et dirigée. D’où proviennent ces impulsions et ces intuitions ? Sont-elles des messages de l'ego ? Sommes-nous totalement seuls ici à prendre nos propres décisions ? Quand nous nous libérons de la culpabilité et des jugements, sommes-nous plus ouverts à recevoir des idées et des pensées qui sont plus aimantes et plus utiles à notre voyage ici ? D'où viennent ces pensées ?

**R/** Le fait que le Saint-Esprit n'intervienne pas dans le monde ne signifie pas qu'Il n'est pas présent dans nos esprits comme Guide et Enseignant. Tout le Cours vise à apprendre comment corriger nos choix initiaux d'être guidés par l'ego plutôt que par le Saint-Esprit. Malheureusement, nous sommes tellement identifiés au système de pensée d'ego que nous n’arrivons plus à voir que c’est celui-là qui nous dirige. Pour l'essentiel nous ne connaissons jamais l'autre partie de nos esprits (le Saint-Esprit) qui contient la mémoire de ce que nous avons été, et de ce que nous étions avant de faire ce choix stupide et d’entendre uniquement la voix qui parle pour la séparation. Jésus nous enseigne donc tout au long du Cours que nous choisissons à chaque instant d’être guidés, que le guide que nous avions choisi est fou (l'ego), mais qu’il y a une autre Voix dans nos esprits que nous pouvons choisir d'écouter : la Voix de la santé mentale (le Saint-Esprit). Les impressions, impulsions et intuitions peuvent donc provenir de l’un ou de l'autre de ces deux systèmes de pensée dans nos esprits.

Compte tenu de cela, vous avez raison de dire que qu’en lâchant prise de la culpabilité et des jugements à travers la pratique du pardon, nous sommes plus ouverts aux pensées aimantes, donc aux idées d’esprit juste. C’est pourquoi il est important de se rappeler que nous choisissons toujours d'être guidés par l'ego ou le Saint-Esprit. En outre, les pensées aimantes inspirées par le Saint-Esprit ne sont pas nécessairement là pour améliorer notre vie dans le monde. C’est plutôt qu’en choisissant contre l'ego, nous allons enlever une après l’autre les interférences à notre prise de conscience de la présence de l’amour en nous T-Intr.17. Ce qui signifie que notre perception de nous et du monde va changer d'une orientation centrée sur le soi et les intérêts séparés, pour une orientation dans laquelle il y a une prise de conscience croissante que nous partageons tous les mêmes intérêts et finalement la même Identité. Il est également vrai que nous aurions alors tendance à mieux fonctionner dans le monde – c'est-à-dire à faire de moins en moins des choix autodestructeurs – puisque nous ne sommes plus motivés par le besoin inconscient de projeter notre culpabilité et d'être spécial. Mais cela ne signifie pas non plus que nous aurons plus de succès dans le monde (comme le monde considère généralement le succès).

Jésus nous invite à nous tourner vers le Saint-Esprit aussi souvent que possible, non pour nous aider à améliorer notre qualité de vie dans le monde, mais pour nous "absoudre de toute culpabilité.... [Parce que] suivre la direction du Saint-Esprit... c’est la voie hors de l'enfer" M-29.33, 10-11. Nous devons d'abord réaliser que notre vie en ce monde est "l’enfer" en raison d’avoir choisi égoïstement d’avoir quitté notre vraie demeure et de prendre une fausse identité, ce qui nous a chargé d’interminables besoins, d’innombrable limitations et d’incessants problèmes. La seule aide significative et valable serait par conséquent, ce qui nous conduirait chez nous, et restaurerait en nous notre véritable Identité, comme Dieu nous a créés. Jésus nous indique que "Le Saint-Esprit connaît la vérité à ton sujet. L'image que tu as faite ne la connaît pas.... Demander au Saint-Esprit de décider pour toi, c’est simplement accepter ton véritable héritage" M-29.46-7, 54. Ainsi, notre état naturel dans notre voyage de retour est d'être joint au Saint-Esprit, ce qui signifie que nous ne sommes jamais seuls. En effet, penser que nous sommes seuls, laissés à nous-mêmes et qu'il nous faut prendre des décisions par nous-mêmes est l'erreur fondamentale que Jésus nous aide à reconnaître et à corriger, comme le souligne la section finale du Manuel pour enseignants.

Malheureusement, en raison des nombreuses couches imbriquées d’auto-tromperies résultant de notre choix de substituer l'illusion à la réalité, puis de cacher cette décision à notre conscience, la plupart du temps il n'est pas évident de savoir si nous avons choisi l'ego ou le Saint-Esprit. En fait, c'est le sujet d'une des questions les plus fréquemment posées depuis la publication d’*Un cours en miracles*. En général, il semble que c’est seulement après beaucoup d'expériences et grâce aux commentaires des amis ou membres de la famille que nous pouvons commencer à faire confiance à notre propre discernement. La section "Le test de la Vérité" T-14.XI offre des lignes directrices qui nous aideront dans ce processus. Le plus important est de se concentrer à demander l’aide de Jésus ou du Saint-Esprit pour défaire le système de pensée de l'ego, plutôt que de demander de l’aide pour obtenir des choses dans le monde. En refusant la validité du système de pensée de l’ego, nous affirmons la vérité du système de pensée du Saint-Esprit de l'Expiation (la séparation n’a jamais eu lieu).

**673 - Que signifie le besoin de sommeil et de rêves ?**

**Q/** Il me semble que jamais personne n’a réussi à expliquer de manière satisfaisante le besoin de dormir et de rêver. Le phénomène de rêver la nuit est commun et c'est l'un des aspects de notre expérience qui peut remettre en cause la réalité de notre monde. Nous connaissons la citation du philosophe chinois Chuang Tzu sur son rêve du papillon : Hier, j'ai rêvé que j'étais papillon. Aujourd'hui je ne sais plus si je suis un homme qui rêve qu'il est papillon, ou un papillon qui rêve qu'il est. En outre, les hallucinations sont très rares et considérées comme anormales. L'ego fait-il erreur, ou au contraire, les rêves endormis seraient- ils une intervention de l'esprit juste pour nous donner une indication sur l'irréalité de notre monde ? Ou peut-être une expression de compromis entre les deux ?

**R/** Tout ce qui concerne le corps – physique et psychologique – fait partie du plan de l'ego, une stratégie pour garder réelle la séparation de Dieu. *Un cours en miracles* n'explique pas les phénomènes du sommeil, des rêves et des hallucinations liés au corps ; il souligne plutôt quelle est leur valeur pour nous enseigner le pouvoir de l’esprit de déformer la réalité pour arriver à nos propres fins. C'est le point central dans "La base du rêve" T-18.II, où Jésus décrit certaines des caractéristiques de nos rêves, par exemple : "Les rêves sont chaotiques parce qu'ils sont gouvernés par tes désirs conflictuels ; par conséquent ils ne se soucient pas de ce qui est vrai. Ils sont le meilleur exemple que tu puisses avoir de la façon dont la perception peut être utilisée pour substituer les illusions à la vérité... Ils fournissent des exemples frappants, à la fois de l'inaptitude de l'ego à tolérer la réalité et de ton désir de changer la réalité en sa faveur.... Les rêves te montrent que tu as le pouvoir de faire un monde tel que tu le voudrais ; et parce que tu le veux, tu le vois. Et tant que tu le vois tu ne doutes pas qu'il est réel. Or voici un monde, manifestement au-dedans de ton esprit, qui semble être à l'extérieur" T-18.II.21-2, 5, 51-3.

Puisque nous pouvons tous nous relier à ce que dit Jésus sur les rêves, il peut ensuite utiliser ces exemples pour nous apprendre comment opère en tout temps la dynamique dans l’esprit, mais dont nous ne sommes pas conscients. Ainsi, tandis que dormir et rêver sont des aspects de la malcréation de l'ego, ils peuvent être utilisés pour nous aider à lâcher prise de notre croyance au système de pensée de l’ego. "Le Saint-Esprit a une autre utilisation pour toutes les illusions que tu as faites, et qu’Il voit donc en elles un autre but. Pour le Saint-Esprit, le monde est un lieu où tu apprends à te pardonner ce que tu penses être tes péchés" L-I.64.22-3.

Le point souligné par Jésus est qu'il n'y a aucune différence entre notre rêve éveillé et nos rêves de sommeil ; ce sont des formes différentes du même rêve de séparation, et donc ils peuvent être des expressions d’esprit juste ou des expressions d'esprit faux. "Tout ton temps se passe à rêver. Tes rêves endormis et tes rêves éveillés ont des formes différentes, mais c'est tout. Leur contenu est le même" T-18.II.512-14.

**674 - Comment accélérer le changement d’esprit en quelqu’un ?**

**Q/** Quels conseils donneriez-vous à un enseignant de Dieu dont la propre guérison dépend du changement d’esprit de son patient ? Il fut donné un miracle à ma mère par mon intermédiaire, mais elle attend encore pour l’accepter. Ce miracle va quand même me guérir. Cette guérison ne concerne pas la maladie, mais plutôt un manque d'abondance. Je me sens guéri en raison de la révélation, mais la continuation des symptômes est difficile à ignorer parfois. Je reviens au Saint-Esprit autant que je peux, et Il m'aide à me rappeler que j'ai fait un accord avec Dieu, et que Dieu ne change pas Son Esprit. Pourtant, je me demande quel est mon rôle ? Puis-je faire quelque chose pour accélérer son changement d'esprit ? Pour l'instant je ne fais que constater ses progrès et je lui donne la Parole de Dieu quand je sens qu’elle a besoin de l'entendre. Est-ce que c’est tout ce que je peux faire ?

**R/** Si nous croyons que notre propre guérison dépend du changement d'esprit de quelqu'un d'autre, nous avons réellement besoin d’un changement d'esprit nous-mêmes ! Vos préoccupations quant à l’acceptation de la guérison de votre mère semblent bien intentionnées, mais Jésus nous met en garde : "Ne te fie pas à tes bonnes intentions. Elles ne suffisent pas" T-18.IV.21-2. Car, tandis que vous êtes préoccupé à ce que votre mère accepte le miracle, et tant que vous ressentez le besoin de l'aider dans ses progrès à l’accepter, votre esprit ne l’accepte pas non plus ! Même si c’est difficile à croire, Jésus éclaircit ce point dans les termes les plus intransigeants dans la section "La guérison devrait-elle être répétée ?" dans le Manuel pour enseignants : "Une des tentations les plus difficiles à reconnaître est que douter d’une guérison à cause de l’apparente continuation des symptômes est une erreur sous la forme d’un manque de confiance. Comme tel, c'est une attaque. Habituellement, cela semble être exactement le contraire. Il semble déraisonnable au début de se faire dire que de continuer à se préoccuper est une attaque. Cela a toutes les apparences de l'amour. Or l'amour sans confiance est impossible ; et le doute et confiance ne peuvent coexister. Et la haine doit être l’opposé de l'amour, indépendamment de la forme qu'elle prend. Ne doute pas du don et il t’est impossible de douter de son résultat. Telle est la certitude qui donne aux enseignants de Dieu le pouvoir d'être des faiseurs de miracles, car ils ont mis leur confiance en Lui" M-7.4.

Spécialement, que signifie le fait que ses symptômes sont parfois difficiles pour vous à ignorer ? La continuation des symptômes vous rappelle, au moins inconsciemment, de ce qui n’est pas guéri dans votre propre esprit, et c'est là où Jésus vous demanderait de diriger votre attention, plutôt que sur la résistance de votre mère. Car si nous sommes affectés par l’aptitude de l'autre à accepter un miracle, c’est que nous rendons l'erreur de leur système de pensée réelle dans notre propre esprit, croyant que l'ego est un réel problème plutôt qu’une fausse perspective basée sur une croyance illusoire en la séparation. La croyance que l'ego est réel est le seul problème que nous avons besoin d’aborder. Et quand nous pensons qu'un autre est responsable de notre manque de paix, nous ratons l'occasion de guérir notre propre fausse perception. Car, si nous pouvions vraiment être affectés par le choix d'un autre, nous serions alors victimes de forces hors de notre contrôle. Or Jésus a éclairé ce point dès le début du livre d’exercices, lorsqu’il enseigne : "Je ne suis pas la victime du monde que je vois L-I.31.

Dans la même section du Manuel pour enseignants, Jésus poursuit en disant : "La base réelle du doute quant au résultat de n’importe quel problème confié à l'Enseignant de Dieu pour qu’Il le résolve, est toujours le doute de soi. Et cela implique nécessairement que la confiance a été placée en un soi illusoire, car il n’y a qu’un tel soi dont on puisse douter… Un conflit sur ce que tu es est entré dans ton esprit, et tu t’es trompé à ton sujet. Et tu te trompes à ton sujet parce que tu as nié la Source de ta création. Si tu offres seulement la guérison, tu ne peux pas douter. Si tu veux réellement que le problème soit résolu, tu ne peux pas douter. Si tu es certain de ce qu’est le problème, tu ne peux pas douter. Le doute est le résultat de souhaits conflictuels. Sois sûr de ce que tu veux et le doute devient impossible" M-7.51-2, 63-8. Le soi illusoire est celui qui se considère séparé, pas seulement des autres, mais de Dieu et de son Amour qui embrasse tout. C'est cette fausse perception qui a besoin d'être guérie dans notre propre esprit avant de pouvoir devenir des aides authentiques pour quelqu'un d'autre.

Ceci dit, cela ne veut pas dire que vous n'offrirez pas d’aide en soutenant votre mère dans son processus de guérison, mais cela ne sera pas fait avec un sentiment d’avoir besoin qu'elle change. Votre seul rôle ou responsabilité en tant qu’enseignant de Dieu, et sur lequel Jésus insiste à plusieurs endroits dans *Un cours en miracles*, y compris dans cette section, est d'accepter l'Expiation pour vous-même T-2.V.51, M-7.32 : "L'enseignant de Dieu est un faiseur de miracles parce qu'il donne les dons qu’il a reçus. Or *il doit d'abord les accepter. Il n’a pas besoin de faire plus, et il n'y a rien de plus qu’il puisse faire*. En acceptant la guérison, il peut la donner. S’il en doute, qu'il se rappelle Qui a fait le don et Qui l’a reçu. Ainsi son doute est corrigé. Il pensait que les dons de Dieu pouvaient être retirés. C'était une erreur, mais c’en n’est guère une à entretenir. Donc l'enseignant de Dieu peut seulement la reconnaître pour ce qu'elle est et la laisser être corrigée pour lui" M-7.33-11 – italiques ajoutés.

**675 - Et si l’amour et la bonté ne me sont pas retournés ?**

**Q/** Que dit *Un cours en miracles* d’une personne qui a essayé d'être aimante, bienveillante et généreuse envers quelqu'un, essayant d'utiliser le principe du Cours de voir le Christ en lui, et de recevoir en retour qu’il vous traite avec colère, insolence et méchanceté, tout simplement de manière ignoble ? Je sais que ce n'est pas qui il est réellement, mais sa noirceur a affecté notre relation et son comportement toxique est venu me chercher. J'ai moi-même réagi de manière cruelle. Je me sens comme si j'avais oublié toutes les leçons que le Saint-Esprit m’avait présentées. Combien de fois dois-je me pardonner ? Comment justifier le comportement minable de cette personne ? Je veux le voir comme un frère aimant, mais je veux être considérée de manière fraternelle et aimante en retour. Comment un miracle peut-il se produire alors qu’il y a tellement de séparation entre nous ?

**R/** Vous essayez peut-être un peu trop fort ! Vous avez seulement besoin de surveiller les réactions de votre ego et de les apporter à l'amour sans jugement de Jésus dans votre esprit. Vous n’avez rien d'autre à faire. Vous n'avez pas à travailler pour essayer de voir le Christ en lui. Lorsque vous avez lâché prise de vos jugements et de vos besoins de particularité, vous allez automatiquement percevoir le Christ en lui, et en vous également. C'est la signification de la déclaration puissante du texte : "S’il ne te parle pas du Christ, tu ne lui as pas parlé du Christ. Tu n’entends que ta propre voix, et si le Christ parle par toi, tu L’entendras" T-11.V.186-7. Pour la plupart d'entre nous, le processus pour se rendre à ce niveau se développe progressivement sur une longue période de temps. C’est surtout à cause de notre résistance d'être en permanence sans jugement et sans besoin de particularité. C'est pourquoi vous devriez être attentive à ne pas vous juger pour votre colère et vos jugements, plutôt que de tenter par vous-même de cesser votre colère et vos jugements. Il y a une grande différence entre les deux approches de pardon. Lorsque vous êtes lasse de vous pardonner, vous pouvez être certaine que l'ego s’est glissé dans le processus et donc que l’auto-condamnation et la culpabilité sont entrées avec lui. Parce que vous ne vous lasseriez pas de vous tourner vers le doux amour de Jésus. Jésus voit la complète insignifiance de l’ego et vous invite à rester pour toujours dans ce centre de quiétude dans votre esprit au lieu de la prison turbulente du conflit perpétuel de l'ego.

Votre paix intérieure, comme vous le savez déjà, ne dépend pas que votre ami soit aimable ou non avec vous, ou que vous gardiez ou non son amitié (la forme). Il est tout à fait possible que vous associer l’un avec l'autre ne soit pas dans vos meilleurs intérêts – vous ne pouvez pas voir l'intégralité du chemin de l’Expiation, que ce soit le vôtre ou celui de votre ami. Quitter une relation peut être une décision d’esprit juste ou d’esprit faux, tout comme la décision de rester dans une relation peut venir de l’esprit juste ou faux. Le contenu dans votre esprit est le seul facteur important. Il est normal de s'attendre à ce qu’un ami soit respectueux et aimable envers vous, mais cela ne devrait pas être une condition pour l’aimer d’un amour inconditionnel de Dieu pour Son Fils. La conduite liée au fait de ne pas continuer la relation peut refléter le contenu de l'amour dans votre esprit, auquel cas vous ne ressentiriez que la paix.

Alors que le pardon ne condamne ni ne justifie une conduite qui n’est pas aimante, il perçoit effectivement ses racines dans la peur écrasante et la culpabilité, c'est pourquoi condamner n'est jamais une réponse appropriée. Or pardonner n'exige jamais qu'une personne reste dans une relation abusive simplement pour apprendre des leçons. L'ego, bien entendu, encouragerait cela, pour ensuite vous donner toujours une raison de vous sentir séparée et troublée, jamais en paix : "J'ai essayé, mais la négativité toxique de mon ami m’a affectée. Ce n'est pas ma faute." On se défend généralement de notre peur inconsciente de l'amour grâce à ce genre de dynamique de l’ego. C'est pourquoi tenter de cesser de réagir ne réussira jamais longtemps. Ne pas vous juger vous-même pour vos réactions d’ego sera couronné de succès à long terme, au fur et à mesure que vous vous permettrez de voir ce qu'il vous en coûte de garder vos jugements.

**676 - Jusqu’où suis-je responsable des situations malheureuses ?**

**Q/** Le processus du pardon d’*Un cours en miracles* est de se rappeler, chaque fois qu'une pensée désagréable monte à la conscience, que la colère, la peur et autres pensées troublantes, prennent naissance dans l'esprit, qu’elles ont été projetées sur la situation apparemment extérieure. Toutefois, il m’arrive souvent d’aller un pas plus loin. J'ai fait de moi-même l'image d’un "esprit décideur" qui choisit réellement la situation. Ainsi, par exemple, si je pense être en colère parce que je crois que quelqu'un m’a trahi, je me vois moi-même en train d’inventer en fait l'ensemble de la situation à partir de rien. Immédiatement, cela freine la situation dans mon esprit et supprime toute colère ou le sentiment d’être mis K.O par quelqu'un d'autre. Alors que c’est tout à fait en harmonie avec la métaphysique du Cours, cela implique aussi que chacun de nous, comme individu, est responsable des mauvaises actions d'autrui. Je trouve que ce processus est plus utile pour rétablir la paix dans mon esprit que l'autre processus de juste penser que le sentiment a pris naissance en moi, et ne vient pas de la situation.

**R/** L'un des plus importants enseignements du Cours est que nous sommes des esprits avec le pouvoir de choisir. Il nous dit clairement aussi que notre choix est toujours entre la pensée d’ego que la séparation est *réelle* et la pensée du Saint-Esprit qu'elle *n'est pas réelle*. Il est très important de se rappeler que le "décideur" choisit seulement entre l'ego et le Saint-Esprit, non parmi les circonstances concrètes dans le monde de la forme. "Le pouvoir de décider est tout ce que tu as. Le choix qui s’offre à toi est fixe, parce qu'il n'y a pas d’autre alternative qu’entre la vérité et l’illusion" T-14.III.43-4. Le processus que vous décrivez (voir les circonstances comme étant fabriquées) pourrait s’avérer inutile s’il obscurcit le véritable choix fait dans l'esprit et surtout, son but. Tout dans le monde (bon et mauvais, positif et négatif) a été fait pour nous garder centrés sur notre identité corporelle, en attaque directe contre l'Identité que Dieu nous a donnée en tant qu’esprit. Notre but est d'entrer en contact avec l'esprit qui choisit activement l'ego plutôt que le Saint-Esprit d’assumer la responsabilité de ce choix. Même si nous voulons apprendre à faire un autre choix, nous ne pouvons pas ignorer cette étape. Diminuer les effets négatifs du choix à l'aide d'imagerie mentale ne nous rendra pas en plein cœur de l'affaire. Il peut nous porter secours temporairement, mais il ne nous mènera pas à la maison.

Le but du Cours est l’éveiller du rêve de séparation, non d'avoir un rêve plus agréable. Le processus du pardon qui nous mène à l'éveil exige que nous devenions de plus en plus sensibles à nos réactions négatives (et positives, d'ailleurs). Ce sont des indices importants quant à l'activité en opération dans nos esprits. On nous demande de déplacer entièrement l’attention des circonstances de la situation et de se concentrer sur les pensées dans nos esprits. Dans cette pratique il n'importe pas que la situation ait été faite et que finalement elle ne signifie rien. L'important est de reconnaître qu’elle *signifie quelque chose maintenant* dans l'expérience que nous en faisons. Si vous trouvez que cet exercice vous aide à commencer le processus, c'est une bonne façon. Jésus nous dit que le monde est inventé d’un bout à l’autre. Il est important de reconnaître comment "s’enchaîne les événements" dans notre esprit, comme le Cours l’explique, afin d’éviter de court-circuiter le processus. Le Saint-Esprit a besoin que nous lui donnions toutes nos perceptions erronées distordues dans la forme spécifique sous laquelle nous les avons montées : "Toutes les choses que tu as faites ont un usage pour Lui [le Saint-Esprit], dans Son très saint but. Il connaît que tu n’es pas séparé de Dieu mais il perçoit beaucoup dans ton esprit qui te laisse penser que tu l’es" T-14. VI.53-4.

Il a besoin de nos erreurs et nous avons besoin de Son aide. Nos sentiments, réactions et perceptions sont utiles au Saint-Esprit, car c’est la salle de classe dans laquelle il nous enseigne le pardon qui mène à la guérison véritable. C’est alors seulement que les effets de la croyance en la séparation seront dissipés, ainsi que la pensée de séparation qui leur a donné lieu : "Quand la pensée de séparation aura été changée en une pensée de véritable pardon, le monde sera vu dans une tout autre lumière, une lumière qui mène à la vérité, où le monde entier doit disparaître et toutes ses erreurs s’effacer. Maintenant sa source a disparu, et ses effets ont aussi disparu" L-II.3.14-5.

Lorsque nous aurons appris par le pardon, qu’en fait nous sommes tels que Dieu nous a créés, et que nous n’aurons plus peur de cette vérité, nous allons connaître que le monde, et notre expérience de celui-ci, est inventé. Alors nous ne réagirons plus à sa folie. C'est la vraie paix que nous recherchons.

**677 - Dans le rêve, cause et effets sont-ils inversés ?**

**Q/** Seriez-vous assez gentil de m’aider à comprendre la section VIII du chapitre 27, intitulé "Le ‘héros’ du rêve" et surtout la signification de la déclaration suivante : "Bien que le rêve lui-même prenne de nombreuses formes et sembler montrer une grande variété de lieux et d'événements dans lesquels son "héros" se retrouve, le rêve a un seul but, enseigné de maintes façons. Cette unique leçon, il essaie de l'enseigner encore et encore et encore : qu’il est cause et non effet. Et toi, tu en es l'effet et tu ne peux pas en être la cause" T-27.VIII.33-5.

**R/** "Ce passage enseigne que le but de l'ego en ce qui concerne le rêve est de nous tromper en nous faisant croire que nous sommes chacun une figure unique et solitaire dans le rêve du monde, chacun ayant ses propres intérêts séparés et ses propres besoins, plutôt que d’être le rêveur du rêve du monde et de tous les personnages qui en font partie. Si nous sommes une figure (un corps) dans le rêve, alors nous sommes un effet du rêve et le rêve est notre cause. Mais si nous sommes le rêveur, nous sommes la cause et le rêve du monde est l'effet.

Pour aider à comprendre davantage ce passage, considérez ce qui se passe vraiment dans l'esprit divisé, ce que l'ego veut nous faire croire, et qui est décrit dans les phrases que vous citez. Le "tu" à qui Jésus s’adresse et auquel il fait toujours référence dans *Un cours en miracles* est notre esprit à l'extérieur du temps et de l'espace, en dehors du rêve. C'est l'esprit divisé du Fils de Dieu, après que nous soyons apparemment tombés endormis et que nous ayons commencé à rêver de la séparation. Cela s’apparente beaucoup à ce que nous vivons dans nos rêves nocturnes, nous ne nous souvenons pas que nous sommes le rêveur, au contraire nous pensons être une des figures dans le rêve, un corps, le ‘héros’ du rêve. Nous avons donc accepté le corps comme notre identité et nous croyons que tout le reste du rêve (le monde) est à l'extérieur de nous, hors de notre contrôle, exerçant son influence sur nous contre notre propre volonté. Or tout ce temps-là, en tant qu’esprits rêveurs, c’est nous qui inventons le tout.

Cette confusion au sujet de notre identité est exactement ce que l’ego veut nous faire croire afin d'atteindre son but : nous tenir endormis et rêver le rêve de séparation, sans jamais prendre conscience et réaliser que c'est notre rêve. Le monde dans lequel nous semblons vivre à l'extérieur de notre soi physique, y compris nos parents, leurs parents, etc., semble donc la cause du soi que nous pensons être, le corps. Autrement dit, l'ego nous a convaincus que nous, en tant que corps ayant un cerveau qui réagit, pense et ressent, sommes l'effet du monde, et que ce que nous ressentons provient de nos interactions avec ce monde extérieur et avec les gens qui en font partie. Nous ne considérons donc jamais la possibilité que nous (esprit), ne sommes pas l'effet, mais plutôt la cause du monde, la cause de notre rêve. Et ce subterfuge sert une fin très délibérée, puisque maintenant la cause de tous nos malheurs, de notre souffrance et de nos pertes, etc. semble survenir du monde/rêve, plutôt que de la décision de notre esprit de nous voir nous-mêmes comme séparés de l'amour. Si nous savions vraiment que notre propre choix est la cause, nous ne resterions pas endormis à rêver encore longtemps, et l'ego (la pensée de séparation) disparaîtrait tout simplement.

Pensons encore à nos rêves la nuit, à quel point nous pouvons vivre une variété d’expériences dans le rêve. Nous les attribuons aux autres figures et au "monde extérieur" dans le rêve pendant que nous sommes endormis en train de rêver. Mais au réveil, nous reconnaissons que tous ces sentiments n'étaient pas imputables à quoi que ce soit dans le rêve, mais plutôt à notre esprit en train de rêver le contenu de ce rêve, y compris les figures du rêve que nous pensions être et tout ce qui était séparé de ces personnages. Le rêve est un tout, une seule et même illusion qui continue à nous tromper sur la réalité, alors que nous restons endormis. L’un des principaux buts du Cours de Jésus est de nous aider à comprendre la véritable nature de cause à effet, pour que nous puissions défaire notre confusion et finalement nous souvenir de Qui nous sommes réellement au-delà même de l'esprit divisé illusoire.

Dans un joli passage au début du Texte, Jésus nous interpelle en ces termes : "Entends donc l’unique réponse du Saint-Esprit à toutes les questions que soulève l'ego : Tu es un enfant de Dieu, une partie inestimable de Son Royaume, qu'Il a créé comme faisant partie de Lui. Rien d'autre n'existe et cela seul est réel. Tu as choisi un sommeil dans lequel tu as fait de mauvais rêves, mais le sommeil n'est pas réel et Dieu t’appelle à t’éveiller. Il ne restera plus rien de ton rêve lorsque tu L’entendras, parce que tu te réveilleras. Tes rêves contiennent beaucoup des symboles de l'ego, et ils ont jeté la confusion en toi. Or c'est uniquement parce que tu dormais et ne connaissais pas. Quand tu te réveilleras, tu verras la vérité autour de toi et en toi, et tu ne croiras plus dans les rêves parce qu'ils n'auront pas de réalité pour toi. Or le Royaume et tout ce que tu as créé auront une grande réalité pour toi, parce qu’ils sont beaux et vrais" T-6.IV.6.

**678 - Que veut dire exactement, la projection fait la perception ?**

**Q/** Pourriez-vous svp expliquer les paragraphes 3 à 8 dans la section "Regarder au-dedans" au chapitre 12 d’*Un cours en miracles*  T-12.VII.

**R/** Nous ne pourrons commenter ces paragraphes ligne par ligne à cause des limites d'espace, nous mettrons donc l'accent sur les idées principales. Dans les paragraphes 3 et 4, Jésus s'appuie sur les deux premiers paragraphes de la section, quand il nous enseigne que le Saint-Esprit n'est pas une présence physique ou tangible, comme une personne par exemple, mais que les miracles témoignent de Sa Présence, d’où Il est, et de ce qu'Il est. C'est parce que les miracles transcendent "chaque loi du temps et de l'espace, de masse et d’ampleur" T-12.VII.33. La source des miracles doit donc être l'esprit, lequel est à l'extérieur du temps et de l'espace et plus précisément, la partie de notre esprit qui contient la correction pour toutes les erreurs de la séparation. Avant ces deux paragraphes, Jésus parlait du processus d'apprendre et de généraliser la fait qu’“il n'y a pas d’ordre de difficulté dans les miracles” T-12.VII.12-3. Par conséquent, les miracles ne sont pas liés par les lois qui opèrent dans le monde – ils sont au-dessus du temps et de l'espace, de l’ampleur et de la masse. Le Saint-Esprit, comme Source des miracles dans nos esprits transcende donc le monde et ses lois dans tous les sens du terme.

Le paragraphe 5 est extrêmement important et au cœur de ce que Jésus nous enseigne tout au long du Cours. Il défait totalement ce qu'on a l’habitude de penser au sujet de la perception, à savoir que la perception commence par des stimuli externes affectant nos sens. Au contraire, Jésus enseigne que la perception est le résultat d'un choix que nos esprits ont fait de manifester un système de pensée interne auquel nous sommes identifiés : "Tu vois ce à quoi tu t’attends, et tu t’attends à ce que tu invites. Ta perception est le résultat de ton invitation venant à toi comme tu l’as fait venir… Il y a dans ton esprit deux façons de regarder le monde, et ta perception reflètera la direction que tu as choisie" T-12.VII.51-2, 6. Cela laisse présager l'important principe suivant lequel la projection fait la perception. Nous regardons d’abord au-dedans, nous décidons si c’est la haine ou l’amour qui est réel, puis nous projetons ce que nous avons rendu réel en nous. C’est ainsi que nous nous attendons à trouver la haine en dehors parce que nous l'avons mise là. Mais il est important de savoir que cela ne signifie pas que notre décision est responsable de ce que les autres ont fait, cela concerne uniquement notre expérience intérieure. En ce sens, nous (comme esprit-décideur) invitons l'ego ou le Saint-Esprit à diriger notre façon de penser. Nous saurons quel choix nous avons fait en regardant ce que nous percevons à l'extérieur, car ce que nous percevons, ce que nous avons rendu réel au-dehors provient de ce qui nous avons d'abord rendu réel au-dedans. Le pardon se manifestera par notre perception croissante que nous partageons tous les mêmes intérêts, ainsi nous serons de moins en moins attirés par la mentalité l’un-ou-l’autre/tué-ou-être-tué : les compétitions, comparaisons, sacrifices, obtenir ce que nous voulons au détriment des autres. Les lois de la culpabilité dans nos esprits se manifesteront par des perceptions de victimisation, affrontement des intérêts et buts, besoins insatiables accompagnés de sentiments de colère, de peur, de triomphe, etc. Encore une fois, remarquez que ceci n’a pas rapport avec les formes objectives dans le monde, mais avec la perception ou l'interprétation de ces formes. C'est pourquoi Jésus dit qu’il y a « deux façons de regarder » et que nous pouvons regarder (percevoir) la même forme d’une chose de deux façons totalement différentes, selon la "guidance" que nous avons choisie.

C'est la base de ce qui apparaît ensuite dans les paragraphes 6 à 8. En plus de renforcer les principes de la perception du paragraphe 5, Jésus parle d’un conflit lorsque nous cherchons dans notre esprit et d’une solution mal adaptée quant à ce conflit. Le conflit découle de notre décision de maintenir la séparation et le soi individuel (avec la culpabilité et la haine de soi liées à cela) et de chercher l'amour en même temps. Or les deux s’excluent mutuellement (l’amour et la particularité) et nous essayons donc d'être dans l’amour sans sacrifier la particularité, de garder ainsi la division, tout en paraissant n'avoir qu’un but : l'amour dans "une illusion d'intégrité" T-12.VII.79. Cette division interne entre l’esprit faux (système de pensée de haine) et l’esprit juste (système de pensée d'amour), s’il n’est pas résolu dans l'esprit, doit être projeté, ce qui veut dire que le bien et le mal seront vus hors de et non dans l’esprit de quelqu’un, où il est toujours possible d'accepter le caractère illusoire de l'esprit faux. Le monde, à la fois personnel et collectif, sera immanquablement perçu comme un champ de bataille, avec des conflits incessants entre des forces opposées. Ainsi, les "bons" chercheront à détruire les "méchants," se sentant justifiés de le faire et peut-être même divinement sanctionnées pour ce faire. Combien y a-t-il d’exemples tout au long des siècles de condamnations et de mises à mort conférées au nom de l'amour ? Pour l’amour de Dieu et de Jésus, on a jugé, condamné et tué des milliers de gens, le meurtre de païens et d’hérétiques par les chrétiens n’étant qu’une éminente expression. Le martyr et le sacrifice témoignent de la même projection : le pur et l’innocent souffre et meurt aux mains du malicieux. La division qui règne dans l'esprit est donc perçue et traitée hors de l'esprit, et les religions donnent une voix à cette division quand elles enseignent que la souffrance et la mort sont exigées et bénies par Dieu. Il s'agit de l'amour né d’un esprit divisé qui a choisi de garder la séparation réelle tout en cherchant l'amour en même temps. Dans la séparation, ce sont invariablement les intérêts contradictoires qui vont l'emporter.

Lorsque le conflit qui vient de désirer à la fois la particularité et l’amour reste en suspens dans l'esprit, notre recherche d'amour sera toujours contaminée par notre désir de particularité, ce qui signifie que, malheureusement, nous pensons souvent venir d’une place d’amour, alors qu’en réalité nous sommes poussés par l'égoïsme d'un amour particulier, comme les exemples ci-dessus l’affirment fortement. C'est le but de l'enseignement de Jésus de nous aider à reconnaître ce que nous faisons pour pouvoir guérir la division de l’esprit et cesser de projeter. Ainsi, au paragraphe 8, il nous dit : "Quand tu ne voudras que l'amour, tu ne verras rien d'autre" T-12.VII.81. Il est possible que rien n’ait changé dans le monde, mais quand nous avons cherché dans nos esprits et choisi contre l'ego, nous ne percevons plus que l’amour dans le monde : un partage des intérêts communs, des extensions de l'amour ou des appels à l'amour, sans exception.

Encore une fois, si vous voulez savoir quel enseignant vous avez choisi, portez attention à comment vous percevez ce qui semble en dehors de vous, et comment vous y réagissez, car perception est synonyme d’interprétation. Voyez-vous le mal et le péché tout autour de vous, réclamant la version de l'ego de la justice : punition et vengeance ? Ou voyez-vous que les gens sont dans la peur et font appel pour recevoir de l’amour ? Ce que vous voyez sera déterminé lequel des deux enseignants vous avez choisi pour percevoir.

**679 - Le voyage de retour vers le Père est-il certain ?**

**Q/** J'ai toujours aimé l'idée que le voyage de retour à Dieu, selon *Un cours en miracles*, n'est pas un *si* mais un *quand*. Le voyage de retour est sûr car une fois choisi dans notre esprit le concept de séparation, le temps "se déploie," puis le voyage de retour commence avec le temps "qui s’enroule" sur le chemin qui nous mène nulle part sauf au retour au Père (en fin de compte, même si le chemin est large et nous offre amplement d’espace pour se perdre). Or dans l'Épilogue je vois pour la première fois, un élément d'incertitude, à savoir "notre nouveau commencement a la certitude qui manquait jusqu’à maintenant au voyage." En outre, l'Épilogue suggère fortement que nous avions entrepris un tel voyage auparavant et que nous nous étions perdus… que c'est un "ancien voyage" conduisant à une "ancienne porte" qui est tenue ouverte par le "Saint des Saints." Mais pour une raison quelconque, notre chemin n'était pas certain. Je suis confus sur ce point. Qu’est-ce que cela veut dire ?

**R/** N’ayez crainte ! C'est toujours *quand*, et non *si*. Jésus parle (chante en réalité) à partir d'où il est en dehors du temps et de l'espace, et sa vision englobe la totalité du chemin de l’Expiation. Symboliquement, métaphoriquement et avec l'utilisation d'images bibliques, Jésus dit à Helen (et à nous tous) qu’en vérité, rien n'est arrivé. Nous n’avons jamais été séparés de Dieu : "pas une seule note dans le chant du Ciel n’a été perdue" T-26.V.54 et donc nous n'avons aucune raison de craindre Dieu, la haine n'a pas triomphé de l’amour et nous ne sommes pas coupables de péchés impardonnables. Nous avons sans doute essayé bien des chemins différents dans d’autres vies, mais notre décision d’accepter enfin Son Amour (sous la forme d'*Un cours en miracles*) résoudra totalement toutes nos ambivalences, signifiant qu’enfin, nous avons accepté que "ce qui est faux est faux, et que ce qui est vrai n'a jamais changé" L-II.10.11. Les références à la réincarnation sont sans équivoque ici, mais pour Jésus, ce qui nous apparaît comme un processus linéaire, un voyage se déroulant sur des routes avec détours, n’est pas réellement cela, car pour lui, tout est un. Comment lui est-il possible d'utiliser des mots pour transmettre ce qui transcende totalement les mots et l’existence physique ! Pour nous, c'est un processus dans lequel nous nous balançons entre l'ego et Jésus, entre le jugement et le pardon, mais avec la confiance que nous ne pouvons pas échouer à atteindre notre but de paix L-I.131.Titre.

Jusqu'à ce que nous ayons pu reconnaître son message : "Le Fils de Dieu est non-coupable et dans son innocence est son salut" M-1.35, nous avions suivi l’approche du compromis de l'ego : la vérité et l’illusion, l’amour et la peur, le péché et l’innocence, le corps et l’esprit. Le "nouveau départ" fait référence à l'engagement de se réveiller du rêve de séparation et de dualité en démissionnant d’être notre propre enseignant T-12.V.83, en acceptant volontiers que nous ayons eu tort sur tout et que désormais nous allons nous laisser enseigner avec gratitude par notre nouvel enseignant. C'est ce que Jésus veut dire par ce voyage qui peut sembler nouveau, mais qui ne l'est pas, parce que nous ne faisions que nier notre refus de la vérité T-12.II.15, et par conséquent nous refusions de nous accepter tels que Dieu nous a créés. Nous avions perdu notre chemin en substituant une fausse identité à notre véritable Identité et nous avons erré dans un monde de séparation et d'individualité. Par conséquent, "le voyage à Dieu n’est que le nouveau réveil de la connaissance de là où tu es toujours, et de ce que tu es à jamais. C'est un voyage sans distance vers un but qui n'a jamais changé" T-8.VI.96-7. En ce sens, ce n’est ni *quand* ni *si*, parce qu'il n'y a pas de voyage temporel. Nous sommes déjà "chez [nous]en Dieu, rêvant d'exil" T-10.I.21. Avec cette clarté du but, l’incertitude n'est rien de plus qu'une défense qui ira s’affaiblissant, pour finir par se dissoudre complètement.

**680 - Est-ce que le bénévolat interfère avec le plan divin ?**

**Q/** Jésus dit souvent dans *Un cours en miracles* que je dois simplement faire confiance à mon désir. À certains moments, je pensais que je ne pouvais être plus désireux, mais au lieu de cela, je semblais prendre la route de choisir un ego encore plus distordu. Mais j'ai compris depuis, grâce à ce service, que des références comme celles-ci s’adressent à l’esprit hors du temps et de l’espace. Il en va de même pour les commentaires de Jésus sur le Cours qui n'offrent pas de conseils pratiques – qu’y a-t-il de plus simple que de se faire dire de demander de l'aide ? Là encore, puisque j'avais pensé avoir demandé de l'aide avant de lire cela, la seule façon pour moi de le comprendre calmement, c'est de savoir qu'il se réfère au soi métaphysique. J'ai besoin d'éclaircissements, est-ce qu'attendre les réponses dans la foi n’est pas basé sur l'ego lui-même. J'ai essayé de demander pour les choses de ce monde, tout en ayant confiance que ma tentative serait remplacée par le Saint-Esprit. Il est évident que je n’étais pas prêt, et maintenant je ne peux plus faire confiance au monde. J'ai essayé l'aide professionnelle, mais il semble que je devrai prendre un Guide aussi pour cette décision-là à présent, autant que pour les autres décisions. Demander est difficile parce que les réponses que j’ai lues sont simplement de regarder en moi et voir l’écran de fumée que les dynamiques de mon ego mettent en place, et de les remettre au Saint-Esprit. Votre service a été utile pour m’apaiser, donc je vous demande, est-ce que je devrais essayer encore à ma façon, j’ai idée d’aller quelque part servir comme bénévole, ou est-ce que cela ne ferait qu’interférer et ne mener qu’à un autre échec ?

**R/** Jésus parle toujours au preneur de décision dans l'esprit. Celui-ci n'est pas l'Esprit (E majuscule) du Christ/Soi, si c'est ce que vous entendez par le "soi métaphysique." C'est plutôt la partie de l'esprit divisé qui décide pour ou contre l'ego. Notre expérience est le résultat direct de ce choix, c'est pourquoi Jésus s’adresse toujours au décideur dans l’esprit puisqu’il n'y a pas de soi indépendant dans le monde en dehors de l'esprit. Ce soi-là individuel est tout simplement la projection du décideur, et Jésus ne parlerait pas à une ombre projetée.

Le "petit désir" en question est de vouloir démontrer que nous avons eu tort sur tout, que notre expérience de vivre la séparation, des attaques, des intérêts distincts, et même notre concept de soi, sont réellement des perceptions erronées. Lorsque nous nous allions à l'ego, nous disons : Je ne suis pas tel que Dieu m'a créé ! Et nous le faisons en nous identifiant à un soi limité, imparfait, luttant constamment pour survivre dans un monde de victimes et de bourreaux. Ce à quoi Jésus répond : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. Nous devons apporter nos malperceptions à sa vérité, notre obscurité à sa lumière, là où elles peuvent être remplacées par la perception juste. Mais nous devons d'abord désirer reconnaître que nous avons eu tort sut tout ce que nous avons perçu. C’est alors qu’un authentique changement est susceptible de se produire. Or le changement vient du choix d'enseignants dans notre esprit, et pas nécessairement des circonstances dans le monde. Ce désir n’a pas besoin non plus d’être parfait. Jésus nous rassure : "Ne sois pas troublé parce que des ombres l'entourent. C'est pour cela que tu es venu. Si tu pouvais venir sans elles, tu n’aurais pas besoin de l'instant saint" T-18.IV.24-6.

Compte tenu de tout cela, ce qui se passe dans votre vie dans le monde ne peut pas servir à mesurer jusqu’à quel point vous avez le désir d'être dirigé par le Saint-Esprit ou Jésus. Le contenu dans l’esprit de quelqu’un ne peut pas être jugé selon la forme que prend sa vie. La vie de Jésus dans le monde n’allait pas bien du tout en termes de ce qu’en juge le monde. Or il nous dit que son expérience intérieure de paix n'a jamais changé, et il demande que nous suivions son exemple dans les circonstances éprouvantes dans nos propres vies T-6.I. Ensuite notre vie devient la salle de classe dans laquelle Jésus, l’enseignant que nous avons choisi, peut nous aider à utiliser toutes les relations et les circonstances de notre vie pour entrer en contact avec les obstacles à la paix dans notre esprit. Ces obstacles nous reflètent quel système de pensée ou quel enseignant nous avons choisi, non par ce qui se passe, mais par comment nous percevons ce qui se passe, par nos réactions internes. Ainsi, comme vous l’avez commenté, les problèmes dans notre corps et dans le monde sont des "écrans de fumée" pour cacher le vrai conflit dans notre esprit. Ils sont un moyen de prouver que nous avons raison sur nous-mêmes et sur la réalité. C'est ce avec quoi nous devons entrer en contact, et c’est pourquoi Jésus accorde délibérément beaucoup d'importance au *but*, puisque c’est avec cela qu'il nous aide.

L’aide professionnelle peut accompagner le processus de lâcher prise de votre ego. Un thérapeute bienveillant pourrait vous aider à entrer en contact avec certaines des expressions spécifiques dans votre vie de la dynamique de séparation de l'ego, même si ce vocabulaire peut ne jamais être utilisé. Ce n'est pas un processus facile en raison des couches de défenses qui sont bien installées, et donc un thérapeute qualifié peut être très utile à cet égard.

Et finalement, faites tout ce que vous avez envie de faire. Si aider en tant que bénévole est quelque chose qui vous attire, alors pourquoi ne pas poursuivre en ce sens-là ? De toute façon, ce n'est pas la question centrale, puisque votre but devrait être intérieur : un désir de prouver que vous vous êtes trompé sur votre perception de soi, afin que la vérité à votre sujet puisse émerger de sa cachette. Lorsque vous regardez les choses avec Jésus ou le Saint-Esprit dans votre esprit, toute situation ou interaction (sans égard à la forme) est quelque chose de joyeux en termes de but : une autre occasion de libérer la douleur de la séparation et d'accepter la paix d'une identité d'amour partagé entre nous tous. À mesure que vous vous concentrez de plus en plus sur cela, vous dépendrez de moins en moins de choses extérieures pour être heureux et en paix. Et en retour cela veut dire que votre identification (en esprit) avec le corps diminuera elle aussi, même si vous continuez à pourvoir de façon responsable et avec maturité aux besoins normaux de votre corps.

**681 - Le toucher thérapeutique est-il une erreur ?**

**Q/** Je demande souvent au Saint-Esprit de guider ma vie et de m’aider dans mon but, ce qui semble avoir coïncidé avec des offres de travailler en tant que "guérisseur" (thérapie par imposition des mains, ou toucher thérapeutique). Mon aversion à participer à ces formes de "guérison" vient de ce que j’étudie *Un cours en miracles* et que je comprends de plus en plus qu’il n’y a que l'esprit qui a besoin de guérison et que, par ailleurs le corps et la maladie sont des illusions. Je comprends également que je ne peux pas offrir de guérison aux autres. Toutefois, dans ma quête de réponses, je suis tombé sur le Manuel pour enseignants et sur les références aux "patients" des enseignants de Dieu M-5.III.11. Qu’est-ce que cela veut dire au juste ? Est-ce vraiment aussi simple que d'accepter la guérison dans mon propre esprit et ensuite juste savoir que c’est transféré à tous mes frères ? Dans l'affirmative, pourquoi le mot "patient" est-il utilisé, comme s’il y avait quelqu'un à l'extérieur de moi sur lequel centrer la guérison ?

**R/** Vraiment, c'est aussi simple que vous le décrivez ! Comme l'explique Jésus dans la leçon 161 : "Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité" Puis il continue : "Or ces pensées rendent-elles claire la signification de la création ? Ces paroles s’accompagnent-elles d’une clarté parfaite pour toi ? À quoi d’autre que des sons vides peuvent-elles ressembler : jolies peut-être, pleines de bon sentiment, et pourtant fondamentalement incomprises et incompréhensibles. L'esprit qui s’est enseigné à penser concrètement ne peut plus saisir l’abstraction dans le sens où elle englobe tout. Nous avons besoin de voir un peu, pour apprendre beaucoup" L-I.161.4. Par conséquent, Jésus doit utiliser notre langage et notre expérience de la dualité et du concret comme point de départ d'un processus qui prendra fin avec notre partage de sa vision de l'unité. Notre expérience est que nous vivons dans un monde en compagnie d'autres gens, nous rapportant à eux de diverses façons. Nous nous trouvons tous, à un moment ou à un autre, en présence d'une personne malade ou souffrante, ainsi Jésus nous enseigne comment approcher ces situations d'une façon vraiment utile. Dans la brochure de la Psychothérapie, il le fait dans le contexte spécifique de la relation entre le thérapeute et le patient.

Au cœur de ce processus il faut apprendre à se concentrer davantage sur le *but* de ce que nous faisons et sur le fait qu’il n'y a pas de "hiérarchie d’illusions" – il n'y a aucun degré de vérité parmi elles T-23.II.2-3. Cela signifie qu’il n’y a rien de *non* saint dans le monde, et certainement rien de saint non plus. Par conséquent, la thérapie "par imposition des mains" ou "toucher thérapeutique" n'est pas différente de tout ce qui existe. Le *but* pour lequel elle est utilisée est tout ce qui importe pour le progrès spirituel de quelqu’un. Le Saint-Esprit peut utiliser n'importe quoi de ce que nous faisons (toutes les formes d'individualité et de relations particulières) pour nous aider à *dés*apprendre ce qu’enseigne l'ego et apprendre Ses leçons à la place : que nous partageons tous les mêmes intérêts et dans ce sens-là, nous ne sommes pas différents dans le vrai sens du terme. Ce but peut être atteint en prenant n'importe quel rôle exprimé dans le monde : parent, guérisseur, patient, procureur, musicien, pompier, astronaute, etc. Il s’agit d’une approche très libératrice. Une aversion pour une forme concrète de l'illusion signifie que vous croyez qu’il y a des illusions qui sont pires que d’autres, le moyen préféré de l'ego de valider la séparation et de nous tenir loin du contenu dans nos esprits.

Alors, oui, vous avez raison sur la nature du processus de guérison tel qu’enseigné par le Cours ; mais n'oubliez pas que si vous croyez toujours être particulière, la guérison doit avoir lieu dans un contexte particulier. Les détails concrets de votre vie sont la classe dans laquelle vous apprenez à annuler votre croyance en la séparation. "La fonction particulière" est une section à lire spécialement utile sur le sujet T-25.VI. Ne perdez pas de vue la distinction entre le contenu et la forme. Ce n'est pas ce que vous faites qui importe, mais le but pour lequel vous le faites. Si vous êtes engagé dans la thérapie par toucher thérapeutique, par exemple, utilisez cette forme pour apprendre le contenu que vous et votre patient n’êtes pas séparés, que vous croyez tous les deux avoir quitté le Ciel ; que vous avez le même esprit erroné et le même esprit juste tous les deux, et la même possibilité de choisir entre les deux. En fin de compte, tous les deux vous languissez de retourner à Dieu, mais vous avez peur de ne pas y être accueillis, mais d’être punis à la place. De cette façon, vous ne serez pas en train de donner à votre patient quelque chose que vous avez et dont lui est privé, ce qui est la manière dont l'ego aimerait que vous pensiez en termes de but, et la manière dont d’autres personnes et votre patient pourraient vous voir. Tout ce qui est important est ce qui se passe dans votre esprit, parce que c'est là où sont l'erreur et la correction, et aussi l'Aide.

**682 - Que veut dire Jésus par "aptitude"?**

**Q/** : À quoi fait référence Jésus dans *Un cours en miracles* lorsqu'il parle d'“aptitude” ? Dans le chapitre 7 "La guérison comme re-connaissance de la vérité" T-7.IV et "Guérison et inchangeabilité de l’esprit" T-7.V les aptitudes sont mentionnées plusieurs fois, et également dans le Manuel pour enseignants en M-25 : "Les pouvoirs psychiques sont-ils désirables ?"

**R/** Le Cours nous dit que notre seule capacité signifiante est la capacité de l'esprit à choisir entre l’insanité de l'ego (croyance en la séparation) et la guérison (défaire cette croyance par le Saint-Esprit). Jésus nous dit dans le Texte : "Guérir est la seule aptitude que chacun puisse et doive développer s’il veut être guéri" T-7.V.31. Dans le curriculum du Cours, cette guérison est accomplie par le pardon. Le pardon est donc la seule aptitude que nous avons véritablement besoin de développer, puis de pratiquer, pratiquer, et encore pratiquer. Cela ne nous mènera pas à Carnegie Hall, mais à notre vraie demeure, d'où nous sommes, et que nous n’avons jamais vraiment quittée.

Lorsque l'esprit choisit l'ego et s’identifie au corps, il utilise abusivement du pouvoir qu'il partage avec Dieu en le projetant dans une variété d’aptitudes qui ne font que simuler la fonction réelle de l'esprit. Ainsi, l'ego développe sa propre logique avec des "aptitudes" qui servent son but de séparation. Ce qui semble être utilisé par la raison, par exemple penser, apprendre, imaginer, mémoriser, sont effectivement les fonctions de cerveau du corps. Ils servent bien l'ego en utilisant la logique de sa "raison" pour soutenir et défendre la croyance que la séparation est réelle et qu’il est possible d’avoir une vie hors du Ciel. Dans la section "La guérison comme re-connaissance de la vérité" T-7.IV, comme dans plusieurs autres sections du Cours T-9.III.8, T-14.VI.5, T.21.III.6, L-I.64, on nous dit que le Saint-Esprit peut utiliser tout ce qu’a fait l'ego pour Son propre but de guérison. En effet, l'étude du Cours nécessite de nombreuses capacités intellectuelles. Il s’agit en soi d’un exemple de la manière dont le Saint-Esprit utilise les capacités de l'ego aux fins de Son programme d'apprentissage. Il utilise la distorsion de l'ego du pouvoir de l'esprit, pour le faire revenir à sa seule capacité consistant à choisir, puis le guider à apprendre à faire le seul choix véritable : accepter l'Identité que Dieu nous a donnée, être son Fils innocent. On ne nous demande pas de nier que nous pensons être des corps avec des compétences. En fait, une partie très importante du processus consiste à voir à quel point nous pensons impressionnantes et importantes nos propres habiletés. Or Jésus nous dit dans le texte : "Le corps fait simplement partie de ton expérience dans le monde physique. Ses aptitudes peuvent être et sont fréquemment surestimées" T-2.IV.38-9. "Surestimées" est un euphémisme, considérant ce que Jésus nous dit ailleurs dans le texte : "Il n’y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement" T-18.VII.31. C’est uniquement notre croyance en lui et en ses aptitudes qui fait que nous avons besoin d’une aide du Saint-Esprit. Le curriculum du Cours vise à nous montrer la voie du système de pensée de l'ego, en utilisant les aptitudes spécifiques qu’il a faites. Ainsi, on nous dit : "Les aptitudes doivent d’abord être développées pour que tu puisses les utiliser. Cela n'est pas vrai de tout ce que Dieu a créé, mais c'est la solution la plus douce possible pour ce que tu as fait. Dans une situation impossible [croyance en la séparation], tu peux développer tes aptitudes jusqu’au point où elles peuvent t’en faire sortir. Tu as un Guide pour comment les développer, mais tu n’as d’autre commandant que toi-même" T-6.IV.91-4. Autrement dit, il n’y a que nous pour décider si nos " aptitudes" seront utilisées par l'ego ou par le Saint-Esprit.

On peut accentuer la prise de conscience de nos aptitudes en les remettant au Saint-Esprit dans un but de guérison. Cela explique pourquoi une personne peut sembler avoir de nouvelles capacités psychiques à mesure que diminue la peur du pouvoir de l'esprit : "Ceux qui ont développé des pouvoirs "psychiques" ont simplement laissé certaines des limites qu’ils avaient imposé à leur esprit être levées" M-25.67. L’aptitude a toujours été là et elle est pareille pour tout le monde. Une fois qu’elle est découverte, comme toutes les autres aptitudes, elle peut être utilisée pour renforcer la croyance en l'ego ou au Saint-Esprit. Il est important de se rappeler que la capacité n'est rien en elle-même. C'est le but qu'elle sert qui est extrêmement important : "Seuls deux buts sont possibles. Et l’un est le péché [séparation], l’autre la sainteté [défaire la séparation]. Il n’y a rien entre les deux" T-20.VIII.91-3. Aussi impressionnantes que puissent être ces capacités, elles ne sont que les ombres de la capacité de l'esprit quand il se rappelle "la surprise glorieuse" de qui nous sommes réellement M-25.15. Notre préoccupation restera, comme toujours, de mettre chaque aptitude que nous possédons au service du processus du pardon (guérison), pour que finalement elle puisse servir à défaire notre croyance dans le corps et ses capacités.

**683 - Depuis que j’étudie le Cours j’ai du mal à travailler aux soins palliatifs**

**Q/** Je travaille comme infirmière aux soins palliatifs, et depuis que j'ai commencé à suivre le Cours, j’ai du mal à "aider les gens mourir." Dans *Un cours en miracles*, il est affirmé que si je crois à la maladie et à la mort, je nie Dieu puisqu'Il n'a pas créé ces illusions, et qu’en croyant dans ces illusions, je sers un autre dieu. Je ne crois pas en ce que je fais, mais en raison de problèmes d’argent, je suis incapable de changer de vocation. Comment puis-je à la fois vivre ma vérité et m’impliquer encore dans l’illusion et la "magie" ?

**R/** Le Cours enseigne "de mort, il n'y en a pas" T-3.VII.511 car "il n'y a pas de vie en dehors du Ciel" T-23.II.191. Cette vérité s'applique à notre réalité en tant qu’esprit. Or lorsque le choix est fait de croire en la réalité de la séparation, l’identité à l'ego et au corps en découle. Par ce choix Dieu est nié, la maladie et la mort font maintenant partie intégrante de l'expérience dans l’illusion, c’est l'effet lié à ce choix. Le but du Cours est de nous apprendre que nous sommes des esprits ayant le pouvoir de choisir entre la vérité et l'illusion. Ce que nous choisissons va donc déterminer ce que sera notre expérience dans le rêve. Il ne nous est pas demandé d'essayer de changer les croyances qui composent le système de pensée de l'ego, ni de nier que nous y croyons. Faire cela ne ferait qu’une chose : les rendre encore plus réelles, leur donnant ainsi du pouvoir sur nous. Mais il nous est demandé de prêter attention à toutes nos croyances et jugements, parce qu'ils nous montrent le choix fait dans l'esprit (choix nié et oublié) pour pouvoir choisir à nouveau. Même si, en vérité, la maladie et la mort ne sont pas réelles et n'ont aucun effet, pour nos corps, cela semble effectivement très réel. Le but est justement de rendre le corps réel afin de nous garder enracinés dans la conviction que la séparation a réellement eu lieu. La croyance en la maladie et dans la mort est abandonnée au fur et à mesure que l'esprit est guéri de la pensée de séparation. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons faire en essayant de nous convaincre que ce que nous voyons et ce dont nous faisons l'expérience n'est pas réel. En fait, Jésus nous dit doucement mais clairement, que nous ne devrions pas nier notre croyance dans le corps : "le corps fait simplement partie de ton expérience dans le monde physique. Ses aptitudes [y compris la maladie et la mort] peuvent être et sont fréquemment surestimées. Toutefois, il est presque impossible de nier son existence en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.38-11.

Ce que Jésus nous demande, c'est de reconnaître que nous croyons être des corps dans le monde, que nous devenons malades et mourons. Le fait même que nous fassions l’expérience de nous-mêmes comme un corps dans un rêve de mort est lui-même un tour de magie. Cela se produit lorsque l'esprit, qui a choisi la séparation, projette la culpabilité pour ce choix en dehors de lui, sur le corps et sur le monde. L'espoir que nous offre le message aimant de Jésus dans ce Cours est que toute la magie en laquelle nous croyons puisse être transformée par le Saint-Esprit, grâce au pardon. "Le corps n'a pas été fait par l’amour. Or l’amour ne le condamne pas et peut l'utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait et l'utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.47-8. Heureusement pour nous, cela s'applique à *chacune* des illusions que nous vivons dans le rêve, incluant la maladie, la mort, les emplois et la magie. Apprendre à nous pardonner nos fausses croyances nous permet d'apporter plus de compassion et de compréhension dans toutes nos relations, puisque tous et chacun dans le monde partagent ces mêmes croyances. C'est de cette manière qu’un emploi, comme tous les autres aspects de nos vies, devient une salle de classe pour appliquer l'enseignement du pardon. Il suffit de voir que nous n’avons pas besoin de changer quoi que ce soit en dehors de notre vie parce que ce qui se passe fait partie de notre salle de classe, et c’est en fait ce qui va corriger la première loi du chaos de l'ego qui nous fait croire qu’il y a une "hiérarchie d’illusions" T-23.II.23.

Dans nos interactions avec les gens au travail ou dans notre vie personnelle, toutes nos pensées et décisions fondées sur des différences nous montrent le choix pour la séparation, choix que nous avons fait dans nos esprits. Être disposé à reconnaître que tout ce que nous vivons est le résultat d'un choix pris dans l'esprit, plutôt que dû aux situations et circonstances de notre vie, est le premier pas très important, pour transformer la magie en miracle. C'est un processus qui consiste à porter l'illusion à la vérité, et c’est le moyen de "vivre sa vérité" tout en étant "impliqué dans la magie."

**684 - La paix est-elle seulement dans le moment présent ?**

**Q/** Je suis nouveau dans *Un cours en miracles* et je voudrais vous poser des questions sur être dans le moment présent. Si je reste dans le présent, est-ce que c’est là que je ressens la paix d'esprit que je cherche ? J’ai vécu de brefs moments de paix intérieure et de calme quand je reste présent avec le Saint- Esprit mais je ne sais même pas comment rester présent pendant plus de cinq minutes.

**R/** Jusqu'à ce que l'esprit soit complètement guéri, l'expérience de paix est limitée à consentir à vouloir la choisir. Entre-temps, l'esprit est divisé et il est toujours en conflit entre deux "réalités" qui s’excluent mutuellement : la croyance en séparation (ego) et la mémoire de l'unité (Saint-Esprit). Au début du Texte, on nous dit : "La séparation n’est qu’un autre terme pour un esprit divisé. L'ego est le symbole de la séparation, tout comme le Saint- Esprit est le symbole de la paix" T-5.III.93-4. L’esprit divisé non guéri s’expérimente sans cesse en contradiction avec lui-même dans le rêve. Tout en cherchant la paix, il a peur que la paix totale n’implique la disparition de la particularité d'être un corps ayant une personnalité unique. Cette séparation dans l'esprit provoque le fait d’avoir des buts divisés : "Le but de l'ego est aussi unifié que celui du Saint-Esprit et c’est pour cela que leurs buts ne pourront jamais être réconciliés en aucune façon ni aucune mesure. L'ego cherche toujours à diviser et à séparer. Le Saint-Esprit cherche toujours à unifier et à guérir" T-7.IV.51-3. Choisir le Saint-Esprit et l’instant saint résulte en moments de paix auxquels vous faites référence, tandis que le choix de s'accrocher à la séparation met un terme à cette paix. Le peu de temps que nous passons en paix nous montre à quel point nous sommes attachés à notre identité d'ego et combien nous avons peur de la paix. Guérir l’esprit de cette division est le but du Cours. Cela arrive progressivement par le processus du pardon, lequel commence par la reconnaissance que la séparation est un choix fait dans l'esprit, et que tout ce dont nous faisons l'expérience dans le rêve est un effet de ce choix.

Le déni est la clé du succès de l'ego quand il réussit à nous faire croire en la réalité de la séparation. L'esprit oublie/nie son choix afin de défendre sa soi-disant réalité. Il est alors possible de croire l’histoire de l'ego que nous ne sommes pas des esprits, mais des corps vulnérables aux attaques de forces extérieures indépendantes de notre volonté. Cela explique aussi pourquoi il semble que la paix semble chanceler et que nous sommes toujours à la merci de ses caprices. Le Cours nous indique que nous sommes tout, sauf des victimes, et que nous pouvons apprendre à reconnaître le choix fait dans l'esprit en portant lucidement attention à nos émotions, sentiments et jugements dans le rêve. La perte de la paix sous toutes ses formes (colère, dépression, anxiété, irritation, excitation …) est ce qui nous rend conscient du choix fait par l'esprit. Porter attention/regarder est la clé pour défaire le déni, ce qui est le début du salut puisqu’il nous réconcilie avec le fait que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir. C’est uniquement en reconnaissant les effets douloureux du choix de s’identifier à l'ego que nous serons motivés à faire un autre choix. En cas contraire, nous resterons inconscients de l'activité de l'esprit, et toujours perplexes devant des sentiments émotifs qui semblent venir de "nulle part."

Même s’ils peuvent être de courte durée, les moments de paix sont très importants dans le programme d'études du Saint-Esprit, lequel fait bon usage du contraste pour enseigner et apprendre. Il devient de plus en plus évident que se sentir en paix est préférable à se sentir tourmenté par le manque de pardon. Ce qui est difficile, c'est d’apprendre à associer l’absence de paix aux jugements dans lesquels nous sommes engagés en permanence. La paix semble simplement disparaître sans raison, mais ce qui se passe réellement, c'est que notre esprit a choisi de s'identifier à l'ego et à notre particularité. La culpabilité résulte de ce choix et est inévitablement projetée sous une forme quelconque de jugement contre nous-mêmes et les autres. Cela se passe très rapidement et grâce au déni, se fait de façon pratiquement imperceptible. Dans le Cours, Jésus nous demande d’être très attentifs à nos pensées, de devenir très conscients de nos jugements. Ils nous montrent le choix que nous avons fait en faveur de la séparation, choix que nous avons oublié.

À la fois la paix et le manque de paix sont des expériences utiles. L’une nous démontre comment on se sent lorsqu’on est libéré du jugement, l'autre la douleur de choisir l'ego. L'important est de se rappeler que si nous ne sommes pas en paix, la raison est le choix que nous avons fait d'être séparé. Nous avons choisi de nous identifier à l'ego plutôt qu'au Saint-Esprit et nous avons préféré la culpabilité à la paix. Nous avons maintenant la possibilité de tenir compte de ce que nous coûte ce choix erroné et de pouvoir choisir à nouveau. Cette prise de conscience est notre façon de rester dans le présent. Ne pas être en paix devient un outil utile pour nous conduire vers la paix. Il faut également se souvenir de ne pas nous juger pour nos longues périodes d'oubli et nos courtes périodes de paix. Ce qui permet au Saint-Esprit de guérir notre esprit de la pensée de séparation est un processus. Notre fonction est de devenir conscients de chacun de nos jugements pour qu’il puisse être pardonné. Progressivement l’équilibre passera à de plus longues expériences de paix, jusqu'à ce que cela devienne notre seul choix.

**685 - Que signifie à la leçon 122 "la fin désignée du rêve" ?**

**Q/** Dans le livre d’exercices d'*Un cours en miracles*, j'étais engagé dans la leçon 122 et c’est réellement une très belle leçon, lorsqu'un mot dans le paragraphe 10 a retenu mon attention : "Nous sommes certes près de la fin désignée du rêve" L-I.122.104. Pourriez-vous expliquer ce mot "désignée » ?

**R/** Dans ce contexte, la fin du rêve est "désignée" car elle est certaine. En réalité elle est déjà accomplie, parce que "*la séparation ne s'est jamais produite*" T-6.II.107. Tout le monde finira par le réaliser en son propre temps et s’éveillera du rêve : "N’oublie pas qu’une fois ce voyage commencé, la fin est certaine. Le doute en cours de route viendra puis s’en ira pour revenir encore. Or la fin est sûre. Nul ne peut manquer de faire ce pour quoi Dieu l’a désigné" [accepter l'Identité que Dieu a donnée à son Fils] Cl-Ép.11-4.

Le moment "désigné" ne se réfère pas à un moment précis dans le rêve, mais renvoie à une décision dans l'esprit qui est à l'extérieur du temps et de l'espace. Or Jésus sait que nous croyons que nous sommes séparés de Dieu, que nous croyons vivre dans le temps et l'espace, et donc il nous parle au niveau de notre expérience dans le rêve. Il nous dit tout au long que, à la fin du rêve, tout ce qu’il faut, c’est se rappeler la vérité que nous avions niée et d'oublier tout le reste, et en un instant nous serons réveillés. C'est pourquoi la fin est "proche," elle est toujours distante d'un seul instant.

Tant que nous continuons à choisir la séparation, toutefois, nous utilisons le temps comme un mécanisme de retard pour défendre notre choix : "Les retards sont de l'ego, parce que le temps est son concept" T-5.III.51. Le temps est une des meilleures défenses de l'ego quant à sa fable de péché, culpabilité et peur. Il n’y a que dans le temps qu’on peut défendre notre croyance en la punition de Dieu, que nous pensons mériter pour le terrible "péché" d’avoir choisi contre Lui dans le *passé*. L'ego insiste sur le fait qu'un de ces jours, Dieu va nous attraper. Nous utilisons également notre concept du temps pour projeter le salut à l'extérieur de nous, à un moment éloigné dans le *futur*, parce que nous avons peur de l'accepter dans le *présent*. Ainsi, contrairement à l'adage populaire qui dit que "le temps n’attend personne," le temps en fait est vraiment sous l'égide de l'ego. Car son but est de refuser d'accepter notre unité avec Dieu, ce qui mettrait fin au rêve, et nous avons tout le temps dans le monde. Le temps nous attendra vraiment à choisir à nouveau, parce que nous avons fait le temps explicitement pour servir nos tactiques dilatoires. C'est pourquoi, dans notre expérience, le rêve semble durer des éons. Dans la folie de notre esprit divisé, à la fois nous avons *peur* qu'il dure éternellement, et l’*espoir* qu'il le fera. Avec bienveillance, Jésus nous assure qu’il *prendra fin*, mais pas de façon brusque : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l'utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition" T-16.VI.81-2.

La fin "désignée" du rêve est donc aussi certaine que le Saint-Esprit nous dit qu'elle l'est, et aussi proche que nous voulons qu'elle soit. Dans le Texte, on nous dit : "Le temps est ton ami, si tu en laisses l’usage au Saint-Esprit. Il n’a besoin que de très peu pour te rendre le pouvoir de Dieu. Lui qui transcende le temps pour toi comprend à quoi sert le temps" T-15.I.151-3. Le concept de temps dans le rêve sert le but du Saint-Esprit lorsque nous l'utilisons pour guérir nos esprits de la pensée de séparation, voyant à chaque instant une occasion de choisir le pardon plutôt que le jugement *dans le présent*. Ainsi le "péché » passé et le châtiment futur sont libérés de leur pouvoir de nous retarder dans notre voyage, amenant la vérité toujours plus prés de notre conscience.

**686 - Selon moi, chacun ne va pas incertain, seul et effrayé**

**Q/** À la fin du Texte, Jésus dit que tout le monde "va errant dans le monde, incertain et seul, et dans une constante frayeur" T-31.VIII.71. Je sais que cela peut paraître idiot, mais parfois je n’arrive pas à y croire. Je regarde quelqu'un comme Donald Trump : riche, en sécurité, apparemment heureux, et ne semblant pas du tout se sentir comme décrit Jésus. Je connais assez bien la question pour savoir qu’elle reflète probablement ma peur qu'*Un cours en miracles* me demande de me sacrifier, mais certaines personnes semblent si heureuses sans le cours !

**R/** Il est important de se rappeler que dans le Cours, Jésus parle à notre esprit, et plus précisément à la partie de notre esprit qui se souvient de la vérité de qui nous sommes vraiment (l'esprit juste). Toutefois, puisque nous sommes dissociés de notre esprit, identifiés à l'ego et donc au corps, nous entendons ces mots comme s'ils s’appliquaient au corps. Mais Jésus ne parle pas à notre corps. C'est l'esprit identifié au corps/ego qui parcourt le monde "incertain et seul, et dans une constante frayeur." Même si ce n’est pas toujours apparent, la solitude, l'incertitude et la peur qui sous-tendent l’existence de chacun dans le monde motivent tout ce que nous recherchons : l’argent, la nourriture, la reconnaissance, les amis, la famille, etc. Après avoir cru nous être séparés de notre Source, nous avons estimé avoir échoué sur toute la ligne, et nous voilà maintenant obligés de remplir nos entrepôts physiques, émotionnels et psychologiques avec la richesse, la santé et le "bonheur." L'ego est rusé et ingénieux quand il s’agit d’interpréter le bonheur, le succès, la satisfaction, et même l’amour sur la base d’un profond sentiment de perte qui accompagne inévitablement le choix de la séparation. Le monde offre l'illusion du bonheur, et selon ses modalités, cela semble "marcher" pour certaines personnes. Ils semblent "tout avoir.". Il est possible de faire l'expérience de la satisfaction d'avoir ce que nous voulons ou *pensons* vouloir, et c'est ce que le monde appelle le bonheur. Toutefois, il s'avère que ce n'est jamais assez, ni même la "vie parfaite" ici dans le monde et donc nous cherchons encore plus. Sans aucun doute Donald Trump, ainsi que d’autres personnes riches et célèbres, vous diraient qu'il y a toujours plus d’argent et de pouvoir à avoir : "Vous ne pouvez jamais être trop riche ou trop mince."

Dans le Cours, Jésus nous dit qu’en choisissant de nous identifier au corps et de rechercher ce qu’offre le monde, nous nous sommes court-circuités : "T’identifier à l'ego, c’est t’attaquer toi-même et te rendre pauvre. C'est pourquoi celui qui s’identifie à l'ego se sent privé de quelque chose. Ce qu'il ressent alors, c’est la dépression ou la colère, car ce qu'il a fait c’est échanger l’amour de Soi pour la haine de soi, de sorte qu’il a maintenant peur de lui-même. Il ne s’en rend pas compte. Même s’il est pleinement conscient de son anxiété, il n’en perçoit pas la source dans sa propre identification à l’ego, et il essaie toujours de la traiter en passant une sorte d'“arrangement” insane avec le monde" T-12.III.61-5. Les arrangements insanes, ce sont toutes les choses que nous faisons pour éviter de ressentir notre propre haine. C'est ce qui nous oblige à rechercher en dehors de soi le confort et la satisfaction. Chaque valeur retenue par le monde a sa source dans le sentiment omniprésent de vide qui vient de l'effet de choisir l'ego séparé au lieu de l’unité divine. Or il n’y a rien pour remplir le vide. Jésus dit à chaque Donald Trump en nous que le monde/ego est un mauvais placement : "L'ego essaie de t’enseigner comment gagner le monde entier et perdre ton âme. Le Saint-Esprit enseigne que tu ne peux pas perdre ton âme et qu’il n'y a rien à gagner dans le monde, car de lui-même il ne profite pas. Investir sans profit c'est sûrement t’appauvrir, et les frais sont élevés. Non seulement l'investissement n’apporte aucun profit, mais ce qu’il t’en coûte est énorme. Car cet investissement te coûte la réalité du monde en te niant la tienne, et en retour il ne te vous donne rien" T-12. VI.11-5.

Un regard lucide sur les satisfactions et sur le "bonheur" qu’offre le monde révèle qu'ils sont fuyants et de courte durée. Chaque jouissance est assombrie par la connaissance qu'elle prendra fin, sans mentionner qu’elle n'est rien de plus qu'une illusion. "Les illusions ne dureront pas. Leur mort est certaine et cela seul est certain dans le monde. C'est le monde de l'ego à cause de cela" Cl-2.11-3. Nous ne pouvons pas éteindre efficacement le brûlant feeling que tout ce que nous demandons et réussissons à obtenir aura une fin, y compris la "vie" dans un corps. C’est ainsi que nous sommes pris au piège, prisonniers de la poursuite implacable du plaisir, du confort et du sens de la vie dans ce monde totalement insane. Cela va jusqu’à chercher des expériences religieuses signifiantes pour tenter d'apaiser notre peur. En effet nous avons peur d’être dans l’erreur à propos de qui nous sommes, et de nous tromper sur tout ce que nous croyons vrai et signifiant. Comme dit la première leçon du livre d’exercices : "Rien de ce que je vois… ne signifie quoi que ce soit" L-I.1. Comment alors, ce qui ne signifie rien peut-il nous apporter le bonheur, le confort ou la paix ? Non seulement c’est insignifiant, mais en plus, tout ce que le monde offre est une défense contre la reconnaissance de ce qui est signifiant, puisque nous sommes dans un endroit inventé par l'ego pour "être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer, et où son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.3.24.

Nous n’avons pas à nous soucier de sacrifier quoique ce soit ou d’être privé de ce dont nous pensons avoir besoin, aussi longtemps que nous pensons en avoir besoin : "Seul le Saint-Esprit sait ce dont tu as besoin. Car Il te donnera toutes choses qui ne bloquent pas le chemin vers la lumière. Et de quoi d'autre pourrais-tu avoir besoin ? Dans le temps, Il te donne toutes les choses dont tu as besoin, et Il les renouvellera aussi longtemps que tu en auras besoin. Il ne te prendra rien tant que tu en auras quelque besoin. Et pourtant Il connaît que tout ce dont tu as besoin est temporaire et ne dure que jusqu'au moment où tu t’éloignes de tous tes besoins et te rends compte qu’ils ont tous été comblés" T-13.VII.121-6. Ne nous laissons pas berner par toutes les autres choses.

**687 - Sur quels critères évaluez-vous un ministre d’*Un cours en miracles* ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis maintenant un an et demi. Je fais beaucoup d'études sur les autres religions également, dans le but de mieux les comprendre, et aussi pour trouver ce qu’elles ont en commun et ce qui me semble le plus "juste" pour moi. J'en suis venu à me rendre compte qu'il existe un certain nombre de religions basées sur la même métaphysique, comme la Science Chrétienne, la Pensée Nouvelle, l’Église de l’Unité, et les Sciences Religieuses. Je me demande quelle est la religion organisée que vous considérez être identifiée le plus étroitement aux enseignements du Cours ? Je pense que mon objectif, ou mon appel, serait de me diriger vers le ministère, mais pas dans le sens traditionnel. Auriez-vous des suggestions quant à la direction à suivre ? Je lis aussi divers auteurs qui écrivent dans la perspective du Cours, et j'ai des réactions variées quant à leur enseignement. Comment être certain qu'un enseignant qui proclame comprendre le Cours, a la bonne interprétation, étant donné que tant de personnes ont interprété la Bible en des directions opposées ?

**R/** Même si, comme vous l’avez remarqué, le Cours partage certains principes en commun avec d’autres enseignements religieux, il a vraiment comme unique contribution de faciliter la réalisation de l'objectif de tout véritable et authentique enseignement spirituel ; celui de nous entraîner le long du chemin vers la dissolution de l’ego. Notre suggestion est donc qu'il est peut- être plus utile de comprendre en quoi il diffère des autres enseignements (pour faire un choix éclairé à savoir si c'est le chemin à adopter pour soi) que d’en identifier les ressemblances.

Alors que le Cours, par exemple, met l'accent sur le pardon et partage ce concept avec de nombreux autres enseignements, y compris le Christianisme et les religions métaphysiques que vous mentionnez, le pardon est défini de façon unique, ainsi que sa pratique. Pour le Cours, le pardon est basé sur les principes métaphysiques suivants : le monde (et le soi que nous pensons être) est illusoire, c’est le symbole projeté de la culpabilité L-II.1, et même s’il partage avec d'autres chemins une hypothèse sous-jacente concernant la souveraineté de l'esprit, son but diffère quant à la compréhension de ce "pouvoir " de l'esprit à manifester des formes. Son but n'est pas d’accéder à ce pouvoir afin de mieux contrôler les pensées, mais plutôt de démontrer à quel point sont douloureux les résultats en fin de compte, si le pouvoir de l’esprit est guidé par la croyance en des besoins incessants et des limitations. Et même si le Cours partage avec bien d’autres spiritualités le principe fondamental que le monde est une illusion, y compris certaines religions orientales et certains enseignements du Nouvel Âge, il n'attribue aucun but divin à cette illusion. Il offre une explication unique de l'origine du monde, enseignant que ce monde est le résultat d'une conspiration de l'ego, un complot promulgué pour s’opposer à Dieu, incluant une attaque apparente sur l’amour afin de l'exclure de l'esprit et exclure l'esprit de l’amour L-II.3.

Le Cours est également unique parmi les spiritualités du monde par son mélange de pratique et de sublime dans un ensemble magnifiquement intégré, qui jamais ne nous permet d’oublier vers quoi nous nous dirigeons, et qui en même temps ne demande pas de nier où nous croyons être. Il le fait grâce à l'utilisation d'une compréhension psycho-dynamique sophistiquée du système de pensée de l’ego – empruntée aux idées de la psychologie freudienne et de son analyse de la culpabilité, du déni et de la projection comme on les met en scène dans nos relations particulières – présentée dans le cadre sans compromis de sa métaphysique non dualiste, laquelle affirme que la pensée de séparation et ses conséquences apparentes, sont une illusion.

En réponse à votre sentiment de vous sentir appelé vers un ministère non traditionnel, le Cours offre aussi une perspective relativement unique M-Intr.1. Il ne prône jamais un rôle spécifique pour nous à jouer dans le monde. Il nous demande plutôt de démontrer ses principes de pardon dans notre façon de vivre notre vie, et dans tout ce que nous faisons. Et cette démonstration n'a rien à voir avec nos paroles et nos actions, mais vient de nos pensées et attitudes sous-jacentes. Par exemple, allons-nous choisir de nous rappeler à chaque instant que la paix et le bonheur vrai viennent uniquement d'une reconnaissance de notre intérêt commun avec tous nos frères et sœurs, plutôt que croire en des intérêts distincts et concurrents, basés sur nos propres besoins personnels ? La façon de nous en souvenir est d’être vigilant quant à nos motifs d’ego, afin de pouvoir les reconnaître et choisir un enseignant différent, le Saint-Esprit, pour nous guider dans notre façon de penser. C’est le ministère le plus puissant que nous puissions adopter, car il servira de rappel à tous nos frères et sœurs qu’ils ont eux aussi le même choix en faveur de la paix dans leur propre esprit.

Jésus nous invite à faire partie de son ministère en partageant sa paix. En ses propres mots il nous dit : "N'enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne plutôt que je ne suis pas mort, en démontrant que je vis en toi" T-11.VI.73-4. Et nous le démontrons en reconnaissant que notre seule responsabilité est de choisir le pardon. L'extension de la paix qui découle de ce choix ne nous concerne pas T-16.II.13-5. Ce n’est pas nous qui allons donner de l’extension à la paix, ce n’est pas de notre ressort, et nous n’allons pas non plus persuader les autres de changer leur esprit. Le Saint-Esprit le fait à travers nous, quand nous sommes Ses instruments consentants. Et encore une fois, nous devenons ses canaux en nous enlevant du chemin grâce à la pratique du pardon.

Quant à discerner qui est un authentique enseignant du Cours, c'est toujours le contenu sous-jacent qui définit l'enseignant réel, sans égard à la forme spécifique qu'il présente. Tout comme nous avons décrit la nature d'un ministère véritable comme n’étant pas défini par l’extérieur, mais par la pensée sous-jacente du pardon, ainsi tout enseignant authentique du Cours se dévouera à la cohérence dans l'ensemble des niveaux de la pensée, ayant le désir d'intervenir en dehors de son ego à chaque instant et de laisser l'amour et la douce sagesse du Saint-Esprit couler à travers lui. Pour nous, cela peut s’avérer difficile à discerner car, tant que nous restons identifiés à notre propre ego, nos propres projections de culpabilité interviennent dans le discernement. Mais tant que nous maintenons un désir de reconnaître notre propre ego, nous pouvons faire confiance que notre capacité à discerner l'aide dont nous avons vraiment besoin sera de plus en plus accessible – cf. T-11.V. L’enseignant authentique est celui qui nous dirige toujours vers notre propre Enseignant intérieur, sans avoir d’intérêt à s'établir lui-même comme notre enseignant.

**688 - Je ne sens pas de changement, même après onze ans d’études**

**Q/** Dans votre réponse à la question 457, vous dites que c'est un piège de croire que la réponse du Saint-Esprit à nos appels se fera par un changement dans notre situation extérieure. Et pourtant vous citez dans la section "Le ‘héros’ du rêve" : "*Tu* juges les effets, mais *Il* a jugé leur cause. Et par Son jugement, les effets sont enlevés" T-27.VIII.94-5. Cette phrase fut toujours une grande source de confusion pour moi, depuis les onze années que je travaille avec *Un cours en miracles*.

Plus loin dans la même réponse vous conseillez : "Et cela ne signifie pas que vous ne devriez pas faire tout ce que vous pouvez éventuellement faire afin de remédier à votre situation financière : consulter un conseiller financier, etc." Est-ce que cela voudrait dire de séparer la situation en deux : demander au Saint-Esprit de nous aider à trouver la paix tout en cherchant un conseiller financier pour résoudre nos problèmes d'argent ? Pourtant Jésus n’a-t-il pas aidé Helen Schucman à trouver des chaussures et des manteaux ? Ne le méritons-nous pas autant ?

Je suis parfois à bout. Après tout ce temps, je commence à croire que c'est un effort si futile. Je n'entends pas de voix, je ne vois aucun changement dans l'indigence que je perçois et je n'ai aucun moyen de savoir si quelqu'un entend. Comment faites-vous pour demander de l’aide à Jésus ou au Saint-Esprit ? Comment faites-vous pour "Lui porter chaque terrible effet afin qu’ensemble Vous regardiez sa sotte cause, et que tu en ries avec Lui un moment" T-27.VIII.93 ? Veuillez svp, me répondre et me guider vers d'autres sources de lecture si possible.

**R/** La seule raison pour laquelle nous vivons à jamais un sentiment d’inquiétude ou d’indigence, quelle que soit la forme extérieure qu’elle semble prendre dans notre vie, est que nous nous croyons indignes de l'amour T-4. IV.7. Et donc nous faisons à plusieurs reprises le choix inconscient (parfois même conscient), de garder l'amour hors de notre conscience. Nous croyons qu'il y a beaucoup de choses extérieures dont nous avons besoin et nous croyons être malheureux si nous ne les avons pas. Or ce ne sont toutes que des symboles pour l'*expérience* que nous voulons – savoir vraiment que notre culpabilité n'est pas réelle et que nous sommes aimés sans réserve. Et, croyez-le ou non, cette expérience ne dépend pas de ce que nos besoins extérieurs soient satisfaits ou non.

Lorsque nous portons chaque "terrible effet" au Saint-Esprit, remarquez que Jésus dit que nous allons examiner ensemble la cause. La cause est la pensée de culpabilité dans notre esprit (non les effets), donc nous examinons ensemble la cause de la situation extérieure dans le monde et, en particulier, nos pensées et sentiments à ce sujet. Et Son jugement est que la cause est sotte, puisque le péché et la culpabilité ne sont pas réels L-I.156.6. Lorsque nous partageons Son point de vue sur la cause, tous ses effets – nos peurs, ce qui nous dérange et nous préoccupe – disparaissent tout simplement. La situation extérieure dans le monde pourra ou non changer, nous ne serons plus du tout intéressés par le monde puisqu’à ce moment-là, notre esprit sera guéri et nous n'aurons plus aucun besoin. Il est tout à fait possible d’expérimenter cette délivrance à tout moment, c'est notre propre peur de l'amour qui nous empêche de l'accepter en tout temps. Et nous avons peur de l'amour, parce qu'il n'y a pas de place pour notre soi limité et tous ses semblants de besoins et de désirs en ce lieu qui reflète exclusivement la joie illimitée de l'infini.

Ceci dit, il n'y a rien de mal à demander à Jésus ou au Saint-Esprit d’obtenir les choses concrètes dont nous pensons avoir besoin, comme Helen l’a fait pendant un certain temps. Mais lorsque nos demandes semblent avoir été comblées, ce n’est pas parce que Jésus (ou l'Esprit Saint) est intervenu dans notre vie et qu’il nous a livré certains des bonbons que nous voulions, comme Helen semblait en faire l'expérience (voir une discussion de ce qui s’est vraiment passé dans *Absence from Felicity/Absence de félicité*, la section du chapitre 17 "Helen et Jésus : l'illusion et la réalité" par Kenneth Wapnick. Ce que Jésus tente de nous faire voir, c’est que satisfaire de tels besoins ne va pas régler le problème de culpabilité sous-jacente dans notre esprit, culpabilité que nous croyons toujours réelle, et qui est la vraie cause de nos sentiments de vide, de désespoir et de dépression. Si nous ne bloquons pas le flot de l'amour, nous pourrions trouver en effet que certains de nos besoins concrets sont comblés. Or encore une fois, cela n'a rien à voir avec Jésus ou le Saint-Esprit, mais plutôt avec notre propre décision de nous permettre de faire l’expérience de l’amour sous une forme spécifique limitée que nous pouvons accepter sans augmenter notre peur.

Chercher de l’aide dans le monde, aller vers ceux qui offrent de l'aide sous la forme que vous pensez avoir besoin, comme un conseiller financier, un thérapeute, un médecin, un avocat, etc., peut être fait dans un état de paix si vous avez d'abord demandé de l'aide à la seule Aide véritable dans votre esprit. Ce n’est donc pas une situation l’un-ou-l’autre, qui offre certains types d'aide par rapport à l’autre, mais c’est plutôt une façon d’apprendre à approcher nos défis apparents dans le monde de façon pacifique. On le fait en se rappelant où est le seul vrai problème et la seule solution – dans notre propre esprit juste – puis de nous tourner d’abord vers Lui pour de l'aide, avant de revenir à nos activités du corps dans le monde T-18.VII.7.8. Bien sûr, cela semble facile, mais c’est assez difficile à mettre en pratique. Or c'est seulement à cause de notre résistance à faire l'expérience de l'amour parce que nous ne nous sentons pas dignes d’être aimés. C’est ce qui semble rendre difficile ce qui est le plus naturel au monde T-7.XI.11-4, L-I.41.81-3.

En plus de la section d'*Absence de félicité* mentionnée ci-haut, vous pouvez trouver des discussions sur la demande de choses concrètes aux questions 538 et 555. Elles sont utiles pour clarifier le processus, ainsi que la question 86 sur le pouvoir de projeter de l'esprit.

**689 - Se peut-il que je ne sache pas comment renoncer à la maladie?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis au moins vingt ans et je n’ai pas encore été en mesure de vraiment m'aider beaucoup moi-même. Je lis à maintes reprises ce qu’il préconise, et je pense l’appliquer, mais je n'obtiens pas de résultats. Depuis plus d'un an, j'ai une condition douloureuse dans les épaules, et la douleur ne part pas. Récemment, j'ai été attiré par ces propos sur la maladie dans le Manuel pour enseignants : "C'est faire choix de la faiblesse avec la conviction erronée que c'est la force" M-5.I.15, "Quelqu’un a simplement besoin de dire : "il n'y a aucun gain pour moi en ceci" et il est guéri" M-5.II.12. Se pourrait-il que je ne sache pas de quelle façon renoncer à la maladie, même si je continue à lire les mots de ces pages et même si je pense réellement y croire ?

**R/** Oui, c'est lus que probable que c'est ce qui se passe. Cette section continue avec Jésus qui nous explique pourquoi nous résistons si énergiquement quand il enseigne que la maladie est une décision de l'esprit et qu’elle n'a donc rien à voir avec le corps. Pour nous, accepter cela "coûte le monde entier que [nous voyons], car plus jamais le monde ne paraîtra gouverner l'esprit" M-5.II.34. Cela veut dire que nous ne pourrons plus jamais être justifiés de penser que le monde nous affecte de quelque façon. Un changement radical ! C’est le moins qu’on puisse dire ! Il ne parle donc pas seulement de nous débarrasser de la douleur physique, afin de pouvoir continuer à vivre sans douleur. Il parle d'une décision de changer le système de pensée à sa source dans nos esprits, un système qui gouverne toutes nos pensées et nos actions. À présent vous êtes en mesure de voir pourquoi simplement lire ces sections à maintes reprises, même si c’est un bon départ, ne suffira pas.

Dans le livre d’exercices, Jésus ouvre la leçon sur le sujet de vouloir la paix de Dieu en disant : "Dire ces mots, ce n'est rien. Mais les penser vraiment, c’est tout" L-I.185.11-2. Ce pourrait aussi bien être dit quant aux déclarations sur la maladie. Plus tard dans le livre d’exercices, il nous dit que l'acceptation de ces vérités est un processus qui se déroule en plusieurs étapes : 1°) Nous répétons d'abord encore et encore les paroles, 2°) Puis nous les acceptons mais en faisant un grand nombre de réserves, 3°) Nous continuons en les prenant plus sérieusement en considération, 4°) Nous les acceptons pleinement sans réserves."D'abord seulement à dire puis à répéter maintes fois ; ensuite à accepter comme partiellement vraie, avec de grandes réserves. Puis à considérer de plus en plus sérieusement pour enfin l’accepter comme la vérité" L-II.284.15-6. Autrement dit, dans une partie de notre esprit, nous sommes clairement conscients des changements radicaux que nous aurons à faire dans notre façon de penser si nous acceptons pleinement ce que Jésus enseigne, et nous ne sommes pas tout à fait certains que nous voulons aller aussi loin. Nous aimerions mieux faire des compromis avec lui, qu'il arrange simplement les choses pour nous, afin que nous puissions faire nos affaires comme d'habitude, sans avoir à s’encombrer autant. Très bien ! Tant que nous réalisons que faire cela, c’est rester uniquement sur le premier échelon de l'échelle, mais que Jésus nous invite à monter plus haut jusqu'au sommet avec lui. L’honnêteté envers nous et envers lui à ce sujet est extrêmement importante, comme l’est aussi la douceur et aussi ne pas se juger pour nos peurs et nos résistances.

Par conséquent, ce que vous pouvez faire, c’est ne pas vous employer juste à vous débarrasser de la douleur (et espérons que vous avez recherché des conseils médicaux et des traitements), mais d’apprendre de cette importante leçon que votre état de paix intérieur n'est pas conditionnel à votre état de ne pas avoir de douleurs physiques. C'est ce que Jésus enseigne tout au long de son Cours : la paix de Dieu est permanente, elle ne vacille pas au gré de ce qui se passe dans notre corps et dans le monde. Jésus dit très littéralement que nous ne sommes pas des corps ; quel meilleur moment pour l'apprendre que lorsque nous sommes le plus tentés de croire que c'est tout ce que nous sommes. On nous demande donc d'apprendre à nous identifier avec la paix qui est notre véritable Identité comme création de Dieu, sans nier que nous vivons quelque chose d’autre qui nous semble tout aussi réel. Cela veut dire bien plus que tout ce que nous pouvons réaliser, c'est pourquoi nous avons besoin de l'aide d'un doux Enseignant. C'est un processus graduel qui consiste à pénétrer de plus en plus profondément dans nos esprits où notre but secret est bien caché, comme le révèlent les deux déclarations qui vous ont attirées dans le Manuel pour enseignants.

**690 - Pourquoi pardonner à Dieu, et comment faire cela ?**

**Q/** J'ai beaucoup de mal avec une phrase qui revient de façon récurrente dans *Un cours en miracles*, une citation qui a été soulevée à la question 453, centrée sur la déclaration suivante : "Pardonne à ton Père de ne pas avoir eu pour Volonté que tu sois crucifié" T-24.III.813. La déclaration qui me trouble est pourquoi pardonner à Dieu, s’Il ne fait pas partie de notre insanité ? Dans l'usage commun du mot pardonner, je pardonnerais à quelqu'un certains torts qu'il m’aurait causés et je ne retiendrais plus de rancune contre lui. Comment pardonner à Dieu ? Il ne m'a causé aucun tort. Je trouve l’emploi du mot pardon difficile à comprendre.

**R/** Ce que Dieu fait de "mal" est qu'Il ne nous remarque pas – l'affront ultime ! Dieu (le vrai Dieu) ignore complètement notre existence et Il n'est donc pas impliqué dans nos vies en train de bénir nos nombreux efforts et sacrifices faits au nom de la bonté et de l'innocence. Il n’est pas là non plus pour recevoir nos jugements envers ceux qui nous ont traités injustement. Jésus nous enseigne qu’il est insane de penser que, pour que quelqu’un gagne, un autre doit perdre T-25.VII, et de croire qu'il est possible pour l'Amour d'être exclusif. Or ces principes sont au cœur du système de pensée qui régit nos vies et, en effet, ils sont à la source même de notre existence comme soi individuel. Dieu, en tant qu'Unité et Parfait Amour ne pouvait pas donner lieu à cette folie, ce qui signifie que rien de cela n'est réel. Par conséquent, en tant qu’individu, notre existence n’est liée à Dieu d'aucune façon, les souffrances, la douleur et la mort, de même que l’héroïsme et les triomphes ne sont pas Sa Volonté.

Un système massif de tromperies et de mensonges est donc exposé au grand air, fracassant le fondement même de notre existence et de l'univers dans lequel nous semblons vivre, nous obligeant à faire face à ce que nous avions "juré ne jamais regarder" T-19.IV.D.61. Tout ce qui se passe dans notre univers personnel et dans le reste du monde vient de notre propre volonté, non pas de la Volonté de Dieu. Les implications de cette reconnaissance sont proprement renversantes, et elles deviennent centrales aux enseignements de Jésus tout au long de son Cours. Il semble plus tolérable que Dieu bénisse nos luttes et nos souffrances, justifiant notre perception du péché et celle des bourreaux "dehors," plutôt que d'avoir à assumer la responsabilité de tout cela en nous (en tant qu’esprit, Fils unique). C'est pour cela que nous devons pardonner à Dieu. Il ne valide pas ce qui est tellement réel et significatif pour nous : "Il n’est pas une de Ses Pensées qui ait le moindre sens en ce monde. Et rien de ce que ce monde tient pour vrai n’a la moindre signification dans Son Esprit" T-25.VII.33-4. Par conséquent, puisque Dieu ne soutient pas notre système de pensée, Il ne *nous* soutient pas non plus, comme nous le savons nous-mêmes. Tout ce qui a tellement d’importance pour nous ne signifie rien pour Dieu. Cela vaut pour Jésus également. Il voit tout ce qui concerne le corps et notre identité de soi individuel comme totalement insignifiant, tous les événements de notre vie qui semblent si importants insignifiants également. On nous présente cela dans la toute première leçon du livre d’exercices, et plusieurs fois, de différentes façons tout au long des leçons. La leçon 93, par exemple : "Le soi que tu as fait n'est pas le Fils de Dieu. Par conséquent, ce soi n'existe pas du tout. Et tout ce qu'il semble faire et penser ne signifie rien. Il n'est ni bon ni mauvais. Il est irréel et rien de plus que cela" L-I.93.51-5. Cette prise de conscience est susceptible de faire monter certaines émotions profondes en nous : la peur, la colère, la confusion, etc. Après tout, qui aime à se faire dire qu'il est irréel ?

Et ce n'est pas la fin de l'histoire, parce qu'à un certain moment dans notre travail avec le Cours, nous allons nous trouver soulagés d'être dégagés de notre secret coupable. Nous serons heureux d'avoir des preuves que nous avions tort en tout ce que nous pensions être la vérité. Mais avant d’en arriver là, viendra la colère contre Dieu parce qu’Il n’a pas acheté notre histoire. Il n'est pas du tout agréable d'être pris sur le fait à tromper et à mentir, et c'est particulièrement dévastateur lorsque la tromperie implique notre identité. Nous devenons soudainement conscients de l'aveuglement massif dans lequel nous nous sommes engagés, et sans l'aide de Jésus et de son Cours (ou d’autres reflets de la vérité en dehors de notre système de pensée), nous aurions énormément de mal à faire face à la situation, à toute la culpabilité et la peur qu’elle suscite. La totalité de ce qui nous soutient en ce moment dans le monde se révèle être des façons stratégiques de nous garder éloignés de la vérité sur nous et sur la réalité : ce sont des défenses contre la vérité. C'est comme si nous avions soudain été au fond de tout. Mais Jésus nous aide à réaliser nous avons seulement besoin de vouloir changer d'enseignants dans nos esprits, de passer de l'ego au Saint-Esprit pour que la paix s’installe graduellement dans notre conscience. Nous sommes simplement en train de nous réveiller d'un cauchemar de séparation de notre Créateur, de notre Source.

**691 - Pourquoi Helen était-elle si sensible à la Voix ?**

**Q/** Discerner la Voix du Saint-Esprit est une question très importante et aussi très ambiguë dans la pratique d’*Un cours en miracles*. Helen a entendu cette Voix clairement et sans ambiguïté. Je suis enclin à penser que beaucoup de leçons dans le livre d’exercices ont pris compte de cette aptitude d’Helen. La courte période conçue pour pratiquer (un an) renforce cette idée dans mon opinion. Une année me semble une période bien trop courte pour inverser radicalement le système de pensée d’une personne. Qu’est-ce qui a rendu Helen si sensible et attentive à cette Voix ? Pourrions- nous être aidés là- dessus, afin de pouvoir développer la même aptitude ?

**R/** Kenneth parle de la capacité d’“audition” d’Helen dans sa biographie *Absence from Felicity/Absence de félicité*. Son audition était quelque peu "rouillée" dans un premier temps, rapporte-t-il, mais ensuite les interférences, qui étaient là initialement, se sont éclaircies et dès lors, la Voix a été entendue clairement. Les leçons ont été reçues environ trois ans et demi après le commencement de l'écriture en 1965. Ce qui fait qu’Helen était "si sensible et attentive à la Voix" était son désir de renoncer totalement à son ego et de rester dans son esprit juste. Elle ne considérait pas cela comme quelque chose d'exceptionnel qu'elle seule pouvait faire. Elle disait toujours aux gens qui étaient tentés de la voir comme spirituellement bénie qu'ils pouvaient faire exactement la même chose qu’elle ; que tout ce qu'il fallait, c’était de vouloir mettre l’ego de côté, ne serait-ce qu’un instant. La présence abstraite de l'amour fait partie de l'esprit en chacun de nous, et donc entendre la Voix est seulement une des nombreuses formes dans laquelle l'amour peut être expérimenté. Chacun de nous en fera l'expérience sous la forme dans laquelle il pourra le mieux se relier et accepter l’amour sans peur excessive. La forme est illusoire et disparaît lorsque la peur s’estompe suffisamment pour permettre l'expérience complète de cet amour dans la conscience de quelqu’un. Par conséquent, il serait illogique de faire une grosse affaire de la forme.

En outre, il est impossible pour nous de savoir où nous en sommes sur notre chemin d'Expiation, ni où en sont les autres non plus. Par conséquent les comparaisons ne sont pas susceptibles d'être bénéfiques au plan spirituel. L'apprentissage et la pratique de ce Cours sont effectués dans le contexte de la relation entre l'étudiant et le Saint-Esprit ou Jésus. Les événements et les circonstances de notre vie sont donc signifiantes seulement dans la mesure où ils reflètent si nous avons choisi l'ego ou Jésus comme enseignant.

Et finalement, il y a certes quelques leçons et certaines parties des leçons qui présument un état spirituel avancé, mais il y en a beaucoup d'autres qui se réfèrent explicitement à un processus d'apprentissage et de pratique qui pourrait s'étendre sur plusieurs années, et même sur plusieurs vies. Et puis à la fin du livre d’exercices Jésus nous dit que "ce cours est un commencement et non une fin" L-Ép.11. De même, vers la fin du Texte, au début des chapitres 30 et 31, Jésus dit fondamentalement à Helen qu'elle avance bien dans le processus, mais qu’elle n’a pas encore atteint la fin. La capacité d'entendre la Voix du Saint-Esprit est simplement le processus d'apprendre à renoncer à son ego, comme Jésus l’affirme clairement dans ce passage, pour n’en nommer qu’un : "Tu peux défendre ta particularité, mais jamais tu n’entendras la Voix pour Dieu à côté d’elle. Elles parlent une langue différente et tombent dans des oreilles différentes" T-24.II.51-2. C’était l'essence même du processus d’Helen, et c’est aussi le nôtre.

**692 - Que signifie, faire quelque chose de choquant si on le demande ?**

**Q/** Me rapportant à la question 465 "Si quelqu'un te demande de faire quelque chose de choquant, fais-le parce que ce n’est pas important." Pourtant, "Ne fais pas quelque chose de stupide qui vous blesserait tous les deux." Nous sommes constamment bombardés par le télémarketing et nous pourrions littéralement changer de téléphone ou autres services à chaque jour à leur demande. Cela non plus n’importe pas, même si cela peut continuer à décevoir le vendeur d'hier et induire un achalandage inutile à l'acheteur d'aujourd'hui. En fin de compte, ni le vendeur ni moi ne pouvons être blessés, qu'importe la décision ; donc je suppose que je demande des précisions sur le sens du mot "blesser" dans ce contexte-là.

**R/** Nous pouvons probablement dire sans risquer de se tromper que lorsque Jésus a parlé de cette question à Helen, la scribe d’*Un cours en miracles*, il n'avait pas le télémarketing ou autres solliciteurs à l'esprit. Le bon sens dicte que nous ne pouvons répondre à toutes les demandes des vendeurs. En revanche, une personne sans ego pourrait être guidée à acheter ce qui est offert parce que l'interaction est utile au processus d'Expiation du vendeur, et non pas parce qu'elle a besoin de l'item. Mais cet état avancé n'est pas ce dont Jésus fait allusion dans ces passages. Il parle d'une réaction immédiate, une forte opposition, un refus obstiné, ne serait-ce que d’écouter la demande. Et cette réaction extrême signifie qu’il y a quelque chose qui se passe sous la surface qui mérite d’être regardé. Avec le télémarketing, nous pouvons rapidement mais gentiment décliner l'appel, et ce serait la fin de l’histoire, tout comme nous pourrions refuser des solliciteurs à l'extérieur d’un supermarché ou tout autre type de magasin. Il n'y a pas de problème.

**693 - Je me demande finalement, où est le mal ?**

**Q/** Où est le Mal ? Existe-t-il en chacun de nous ? Existe-t-il seulement dans la perception de notre ennemi ? S’il n’y avait pas d’ennemi le mal survivrait-il quand même ? Si le mal n'existait pas, notre perception suivrait-elle notre ennemi ? Pourquoi détruisons-nous pour honorer notre foi en Dieu ? Pourquoi négocier pour avoir plus de bien que le mal nous le permet ? Est-ce que la peur est le mal ? Est-ce que le mal est la peur ? Est-ce que la peur et l’amour contrôlent tout ce que nous faisons ? Avons-nous le contrôle sur le fait de décider entre les deux ?

**R/** Ces déclarations simples et directes prises dans le Texte sont la base du Cours qui répond à votre questionnement sur le mal : "*La vérité est vraie. Rien d’autre n’a d’importance, rien d'autre n'est réel, et tout à part elle n’est pas là*" T-14.II.33-4. C’est une autre façon d'exprimer le principe fondamental d'*Un cours en miracles* dans l'Introduction du Texte : "**Rien de réel ne peut être menacé. Rien d'irréel n’existe**" T-Intr.22-3. Ce qui est vrai et réel est notre Identité de Fils innocent de Dieu. Tout le reste fait partie intégrante de notre expérience dans l'illusion, qui monte dans la conscience quand nous choisissons de croire que non seulement la séparation est réelle, mais qu’elle est péché, et qu’elle mérite un châtiment. Cette croyance fondamentale du système de pensée de l’ego donne vie à chaque pensée de mal, de douleur, de haine et de désespoir, ce qui assombrit nos vies dans le cauchemar de la "vie" en dehors de Dieu. Le rêve lui-même peut être considéré comme "mal" en ce sens que sa source (pensée de séparation) est une attaque contre Dieu et contre Son Fils. La voie du rêve est de nier Dieu et notre unité avec Lui, et choisir plutôt l'illusion du corps et du monde. Jésus nous expose clairement la substitution de l'ego à la réalité : "Le péché est la demeure de toutes les illusions, qui ne font que représenter des choses imaginées, issues de pensées qui ne sont pas vraies. Elles sont la "preuve" que ce qui n'a pas de réalité est réel. Le péché "prouve" que le Fils de Dieu est mauvais ; que l’intemporel doit avoir une fin ; que la vie éternelle doit mourir. Et que Dieu lui-même a perdu le Fils qu’Il aime, n’ayant que la corruption pour Se compléter Lui-même ; Sa Volonté à jamais vaincue par la mort, l’amour tué par la haine et plus jamais de paix" L-II.4.31-4. Pas vraiment un bel endroit pour exister ! Bien qu'il ne soit pas réel, le mal pénètre dans l'illusion comme une force obsédante qui suit le choix de l'esprit de s'identifier à l'ego. Cependant, c'est une force sans pouvoir puisque c’est un effet et non une cause. Cela ne veut ne pas dire qu'une fois que nous croyons être dans le monde dans un corps, nous n’avons pas certaines expériences qui semblent bonnes et d'autres que nous appelons "mauvaises." C'est tout à fait en accord avec l'ego de qualifier les choses pour différencier chaque expérience dans le rêve. Nous n'avons pas à nier ces distinctions, mais à les reconnaître comme des schémas de l'ego pour rendre le rêve réel, et reconnaître que tout cela n’a pas de pouvoir.

En tant que concept d'ego, le mal est le produit de la peur. Craignant que Dieu punisse son Fils qui L’a renié en choisissant la séparation au lieu de l'unité, le Fils invente une myriade de "monstres" terrifiants qui vivent en dehors de lui, comme un enfant croit que ses monstres imaginaires sont prêts à l’attaquer : "Les rêves d'un fou sont effrayants, et le péché paraît certes terrifier. Et pourtant, ce que le péché perçoit n'est qu'un jeu puéril" L-II.4.41-2.

Le monde rempli de mal, de peur, de péchés, de culpabilité, d’ennemis, de dangers et d’attaques est le rêve d'un fou. Une fois que nous sommes pris dans ce système de pensée, il n'importe pas où se cache le mal, ni en qui il se cache. Le "bien" et le "mal" de l'ego sont une seule et même chose parce qu'ils servent le même but : nous garder enracinées dans la croyance en la séparation. "S’échapper" de ce système n'est possible que d’une façon : en apprenant à s'identifier à la mémoire de l'Amour de Dieu qui reste en partie dans notre esprit. Les chemins peuvent différer, mais tout le monde acceptera éventuellement cet Amour. Pour les étudiants du Cours, c'est en apportant toute fausse perception de l'ego à la lumière de la vraie perception du Saint-Esprit, permettant à Son interprétation de l’expérience dans le monde de remplacer la nôtre. C’est ainsi que nous serons libérés progressivement de "l’ombre du mal" de l'ego. Cela nécessite seulement notre désir de voir chaque expérience comme une projection de la culpabilité dans nos esprits pour avoir choisi de s’identifier à l'ego, comme nous l'avons mentionné plus tôt.

Même si nous avons tort sur notre identité d’ego, nous ne sommes pas condamnés à être châtiés par les forces du mal, et nous n’avons pas non plus réussi à changer la réalité par nos folles imaginations : "La correction a une seule réponse à tout cela, et au monde qui repose sur cela : *Tu ne fais que prendre l’interprétation pour la vérité. Et tu fais erreur. Mais une erreur n'est pas un péché, pas plus que la réalité n’a été démise de son trône par tes erreurs. Dieu règne à jamais, et Ses lois seules règnent sur toi et sur le monde. Son Amour demeure la seule chose qui soit. La peur* [le mal] *est une illusion, car tu es pareil à Lui*" M-18.36-12.

Nulle destruction n'honore Dieu. En fait, Dieu n'exige pas que nous l’honorions du tout, c’est le dieu de l'ego qui fait cela. Et puisque le Dieu de l'ego est un destructeur T-26.VII.7, honorer ce qu’il fait, c’est être comme lui. Or le seul honneur possible que nous pourrions offrir à Dieu serait d'accepter que nous sommes à jamais tels qu’Il nous a créés. Rien de plus, mais rien de moins non plus. La théologie non dualiste du Cours enseigne que Dieu ne connaît pas Son Fils comme à part de Lui ; Il est seulement Unité. Notre esprit divisé ne peut pas vraiment saisir ce concept, mais nous pouvons apprendre ce qu'il n'est pas : il n'est pas la peur, le mal ou la destruction.

Notre but en étudiant le Cours n’est pas d’essayer d'éviter, d’abolir ou de transformer le mal, mais de défaire notre croyance en la séparation par la pratique du pardon, pour que finalement nous puissions oublier nos rêves maléfiques et nous rappeler seulement de l'Amour de Dieu. La seule décision que nous devons prendre se fait entre le mensonge de l'ego de péché, culpabilité et peur, et le message du Saint-Esprit disant que nous restons innocents, tels que nous avons été créés. Rien n'a réussi à détruire l'Amour du Père qui s'étend à Son Fils. C'est ce dont nous cherchons à nous rappeler. "*Rien d’autre n’a d’importance, rien d'autre n'est réel*" T-14.II.34.

**694 - Le Cours est-il vrai ? Et cela a-t-il de l’importance ?**

**Q/** Est-ce qu’*Un cours en miracles* est vrai ? Est-ce vraiment important ? :A présent je suis conscient qu’il enseigne que nous devons croire tout ce qu’il enseigne à cent pour cent, vraisemblablement pouvoir ensuite nous livrer sa seule et unique promesse. Mais est-ce vraiment important de savoir si oui ou non, il est effectivement vrai ?

**R/** La réponse, courte et simple, à votre question est que le Cours fait partie de l'illusion, et que par conséquent, il ne peut pas être la vérité puisque : "Rien d’irréel [quoi que ce soit en-dehors du Ciel] n’existe" T-Intr.23. D’un autre côté, son contenu, le message d'amour de Jésus représentant la partie de l'esprit qui se souvient de la vérité, est le reflet de la vérité. Le Cours est donc "vrai" en ce sens qu'il décrit exactement les dynamiques de l'aliénation de l’ego, nous dit que nous faisons erreur de choisir de croire la pensée de séparation, et nous apprend comment défaire cette pensée par le pardon. À un certain niveau, nous reconnaissons que l’enseignement du Cours est très juste concernant les manigances insanes de l’ego et, plus important encore, nous résonnons à ce qu'il dit à propos de notre véritable Identité de Fils innocent de Dieu. En d'autres termes : "Il sonne vrai." Cela explique pourquoi nous nous reconnaissons dans ce Cours, en particulier dans les passages poignants exprimant ce que nous avons toujours ressenti, mais que nous avons été incapables d'articuler : "Dans ce monde où tu sembles vivre tu n’es pas chez toi. Et quelque part dans ton esprit, tu connais que c'est vrai. Un souvenir de chez toi continue de te hanter, comme s'il y avait un endroit qui appelait ton retour, bien que tu ne reconnaisses pas la voix, ni ce que c’est que cette voix te rappelle. Or tu te sens comme un étranger ici, d’un ailleurs tout à fait inconnu" L-I.182.11-5.

Si nous choisissons le Cours comme notre voie spirituelle, nous ferions bien de nous demander quelle est la partie de son enseignement que nous soupçonnons ne pas être vraie. Il se pourrait qu’un examen attentif de nos doutes sur le Cours nous révèle que lorsqu’ils surviennent, c’est tout le Cours que nous ne croyons plus. Même si nous essayons très fort de conserver les parties que nous aimons et d’ignorer celles qui nous rendent mal à l'aise, ce que nous faisons, en fait, c’est jeter le bébé avec l'eau du bain. Comme vous le mentionnez, Jésus nous dit dans le texte : "Ce cours sera cru entièrement ou pas du tout" T-22.II.74. C'est parce que l'esprit ne retient qu’une des deux seules pensées possibles. Il choisit la pensée de l'ego de séparation du corps ou la mémoire de l'amour de Dieu symbolisée par le Saint-Esprit. Dans la même section, Jésus poursuit en disant : "La raison te dira qu'il n'y a pas d’entre-deux où tu puisses t’arrêter incertainement, en attendant de choisir entre la joie du Ciel et la misère de l'enfer. Tant que tu n'as pas choisi le Ciel, tu *es* dans l'enfer et la misère" T-22.II.77-8. Nous pouvons au moins accepter que si le Ciel/Dieu est vrai, ce monde ne l'est pas. Si ce qui n'est pas le Ciel/Dieu est l'enfer, il s'ensuit que ce monde est l'enfer. En outre, si le Ciel/Dieu est vrai, ce monde/enfer ne l'est pas. C'est ce que nous ne voulons pas entendre, car notre plus grande peur est d’entendre que ce que nous pensons que nous sommes (des corps dans le monde) n’est pas vrai. C’est de cette peur intense que provient notre résistance à accepter l’enseignement du Cours et qui prend la forme de doutes quant à sa véracité. À un certain niveau, nous savons que *notre* bébé (la particularité, le corps, le monde) devra sortir avec l'eau du bain. Nous ne pouvons pas faire glisser le Ciel en enfer, nous ne pouvons pas rendre l'illusion vraie, et la séparation ne peut pas être réelle. Ce sont là toutes des variations sur le même thème : "*La vérité est vraie*" T-14.II.21, que nous croyions qu’elle le soit ou non. C'est cette simplicité de l'enseignement que nous avons du mal à croire et à accepter : "Rien ne t’est plus étranger que la simple vérité, et il n’est rien que tu sois moins enclin à écouter. Le contraste entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas est parfaitement apparent, et pourtant tu ne le vois pas" T-14.II.25-6. Apparemment, Jésus pense que son message est vrai, ce pourrait donc être une bonne idée pour nous de le prendre au mot. À la fin, la vérité reflétée dans le Cours viendra à chaque esprit sous une certaine forme : "Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat" M-1.4.2. Jésus parle à chacun de nous de son message : "Nous parlons aujourd'hui pour quiconque parcourt le monde, car il n’est pas chez lui… La demeure qu'il cherche ne peut pas être faite par lui. Il n'y a pas de substitut au Ciel" L-I.182.31, 5-6. Ce qui n’est pas vrai, par conséquent, c’est le monde, et l'ego qui l’a fait.

**695 - Un esprit guéri n’attaque pas et ne se sent pas attaqué**

**Q/** Ceci concerne votre réponse à la question 465 T-12.III. Un Cours en Miracles nous apprend que le monde est le reflet de l’esprit "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15 pourquoi alors quelqu'un demanderait-il à un être illuminé de faire quelque chose de choquant ? Cela signifie-t-il que quelqu'un ne pourrait jamais poser à Sai Baba une question choquante ? Deuxièmement, si mon esprit est exempt de culpabilité, comment quelqu'un pourrait-il même demander quelque chose de "choquant" ? Un esprit guéri de toute culpabilité ne reflète aucune culpabilité, même sous forme de question. Je pensais que lorsque vous "aviez réussi," cela n’arrivait plus. C'est pourquoi je trouve cela contradictoire dans l'enseignement de l'amour ou la peur, clair ou foncé ; si ce sont des polarités, comment l’amour et la peur peuvent-il être présents en même temps ?

**R/** Précisons d’abord que Jésus dirige cet enseignement vers des esprits non guéris, ceux qui sont encore en train de projeter la culpabilité. Un esprit sans culpabilité, comme vous dites, n’attaquerait jamais et ne se sentirait jamais attaqué non plus. Dans ce rêve, un esprit guéri peut faire l'objet d'une attaque par quelqu'un, comme ce fut le cas quand Jésus percevait que d'autres l'attaquaient, mais il ne le vivrait pas lui-même comme une attaque. Ce pourrait être dans un but d'enseignement qu'un esprit guéri choisirait par exemple de se retrouver dans ce genre de situation.

Comme exemple de ce que Jésus enseigne, disons que si vous insistiez pour que j'aille au magasin vous acheter quelque chose dont vous avez besoin, et qu’en réaction, je vous engueule et refuse d’y aller, furieux, vous criant par la tête : "Mais c'est scandaleux ! Vous avez l’audace d'insister pour que j'aille au magasin pour vous. Allez-y donc vous-même et cessez de me tracasser !" Jésus parle de ce genre de réaction extrême à la demande d'une autre personne. Si j'avais changé mon esprit erroné pour mon esprit juste, je n'aurais pas jugé votre insistance pour que j'aille au magasin pour vous comme scandaleux et je ne vous aurais pas attaqué en retour, car j'aurais reconnu qu’à un autre niveau, ce que vous demandiez vraiment, c’est d’être sauvé de votre haine de soi et de la crainte d'être puni par Dieu pour votre "péché" d’être séparé de Lui. Vous faites un appel à l'amour, et j'aurais réagi avec amour à cette demande par ma paix intérieure et non en m’y opposant. La forme spécifique qu’aurait pris cet amour ne me préoccuperait pas, je ferais ce qui vous avez demandé ou je ne le ferais pas. Ça ne ferait pas de sens que je sois dans l’obligation de le faire, ou que je sacrifie mes propres besoins. C'est ce que Jésus signifie quand il dit : "Aucune demande n’est choquante pour quelqu’un qui reconnaît ce qui est précieux et qui ne veut accepter rien d'autre" T-12.III.48.

Jésus nous aide à éclaircir "ce" qu’est le salut et le "comment" du salut T-12.III.53. Votre insistance pour que j'aille au magasin signifie que vous croyez que votre salut repose dans l'obtention de ce que vous voulez. Ma vigoureuse opposition signifie que pour moi, le salut repose dans ne pas vous donner ce que vous voulez. C'est le problème identifié par Jésus dans ce genre d'interaction. J'ai, en tant qu’esprit non guéri, simplement oublié que mon salut, ainsi que le vôtre, est dans le pouvoir de notre esprit de choisir contre l'ego et pour le système de pensée de pardon du Saint-Esprit.

**696 - Je fais face à un conflit dans mon groupe d’études**

**Q/** Nous recevons chaque semaine un groupe d'études d’*Un cours en miracles*. Récemment quelqu'un m'a approchée, m’implorant de le laisser participer à notre groupe du vendredi soir, et j’ai accepté. L'un des membres fondateurs du groupe s’est farouchement opposé à ma décision. Il a même cité le Saint- Esprit, disant que son Guide estimait qu’accueillir une nouvelle personne gâcherait l'intimité du groupe actuel. Ce n'est pas la première fois que le Saint-Esprit est utilisé pour défendre une position, et je demeure confuse. J'ai du mal à pardonner à ce membre du groupe qui insiste par ce type de contrôle, mais je me rappelle constamment mes propres problèmes de contrôle et je me sens figée sur ce que je devrais faire. Ma demande d’aide au Saint-Esprit me dirige toujours à faire face à ce membre du groupe avec honnêteté et compassion, mais je ne sais pas si je ferais cela pour gagner mon point et en faire à ma tête. Pouvez-vous m’offrir quelques conseils pour que je m’aligne sur l’esprit juste ? Je veux bien que vous soyez la voix du Saint-Esprit pour moi, puisque mon ego parle particulièrement fort en ce moment.

**R/** Avant d’obtenir un peu de clarté sur ce qui serait le plus aimant, le plus harmonieux et le plus utile pour répondre à cette situation dans les intérêts de chaque personne concernée, il convient de se rappeler que tout ce dont nous faisons l'expérience résulte d’une décision que nous avons déjà prise de ce que nous voulons. Selon les termes mêmes du cours : "*Je choisis les sentiments que j'éprouve, et je décide quel but je voudrais atteindre. Et tout ce qui semble m’arriver, je le demande, et je reçois comme j'ai demandé*" T-21.II.24-5. Et donc si c’est un conflit que nous semblons rencontrer, ce ne peut être que le conflit que nous avions demandé en le choisissant. La situation extérieure qui paraît responsable de notre conflit n'est jamais en cause. C’est le choix de nous voir comme séparés de l'amour qui en est la source. Les soi-disant problèmes dans le monde, peu importe à quel point ils paraissent sacrés ou importants, sont seulement là pour nous distraire, pour nous détourner du problème sous-jacent dans l'esprit, pour nous convaincre que la situation extérieure requiert toute notre attention. Mais tant que nous maintenons le focus à l'extérieur de notre esprit, notre ego sera l'architecte de la solution, sans égard à la façon aimante et appropriée que semble prendre la forme de l'intervention. Car nous n’aurons pas abordé la culpabilité qui alimente le conflit dans notre esprit.

Maintenant, cela ne veut pas dire que l'invocation par l’autre membre du groupe du Saint-Esprit comme étant l'Autorité derrière son opposition à votre décision, est justifiée. Tous, nous cherchons un allié céleste à l'appui de nos choix basés sur l'ego. Mais si vous vous voyez comme ayant besoin d’offrir une correction à votre frère, vous serez tombée dans le piège favori de l'ego de rendre l'erreur réelle, de préférence chez un autre, comme s'il y avait quelque chose de vraiment grave à réparer T-9.III.6. Le travail intérieur pour libérer notre propre culpabilité en reconnaissant dans le conflit notre propre appel à l'aide, est tout ce dont nous sommes responsables à jamais. Et c'est seulement à partir de cette place d'authentique honnêteté avec nous-mêmes que le Saint-Esprit peut nous aider à voir dans notre conflit avec notre frère ou sœur ce même appel à l'aide T-12.I.610-11, 71-5. Une fois accepté le pardon pour soi, se pardonner de désirer le conflit et l’attaque, le problème extérieur qui s’est présenté ne semblera plus aussi sérieux, et alors une solution utile au niveau de la forme pourra se présenter. Peut-être direz-vous alors quelque chose à ce membre du groupe, ou peut- être ne direz-vous rien. Mais si vous dites quelque chose, vous n'aurez pas d'investissement dans le fait d’être entendue ou non, ni non plus de le voir changer d’attitude, parce que cela ne vous préoccupera plus. Car vous reconnaîtrez que votre seule fonction est d'accepter le pardon pour vous, afin que, par le biais de cette acceptation, vous puissiez être un instrument de pardon également pour les autres.

**697 - J’aime le sexe et les filles de joie, c’est mon plaisir coupable**

**Q/** J'ai lu vos réponses au sujet des impulsions sexuelles et sur les relations particulières. Bien que je comprenne la métaphysique d’*Un cours en miracles*, je trouve parfois que l'impulsion du sexe est tellement forte chez moi que je peux, en ces moments vulnérables, aller jusqu’à solliciter des filles de joie, malgré que j’aie une épouse et des enfants. J'essaie ne pas en faire une grosse affaire comme on dit, mais c'est ainsi que je refais toujours la même erreur. Je sais distinguer entre le bien du mal, et dans ces moments sombres, je demande l’aide du Saint-Esprit, mais je suppose que je ne choisis pas d’écouter puisque je finis toujours par faire à ma tête. Comment me sevrer alors que j'aime ce que je fais – le rush d'adrénaline, la culpabilité secrète. Les filles, je les traite avec respect et dignité – un oxymoron puisqu’en fin de compte elles sont utilisées comme des objets de plaisir. Comment appliquer le Cours à ce problème pratique ?

**R/** Le monde fait une distinction entre ce qu’il considère comme une forme socialement acceptable d’utiliser les autres et ce qui n’est pas acceptable, classant cette dernière comme mal, péché, et même un crime. Et cela nous permet de penser que la culpabilité est seulement associée à certaines formes d'utilisation des autres, mais pas à d’autres. Le but du Cours est de nous aider à voir que toutes les décisions fondées sur l’ego pour répondre à nos besoins au détriment des autres nous causent de la souffrance et renforcent notre culpabilité. Si nous pouvions vraiment faire le lien entre la pensée de séparation inhérente à nos propres intérêts d’ego et la souffrance qui s’ensuit invariablement, nous apprendrions très vite à choisir contre l'ego. Au lieu de cela, nous croyons encore que certains de nos choix d'ego nous apportent davantage de plaisir que de souffrance.

L'ego veut que nous pensions à nos *actions/comportements* en termes de moralité : juste ou faux, bien ou mal, et toujours avec la culpabilité qui accompagne nos actions erronées ou mauvaises. À la place, Jésus nous encourage à réfléchir en termes de *pensées et décisions*, de nous demander si ces décisions nous aident ou nous blessent, si elles sont sages ou stupides, si elles sont sources de souffrances non nécessaires. Il veut donc que nous pensions en ces termes plutôt qu’en termes de culpabilité comme conséquence de nos choix insanes et blessants. Voir la question 637 pour une discussion en profondeur sur le fait que le Cours attire notre attention sur la pensée plutôt que sur le comportement.

Au lieu de penser en termes de bien ou mal dans la situation que vous décrivez, et continuer ainsi à faire des mauvais choix, il serait plus utile de regarder si vous ne prenez pas simplement la décision la plus ridicule et la plus blessante qui soit. Non seulement lorsque vous choisissez de solliciter des filles de joie, mais chaque fois que vous décidez de mettre vos propres besoins au dessus de ceux des autres, que ce soit votre famille ou quelqu'un d'autre. Ceci dit, bien sûr, il y a certaines actions qui risquent d'avoir des conséquences plus négatives que d’autres selon les termes de ce monde, ce qui fait très bien l’affaire de l’ego qui insiste pour nous faire croire qu'il y a une hiérarchie d’illusions T-23.II.23, T-26.VII.65. Or toute culpabilité est la même, et elle ne vient pas de ce que nous faisons avec le corps, mais seulement de ce que nous pensons dans nos esprits.

Chercher la satisfaction sexuelle en dehors de votre mariage n'est donc pas la cause de la culpabilité dans votre esprit, mais un effet. Et son but, que vous gardez bien caché en vous-même, est de vous distraire de reconnaître où est le vrai problème : le choix de vous voir séparé de l'amour. C'est toujours cette décision qui nous mène à nous faire croire que nous devons chercher la satisfaction en dehors de nous, dans des moments de plaisir dérobés, l'ego nous séduisant en nous les présentant comme plus agréables juste parce qu'ils sont volés. Et ce raisonnement insane se situe à la base même du système de pensée de l'ego. Il repose sur la folle croyance que les restes et les miettes d’“amour” que nous pourrions voler à Dieu sont mieux que l’Amour complet et total qu’Il nous offre librement T-1.V.33.

Vous avez mentionné que vous essayez de ne pas faire une grosse affaire de vos infidélités, or le problème est que dans votre esprit elles sont déjà un problème. Le but n'est donc pas de continuer à vous livrer à des activités blessantes sans en faire une grosse affaire, mais plutôt de reconnaître que là n’est pas le vrai problème, et que continuer à vous sentir coupable de vos actions extérieures est la garantie que vous n’aurez jamais à traiter avec le problème intérieur sous-jacent, et donc arriver à voir autrement. Il est vrai que, comme ego, nous sommes tous égoïstes et tous préoccupés à combler nos propres besoins aux dépens des autres. C'est tout simplement la nature du système de pensée de l’ego, mais malgré tout l'égoïsme qui se trouve à ses racines, Jésus nous demande de reconnaître que ce n'est pas un péché, que ce n'est pas mal. C’est stupide, blessant et cruel pour nous et les autres dans notre vie, mais ce n'est pas péché. C'est notre croyance inconsciente que ce sont des péchés plutôt que des erreurs qui nous tient prisonniers de la répétition de n'importe quel pattern autodestructeur. C’est en voyant que nos choix sont des erreurs plutôt que des péchés, sans rien imposer quant à nos décisions, grâce à cet examen sérieux, et sans porter de jugement sur ce que nous avons choisi, que nous trouverons plus facile de choisir un enseignant différent dans notre esprit T-19.III.1-3. Un comportement plus utile et plus aimant suivra de façon tout à fait naturelle. Peut-être trouverez-vous une discussion sur le comportement sexuel compulsif à la question 598 et celle sur la fidélité sexuelle à la question 417.

**698 - Que signifie, des buts d’ego se sont interposés dans vos choix ?**

**Q/** Svp. voudriez-vous partager votre compréhension de la phrase suivante de la leçon 133 dans le livre d’exercices d’*Un cours en miracles* : "Si tu ressens quelque culpabilité à propos de ton choix, tu as permis aux buts de l’'ego de s’interposer entre les alternatives réelles" L-I.133.112.

**R/** Comme esprit preneur de décisions, nous choisissons toujours seulement entre le réel/vrai (valable ou précieux) et le néant/rien (donc sans valeur). Si l'on choisit de poursuivre les buts d’ego (particularité, séparation, péché, individualité, etc.), cette décision sera exprimée à travers nos choix dans la vie quotidienne. Le choix pour l'ego est nié et bien enfoui dans nos esprits, et nous pensons alors que nous faisons des choix valables et significatifs dans le monde. Si nous ressentons de la culpabilité après avoir fait un choix, cela nous indique que nous avons choisi l'ego en premier, ce qui signifie qu’à partir de là, toutes choses choisies sont des formes différentes de néant, par conséquent, nulles et sans valeur.

**699 - Le calibrage de David Hawkins est-il valable ?**

**Q/** David Hawkins a écrit tout un ouvrage sur le calibrage au sujet des impulsions du corps selon la source dans l’esprit ou dans le mental. Jésus mentionne que l'ego et l'esprit ne sont pas conscients l’un de l'autre et que le corps n’est rien. Jusqu’à quel point sont alors valables les niveaux de calibrage dans l'esprit ? Je trouve le travail d’Hawkins très instructif et il contribue à aligner l'ego, l’esprit et le Soi comme Jésus explique la vérité dans *Un cours en miracles*.

**R/** Nous ne commentons pas le travail d’autres enseignants, mais nous pouvons répondre à votre question sur la relation entre le corps, le mental et l'esprit. Le Cours enseigne que l'esprit n'est pas contenu dans le cerveau/corps, que l’esprit est réel, mais que le corps ne l'est pas T-6.IV.5. Comme vous dites, le corps n'est rien, or tant que la croyance dans la réalité du corps est maintenue, le corps est utilisé par l'ego ou par le Saint-Esprit : "L'ego utilise le corps pour l'attaque, pour le plaisir et pour l'orgueil… Le Saint-Esprit voit le corps uniquement comme un moyen de communication" T-6.V.A.53, 5. Dans le Cours, on nous enseigne que notre problème est que nous sommes identifiés à l'ego, donc au corps, et que la correction est d’apprendre à nous identifier à l'esprit. Cela n'implique pas de passer par divers niveaux, mais de choisir entre le système de pensée de l'ego basé sur la croyance en la séparation ou le système de pensée du Saint-Esprit basé sur la vérité que la séparation d'avec Dieu est impossible. Le choix qui est fait est communiqué à d'autres esprits à travers le corps, renforçant la croyance en l'ego ou au Saint- Esprit. C'est ce que veut dire Jésus lorsqu’il dit que nous sommes toujours en train d’enseigner. Il n'y a pas divers degrés dans l'enseignement ou dans la communication. C’est l'ego ou le Saint-Esprit qui est choisi et communiqué sous une certaine forme. Les deux pensées ne peuvent pas être maintenues dans l'esprit en même temps, d’où la phrase : "L'ego et le pur-esprit ne se connaissent pas" T-4.VI.41. C’est en reconnaissant les pensées, les jugements et les sentiments qui montent lors de nos interactions et activités, que nous nous enseignons à nous-mêmes (ainsi qu’aux autres), le choix que nous avons fait dans l’esprit, des choix dont nous ne sommes pas conscients. L'esprit communique donc avec lui-même par l'intermédiaire du corps, ce qui est le seul but utile du corps.

Lorsque le corps est mis au service du Saint-Esprit (par le choix fait dans l'esprit), il n'est pas mené par des besoins qui découlent de l'identification à l'ego. Nous devons nous rappeler toutefois que le Cours enseigne que l'action se produit seulement dans l'esprit où se produit l'apprentissage : " Seul l'esprit peut créer et… la place de la correction est au niveau de la pensée" T-2.V.17. Par conséquent, pratiquer le Cours consiste à porter toute notre attention sur nos pensées et jugements plutôt que sur les impulsions du corps.

Lorsque l'esprit choisit de croire à la séparation, ce choix est défendu par les jugements et les blâmes. Les effets inévitables de ce choix (misère et profonde souffrance) peuvent alors être utilisés comme des preuves supplémentaires que la séparation/corps est réelle, ou comme une occasion de voir ces effets pour ce qu'ils sont, les effets d'un choix, puis d’avoir ensuite la possibilité de faire un autre choix. De même, vivre la paix profonde et la tranquillité résultant de choisir le Saint-Esprit renforce l'identité avec Son système de pensée, ce qui guérit l'esprit de la pensée de séparation. Le corps est alors délivré d’être dirigé par des impulsions d'ego, même si le corps n’est pas nécessairement ce que nous considérons un corps "en santé." Le contenu de l'esprit n'est pas affecté par la condition physique du corps, et lorsque la guérison de l'esprit devient notre seul but, le corps sert le but du Saint-Esprit, peu importe la forme que cela prend : "Il [le corps] devient une belle leçon de communion, qui a de la valeur jusqu'à ce que la communion *soit*" T-8.VII.34.

**700 - Je suis un bourreau de travail, disposant de peu de temps pour le Cours !**

**Q/** J’ai été introduit à *Un cours en miracles* il y a environ deux ans. Je me suis rendu à des conférences à un centre local, et à l'époque, je travaillais 60-70 heures par semaine et je trouvais impossible de combiner les deux. Or l’année 2003 fut désastreuse : j'ai perdu ma mère, mon petit chien adoré et mon emploi. Mon père s'est effondré, et le ressentiment envers mon frère s’est intensifié considérablement. Mes dépressions sont revenues avec de la vengeance en plus. J'ai essayé de m’arranger au meilleur de mes capacités. Inutile de dire que mon meilleur n'était pas le meilleur du tout.

Or mon attachement au Cours crée un dilemme financier. Depuis que j'ai perdu mon travail, j'ai fondamentalement vécu sur mes économies dont il ne reste plus grand chose à présent. J'ai besoin de retourner au boulot, mais j’ai peur qu'étant drogué du travail, je serai encore si impliqué dans le travail qu’il y aura très peu de temps libre pour *Un cours en miracles*. J'ai lu à plusieurs reprises votre réponse à la question 169. Sur le plan intellectuel, je commence à saisir quelques bribes d’étincelles sur la forme/contenu et cause/effets, mais sur le plan pratique, je suis dans les limbes. J'espère vivement obtenir votre réponse et vos conseils, ce qui me permettrait de gérer cette situation avec autant de paix que possible.

**R/** Il y a quelques aspects supplémentaires dans votre situation que vous pourriez vouloir regarder ce qui vous aiderait sans doute à briser le cercle. Il semble que vous n'ayez pas le choix quant à retourner travailler ou non. Si vous avez besoin d'argent et s’il n'y a aucune autre source de revenus dans votre vie, vous devez retourner au boulot. Or vous pouvez le faire de façon différente cette fois-ci. Vous souvenez-vous du rappel utile de Jésus dans le dernier chapitre du texte "Choisis à nouveau" : "Les épreuves ne sont que des leçons que tu as manqué d’apprendre et qui te sont présentées à nouveau, de sorte que là où tu avais fait le mauvais choix auparavant, tu peux maintenant en faire un meilleur, échappant ainsi de toute la douleur que t’avait apportée ce que tu as choisi auparavant" T-31.VIII.31-2. Si dans votre esprit faux, vous utilisiez le travail pour vous empêcher de ressentir la paix tranquille qui vous définit dans votre esprit juste, vous pouvez maintenant regarder votre retour au travail comme une occasion de "choisir à nouveau." Vous pouvez décider que vous allez voir votre travail principalement comme un moyen d'apprendre que vous êtes tel que Dieu vous a créé. Ce qui signifie que vous allez regarder d’abord votre croyance que vous *n*'êtes *pas* tel que Dieu vous a créé, c'est-à-dire que vous êtes "un bourreau de travail par nature," une victime faite par vous-même, et de qui votre ego s’empressera de dire qu’il n’y a rien à faire, car c'est simplement qui vous êtes ! Jésus vous voit différemment et vous invite à vous joindre à lui pour reconnaître en toute confiance que "les images que tu fais ne peuvent prévaloir contre ce que Dieu lui-même voudrait que tu sois. N'aie jamais peur, donc, de la tentation, mais vois-la telle qu’elle est : une autre chance de choisir à nouveau et de laisser la force du Christ prévaloir en chaque circonstance et en chaque endroit où tu avais auparavant élevé une image de toi-même. Car ce qui paraît cacher la face du Christ est impuissant devant Sa majesté, et disparaît devant Sa sainte vision" T-31.VIII.4.1-3. L'idée serait de considérer tout cela non seulement pour vous, mais aussi pour tous les gens avec qui vous vous associez. En vous reliant à d'autres de cette façon (dans votre esprit, pas verbalement), vous seriez en train de pratiquer le pardon par le fait même de voir que nous partageons tous un but commun.

En vous concentrant sur ce nouveau *contenu*, votre travail ne serait plus un obstacle pour apprendre le Cours, ce serait même tout le contraire. Bien des étudiants pensent, à tort, qu'ils doivent être inactifs, reclus, en isolement quelque part avec rien d'autre que le Cours devant eux, ou qu’ils leur faut tout le temps s’entourer de collègues et d’amis qui sont "dans l'esprit du Cours," s’ils veulent étudier et pratiquer efficacement. Rien ne pourrait être plus éloigné de ce que voulait Jésus quant à suivre sa voie. Ce Cours est mieux appris dans le courant de notre routine quotidienne : au travail, en famille, dans nos responsabilités civiques, etc., car il y a dans ces conditions des possibilités illimitées de voir, reflété devant nous, quel système de pensées nous avons choisi. Si nous n’étions pas conscients de cela, nous n'aurions aucune base nous permettant de changer nos esprits. Apprendre à se pardonner lorsque nous découvrons que trois, six ou trente-six heures se sont écoulées depuis que nous avons pensé à la dernière leçon du jour, c’est apprendre peut-être la leçon la plus importante de toutes : que la minuscule et folle idée n'a pas eu d’effets : l’amour de Jésus pour nous n'a pas diminué d'un iota, parce que nous avons tout oublié autour de lui. Si nous le croyions, cela nous épargnerait des milliers d'années sur notre chemin d'Expiation, pour utiliser la perspective du temps de Jésus.

Et si vous pouviez également développer la pratique de vous élever au-dessus du "champ de bataille" (dans votre esprit) – toutes les situations de victime-agresseur et les tragédies de 2003 – regarder avec les yeux du pardon, ce que signifie de vous joindre à Jésus ou au Saint-Esprit pour regarder, et être ainsi en mesure de reconnaître quel est le but de l'ego derrière une vie remplie de ce type de douleur. Vous vous verriez comme une figure sur ce "champ de bataille," quelqu’un qui est faible, abattu, déprimé, désespéré, exactement là où l'ego veut vous mener car lorsque vous êtes obsédé par le corps, les problèmes et les tragédies, l'amour et la paix de Jésus ne sont jamais en vue. Mais au-dessus du "champ de bataille" (dans l’esprit), vous pourriez réévaluer si vous voulez accepter ce but d'ego et vous sauriez qu'un autre choix est disponible.

Enfin, il peut être utile parfois de travailler avec un thérapeute bienveillant, quelqu’un qui s'y connaît en dépendances comme la dépendance au travail. Cette approche de compromis est réellement recommandée par Jésus pour nous assurer que nous y allons en douceur, que nous ne nions pas nos besoins physiques et psychologiques quand nous faisons notre travail intérieur d'apprentissage et de pratique du pardon – cf. T-2.IV.3-5. D’autres étudiants ont eu des préoccupations similaires liées au travail, elles sont exprimées dans les questions 74 et 246.

**701 - Le Cours conseille-t-il de quitter la relation particulière ?**

**Q/** Il y a quelque temps, j’ai remis ma relation particulière, une amitié, au Saint- Esprit et j’ai abordé les problèmes avec Lui du mieux que j’ai pu, en accord avec *Un cours en miracles*. J'ai aussi découvert récemment que mon ami a un sérieux problème de mensonges compulsifs. Cet homme a été sévèrement abusé comme enfant, et j'avais ressenti, jusqu'à maintenant, qu’étant donné que quelqu'un voulait/pouvait lui démontrer de l’amour inconditionnel, peut-être pourrait-il par cela connaître l'amour de Dieu et apprendre que l'amour et le pardon pourraient vraiment exister pour lui. Mais il semble que plus je lui montre de l’amour et du pardon, plus son cas empire et cela devient de plus en plus difficile, il me teste sans cesse pour que je m’éloigne et ainsi prouver que les gens sont aussi horribles qu'il l’estime. Je commence à ressentir que j'ai pris sur moi une tâche qui me dépasse, et qu’il serait peut-être temps de quitter simplement la relation. Le Cours a-t-il des suggestions quant à la façon de gérer cette situation ?

**R/** Il n'y a rien dans le Cours qui vous dira de quitter la relation ou de rester. Ce qu'il enseigne, c'est qu'avant de prendre une décision, il est important de prendre conscience si vous êtes dans un état de paix ou de conflit, et savoir si vous avez un investissement dans le fait de rester ou de partir. Il est vrai que votre ami pourrait être aidé en reconnaissant et en acceptant l'amour inconditionnel, mais cela est vrai pour nous tous, quel que soit notre état émotionnel et psychologique. Toutefois, vous pourriez être plus utile en vous concentrant sur votre propre esprit, ce qui signifie, en partie, de renoncer à tout investissement que vous pourriez avoir à ce que votre ami accepte votre aide. Peut-être n'est-il pas prêt à franchir cette étape en ce moment, et il n'y a aucun moyen pour vous de le savoir. Par conséquent, mettez simplement votre ego de côté autant que possible pour un instant, et permettez à l'amour dans votre esprit juste de diriger vos pensées. Il semble que vous ayez essayé de le faire mais que vous ayez peut-être sauté certaines étapes. Oui, mentir de façon compulsive est finalement un "appel à l'aide," mais cela ne signifie pas que ce comportement doit être toléré. Cela reflète la distinction du Cours entre la forme et le contenu, c'est-à-dire entre la conduite (forme) et le contenu dans l'esprit. Ainsi, comme nous l'avons dit souvent dans nos réponses ici, être bienveillant, compréhensif et pardonner (le contenu) n'empêche pas la fermeté et la discipline. Vous pouvez être dans l’amour et être en paix tout en maintenant fermement des normes pour une conduite acceptable. Lorsque vous êtes dans votre esprit juste, ayant annulé l’ego l’espace d’un instant, vous faites automatiquement ce qui est le plus aimant pour vous et pour votre ami, même si ce n'est pas évident à l'heure actuelle.

**702 - Faire une différence dans le monde**

**Q/** Je sens que je veux faire une différence dans le monde. Mais Jésus dit : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Je dois faire un choix de carrières et je désire prendre des décisions qui seront basées sur la vie des autres et qui sont signifiantes. Mais surtout je ne veux pas m'associer avec ceux qui sont seulement là pour "faire de l'argent et se foutre des autres" (mes pensées de jugements). Je sais que je n'ai aucun moyen de savoir comment aider les autres ou quel est "le meilleur rôle pour moi," comme le dit Jésus, mais je ne peux m’empêcher de douter du Saint-Esprit. Pouvez-vous faire des commentaires à ce sujet ?

**R/** Le Cours enseigne que la seule différence que nous devons apporter au monde est de permettre à nos esprits d'être guéris par le Saint-Esprit grâce au processus du pardon, ce qui veut dire d’“accepter l'Expiation” T-2.V.4-5, M-7.3, M-18.4. Bien que ce soit en fin de compte de bonnes nouvelles, il semble parfois plus facile de changer le monde que de changer d’esprit sur le monde, ou sur n’importe quoi d'ailleurs. C'est parce que choisir de croire à la séparation et à l'identification au corps, implique un fort attachement à la particularité et à l'interprétation de l'ego sur chacun et sur tout dans le monde. C'est pourquoi le Cours demande que nous remettions tout en question : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. Cela inclut nos croyances de ce dont les gens ont besoin dans le monde, et les moyens qui pourraient et devraient être pris pour changer le monde. Puisque nous ne savons pas quoi faire d'autre, nous avons le Cours pour nous le dire.

Il nous demande de regarder nos jugements sur les carrières, les besoins des gens, ceux qui envoient promener les autres et ceux qui prennent le monde à cœur. Et ensuite de voir dans ces jugements la possibilité d’appliquer le pardon, comme l'enseigne le Cours, c'est cela la "carrière" d'un étudiant du Cours. Le business est vraiment très bon, étant donné que nous avons de nombreuses occasions de nous pardonner nos fausses perceptions dans nos vies. N'importe quel emploi, ou association que vous choisirez, peut être remis au Saint-Esprit pour être utilisé aux fins de guérison par le biais du pardon. De cette façon, votre vie dans le monde deviendra une salle de classe pour votre apprentissage. Ce processus implique de reconnaître à quel point nous croyons savoir ce qui est le mieux pour nous et pour le monde, alors que dans notre identité d'esprit, le monde est totalement étranger et demeure du domaine de l'ego. Nous sommes très familiers avec les dynamiques du monde et nous sommes également très ingénieux à identifier et résoudre ses problèmes (du moins à essayer). Tout ce que nous croyons savoir repose pourtant sur l'interprétation de l'ego et c’est aussi la source qui nous fait mettre en doute le Saint-Esprit. Parce que, aussi insensé que cela puisse être, nous aimons être les maîtres de l'univers. Toutefois, considérant les résultats désastreux résultant d'avoir suivi le plan de l'ego pour le monde, il semble raisonnable de mettre en doute les décisions de l'ego, pour autant que nous le fassions. Il vaut la peine de prendre un peu de temps et de notre petit désir afin de nous demander si l'ego nous a déjà donné ce que nous avions cherché, ou même ce qu'il nous avait promis. À la lumière des effets douloureux de s’acoquiner avec l'ego et de vouloir "avoir raison" Jésus nous pose quelques questions très utiles : "Dans les circonstances, ne serait-il pas plus désirable d’avoir eu tort, même indépendamment du fait que tu avais tort ?" T-13.IV.31, et "Préfères- tu avoir raison ou être heureux ?" T-29.VII.19. Il peut être utile de garder ces questions à l'esprit lorsque vous choisissez de qui vous suivez la guidance avant de prendre une quelconque décision.

Connaissant notre résistance à passer de la guidance de l'ego qui nous est familière, à celle du Saint-Esprit, Jésus nous demande juste " Le petit désir" T-18.IV. Douter pourrait être une excellente occasion de se rappeler que nous ne connaissons pas, puis de regarder nos doutes en face et demander à l'esprit juste de corriger nos fausses perceptions sur le monde. Quels que soient les doutes qui montent, ou le nombre de fois que nous croyons savoir quoi faire, nous pouvons simplement revenir à la pratique du pardon et se rappeler la promesse de Jésus : "Tout ce qui t’est donné est pour la délivrance : la vue, la vision et le Guide intérieur te conduisent tous hors de l'enfer avec ceux que tu aimes à tes côtés, et l'univers avec eux" T-31.VII.77. Que pourrait-il y avoir de plus à offrir au monde, quand l'amour de Jésus offre tout le reste ?

**703 - Comment le Cours voit-il la magie noire/vaudou ?**

**Q/** Comment *Un cours en miracles* voit-il la magie noire/vaudou ? Et plus précisément la croyance qu'une autre peut vous nuire grâce en utilisant la magie noire. Un autre peut-il contrôler ou guider votre pensée jusqu’à vous causer des dommages physiques ?

**R/** Jésus nous dit dans le Texte : "Si tu reconnais que toute l’attaque que tu perçois est dans ton propre esprit et nulle part ailleurs, tu en auras enfin trouvé la source ; et là où elle commence elle doit prendre fin. Car en ce même lieu réside aussi le salut" T-12.III.101-2. C’est la base de l'enseignement du Cours sur le pardon et la réponse à votre question. Personne ne peut contrôler ou guider les pensées de quelqu’un d’autre et par cela, causer des dommages au corps. L'esprit qui choisit de croire à l'ego ou au Saint-Esprit est la seule source de notre expérience dans le rêve, et lorsque l'esprit choisit de s'identifier au corps, il s’attaque lui-même. L'attaque est un déni de la véritable Identité du Fils de Dieu (esprit), et c’est donc une attaque contre Dieu. La culpabilité inévitable qui suit cette attaque est projetée sur le corps. L’identification au corps, tout à fait étrangère à l'état naturel de l'esprit comme tel, est la véritable source de toutes les douleurs, de l'anxiété, et de toutes les formes de souffrances vécues dans le corps. L'esprit a rempli la totalité de l’univers physique d'armes pour défendre le choix d’être séparé et pour se convaincre que le corps et le monde sont réels. L'arsenal comprend des agents extérieurs positifs et négatifs, à qui il fut donné des pouvoirs sur la condition physique du corps, qui semblent avoir le pouvoir de donner la paix à quelqu’un ou de la supprimer. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier à l'ego plutôt qu’au Saint-Esprit, le choix s’exprime par un consentement, une sorte d’“accord” avec quelque chose (les microbes, les punaises de lit, les virus, les accidents de voiture) ou avec quelqu’un (les médecins, les maîtres vaudous, les politiciens) dans le monde de la forme, pour que cela devienne la cause apparente de toutes sortes de détresse : physique, émotionnelle ou psychologique. Il s’agit de la version du principe cause/effet de l'ego, et c’est le principe de la magie telle que Jésus l’explique dans le cours : "Le corps ne peut pas créer ; et c’est la croyance qu’il le peut, une erreur fondamentale, qui produit tous les symptômes physiques… Toute la distorsion qui a fait la magie repose sur la croyance qu'il y a dans la matière une faculté créatrice que l’esprit ne peut contrôler" T-2.IV.26, 8.

Cela veut dire que ni la magie noire, ni aucune autre expérience négative ne peut nous enlever la paix ou nous en éloigner, pas plus qu'un magnifique coucher de soleil ne peut nous la donner. De la même façon, lorsque l'esprit choisit de guérir, le choix de guérir peut se refléter dans le monde grâce aux soins des médecins et autres guérisseurs. La chose importante à retenir est que c’est toujours l'esprit qui choisit l'attaque (l'ego) ou la guérison (le Saint-Esprit).

Notre apprentissage commence par notre désir de reconnaître combien nous croyons à notre identité de corps, et combien nous préférons l’inversion de l'ego du principe cause/effets qui soutient le besoin de nous percevoir comme des victimes injustement traitées, plutôt que comme des esprits ayant le pouvoir de choisir. Le corps a été fait pour être vulnérable aux attaques. Il devient malade, vieillit, se dégénère et finalement meurt. Rien de tout cela n’a d’importance ni le moindre effet sur la véritable Identité de l'esprit. Un des objectifs importants de l'étude et de la pratique des principes du Cours est de nous apprendre à nous identifier à l'esprit plutôt qu'au corps. Cet apprentissage est un processus qui prend du temps, ainsi que le désir de tout remettre au Saint-Esprit, que ce soit positif ou négatif, pour être transformé par le pardon.

**704 - Pourquoi le Cours n’utilise-t-il pas un langage universel ?**

**Q/** Ma femme et moi faisons équipe avons commencé à étudier *Un cours en miracles* en 2004. Si le Cours est censé être fondé sur des principes universels et si son objectif d'enseignement est que nous fassions tous un, pourquoi y a-t-il tellement de terminologie chrétienne, des mots comme *Pâques, Noël, Crucifixion, Christ, Fils de Dieu*, etc. tout en ayant un contenu chrétien non reconnaissable pour environ les deux tiers de la planète ? Si le message est universel, pourquoi le langage n’est-il pas universel ? Comment des personnes du monde entier qui ne sont pas nées dans le christianisme seront-ils à jamais en mesure de chercher le Cours et surtout "de le trouver" ? Chacun peut-il travailler avec le langage du Cours qui est en théorie universel ? Comment nous unir alors que tant de connotations religieuses continuent à nous diviser ? Nous croyons de tout cœur à tout ce qui est enseigné par les méthodes du Cours, et nous pouvons voir le message plus grand qu'il contient : un message ayant une incidence sur toutes les races, les peuples et les religions. De quelle manière ce message pourra-t-il être communiqué par le langage de la tradition biblique judéo-chrétienne ?

**R/** Presque chacun qui capte les merveilles de ce Cours se posent les mêmes questions. En fait, c'est le thème de la toute première question qui fut adressée à ce service, et cette question est abordée plus directement dans la Clarification des termes, à la fin du Manuel pour enseignants, dans le contexte de la forme et du contenu : "Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire. C'est vers cette expérience que le cours est dirigé" Cl-Intr.25-6. Bien entendu, cette expérience universelle est celle de l'amour, et *Un cours en miracles* n'est qu'une forme pour le retrouver. La forme n'est pas universelle, et n’avait pas à l’être : "La forme du cours varie grandement. Ainsi que les différents aides à l’enseignement. Mais le contenu ne change jamais.... Il peut s’enseigner par des actions ou par des pensées ; en mots ou en silence ; dans n'importe quelle langue ou en aucune langue ; n’importe où, quand, ou comment .... Ceci est le manuel d’un curriculum particulier, destiné aux enseignants d'une forme particulière du cours universel. Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat" M-1.32-4, 6, 41-2. Pas très différent du vieil hindou qui disait que la vérité est une, mais que les sages la connaissent sous de nombreux noms !

Le public visé par cet enseignement particulier est le monde occidental qui s’est développé dans le cadre de la forte influence du christianisme et de la psychologie du XXe siècle, "une influence qui ne fut pas très chrétienne ni spirituelle," comme Kenneth et Gloria Wapnick l’ont noté dans leur livre *Questions et réponses sur Un cours en miracles* – question 67. Or cela répond en grande partie à la question de la nature chrétienne et psycho-dynamique du langage du Cours. Pour citer une autre section de la Clarification des termes : "Dieu connaît ce dont Son Fils a besoin avant qu’il ne le demande. Il ne Se soucie pas du tout de la forme mais, ayant donné le contenu, c’est Sa Volonté qu'il soit compris. Et cela suffit. La forme s'adapte au besoin : le contenu est inchangeable, aussi éternel que son Créateur" Cl-3.32-5. Par conséquent, un point majeur du Cours est de clarifier et corriger les malentendus et distorsions trouvés autant en psychologie que dans les religions bibliques. Fait intéressant, le langage masculin utilisé dans Cours n'a jamais dérangé Helen Schucman, le scribe du Cours. L'objection sexiste a pris naissance seulement après sa publication, et d’après notre expérience, en général cette objection a tendance à s'effacer pour la plupart des étudiants lorsqu'ils deviennent plus impliqués dans le processus spirituel du contenu du Cours – cf. *Absence de félicité* de Kenneth Wapnick 416/370, pour un résumé sur cette question.

En outre, pratiquement parlant, à ce stade de l'évolution humaine (pour rester dans un cadre d'ego) un langage universel est impossible. Les traductions du Cours existent déjà en onze langues (22 en 2014), et plusieurs autres sont en marche et progressent. Les traducteurs eux-mêmes ont attesté l'impossibilité d'un langage universel – juste en travaillant avec le Cours, ils ont croisé des concepts pour lesquels il n'y a pas d'équivalent dans leur propre langue, et cela n'a rien à voir avec la religion. L’intention de l'ego est de supplanter l'unicité et l'unité et de les remplacer par la séparation et le conflit, le principe dominant étant *l’un-ou-l'autre /tuer-ou-être-tué*. Le fossé infranchissable des langues et des cultures n’est donc qu’un moyen pour parvenir aux fins pernicieuses de l’ego. Le choix du Fils de Dieu de suivre le système de pensée de l'ego de séparation au lieu du système de pensée du Saint-Esprit du pardon est justement ce qui a conduit aux symboles devenant sources de discorde pour les religions. Les religions ne font donc que donner une forme à l'ego : elles ne sont pas vraiment le problème puisqu’elles ne font que symboliser la dynamique de l'ego dans nos esprits, une dynamique que nous renforçons continuellement et que nous protégeons à travers des défenses que nous ne reconnaissons même plus comme telles. Le Cours met l'accent sur l’entraînement de l’esprit afin qu’on revienne au niveau de décision dans notre esprit, que nous avons bloqué à notre conscience. C'est la seule source d'espoir pour nous et pour le monde.

Cela revient finalement à dire que lorsque vous faites un avec votre Identité, tel que Dieu vous a créé (même un instant), vous représentez le contenu universel du Cours, à savoir que "Le Fils de Dieu est non coupable, et dans son innocence est son salut" M-1.35, à la suite de quoi le contenu pourra être communiqué par vous à une personne d'une tradition complètement différente, sous une forme qui pourra être reconnue et acceptée par elle (même si la forme s'avérait ne pas être reconnue par vous). L’emphase du cours est donc toujours mise sur *votre* acceptation de l'Expiation par la pratique du pardon, car lorsque votre esprit est guéri, l'unité parfaite de l'amour est reflétée à travers vous, et vous savez alors que tous les esprits partagent cette guérison. Il n'y n'a plus alors à se soucier de devoir "passer le mot," – cette préoccupation en soi renforce la croyance que la séparation est réelle et qu’elle doit être guérie, un piège subtil de l’ego. L’amour s’étend simplement lui-même éternellement et "comment" il fait cela ne nous concerne pas – ce qui enlève de la pression sur nos épaules. Nous n’avons pas besoin de comprendre comment la Filialité bénéficie de notre petit désir de changer d'enseignant dans notre esprit, de passer de l’esprit d'ego à celui de Jésus, et de voir seulement des intérêts partagés au lieu d’intérêts distincts et concurrents. Vraiment nous *ne pouvons pas* comprendre cela si nous ne sommes pas dans l'instant saint au-delà du corps, du temps et de l'espace. "La puissance de la sainteté" T-16.II est une section du Texte qui traite de ces idées.

**705 - L’homosexualité est-elle en conformité avec le Saint-Esprit ?**

**Q/** Je suis un homme gay sexuellement actif. Je sais que mes partenaires sexuels sont heureux de me rencontrer. Je ne ressens donc pas de problèmes, et le sexe est satisfaisant. Je me demande si je dois penser de mon activité sexuelle qu’elle est conforme au Saint-Esprit ? Qu’est-ce qu’*Un cours en miracles* dirait à ce propos ?

**R/** Le sexe, comme tout ce que nous faisons avec le corps, que ce soit manger, boire ou respirer, est neutre en soi, selon l’enseignement du Cours L-II.294. Le Cours ne nous demande jamais plus que d’être conscient de notre but – cf. T-17.VI.21-2 – ce qui signifie d’être conscient de nos pensées dans tout ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Il est probable que les relations sexuelles, peu importe la façon dont elles sont circonscrites, sont une forme de relation particulière, ce qui, si les deux partenaires sentent que leurs besoins sont satisfaits, est une relation d’amour particulier. Tant que les relations particulières semblent fonctionner, il ne semble pas y avoir de problème, et donc bien peu de motivation pour regarder la culpabilité qui viendra mettre de l’huile sur le feu tôt ou tard dans toutes les interactions. Vous pourriez vous demander si vous seriez moins heureux si, pour une raison quelconque, vos activités sexuelles n'étaient pas disponibles et si vous en étiez privées. Car le bonheur que Jésus nous invite à vivre n'a rien à voir avec l’assouvissement de nos besoins personnels. Il est probable aussi que l’ego, à un certain niveau, pourrait nous convaincre de se sentir coupables pour les plaisirs vécus, car l'hypothèse cachée de l’ego est que tout ce que nous avons obtenu vient de l’avoir dérobé à Dieu. Au niveau inconscient, il pourrait donc y avoir une croyance que nous méritons d'être punis.

Mais il n'y a certainement pas lieu de chercher des problèmes là où, dans votre expérience, il n’en n'y en a pas en ce moment. En général, la vie nous présente suffisamment d’occasions évidentes de pratiquer le pardon sans avoir besoin de faire exprès pour en chercher d'autres. Nous pouvons être sûrs que si une zone de notre vie a besoin de guérison, ce qui signifie qu’elle devient un symbole sur lequel nous avons eu besoin de projeter notre culpabilité inconsciente, ce besoin-là deviendra tout à fait évident lorsque nous serons prêts à le regarder plus en profondeur.

**706 - Comment faire face au désenchantement dans mon travail ?**

**Q/** Comment puis-je surmonter un sentiment de plus en plus intense de mon incompétence au travail ? Tout ce que je veux, la plupart du temps, c'est lire *Un cours en miracles* et ce qui est connexe. Je travaille depuis vingt ans dans ma propre entreprise et je prends ma retraite à la fin de cette année. Suis-je tout simplement trop fatigué pour jouir de mes "récompenses," moi qui en suis le dirigeant bien rémunéré, expatrié, vivant dans une ville animée hors de mon pays ? J'ai parfois cette ambivalence et une grande envie de quitter mon travail. J'ai choisi le Cours, c’est ma voie spirituelle et je veux apprendre à pardonner beaucoup de choses, y compris la situation que je suis en train de décrire ici sur mon travail.

**R/** Ironiquement, passer du temps à étudier le Cours peut parfois servir comme un moyen d'éviter d’affronter notre salle de classe courante. Ceci dit, il n'est pas surprenant qu'une partie de nous, lorsque nous découvrons le Cours, veuille consacrer tout le temps possible à apprendre cette nouvelle façon de penser. Nous désirons voir à un certain niveau, puisque c'est notre voie, s’il offre une réponse que l'on ne peut trouver nulle part ailleurs dans le monde. Néanmoins, il y a un danger de vouloir se replier dans le confort de ses mots pour éviter d’appliquer ses principes de pardon aux leçons très réelles que nos vies extérieures peuvent nous présenter. L'ego, après tout, est rusé et intelligent, et toujours en train d’adopter la Voix du Saint-Esprit pour son propre but d'instinct de conservation T-4.V.16.

La clé, comme pour toutes choses, est donc d’être conscient et vigilant, afin de reconnaître nos pensées et nos sentiments, de quelle façon ils sont mis au service du système de pensée de l'ego. Il ne s’agit pas d’essayer de changer quoi que ce soit à la situation extérieure pour répondre à la perception de nos propres besoins, mais seulement de permettre à la lumière de la perception de briller sur ces recoins sombres de notre esprit sans porter de jugement. Bien sûr il ne serait pas inhabituel qu’après plus de deux décennies passées dans la même compagnie, vous seriez prêt à passer à autre chose. Mais il se pourrait que ce soit votre ego qui ait un investissement à saboter vos derniers jours dans la société afin que vos performances soient moins satisfaisantes. Et il ne serait pas inattendu d’avoir des sentiments mitigés quant à un changement imminent d'une telle ampleur dans votre vie. Car le changement est devenu synonyme de peur dans l'esprit qui s’est senti coupable lors du premier changement qui a semblé se présenter lorsque la pensée de séparation a été prise au sérieux T-4.I.22-4.

Il est toujours utile de rappeler que le changement intérieur est le seul changement qui importe, des efforts pour changer la situation extérieure ne sont vraiment que des tentatives d’ego pour éviter d’apprendre la leçon offerte par la situation, comme une projection extérieure de notre culpabilité intérieure. Or si nous évitons la leçon offerte présentement, elle se représentera encore à l'avenir, peut-être sous une forme un peu différente, mais toujours avec le même contenu sous-jacent T-31.VIII.31, ainsi les occasions manquées ne sont jamais une source de préoccupation.

**707 - J’ai vraiment peur de brûler en enfer…**

**Q/** Mon père, un conservateur de droite, né à nouveau, m’a imposé des restrictions très sévères dans mon enfance, ce qui m'a laissé avec beaucoup d’amertume face au Dieu chrétien. Je suis ouvert à un Dieu tel qu’il est préconisé dans le Tao, *Un cours en miracles* ou par Eckhart Tolle. Toutefois, je crains de brûler en enfer, comme une punition de Dieu si je n’accepte pas le Dieu des chrétiens et si je ne vais pas à l'Église. J’ai peur aussi, puisque le Cours enseigne que la séparation de Dieu est la cause de tous mes malheurs, de devoir accepter Dieu tel qu’il est enseigné dans le Cours et de devenir chrétien. Je suis en colère également contre des chrétiens comme Bush et Blair, dont les idées génèrent la pauvreté, la grossesse des adolescentes, etc. qu'ils attribuent à Satan. Je trouve tout cela confus, suis-je en train de devenir fou ?

**R/** Vous n’êtes pas en train de devenir fou, c’est la manière d’être de l’ego qui est insane, quand il se sert de la religion, de la croyance au péché et à la punition de Dieu qui envoie des gens brûler en enfer. *Un cours en miracles* est le bon endroit pour chercher à corriger le péché/culpabilité/peur enseignée par les intégristes et fondamentalistes chrétiens. Le christianisme est basé sur la croyance que le péché sera expié seulement grâce à la crucifixion et la mort de Jésus. Le salut signifie donc qu’il faut accepter Jésus et la Bible, tel qu’est enseigné par la religion organisée. L’enseignement biblique repose sur la croyance que, non seulement le monde et le corps sont réels, mais qu’ils ont été faits par Dieu. Ces différents enseignements font que le christianisme et *Un cours en miracles* s’excluent mutuellement. Le Cours enseigne : "La Volonté de Dieu pour toi est le parfait bonheur parce il n'y a pas de péché, et la souffrance est sans cause" L-I.101.61, "Il n'y a pas d’enfer" T-15.I.71, "Il n'y a pas de monde" I.132.62, "L'évasion [de la peur] est amenée par ton acceptation de l’Expiation, qui te permet de te rendre compte que tes erreurs ne se sont jamais réellement produites" T-2.I.44, "Le salut est la re-connaissance de ce que la vérité est vraie, et que rien d'autre n’est vrai" L-I.152.31. Il est clair que ces enseignements mettent de côté toute crainte de brûler en enfer. Ils parlent de la vérité, qu'on nous demande de reconnaître, pour que le salut soit réalisé. Le salut n'est donc pas gagné par la souffrance de la crucifixion, mais par la simple acceptation de notre innocence et de notre unité avec Dieu, et jamais cela ne fut affecté par la pensée de séparation de l’ego.

Même si le message du Cours est simple, il n'est pas facile à accepter car notre attachement à la croyance au péché et à la culpabilité est forte, tout comme l'est notre conviction d’être des corps qui vivent dans le monde. Nous ne lâchons pas facilement ces croyances, en fait, nous y mettons une résistance farouche. Séduits par les "frissons" de la particularité, nous avons choisi de croire aux mensonges de l'ego qui nous convainc que nous sommes séparés. C'est seulement ce choix d’y croire qui nous empêche de prendre conscience de notre unité avec Dieu. Et c'est également ce choix que nous voyons reflété dans nos relations. La pratique du pardon dans nos relations est donc le moyen enseigné par le Cours pour défaire cette croyance en la séparation. On nous demande de voir nos jugements et nos pensées d'attaque comme des expressions de notre désir d'être séparés, différents et surtout mieux que les autres. La culpabilité d’avoir choisi la séparation pour commencer est aggravée lorsqu’on attaque les autres, et comme elle devient insoutenable, elle est projetée en dehors avec encore plus de jugements et d’attaques, dans un cycle apparemment sans fin. C’est la source des douleurs et de la misère dans nos vies. Guérir l'esprit de la pensée de séparation commence donc lorsque nous demandons l'aide du Saint-Esprit afin de pouvoir lâcher prise de ces jugements. Cela s'applique aussi aux jugements concernant les chefs de gouvernement – cf. question 578. Grâce à la pratique du pardon, la culpabilité et la peur diminueront jusqu’à disparaître, permettant à la lumière de notre innocence de remplacer l'ombre de la culpabilité qui assombrit notre esprit. C’est tout ce qui est nécessaire. Dans ce processus, ce sont les moments de paix que nous vivons, et non la peur de l’enfer, qui deviennent la motivation pour continuer sur la voie du pardon. Jésus nous dit : "Ce cours n’exige presque rien de toi. Il est impossible d'en imaginer un qui demande si peu, ou puisse offrir davantage" T-20. VII.17-8. À la lumière des règlements, lois, sacrifices et interdictions de nombreux autres chemins spirituels, c'est encourageant en effet.

**708 - Vivre un épisode d’amnésie, est-ce un contact avec le néant ?**

**Q/** Il y a quelques jours, j'ai vécu une expérience étonnante. J'ai conduit ma voiture jusqu’au bureau de poste, mis une lettre dans la boîte extérieure, puis je suis entré à l'intérieur pour acheter des timbres. Quand j'ai quitté le bâtiment, j’ai soudain pris conscience que je n'avais aucune mémoire (et je n’en ai toujours pas) de ce que j’ai fait entre la sortie de ma voiture et mon entrée dans le bâtiment. Je ne me souvenais pas du verrouillage de ma voiture, de m’être rendu à la boîte aux lettres, d’y avoir déposé ma lettre et de m’être dirigé vers la porte, tout cela a dû être fait, puisque la lettre n'était plus dans ma main et que ma voiture était verrouillée lorsque j’y suis retourné. J'ai eu un sens aigu que rien ne s'est produit durant une période ne dépassant pas 10 secondes, à partir du moment où je suis sorti de ma voiture, jusqu’à ce que j'ouvre la porte du bureau de poste. Mais quelque chose a dû se produire. Qu'est-ce que c’était ? Je n’étais pas effrayé par l'expérience. Au contraire, j'ai ressenti un sentiment de tranquillité. Est-ce que j’aurais eu un contact avec le néant ? Est-ce que j'ai été influencé par trop de lectures que j'ai faites depuis quelque temps ? Est-ce que je fais beaucoup de bruit pour rien ?

**R/** On ne peut pas donner une réponse définitive à votre expérience d’amnésie, puisqu’il est rarement possible d'être sûr que toute expérience spécifique vient de l’esprit juste. Or si l'expérience s’avérait l'expression de la justesse d’esprit – et puisque vous décrivez votre réaction comme une de paix plutôt que de peur, c'est certainement possible – nous pouvons alors considérer ce qui peut s’être passé pour vous.

Contrairement à ce que semble nous dire notre expérience, la vérité est qu’il ne se passe réellement rien dans le temps ! En fait, il faut même faire un effort pour se voir dans un corps, en train de faire des choses dans le temps, dans le monde. Notre véritable état naturel n'a rien à voir avec le corps et le monde, mais pour la plupart d'entre nous, cette prise de conscience est encore trop effrayante. Nous continuons donc à conserver cette identification corporelle comme une défense contre la culpabilité dans nos esprits et contre l'amour en dessous de cette culpabilité, qui est notre véritable Identité.

Dans la section "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" T-18.VII d'*Un cours en miracles*, il y a des commentaires de Jésus sur l'irréalité du corps, ainsi que sur notre résistance à vivre autre chose :

« Il y a une chose que tu n’as jamais faite : Tu n’as jamais complètement oublié le corps. Peut-être parfois s’est-il effacé de ta vue, mais il n'a pas encore complètement disparu. Il ne t’est pas demandé de laisser cela se produire plus d'un seul instant, or c'est dans cet instant que le miracle de l'Expiation se produit. Par la suite tu verras le corps à nouveau mais jamais exactement de la même façon. Et chaque instant que tu passes sans en avoir conscience t’en donne une vue différente quand tu retournes. Il n’y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement. Soit qu’on s’en souvient, soit qu’on l’anticipe, mais on n’en fait jamais l’expérience *maintenant*. Ce n’est que son passé et son futur qui le font paraître réel. Le temps le contrôle entièrement, car le péché n'est jamais entièrement dans le présent. En un seul instant, n’importe lequel, l'attraction de la culpabilité serait ressentie comme de la douleur et rien d'autre, et serait évitée. Elle n'exerce aucune attraction maintenant. Toute son attraction est imaginaire, et doit donc être pensée dans le passé ou dans le futur" T-18.VII.2-3.

L'expérience que vous décrivez pourrait se reproduire ou non, mais qu’elle revienne ou non n’est guère important. S’en soucier pourrait devenir une distraction du processus fondamental du Cours de pardonner nos relations particulières, ce qui annule la culpabilité dans l'esprit, les relations que nous utilisons pour nous défendre de nous identifier au corps. Si votre expérience vous a fourni un aperçu de ce qui est devant vous – ou peut-être au-delà de vous serait une façon plus précise de le dire – ce peut être utile. La meilleure chose est de ne pas en faire une grosse affaire, mais juste de l’accepter comme un rappel que lorsque nous interprétons ce que nous percevons, nous sommes certains de nous tromper car nous n'avons aucune idée de ce qui est réel et ce qui est illusion. Et avec cette reconnaissance peut venir le désir de permettre à l'esprit juste d’interpréter ce que nos yeux semblent regarder.

**709 - La résurrection a donc eu lieu avant la crucifixion ?**

**Q/** Dans le livre *Absence de félicité*, Jésus dit à Helen qu’il a pris une forme humaine, mais si vous regardez de près la teneur de son argument, ce ne peut pas être le cas, et a très bien pu venir de la peur dans l’état d'esprit d’Helen, comme Kenneth l’affirme. Après tout, le corps est une illusion, et l'esprit ressuscité reconnaît ce qu’est une illusion. Je crois que la résurrection de Jésus signifiait que son identité au corps avait disparu, et donc que son corps physique, comme nous le reconnaissons (et aussi les apôtres) avait disparu de son esprit. Pour reconnaître Jésus après la crucifixion et la mort de son corps, il aurait fallu être dans un cadre d’esprit d’amour aussi illuminé que le sien et dans un état de vision. Son corps a miraculeusement disparu de la tombe en raison de ce changement de paradigme, mais la résurrection signifie que nous le voyons à un autre niveau. Veuillez commenter svp.

**R/** Au chapitre 17 du livre *Absence de félicité*, Kenneth discute de l'illusion et de la réalité d’Helen et de Jésus. *Toute* forme est une illusion et dépourvue de signification en fin de compte, sa valeur est seulement dans notre esprit (l'esprit qui croit être séparé de l’Esprit de Dieu) quand il l’utilise pour le contenu au-delà de la forme, tout comme les symboles sont utiles seulement quand ils nous montrent et nous dirigent vers ce qu'ils symbolisent – leur source. Seul l’Amour de Dieu abstrait et sans forme est réel. Or dans ce rêve, cet amour abstrait, sans forme se reflète dans l'esprit divisé sous une forme qui peut être reconnue et acceptée par cet esprit. Ainsi, dans l'esprit d’Helen, cet amour a pris la *forme* de Jésus lui dictant son Cours. En réalité, il n'y a ni Jésus ni Helen, et encore une fois, le chapitre 17 traite de ces niveaux, ce qui est plutôt difficile à saisir.

Dans *Un cours en miracles*, la *résurrection* n'est pas définie par rapport à la crucifixion, mais tout à fait différemment que dans signification de la vision biblique traditionnelle, dans laquelle un cadavre est ressuscité. La *résurrection* dans le Cours ne porte que sur l'éveil du rêve de séparation de Dieu : "l'éveil du rêve de mort, c’est le changement total dans l'esprit quand il transcende l'ego et ses perceptions du monde, du corps et de la mort, ce qui permet de s’identifier complètement avec le vrai Soi" Glossaire-Index, p. 200 – cf. M-28.11-2. Compte tenu de la définition du Cours du corps comme étant simplement une projection d'une pensée dans l'esprit, ce réveil *ne* peut se produire *que* dans l'esprit. Ainsi, "compte tenu des réactions parfaitement dépourvues d’ego de Jésus à la fin de sa vie – cf. T-6.I, il est raisonnable de conclure que sa résurrection a précédé la crucifixion. C'est donc cette guérison de l'esprit qu'il nous demande de prendre comme modèle d'apprentissage T-6.Intr.21, T-6.I.36, 72. Le pardon est le grand message de Jésus dans son enseignement et c’est ce qui entraîne le renversement de l'esprit qui seul peut guérir *Christian Psychology in A Course in Miracles*/*Psychologie chréteinne dans Un cours en miracles* p. 74,75. C'est pourquoi Jésus nous dit : "N'enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne plutôt que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi" T-11.VI.73-4.

La signification et l'importance de la vie de Jésus telle que présentée dans le Cours est radicalement différente de celle de la Bible, et sa métaphysique est radicalement différente aussi : par exemple il n’y a pas un monde créé par Dieu. Il est essentiel de reconnaître ces différences irréconciliables si quelqu’un veut comprendre et pratiquer l'enseignement d’*Un cours en miracles*. Vous pourriez être intéressé à consulter le dialogue entre Kenneth et un prêtre catholique, qui met clairement en lumière ces différences *A Course in Miracles and Christianity : A Dialogue*/*Un cours en miracles et le christianisme : un dialogue*. Il y a aussi plusieurs autres questions qui discutent de ces questions importantes. Voir par exemple les questions 1, 97, 439 et 505.

**710 - Tout se résume donc à vouloir Dieu, ou un substitut à Dieu ?**

**Q/** Peut-on dire que ce qui suit est vrai : que c'est Dieu que nous désirons ou un substitut à Dieu ; que tout ce que nous désirons (dans les personnes, lieux, choses, événements, situations, activités) tombe dans l’une ou l'autre de ces deux catégories ; l'une est vrai ; l'autre est une illusion, l’une conduit à la liberté et l'autre à la souffrance. Finalement, tous nos doutes et nos peurs se résument à ce qui concerne Dieu ?

**R/** Oui, c’est vrai. La contribution d’*Un cours en miracles* toutefois est qu'il ne prône pas d’éviter ou de renoncer aux substitutions à Dieu – et encore moins de les qualifier de péchés – même lorsque nous avons pris conscience que c'est vraiment dans cela que nous sommes impliqués. Ainsi, il existe deux niveaux de discours dans le Cours. Au premier niveau, nous trouvons des déclarations de vérité absolue, telles que votre première déclaration. Au deuxième niveau, nous trouvons des déclarations et des discussions sur la vie en ce monde (illusoire) de sorte qu’elles servent de moyens pour accepter progressivement sa nature illusoire, ainsi que le caractère illusoire de nos identités comme individus distincts : "Le corps n'a pas été fait par l'amour. Or l’amour ne le condamne pas et peut l’utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait, et l'utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.47-8.

Ainsi, à ce second niveau, le Cours s'adresse à l'esprit-décideur à l'extérieur du temps et de l'espace, l’esprit qui choisit entre l’esprit juste ou l’esprit faux l'*usage* du monde et de notre identité corporelle. Lorsque nous acceptons le *but* du Saint-Esprit (pardon) pour notre vie, nous allons doucement vers l'idéal d'être toujours en paix, peu importe ce qui se passe dans notre univers personnel ou dans le reste du monde. C'est le sens du concept de liberté dans le cours – libération de la domination tyrannique de l'ego sur nos pensées, source incontestable de toute souffrance et toute peur. Les peurs et les doutes dans notre vie dans le monde sont des ombres de ce qui se passe réellement dans notre esprit puisque le monde est seulement "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15, T-25.VIII.123. Le processus de libération est donc de passer de la fausseté d’esprit à la justesse d’esprit, et de restaurer ainsi l'esprit à l’Esprit Un qui est notre état naturel. La section "Au-delà de toutes les idoles" T-30.III est une belle réflexion sur ce thème.

**711 - Qu’enseigne le Cours à propos du commérage ?**

**Q/** Récemment, je déjeunais avec une amie, et après avoir discuté de questions qui nous agaçaient tous les deux (ce qui nous a conduits à parler d’autres personnes que nous connaissions) je commençai à me sentir très mal à l’aise. Je savais que nous avions commencé le commérage et je me sentais vraiment mal. Si j'ai lésé une personne par le commérage, comment m’amender et arranger les choses avec elle ? Dans mon enfance, j'avais une cousine que j’adorais, mais apparemment elle ne m’aimait pas beaucoup et donc, les potins allaient bon train dans la famille. Ces dernières années, j'ai essayé de guérir ma relation avec elle. Puis, il y a quelques mois, j'ai été lui rendre visite pendant 10 jours, mais avant de me rendre chez elle, j’ai dit certaines choses à un autre parent. J'ai le sentiment qu'on lui a rapporté ce que j'ai dit (ou une version modifiée) et je peux vous dire qu'elle pourrait être très blessée si elle l’apprenait. Pourriez-vous aborder la question du commérage. Arrêter le commérage serait-il ma façon de me pardonner, ou dois-je faire quelque chose pour m’amender. Je suis très sérieuse au sujet de voir cela autrement.

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que la seule chose qui peut avoir un effet apparent sur un autre est un choix fait par lui dans son esprit de s’identifier avec le corps/ego. C'est la seule chose "nocive" que quelqu’un peut se faire à lui-même. À la lumière de cet enseignement, il est impossible qu’on puisse nuire à quelqu'un d'autre. Bien qu'il semble que la conduite blessante de quelqu’un puisse causer de bouleverser quelqu’un, le Cours nous dit que la véritable source de tout sentiment est un choix fait dans l'esprit. Vous sentir vous-même malade après avoir comméré sur les autres est le résultat d'un choix dans l'esprit de vous identifier à l'ego, qui est un choix de séparation. C'est ce qui provoque de profonds sentiments de culpabilité, qui sont ensuite vécus dans le monde dans une situation comme celle que vous décrivez. La culpabilité semble associée ou liée aux comportements fautifs de commérer, mais en fait la maladie est la culpabilité qui était déjà présente dans l'esprit et qui fut exprimée sous forme de commérage, et c'est le contenu dans l'esprit qui est au cœur du Cours. Ce qu'on nous demande de voir différemment, c'est cette distinction entre la cause apparente des sentiments ressentis dans une situation sous une certaine forme, et la véritable cause des sentiments : le contenu dans l'esprit. C'est une distinction très importante qu’il faut garder à l'esprit quand nous entraînons nos esprits à prendre conscience des jugements et des pensées d’attaque que nous vivons dans nos relations. Ceci s'applique autant à vos expériences d’enfant, qu’à l'incident récent de commérages avec votre amie.

Le Cours n'enseigne pas quoi que ce soit sur le changement de conduite ou sur le besoin de s’amender. Il demande de regarder nos jugements et de reconnaître en eux le choix d'être séparé des autres, ce qui reflète le choix d'être séparé de Dieu. Lorsque vous vous retrouvez en train de commérer, vous pourriez cesser en pensant que cette habitude provient d'un choix erroné dans votre esprit, un choix de vous identifier à l'ego et d’être séparée. C’est ce qui place l'origine de la situation au bon endroit (dans votre esprit) plutôt que sur votre comportement (l'effet) ou celui de ceux que vous jugez, et c'est le début du processus de pardon. "Pardonner au Fils de Dieu [la personne] ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15 c'est reconnaître que la véritable cause de maladie/commérage est un choix dans l'esprit pour la séparation, sans blâmer le passé, les événements ou les autres. Ce serait donc la version du Cours pour le concept de "s’amender." C'est aussi le seul moyen de guérir la maladie réelle dans l'esprit divisé qui a choisi la séparation. Tout ce qu’il faut, c’est d’avoir le désir de renoncer aux jugements. Même voir à quel point nous y tenons est un pas dans la bonne direction, car au moins nous ne faisons pas de reproches aux autres pour notre maladie, notre détresse et notre misère. L'important est de faire preuve de vigilance en cherchant les pensées et les jugements qui révèlent des choix de l'esprit en faveur de la séparation. Quand la cause est retournée à l'esprit, il est possible de remettre le jugement au Saint-Esprit pour être transformé. Sous Sa direction, tout comportement sera ensuite modifié en conséquence, sans effort, et sans contrôle de notre part. À cet égard, Jésus nous dit dans le texte : "Quand tu seras prêt à accepter seul la responsabilité de l'existence de l'ego, tu auras mis de côté toute colère et toute attaque, parce qu’elles viennent d'une tentative pour projeter la responsabilité de tes propres erreurs. Mais après avoir accepté comme tiennes ces erreurs, ne les garde pas. Donne-les vite au Saint-Esprit afin qu’elles soient défaites complètement et que tous leurs effets disparaissent de ton esprit et de la Filialité tout entière" T-7.VIII.54-6. Ainsi, la projection est remplacée par la reconnaissance que l'esprit est la véritable cause de tous les sentiments, comportements et jugements. Éventuellement le besoin de faire du commérage "disparaîtra de votre esprit."

**712 - Que signifie : « donner de l’extension à l’amour » ?**

**Q/** Que signifie "donner de l’extension à l’amour" ?

**R/** Pour répondre à votre question, nous devons d'abord comprendre que l'amour dont il est question dans le monde est ce qu’*Un cours en miracles* appelle "un amour particulier." Cet amour est un "piètre substitut" de l'ego T-16.IV.84 à l'Amour de Dieu, lequel fut nié quand l’esprit a choisi la séparation. Contrairement à l'Amour du Père, il se limite à certaines personnes, il est changeant et repose sur des attentes basées sur un marché mutuel conçu pour répondre aux besoins des individus. L’amour particulier pour quelqu’un est le principal ingrédient de la relation : "la relation particulière est la renoncement à l'Amour de Dieu ainsi que la tentative pour assurer au soi la particularité qu'Ila refusée" T-16.V.42. Voir clair quant à la nature de l'amour particulier est très important car pour nous, il est devenu tellement familier qu’il est très facilement confondu avec l'amour dont Jésus parle dans le Cours. Cette version de l'amour de l'ego est aussi différente de l'Amour de Dieu que la vérité l'est de l'illusion. Dans le choix de vouloir être séparé et particulier, nous avons oublié l’Amour que nous sommes et que nous avons. Ceci est la triste et douloureuse condition de tous les ego séparés.

Toutefois notre espoir, pour donner une réponse plus directe à votre question, se trouve dans les mots réconfortants de Jésus dans le Texte : "L’amour n'est pas particulier. Si tu distingues une partie de la Filialité pour ton amour, tu imposes la culpabilité à toutes tes relations et tu les rends irréelles .Tu ne peux aimer que comme Dieu aime. Ne cherche pas à aimer différemment de Lui, car il n'y a pas d’amour à part du Sien. Jusqu'à ce que tu reconnaisses que cela est vrai, tu n’auras aucune idée de ce qu’est l'amour" T-13.X.112-6. Ce passage peut sembler très peu réconfortant aux premiers abords, mais il nous dit plusieurs choses importantes : l’amour particulier n'est pas de l'amour, nous ne savons pas ce qu’est l'amour et il est possible d'aimer "comme Dieu aime." Nous trouvons également les instructions pour nous faire passer de l'amour particulier à l'amour de Dieu, nous devons accepter le fait que nous ne savons pas ce qu’est l'amour et nous devons reconnaître qu'il n'y a pas d’autre amour que l’Amour de Dieu. Ces vérités semblent assez simples, mais nous sommes fermement convaincus que nous savons ce qu’est l'amour, et nous sommes profondément attachés aux substituts de l'ego pour remplacer l'Amour. Ce sont de solides défenses très efficaces dans notre décision de nous identifier au corps. Et, dans la mesure où nous nous identifions à notre corps, nous nous retirons de l’amour, le refusant pour nous-mêmes et pour les autres. Les corps n'aiment pas, en fait ils ne font rien : "Il [le corps] ne fait rien… Il n'*est* rien" T-19.IV.C.53, 5. Alors si nous désirons l’Amour, notre préoccupation doit être axée sur le processus de défaire notre croyance dans notre identité ego/soi/corps. Ceci est accompli par le pardon, dont nous pouvons dire qu’il est notre manière d’aimer dans le rêve, ce qui se rapproche le plus de l’Amour pendant le rêve. Le Cours ne demande pas qu’on donne de l'amour, car cela impliquerait qu’il y a quelqu'un qui a de l’amour, et qui décide d’en donner à quelqu’un qui n’en a pas. Au lieu de cela, le Cours enseigne que le processus du pardon entraîne la suppression des obstacles placés devant l’amour "les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l’amour" T-Intr.17, et ensuite "l’amour s'étend vers l'extérieur pour la simple raison qu’il ne peut pas être contenu" T-7.I.34. Autrement dit, lorsque les obstacles – constitués des blocages que sont la culpabilité et la peur – sont supprimés, le reflet de l'Amour de Dieu qui demeure toujours dans notre esprit est libre de prendre de l’extension sans aucun effort de notre part. La seule participation active requise est de s’appliquer assidûment à la pratique du pardon dans nos relations. C'est ce qui transforme l'amour particulier d'une relation particulière en une relation sainte, et c’est ce qui nous rapproche le plus de la présence de l'amour dans notre esprit. Dans ce processus, le but que donne l'esprit à la relation se transforme et passe du but ego/soi (rendre réelle la séparation/corps) à celui du but Esprit/Soi qui est de guérir l'esprit de cette pensée de séparation.

La version d’*Un cours en miracles* d’un passage biblique bien connu se lirait comme suit : "Il n’y a pas d’amour plus grand que de pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait" – cf.T- 17.III.1. Cela reflète un des principaux enseignements du Cours que nul en dehors de nous n’est responsable du choix que nous avons fait d'être séparés et pour toute la misère que nous vivons en conséquence. Cet apprentissage restaure le pouvoir de notre esprit à notre conscience, de façon à nous donner la liberté de faire le choix de l'amour véritable : "Au- delà de la piètre attraction de la relation d’amour particulière, et toujours obscurcie par celle-ci, est la puissante attraction du Père sur Son Fils. Il n'y a pas d’autre amour qui puisse te satisfaire, parce qu’il n’y *a* pas d’autre amour. C'est le seul amour qui soit pleinement donné et pleinement rendu" T-15.VII.11-3.

**713 - Quels sont les choix du l’esprit-décideur en nous ?**

**Q/** J'ai vérifié les deux questions précédentes concernant le preneur de décision (esprit-décideur), et j’espère pouvoir obtenir ici davantage de commentaires. Il semble qu’il soit nécessaire d’avoir un lien avec le Saint-Esprit pour choisir le pardon par exemple, ce qui serait un choix "contre" l'ego. Serait- ce l’équivalent de prendre conscience de l'ego et du Saint-Esprit ? Cet esprit est-il neutre et si c’est le cas, quelque chose de neutre existe-t-il vraiment ? Si l'attention est portée sur cette prise de conscience et que le réflexe est de voir l’innocence en mon frère, pourquoi cela ne serait-il pas la médiation du Saint-Esprit dans le rêve apportant Sa réponse de pardon ? Par exemple, "qui" lit *Un cours en miracles* pour s’aider à se souvenir que la liberté est sa condition naturelle ? Est-ce le je ou le Soi auquel Ramana Maharshi nous enseigne à demander "qui suis-je" et qui continue à permettre à l'attention de s'engager de plus en plus profondément, sachant que la réponse ultime est l’illumination ? Est-ce que rompre le mystère ne nous donnera pas notre libération ultime ? À l’aide, svp !

**R/** Premièrement, le terme "esprit-décideur" n'apparaît pas dans le Cours sauf à un endroit dans le Manuel, où il est utilisé dans un contexte bien différent M-5.II.17. Mais il est clair tout au long du Cours que Jésus parle d’une capacité de l'esprit à l'extérieur du temps et de l'espace, de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit, et cela est décrit de différentes façons, par exemple entre la crucifixion et la résurrection, le meurtre et l’amour, la culpabilité et l’innocence, la séparation et l’Expiation, etc. L’esprit peut s’identifier avec un ou l’autre des deux systèmes de pensée, mais il n’est jamais sans s’identifier à l'un ou l'autre, et dans ce sens, il n'est jamais neutre. Il peut donc être considéré comme une troisième partie de l'esprit, ce qui est le point de Jésus quand il dit de nous questionner : "Qui est ce "toi" qui vis dans ce monde ?" T-4.II.118. Le "je" qui "lit *Un cours en miracles* pour s'aider à se souvenir que la liberté est ma condition naturelle" est l’esprit-décideur qui a choisi de s'identifier au contenu de son esprit juste, sous la forme de devenir un étudiant du Cours. Dans ce contexte-là, le Saint-Esprit peut être considéré comme la mémoire de notre vrai Soi dans notre esprit. L'impulsion de pardonner est donc le reflet de notre choix de nous souvenir de notre véritable Identité en niant notre déni de celle-ci. Le Saint-Esprit est un Médiateur, mais seulement dans le sens symbolique de représenter dans notre esprit, l'amour que nous avons choisi de rejeter. Or l’amour n’a pas été affecté par nos choix et nous invite toujours à rejoindre notre unité avec Lui.

Il y a deux points importants à garder à l'esprit dans toute discussion de cette nature : *Premièrement*, nous parlons ici en termes de symboles – essentiellement une caractérisation mythologique d'un processus qui s'est produit (non en vérité bien sûr), avant qu'il y ait un intellect humain ou un cerveau (les effets de notre souhait d'être qui nous ne sommes pas). Il y a donc nos tentatives de s'adapter à un concept de soi dans des catégories humaines intellectuelles, et bien que ce soit utile dans une certaine mesure, ça ne peut pas réussir. En outre, puisque la séparation est irréelle, nous sommes en train de décrire quelque chose qui est fondamentalement illusoire. *Deuxièmement*, au cœur de la stratégie de l'ego il faut supprimer cette prise de conscience que nous sommes des esprits à l'extérieur du temps et de l'espace, et nous convaincre que nous sommes plutôt des entités limitées. Ceci est très important, parce que cela signifie que nos efforts pour acquérir une compréhension précise de ce pouvoir de décider échouent tant que nous sommes encore identifiés à l'ego – puisque nous sommes en train de lutter contre nous-mêmes. Par conséquent, notre but doit être de défaire cette identification. C'est la voie spirituelle du Cours, une voie qui contraste avec d’autres voies. La compréhension est une bonne partie de notre voyage, mais elle n'est pas le but de notre travail, et dans ce sens-là, il n'y a pas réellement de "mystère à résoudre."

Compte tenu de ce qui a été exploré jusqu'à présent, il semble y avoir des différences entre le Soi décrit par Ramana Maharishi et les notions du Cours quant à l’esprit-décideur, bien qu'il y ait quelques similitudes en ce sens que le décideur est également un "observateur." Nous allons tous finir au même endroit, de cela nous pouvons être sûrs, mais les chemins spirituels sont différents, ce qui ne fait pas d’un chemin qu’il soit supérieur à un autre. Les leçons de la première partie du livre d’exercices commencent le processus de la restauration de la prise de conscience que nous sommes des esprits-décideurs, mais récupérer cette conscience n’est pas l’illumination selon la perspective du Cours. Nous avons besoin d’atteindre ce niveau de conscience de soi pour reconnaître : *que* nous choisissons sans cesse, *ce que* nous choisissons et *pourquoi* nous le choisissons. En bref, le but du processus est que nous devrions voir clairement qu’en fin de compte nous choisissons l'insanité, *pourquoi* nous le faisons, et qu'il existe une Alternative à notre choix. Au fur et à mesure que notre confiance en Jésus grandit, les difficultés de choisir contre lui diminuent : "Qui, avec l'Amour de Dieu le soutenant, pourrait trouver le choix entre les miracles et le meurtre difficile à faire ?" T-23.IV.98. Lorsque ce choix est fait une fois pour toutes – c'est-à-dire, qu’il n'y a pas de retour à l'ego – la capacité de décider n'est plus nécessaire. Notre esprit est restauré dans son état naturel d’Unité, le Soi abstrait au-delà de l’individualité et de la perception – ce qui n’est pas compréhensible pour nous qui sommes encore identifiés au concret.

**714 - Pourquoi idéaliser les autres pour ensuite être déçu ?**

**Q/** J'ai posé cette question auparavant sous une forme différente, mais il semble que mon chemin de pardon soit quelque peu différent de celui des autres. La plupart du temps, nous avons un problème de culpabilité, et ensuite nous nous rendons compte que la colère, que nous avions dirigée contre venait d'un esprit faux. Mais je trouve que j'ai également tendance à trop idéaliser les capacités et les bonnes intentions des autres, et ensuite quand je pardonne, je vois leurs vrais motifs. Pouvez-vous faire des commentaires à ce sujet ?

**R/** C'est le revers de la médaille d'être trop critique et de voir les défauts seulement chez les autres. Il y a un juste milieu à reconnaître que nous avons tous un esprit faux, un esprit juste, et la capacité de choisir entre les deux. Il faut reconnaître que, jusqu'à ce que nos esprits soient guéris, nous sommes motivés par l'ego la plupart du temps. Cela signifie que nous sommes condamnés à toujours chercher ce qui est le plus avantageux pour nous afin de pouvoir protéger notre particularité et obtenir ce que nous voulons. Le processus du pardon consiste à reconnaître la haine, la cupidité, l'égoïsme, et surtout à ne pas le nier ou essayer d’enjoliver. Ensuite, par le fait de ne pas juger ces manifestations de l'ego, vous serez moins personnellement touché par cela, et capable finalement de voir au-delà de ces manifestations, l'amour qu'elles cachent.

Idéaliser les capacités et les bonnes intentions des gens est une forme d'amour particulier en ce sens que vous voyez ces personnes comme différentes de vous, et comblez par cela un de vos besoins spécifiques. Mais l'amour particulier couvre toujours de la haine, c'est pourquoi vous auriez alors tendance à voir les traits d’ego lorsque vous êtes dans un moment d’esprit juste. Dans cet état d’esprit, vous ne seriez pas obligé de voir les autres comme vous avez besoin (l’ego) qu'ils soient, et vous auriez donc plus d’objectivité en voyant ce qui est vraiment là ; c’est-à-dire à la fois des esprits faux et des esprits justes. Et vous n’auriez alors plus peur de regarder l'ombre dans votre propre esprit ou dans celui des autres.

**715 - L’esprit-décideur est-il individuel ou collectif ?**

**Q/** Je ne peux pas tout à fait comprendre comment Jésus nous parle à un niveau apparemment personnel, alors que nous sommes tous considérés comme étant Un et une illusion. Si je recule et que je regarde mon ego en train d’accomplir ses gestes et que tout le monde fait la même chose, comment cela est-il lié à l’esprit-décideur ? Comment cela nous lie-t-il tous dans l'unité ? Je me rends compte que nous sommes tous dans l’illusion, que tout découle du décideur et que tout, à partir de ce point-là, est faux. Mais je n’arrive pas à remettre tout cela en place. Je comprends que Jésus parle réellement à l’esprit-décideur alors qu’il semble qu’au niveau individuel, il nous parle à nous. Mais que se passe-t-il si je passe à travers le processus de l’esprit juste, mais qu'un autre ne le fait pas ? Qu’est-ce qui se passe dans ce cas-là ?

**R/** Un point semble être une source de confusion pour vous – croire qu'il y a seulement un esprit-décideur unique qui prend les décisions pour tous les individus apparemment séparés, le soi avec lequel chacun de nous est identifié. À un certain niveau, c'est vrai, mais à un niveau pratique, ce n'est pas particulièrement utile et cela conduit à ce genre de confusion. Il est plus utile et plus aligné avec notre expérience personnelle, de penser que chacun de nous a son propre esprit-décideur individuel, ce qui veut vraiment dire que chacun de nous peut choisir entre l'ego et le Saint-Esprit, indépendamment de ce qu'un autre pourrait choisir. Au début, quand le Fils a d'abord semblé s’endormir et rêver de séparation, il n'y n'avait qu'un seul esprit illusoire endormi, qui a eu le choix entre entrer plus profondément dans le rêve ou s'éveiller. Quand le Fils a choisi d'entrer plus profondément dans le rêve, dans le cadre de sa défense contre l'éveil, l'esprit du Tout a semblé se fragmenter en des milliards et milliards d'esprits individuels séparés. Mais chaque fragment est holographique, c'est-à-dire qu'il contient le contenu exact de l'unique esprit illusoire d’avant la fragmentation – soit l'esprit juste (le Saint-Esprit), l’esprit faux (l'ego) et le pouvoir de choisir entre les deux (l’esprit-décideur).

Dans *Un cours en miracles*, lorsque Jésus parle à l'auteur de la décision, nous disons qu'il s'adresse à chaque décideur individuel dans l'esprit, et non au soi physique individuel que chacun pense être dans le monde. Autrement dit, la distinction (à qui Jésus s'adresse et sur quoi) ne se fait pas entre l'individualité et l’unicité, mais entre le corps et l'esprit. Le pardon, bien qu’étant le reflet de l'unité du ciel, est vécu dans l'esprit au niveau individuel, alors que nous pensons toujours être séparés les uns des autres.

C'est seulement quand j'ai accepté complètement l'Expiation pour moi-même en tant que décideur individuel, que j’ai choisi finalement contre l'ego et pour le Saint-Esprit, que je peux m’identifier complètement avec l'unité que le Saint-Esprit représente dans mon esprit juste et que je ne m’identifie plus avec l'individualité que l'ego représente dans mon esprit faux. Et avec ce choix final, l’esprit erroné disparaît, et puisqu’il ne reste plus rien à choisir, l’esprit-décideur disparaît également.

Nous avons abordé des variations de cette discussion dans les questions 165 et 277, lesquelles pourraient être utiles pour vous déplacer entre les notions d'unité et de multiplicité.

**716 - Je vois que ma douleur physique est reliée à des sacrifices**

**Q/** Je vais subir une intervention chirurgicale pour mon épaule dans un mois. J’ai eu à traiter avec tous les aspects de la situation depuis environ un an et enfin, je fais maintenant face au fait. Je conservais l’espoir d'un résultat différent et je n’ai même pas cherché à découvrir la véritable nature du problème. Je continuais d’essayer de trouver en tenant la main de Jésus, mais tout ce temps-là, je continuais réellement à acheter les plans de l'ego. Parce que je souffre beaucoup, je ne sais pas comment m'en sortir. Je me souviens avoir écouté sur un de vos enregistrements ou avoir lu ici qu’il faut simplement avoir recours à la magie nécessaire pour guérir notre condition, de sorte que nous pourrions ensuite étudier *Un cours en miracles*. J'ai lu dans le Manuel pour enseignants "Qui choisirait la souffrance à moins de penser qu’elle lui apporte quelque chose, et quelque chose qui a de la valeur pour lui… Car la maladie est un choix, une décision. C'est faire le choix de la faiblesse avec la conviction erronée que c'est la force" M-5.I.12, 4-5. Après avoir médité sur cela sérieusement, j’en suis arrivé à croire que j'ai utilisé cette maladie comme excuse pour "ne pas faire" des choses que je faisais depuis des années, tel que l'aérobie hebdomadaire. J'ai commencé à marcher tous les jours au lieu de cela, je suppose que c'est le complexe du martyr. J'ai parlé de ma condition à bien des gens à divers moments depuis un an, jusqu'à ce que maintenant, ils me demandent seulement "Comment va ton épaule ?" Je vois donc ce que j'ai fait, mais cela n'a pas enlevé la douleur. Pouvez-vous commenter, svp ?

**R/** On dirait que vous avez identifié certains des gains secondaires que vous avez récolté dans votre condition. C'est toujours très utile de voir cela car c’est ce qui démasque clairement les véritables intentions de l'ego, et nous pouvons commencer à discerner jusqu’où cela peut aller. Et il y a un gain – quelque chose de valeur – à un niveau plus profond, à laquelle la section que vous citez fait également allusion M-5.I-II. Si vous entrez en contact avec cette valeur cachée, vous comprendrez pourquoi il y a une telle résistance à laisser aller la douleur.

Mais le fait que vous êtes prêt à demander de l'aide à l'extérieur de vous au niveau du corps par le biais de la chirurgie, pourrait être vu comme un reflet de votre désir de reconnaître que vous ne pouvez pas résoudre ce problème par vous-même, comme l'ego aimerait que vous croyiez pouvoir le faire. Et cette croyance - que nous pouvons être et agir de notre propre chef – est en fait la cause de la douleur. Parfois, comme vous l'avez découvert, nous pensons que nous demandons de l'aide de Jésus pour notre douleur, alors même que nous utilisons réellement notre demande comme une couverture pour la peur de regarder ce que nous croyons enfouies dans nos esprits – l'horrible culpabilité et la douleur dues à la séparation.

La "valeur" première, mais inconsciente, de la maladie et de l'invalidité est de placer la responsabilité de notre douleur à l'extérieur de l'esprit, dans le corps, comme une victime des forces hors de notre contrôle. Et cette relation apparente nie que notre douleur a quelque chose à voir avec un choix que nous avons fait dans nos esprits de nous voir séparés de Dieu et de Son Amour. En d'autres termes, la maladie corporelle protège notre concept de soi comme individu tentant de faire face à un monde indépendamment de nous. Et la résistance est "énorme" quand il s’agit de reconnaître que toutes nos douleurs proviennent de notre propre décision M-5.II.17, car cela menace l'existence du monde et du soi que nous pensons être.

Accepter la responsabilité au niveau de l'esprit pour l'ensemble de notre expérience T-21.II.2 n'est pas quelque chose que nous pouvons faire simplement d’un coup, une fois acquise la compréhension intellectuelle de ce que nous faisons. La résistance est tellement grande qu’il est probable que, pour la plupart d'entre nous, ce sera un processus – pratiquer le pardon et lâcher prises des jugements que nous avons sur nous et les autres – qui semblera prendre du temps.

Dans l'intervalle, félicitez-vous de prendre l'étape suivante de reconnaître votre douleur et de reconnaître que vous ne pouvez pas résoudre la condition par vous-même. En vous permettant de vous joindre à des professionnels de la santé qui sont là pour vous aider à traiter la douleur dans votre épaule, ce peut être un symbole de votre désir de vous joindre à l'amour englobant tout dans l'esprit, l’amour qui supprime toutes les douleurs, la culpabilité et l'expérience de la séparation.

**717 - Quelqu’un de ma parenté est fou et veut tout détruire**

**Q/** Que faire lorsqu'un être cher se comporte d’une manière autodestructrice, allant jusqu’à mettre éventuellement en danger la vie des autres ? Je veux bien "lâcher prise et laisser faire Dieu," mais je ressens un besoin désespéré de faire quelque chose pour mettre fin à cette situation. Il y a des procédures judiciaires que je peux et envisage de prendre. Quand je lis *Un cours en miracles* il me semble entendre que quelqu’un devrait simplement appliquer le principe d'aimer les autres et ne pas réagir de façon négative. Dois-je faire ce qui est nécessaire mais en mettant l'accent sur l'amour plutôt que sur la colère, l’anxiété, le désespoir, etc., tout ce dans quoi je peux facilement embarquer ? C'est tellement difficile à gérer.

**R/** Votre dilemme est compréhensible. Il est très pénible de voir un être cher dans les conflits, en train de mettre les autres en danger. Le Cours ne nous demande pas de ne pas faire tout ce que nous pouvons pour empêcher quelqu'un de se blesser ou de blesser les autres. Il est certainement possible de pratiquer le pardon comme le Cours l’enseigne, tout en entreprenant des procédures judiciaires, si c'est ce que vous pensez devoir faire. Depuis le commencement du monde, il y a une croyance au système de pensée de l'ego d'attaques et de contre-attaques, et tout le monde est engagé dans un comportement destructeur dans une certaine mesure. C'est l'expression inévitable de l'appel désespéré du Fils séparé pour avoir de l'aide. Ce qu'on nous demande de faire, c'est regarder tout jugement que nous avons envers quelqu’un, et voir en lui la projection de notre propre appel désespéré. Une fois que nous reconnaissons combien nos craintes sont reflétées dans l'autre, nous avons la possibilité de nous pardonner, puis de demander à au Saint- Esprit de remplacer nos jugements sur nous et notre frère par Sa vision des choses. Ce processus établit que tout ce que nous faisons ou ne faisons pas face à l'attitude d'un autre sera guidé par le Saint Esprit plutôt que par l'ego. Entreprendre des poursuites judiciaires est approprié dans certaines circonstances, mais ne signifie pas que l'autre partie est un pécheur coupable, digne de la punition de Dieu, comme l'ego voudrait nous le faire croire. Le choix n'est donc pas quel plan d'action prendre, mais quel avocat nous recherchons : l'ego ou le Saint-Esprit. Dans cette optique, nous pouvons paraphraser la ligne mainte fois citée dans le Texte : "Ne cherche pas à changer [ton frère], mais choisis de changer ton esprit au sujet [de ton frère]" T-21.Intr.17.

La colère, l'anxiété et le désespoir que vous ressentez sont des sentiments normaux. Jésus nous dit gentiment dans les "Règles pour la décision" : "*Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17, ce qui veut dire ne pas nier vos sentiments et ne pas vous juger pour les avoir. Bien que leur cause semble être la relation conflictuelle, ils sont en réalité le résultat du choix de l'esprit de croire que la séparation de Dieu a eu lieu et que l’amour a été détruit. Les reconnaître, ainsi que le désir de reconnaître leur véritable source dans l'esprit, est le début du processus de pardon, et par cela "une lumière est entrée dans les ténèbres" M-1.14. Ce peut être une petite étincelle, mais elle suffit pour rediriger l'esprit vers le Saint-Esprit et l’éloigner de l'ego. Cette même étincelle est présente dans l'esprit de chacun. En même temps que nous reconnaissons le pouvoir de notre propre esprit de choisir, nous renforçons notre conviction que les autres ont le même pouvoir de choisir. Le pouvoir de guérison du pardon est ainsi communiqué à tous les proches concernés, qu’il soit reconnu ou non. C’est "la lumière qui apporte ta paix d'esprit aux autres esprits" L-I.108.32. C’est la chose la plus aimante (contenu) que vous puissiez faire pour vous-même et pour votre être cher, quel que soit par ailleurs ce que vous ressentez devoir faire d’autre (forme) pour apaiser la situation.

**718 - Comment le Cours communique-t-il avec l’illusion que je suis ?**

**Q/** La réponse à la question 459 déclare ceci : Nos soi-disant vies comme individus ne sont pas d’origine et de destinée divine et, pire encore, elles n'ont aucune réalité." Je me demande comment le Cours peut me dire quelque chose à moi en tant que lecteur, si je ne suis qu’une illusion, puisqu'il n'y a pas de communication entre l’illusion et la vérité ? Pourquoi le Cours essaierait-il de rappeler au Ciel l’illusion que je suis ? Serait-ce un mensonge de se faire appeler souvent Fils de Dieu (27 fois) par le cours ?

**R/** C’est une préoccupation couramment exprimée et parmi les dimensions les plus difficiles à saisir dans la théorie d’*Un cours en miracles* ! Ce qui aide le plus est de discerner que le Cours est écrit sur deux niveaux. Le premier niveau présente des affirmations de vérité absolue qui affirme sa non-dualité intransigeante. Le deuxième niveau nous parle comme si nous étions réels – mettant en contraste les manières de vivre découlant esprit juste et esprit faux dans ce monde illusoire avec un soi illusoire. C’est ainsi que nous pouvons commencer à restaurer dans notre conscience le processus de l'Expiation ; à savoir, que la séparation de Dieu ne s'est jamais vraiment produite, et que nous demeurons tels que Dieu nous a créés, Son seul Fils. Ainsi, alors qu'en réalité il n'y a qu'un seul Fils, nous faisons l'expérience de nous-mêmes comme individus, et par conséquent Jésus utilise parfois le terme *Fils* et parfois *les Fils*. Nous trouvons une bonne approche de cela dans le résumé dans la partie II du livre d’exercices "Qu’est-ce que la création ?" : "Nous sommes la création, nous, les Fils de Dieu. Nous semblons être distincts et inconscients de notre éternelle unité avec Lui. Or derrière tous nos doutes, passé toutes nos peurs, il y a encore la certitude. Car l'amour demeure avec toutes ses Pensées, son assurance étant la leur. Le souvenir de Dieu est dans nos esprits saints, qui connaissent leur unité et leur union avec leur Créateur. Que notre fonction soit seulement de laisser le souvenir revenir, seulement de laisser la Volonté de Dieu être faite sur la terre, seulement d'être ramenés à la santé d’esprit et de n’être que tels que Dieu nous a créés" L-II.11.4.

Il nous est donc enseigné que nous avons pris avec nous, dans le rêve de la séparation, le souvenir de notre véritable Identité, de faire Un avec notre Source. Notre retour à cette mémoire est l'objectif de tout l'enseignement de Jésus dans son Cours. Voyez par exemple ce passage du Texte : "Le Père, le Fils et le Saint-Esprit sont Un, comme tous tes frères se joignent en ne faisant qu’Un dans la vérité. Le Christ et Son Père n’ont jamais été séparés, et le Christ habite en ta compréhension, en la partie de toi qui partage la Volonté de son Père. Le Saint-Esprit relie l’autre partie – le minuscule souhait fou d'être séparé, différent et particulier – au Christ, pour rendre l'unité claire à ce qui est réellement un. En ce monde cela n'est pas compris mais peut être enseigné" T-25.I.53-6.

Ainsi, Jésus utilise notre « minuscule et folle" croyance que nous sommes réels en tant qu'individus, pour nous apprendre que nous ne le sommes pas L-I.93.5. Il nous demande de reconnaître : "*Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même*" mais aussi apeurant qu’il puisse être de l’admettre "Or dans cette leçon naît le salut. Et Ce que tu es te parlera de Soi-même" T-31.V.177-9. Il n'y a aucun jugement ni condamnation en cela – seulement le soulagement de lâcher prise d'une fausse identité afin que le souvenir de notre vrai Soi puisse poindre dans nos esprits guéris. "*Que je n’oublie pas que mon soi n'est rien, mais que mon Soi est tout*" L-II.358.17.

Les questions 3, 72, 85 et 116 ont d’autres commentaires pertinents et notre site Web fournit également une explication complète, ainsi que quelques diagrammes des deux niveaux du discours du Cours. Ce sujet est traité dans *Questions et réponses sur Un cours en miracles*.

**719 - Que signifie, faire des plans contre des incertitudes à venir ?**

**Q/** Dans le livre d’exercices, à la leçon 136 d'*Un cours en miracles*, que signifie l'expression "faire des plans contre des incertitudes à venir" L-I.136.192. C'est comme si vous ne devriez même pas planifier un voyage, au cas où vous n’auriez pas assez de temps.

**R/** Le message que cette leçon enseigne repose sur deux principes du Cours concernant le corps. Le premier est que le corps lui-même n’est rien : "Le corps ne meurt pas plus qu'il ne peut sentir. Il ne fait rien. De lui-même il n’est ni corruptible ni incorruptible. Il n'*est* rien" T-19.IV.C.52-5. Et le deuxième : " le corps à part de l’esprit n'a aucun but" T-8.VII.136. C'est l'esprit qui décide si le corps est utilisé aux fins de l'ego ou du Saint-Esprit. Un choix de s'identifier à l'ego place le corps dans le cadre de ses lois de maladie et de mort. Le corps devient alors vulnérable aux attaques, servant comme une projection de culpabilité dans l'esprit, résultat du choix de l'ego. C'est cette identification à l'ego qui est la force agissante derrière toutes nos préoccupations corporelles. C'est pourquoi nous prenons tellement de temps à nous préoccuper du corps, à assurer sa sécurité et sa protection par d'innombrables façons en *faisant des plans*. Le but de cette leçon, comme pour tout le reste du Cours, est de nous apprendre que nous ne sommes pas des corps, mais des esprits ayant le pouvoir de choisir. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier à un corps, il dirige ensuite le corps à devenir malade, et finalement à mourir, comme une preuve que le corps existe effectivement, et que l'esprit est soumis à ses lois, au lieu de l'inverse. Ce renversement insane de cause à effet est la stratégie de l'ego pour prouver que la vérité peut être oblitérée et que "ainsi le corps est-il plus puissant que la vie éternelle, le Ciel plus fragile que l'enfer et au dessein de Dieu pour le salut de Son Fils s’oppose une décision plus forte que Sa Volonté" L-I.136.92. Puisque cette croyance nie ce qui est vrai, elle donne comme résultat de se sentir faible et vulnérable en dépit de tout l’affichage de force imaginée. Craignant d’être anéantis par des forces hors de notre contrôle (Dieu, ultimement), nous faisons sans cesse des plans et nous élaborons des stratégies pour nous protéger. C'est ce à quoi se réfère cette leçon. Cela ne signifie pas que nous ne devrions pas faire de plans, ni prévoir dans nos vies. Mais nous devrions reconnaître le système de croyance de l'ego à l’œuvre dans les pensées qui motivent nos recherches agitées et notre besoin désespéré de protection.

Dans la leçon précédente, Jésus nous dit : "Un esprit guéri ne fait pas de plans. Il exécute les plans qu'il reçoit en écoutant une sagesse qui n'est pas la sienne" L-I.135.111-2. Un esprit guéri ne s’identifie plus avec le corps et n'est plus perçu comme vulnérable, par conséquent il n’a plus besoin de défense ni de protection. Entièrement identifié à la partie de l'esprit qui se souvient de la vérité de qui nous sommes, il est libre de se laisser guider, plutôt que de faire des plans. C'est le but visé, le but que nous recherchons. Entretemps, nous allons continuer à faire tous les plans que nous sentons devoir faire, et voir clairement sans juger à quel point nous croyons en nos identités comme corps et au besoin de faire des plans. Nous pourrions faire comme l'indique Jésus au début de la leçon : "N'est-il pas étrange que tu ne t’arrêtes pas, tandis que tu élabores tes plans, grossis ton armure et resserres tes verrous, pour te demander ce que tu défends, et comment et contre quoi ?" L-I.135.35. C'est tout ce qui est requis pour inviter le Saint-Esprit à nous conduire à la guérison, non de nous guérir des petits plans que nous faisons, mais guérir nos esprits de notre croyance erronée sur nous.

**720 - Mon ego veut que je me sente supérieure et spéciale**

**Q/** Ces dernières semaines, j'ai commencé à remarquer à quel point je réclame de l'attention, tentant de me rendre supérieure, essayant d’abaisser les autres, essayant de me faire remarquer, encore et toujours. Tout cela me semble piloté par mon grand besoin de me sentir "particulière," Le fait que je l'aie remarqué si clairement me rend heureuse, et que je ne me sois pas tapé sur la tête lorsque je l'ai remarqué, me fait sentir encore plus heureuse. Ma question est celle-ci : que dois-je faire une fois que je l’ai remarqué ? J'ai le sentiment que j'ai besoin de faire quelque chose pour modifier mon comportement, mais je crois deviner que c'est justement ce que je ne dois pas faire. Si oui, que faire de cette prise de conscience ?

**R/** Rester avec cela. Vous avez raison, il n'est pas nécessaire de modifier quoi que ce soit. En fait, nous ne pouvons pas changer les illusions que l'ego met devant nous et tenter de le faire leur donne un pouvoir qu’elles n'ont pas en vérité. La seule chose requise c'est de reconnaître les comportements de l'ego pour ce qu'ils sont : des effets du choix de l'esprit pour la séparation, de voir le but qu'elles servent en nous gardant liés à notre identité au corps et demander l'aide du Saint-Esprit pour faire un autre choix. C'est assez simple. Le problème de l’attachement féroce à la particularité signifie que nous ne voulons pas toujours être aidés par le Saint-Esprit, car nous désirons encore plus de particularité. Toutefois, si vous continuez à observer et à remarquer, vous verrez comment cette particularité cause des sentiments allant du léger malaise à la culpabilité intense, en dépit du fait que vous ne vous jugez pas pour votre désir de particularité. Lorsque la douleur de ces sentiments devient insupportable, elle éveille en nous un désir plus profond de guérison, qui nous transforme et nous mène loin de l’obscure attraction pour la particularité, vers la lumière de qui nous sommes vraiment : le Fils innocent de Dieu.

Il est important de vous rappeler que votre prise de conscience grandissante ne signifie pas que vous chérissez davantage votre particularité, maintenant que vous le remarquez. Cela signifie que vous savez maintenant de quoi est capable l'ego, et c'est tout ce qui importe. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier au corps, il nie son identité d’esprit et l’efface de la conscience. C'est pour cela que nous ne sommes pas conscients de l'activité du choix dans l'esprit, mais nous pouvons en devenir conscients, comme vous le décrivez, par les effets du choix fait par l'esprit. Cette prise de conscience, amenée et favorisée par le fait de *regarder* la forme spécifique que prend le choix de la séparation dans nos relations, est la seule manière pour nous d’apprendre à nous identifier à l'esprit plutôt qu'au corps. Il n’y a qu’en sachant que nous sommes des esprits que nous pourrons utiliser le pouvoir de l'esprit et ne pas choisir la séparation. La prise de conscience dont vous parlez est un pas très important pour sortir du déni, pierre angulaire de l'ego. Si "ne pas voir" nous garde ancrés dans le problème de séparation, "voir" est clairement le début de la solution. L'ego se nourrit du déni tandis que le Saint-Esprit nous offre de prendre conscience. Pour devenir conscient et se souvenir de l'amour de Dieu présent dans nos esprits, nous devons d'abord prendre conscience de toutes les défenses que nous avons soulevées contre cet amour. La seule chose à faire est donc maintenant de *continuer à regarder* sans juger, mais avec toute la vigilance requise : "La vigilance est essentielle … [elle] n'est pas nécessaire pour la vérité, mais elle est nécessaire contre les illusions" T-6.V.C.86, 9.

L’importante "séquence d'événements" à vous rappeler, lorsque vous observez avec vigilance ce qui se passe, est celle-ci : 1°) Ce que vous remarquez (particularité, jugement, projection) est l'effet du choix de l'esprit d’être séparé. 2°) Ce choix est la véritable cause de toute angoisse et souffrance dans notre vie et dans le monde. 3°) L'esprit a le pouvoir de choisir différemment. La conscience est donc la "perle précieuse" que le programme d’*Un cours en miracles* a définie comme devant nous conduire à choisir enfin Dieu.

**721 - Je ne me sens pas digne de l’Expiation**

**Q/** Je pense parfois qu'*Un cours en miracles* est pour tout le monde sauf pour moi, et je n’arrive pas à comprendre pourquoi. C'est comme si je voulais en parler à tout le monde, en pensant qu'ils le méritent, mais pas moi. Je sais que Jésus dit : "T’exclure toi-même de la rédemption est le dernier rempart de l'ego," mais pourquoi faire cela ? Pouvez-vous commenter?

**R/** Seule la résistance nous empêche d’accepter personnellement le message d’amour de Jésus et d'appliquer le pardon enseigné par le Cours dans nos relations. Cette résistance est rencontrée sous une forme ou sous une autre par tous ceux qui étudient le Cours. La raison de la résistance est la peur. Nous avons peur qu’en acceptant l'amour de Jésus, reflet de l'amour de Dieu, nous allons perdre le soi particulier que nous chérissons tant. Le soi individuel fut choisi pour remplacer l'Identité que Dieu nous a donnée comme Fils innocent, ce qui fut nié lors de la séparation lorsque cette idée folle a été prise au sérieux. La croyance que c’est un terrible "péché" nous fait sentir indigne de l'amour de Dieu, or cet amour est reflété dans le Cours, c’est pourquoi vous pensez que c'est pour tout le monde, mais que vous n’es n’êtes pas digne. Le fait est que nous sommes indignes de la fausse identité soi/corps à laquelle nous tenons avec tant d’ardeur. Après avoir supposément perdu notre vrai trésor (notre Identité de Fils de Dieu), l'ego nous assure qu’il ne nous restera rien si nous perdons la particularité de notre identité au corps. Nous le croyons, et ainsi nous refusons d’écouter l'interprétation du Saint-Esprit de qui nous sommes, ou de mettre en pratique Ses leçons de pardon. Toutefois, "l'ego ne connaît pas ce qu'il essaie d'enseigner. Il essaie de t’enseigner ce que tu es sans connaître ce que tu es. Il n’est expert qu’en confusion. Il ne comprend rien d'autre. Comme enseignant, donc, l'ego nage et entraîne en pleine confusion" T-8.II.14-8.

Son message trompeur nous dit que le corps/cerveau peut choisir et prendre des décisions au sujet de tout, y compris de qui nous sommes. Lorsque nous choisissons de le croire, il n'est pas facile d’inverser notre pensée sens dessus dessous du corps et de l'esprit car apprendre que nous sommes esprits signifie que tout ce que nous croyons sur nous et sur le monde est faux."La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela [que l'esprit prend des décisions], parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur" M-5.II.17. Notre espoir se trouve dans le pouvoir de notre esprit de faire un autre choix. Nous pouvons choisir de croire ce qu’enseigne le Saint-Esprit en le laissant remplacer peu à peu nos croyances erronées sur nous-mêmes, grâce à Sa perception. Nous n’avons pas besoin de lutter contre notre résistance à Son enseignement, une fois que nous en avons pris conscience. Cela ne fait que la rendre réelle, lui donner plus de pouvoir et nous empêcher d’entendre Sa Voix. Il suffit de commencer à reconnaitre les formes sournoises que prend la résistance pour nous tromper, et de ne pas les prendre au sérieux. Nous sommes amenés en douceur, comme on prendrait doucement un enfant par la main vers l'armoire où le "monstre" est censé être caché. "Le Saint-Esprit ne cherche pas à jeter la panique en toi. Ainsi demande-t-Il simplement s’il est possible de soulever juste une petite question." T.31.V.115-6. Chaque fois que nous affrontons la culpabilité, l’indignité et/ou le manque de valeur, nous pouvons nous demander : "et que se passerait-il si j’avais tort ?" Soulever ne serait-ce qu’un petit doute sur notre justesse de pensée, permet à un rayon de lumière de guérison du Saint-Esprit de pénétrer la confusion obscure afin de diminuer notre croyance en la folie de l'ego.

**722 - Se séparer de ses parents est-il comme s’être séparé de Dieu ?**

**Q/** Je suis certain d’avoir lu ou entendu dire de Ken que notre vie ici (dans le rêve) est la mise en scène rejoué constamment de ce qui, selon nous, a causé la séparation de Dieu – que nous voulions être particuliers , or Dieu ne pouvant pas faire de faveurs spéciales, nous L’avons tué et usurpé Sa place. À ce moment-là, l'esprit se sépare. L'animateur du groupe où je vais définit la séparation comme ce qui nous est arrivé quand nous étions très jeunes – habituellement mis en scène par un parent que nous aimions et en qui nous avions confiance, et que le parent a fait ou dit une chose qui ne venait pas de l’amour, et à ce moment-là nous lui avons donné une interprétation autre que l'amour, et qui a été notre introduction à l’“ego.”Pouvez-vous commenter ces interprétations, elles semblent vouloir dire la même chose. Je vois ma relation avec mes parents comme étant la mise en scène de ma relation avec Dieu. J’ai choisi de devenir autonome de Dieu et je continue à le faire, et j'ai choisi de me séparer de mes parents pour être autonome, comme le font tous les enfants dans ce rêve.

**R/** La séparation expliquée dans *Un cours en miracles* n'a rien à voir avec le corps. Le corps est simplement la projection d'une pensée de culpabilité dans l'esprit, et il incarne cette pensée. La séparation a commencé, comme vous dites, lorsque le Fils de Dieu, croyant avoir tué Dieu, s’est donné lui-même une existence comme esprit distinct (pas en réalité, bien entendu). Le processus de fragmenter ce qui était un s’est poursuivi, culminant avec notre expérience actuelle de voir une multitude d'êtres individualisés, séparés. Or tout ce que nous faisons, malgré les apparences, n’est "que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prit la place de l'amour" T-26.V.131. Alors, oui, nos interactions avec nos parents – et avec tout le monde – refléteraient les pensées d'ego dans nos esprits, ou bien, dans l’instant saint, les pensées d'amour. Ce qui est si difficile pour nous à saisir est que l'esprit (pas le cerveau) du bébé ou de l'enfant est un esprit mature ayant le système de pensée d'ego et le système de pensée du Saint-Esprit, et aussi la capacité de choisir entre les deux. La séparation est déjà une "réalité" pour cet esprit. Il se projette lui-même dans la forme d'un corps, qui paraît d'abord commencer sous la forme d’un bébé pour se développer ensuite grâce à diverses étapes vers l'âge adulte. Mais puisque les idées ne quittent pas leur source, tout cela se passe uniquement dans l'esprit à l'extérieur du temps et de l'espace.

**723 - Pourquoi tant se prendre au sérieux si nous sommes sauvés ?**

**Q/** Est-il juste de dire, que selon *Un cours en miracles*, nous sommes déjà tous "sauvés" et que nous l’avons toujours été, et n'est-il pas vrai que c’est la partie humoristique du livre que nous posions tellement de questions et que nous luttions de toutes nos forces, alors que c'est tout est déjà accompli ? Si quelqu'un en dehors nous regardait, ne trouverait-il pas matière à construire une ineffable comédie ? L’amour et l’humour ne sont-ils pas liés ? Comment pouvons-nous exprimer cet amour en ce monde sans se laisser absorber ?

**R/** Comme Jésus nous dit dans le Texte : "C'est une blague de penser que le temps puisse venir circonvenir l'éternité" T-27.VIII.65. Cela veut dire que, selon la perspective du Saint-Esprit, nous nous retrouvons dans une situation humoristique, comme vous l’indiquez. En fin de compte, juste avant que Dieu se penche pour nous élever à Lui, nous allons sourire à la folie de ce rêve total. Entretemps, il est certain que ce sourire peut être ressenti dans le rêve, que ce soit dans l'instant saint ou dans le monde réel T-19.III.10, T-27.VII.14, L-I.153.14, T-15.V.11. Pour quelqu'un qui connaît que se séparer de Dieu est impossible, la croyance en la séparation est peut-être comique et absurde. Mais pour celui qui croit que la séparation est réelle, ses effets semblent tout à fait réels et sont expérimentés comme désastreux et douloureux T-27.VIII.84-7. Vous avez raison de dire que nous sommes sauvés et qu’en vérité, nous n’avons jamais quitté le Royaume de Dieu. Nous n’aurions certainement pas besoin de lutter et de poser tant de questions si nous avions accepté cette réalité comme vraie. Le problème est que nous pensons être ici et que nous ne croyons pas la vérité sur nous-mêmes. Comme Jésus nous dit dans le texte : "Ce cours est très simple. Tu penses peut-être que tu n’as pas besoin d'un cours qui enseigne, en définitive, que seule la réalité est vraie. Mais le crois-tu ? Quand tu percevras le monde réel, tu reconnaîtras que tu ne le croyais pas" T-11.VIII.11-4. Cela veut donc dire que tant que nous n’avons pas atteint le monde réel, nous ne croyons pas que la réalité est vraie. Nous avons choisi de croire, au contraire, le mensonge de l'ego de la séparation, c'est pourquoi nous nous prenons tant au sérieux. Nous prenons aussi le rêve de la séparation très au sérieux. Nous ne rions pas du rire dont parle le Cours à la vue de " la douleur et de la perte, de la maladie et du chagrin, de la pauvreté, de la famine et de la mort" L-I.187.64. Notre résistance à apprendre ce qui est vrai est la source de notre combat avec l'enseignement du Cours et de notre incapacité à sourire pacifiquement à tout dans notre vie et dans notre monde.

La résistance est annulée par le processus du pardon, Là on regarde tous les jugements qui proviennent du choix de s'identifier à l'ego, avec le petit désir de les offrir au Saint-Esprit pour être transformés. Le processus débute lorsqu’on reconnait le fait que notre interprétation de chaque expérience est une projection de culpabilité pour avoir choisi de croire que la séparation est réelle. À mesure que le pardon devient notre mode de vie, la culpabilité et la peur de la punition diminuent et l'amour toujours présent descend lentement sur notre esprit. Cela n'arrive pas brusquement, mais lentement la peur diminue et des aperçus du reflet de l'amour prennent sa place. Progressivement, il devient plus facile et attrayant de s’identifier à l'amour. Lorsque nous sommes identifiés seulement à l’amour, nous sommes "absorbés" en ce sens que c'est la seule chose que nous choisissons. Dans le Texte, Jésus nous dit: "Quand tu ne voudras que l'amour, tu ne verras rien d'autre" T-12.VII.81. L'amour alors s'étend naturellement sans l'interférence de l'ego. Jusque là, tout ce que nous pensons vouloir nous tient liés à la culpabilité et à la peur de l'ego, ce qui bloque et empêche de prendre conscience de la présence de l’amour en nous. Très tôt dans le Texte, Jésus nous dit que nous sommes exactement pareils à lui, mais que nous laissons d'autres intérêts obscurcir notre prise de conscience : "Il n'y a rien en moi que tu ne puisses atteindre. Je n'ai rien qui ne vienne de Dieu. La différence entre nous maintenant, c'est que je n'ai rien d'autre" T-1.II.310-12. Notre but est de demander l'aide du Saint-Esprit par le pardon pour "enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l’amour" T-Intr.17. Nous allons alors voir l'humour dans le rêve, sourire doucement à notre folie et être "absorbés" dans l'amour.

**724 - Importance de distinguer le soi (ego) et le Soi (Christ)**

Ce qui suit répond à différentes questions posées par la même personne.

**Q/** A - Pourquoi Jésus dit-il que nous détestons le Soi que nous avons fait T-4.III.4 ? Je pensais que le Soi (un avec le Christ et Dieu) est celui qui a fait la séparation, et donc celui qui aurait pu mener l’ego à exister ?

**R/** Dans le paragraphe que vous citez, le mot "soi" est orthographié avec un s minuscule et non en majuscule. Le soi auquel Jésus se réfère est "fait du déni du Père" T-4.III.43, ce qui le distingue du Soi avec un S majuscule, le Christ, créé par Dieu comme une extension de Lui-même. Le Christ reste toujours le Christ dans le Ciel. Une fois que la "minuscule et folle idée" de séparation fut prise au sérieux et devenue une réalité dans l’esprit du Fils (pas dans l'Esprit du Christ), l'ego est "né," et le rêve de séparation de Dieu a commencé. À ce stade, le Fils de Dieu est devenu un esprit-décideur pouvant choisir de se rappeler sa véritable Identité, ou choisir de la nier et devenir au contraire un soi séparé, individualisé, limité et vulnérable. Comment pourrions-nous aimer un soi que nous avons fait pour remplacer notre Soi invulnérable et innocent qui existe éternellement dans l’Amour infini ? Comment pouvons-nous vraiment aimer quelque chose qui s’est produit par le rejet de l'Amour infini, et que nous associons au péché ? C'est pourquoi il ne peut jamais y avoir d’amour dans ce monde. Nous pouvons refléter l'amour du Ciel grâce au pardon, mais l'amour est uniquement dans le Ciel, équivalent à la "conscience de la parfaite Unité" T-18.VI.16.

**Q/** B - N'est-ce pas un paradoxe que nous ayons à vivre dans un monde qui n’est "pas de Dieu" ? N’est-ce pas l'illusion fondamentale de la séparation ? Comment pouvions-nous penser quelque chose que Dieu n'aurait pas pensé ?

**R/** En fait, nous *ne pouvons pas* "penser quelque chose que Dieu n'aurait pas pensé." C'est le point central du principe de l’Expiation : la séparation de Dieu ne s’est jamais produite parce qu’elle *ne pouvait pas* se produire. Ce n’est que lorsque l'esprit se dissocie lui-même de la réalité, quand il pense de façon insane, qu’il peut y avoir un sentiment de vie "dans un monde qui n’est “pas de Dieu.”" Et c’est clairement une illusion puisqu’il est impossible d'être ce que vous n'êtes pas L-I.191.4. Tout cela nous est très paradoxal puisque nous pensons exister en réalité comme des personnes à l'extérieur du Ciel et de Dieu. Jésus n'exige pas que nous cessions d’y croire, au contraire, il nous enseigne que nous pouvons utiliser nos vies pour en finir avec le but de l'ego dans le monde et pour nous identifier avec le but du Saint-Esprit qui, doucement et progressivement, nous mettra en contact avec la santé d’esprit L-I.199 quand, au moment où nous serons désireux de renoncer à ce qui est faux et à accepter uniquement ce qui est vrai, nous allons nous éveiller dans le Christ et revenir à notre Identité étant tels que Dieu nous a créés.

**Q/** C - Je suis perplexe du fait qu'un Jésus Christ puisse venir via une canalisation mais qu’un Bouddha ne le fasse pas. "Bonjour, je suis le Bouddha, et je vais maintenant être canalisé !" Est-ce la différence fondamentale entre Jésus et des figures comme Bouddha, Zarathoustra, etc., je veux dire le fait qu'il soit toujours "autour de nous" quelque part, indiquant qu'il se soucie de nous ? Pourquoi Jésus fait-il cela "maintenant," et est-ce que cela pourrait être comparable à la "venue de la paix" ? Dans le Nouveau Testament "original," Jésus parle souvent en paraboles, pourquoi n'utilise- t-il pas cette "technique" dans *Un cours en miracles* ?

R/ Cela pourrait facilement se transformer en une réponse de la longueur d’un livre, ce que bien entendu, nous sommes incapables de faire ici. Nous répondrons donc brièvement, puis nous vous dirigerons vers quelques lectures. Votre point de départ est de la plus haute importance : votre compréhension du channeling, de la perception, du temps, du Nouveau Testament et surtout, de Jésus. À bien des égards, tout au long d'*Un cours en miracles*, Jésus nous informe qu’essentiellement nous ne comprenons pas quoi que ce soit. Donc, il utilise des termes comme pensée inversée, pensée sens dessus-dessous, pensée aliénée, entre autres. Il y a des couches et des couches de défenses dans nos esprits qui bloquent notre accès à la vérité, et c'est par notre choix que nous le faisons. Jésus commence donc par ce que nous percevons comme étant la réalité, et ensuite progressivement il nous aide – toujours respectueux de nos peurs et de nos résistances – à démonter tout l'édifice que nous avons construit comme un substitut à la vérité, afin que nous revenions encore une fois à être comme Dieu nous a créés. L'une des pierres angulaires de cet édifice est la perception qui nous dit ce qui est vrai "dehors," une réalité extérieure qui empiète sur nous, qui fait en sorte que nous avons différentes expériences qui sont à la base de ce que nous sommes et de ce que sont nos vies. Jésus explique que nous avons tout faux cependant : "Il est essentiel de garder à l'esprit que toute perception est encore sens dessus-dessous jusqu'à ce que son but ait été compris. La perception ne semble pas être un moyen. Et c'est cela qui fait qu’il est difficile de saisir toute la mesure dans laquelle elle doit dépendre de ce à quoi tu vois qu’elle sert. La perception semble t’enseigner ce que tu vois. Or elle ne fait que témoigner de ce que tu as enseigné. C'est l’image extérieure d’un souhait ; une image que tu voulais vraie" T-24.VII.85-10, M-8. Que pourrait-il y avoir de plus radical ou de plus inquiétant !

En partant de cette phase d'introduction, nous *ne* sommes *pas* en train d’écrire les derniers chapitres – c'est-à-dire lorsque notre perception aura été corrigée et que nous aurons fait *l’expérience* de l'irréalité de la séparation, du temps et de toutes choses physiques (limitées/quantitatives) – nous avons conscience que Jésus et son cours représentent, sous une forme, la vérité abstraite et sans-forme, ainsi que l'amour qui a toujours été présent dans nos esprits, mais nous sommes convaincus, à tort, que ce sera fatal pour notre existence. Comme être séparé, l’existence individuelle devient inutile et sans valeur pour nous dans cet état avancé. Nous nous rendons compte qu'il y a une seule Identité, le Fils parfaitement Un avec son Père. La perception était simplement un moyen pour nous convaincre que quelque chose d’autre était aussi vrai que cette vérité ultime. Nous avions cru que Jésus était un individu, un être hautement évolué, qui a parlé pour et par d'autres êtres individuels pour les aider à atteindre son état. Ce n'était pas mauvais, mais ce n'était que les échelons du bas de l'échelle de la spiritualité. Grimper l'échelle consiste à apprendre à se rapporter à toute chose en termes de symboles. Tout ce qui vient de la forme symbolise une pensée ou une dynamique de l'esprit. Ces pensées et ces dynamiques sont ce sur quoi nous apprenons graduellement à nous concentrer, pas sur le symbole, mais sur ce qu'il symbolise.

Ainsi, toute figure historique illuminée peut être considérée comme un symbole d'amour et de vérité au-delà de la forme. L'amour et la vérité viennent sous n’importe quelle forme que nous pouvons accepter et comprendre. Et dans le monde occidental, Jésus est ce symbole. En raison de notre peur illimitée de l'amour, nous nous permettrons d’en faire l'expérience uniquement dans les formes qui sont acceptables pour nous, et donc l'erreur que nous faisons généralement est de confondre le symbole avec la source. *Un cours en miracles* est ici pour nous aider à reconnaître ces erreurs et à en accepter la correction, afin que la paix durable et inconditionnelle puisse être restaurée à notre conscience. Pour une étude plus approfondie : *Absence from Felicity/Absence de félicité*, chapitre 17, ainsi que *The Most Commonly Asked Questions About A Course in Miracles/Questions et réponses sur Un cours en miracles*. La question 50 (Bouddha), 52 et 56 (Jésus et la Bible), et sur ce service les questions 97 et 473 B.

**725 - Suis-je une conscience unique, projetant des ego autour de moi ?**

**Q/** Y a-t-il plusieurs petites consciences d’ego qui agissent de leur propre chef, ou bien un seul esprit/conscience en train de rêver les figures dans le monde, lesquelles n'ont aucune sensibilité qui leur est propre ? En d'autres termes, suis-je la seule conscience qui existe, les personnes et les animaux n’étant que des découpages en carton sans conscience et sans connaissance perçus dans mon champ de vision, des silhouettes que j'ai dessinées moi-même et qui ne sont pas du tout conscientes ? Ou bien, est-ce que "je" leur donne une conscience ?

**R/** Dans la "réalité" de l’esprit un qui s’est divisé, il y a seulement un rêveur, le Fils endormi de Dieu dans l’esprit duquel est la conscience. Son rêve est apparemment complexe, un ensemble global qui comprend le temps et l’espace. Pour se défendre contre la culpabilité de la séparation, cet esprit s’est fragmenté en des milliards et des milliards d’esprits apparemment séparés, avec chaque fragment qui semble posséder sa propre conscience individuelle Cl-Intr.14. Chaque esprit individuel semble donc rêver un rêve séparément (le rêve du rêveur) et dans ce rêve il s’identifie à une figure précise dans le rêve plus grand, grâce aux coordonnées particulières de temps et d'espace. Ceci représente un arrangement essentiel ayant comme but de faire l’expérience de la victimisation, la dernière étape dans la ligne de défense de l’ego pour se préserver lui-même. Cela devient plus évident si on fait un parallèle avec nos rêves de nuit, lorsque notre esprit s’identifie avec une seule figure, même si tout le rêve, y compris la figure que nous pensons être, vient de l'esprit en train de dormir.

Donc, ce ne sont pas seulement les autres figures dans le monde qui sont comme des découpages en carton sans conscience ou sans vie, mais également le soi particulier avec lequel mon esprit s’est d'identifié, lequel estime avoir des yeux et un champ de vision. Cette figure du rêve, ce soi n'est pas différent des arbres, des bâtiments, des rivières, des montagnes et des grains de sable T-28.IV.94. La totalité du monde est la projection de l'esprit unique en train de rêver, tout comme un film projeté sur un écran n’est rien d’autre qu’une projection de l'unique scénario/film complet qui se déroule en traversant le projecteur. Même l'animation des figures apparemment séparées sur l'écran (du monde) est une astuce de l'esprit pour faire qu’un ensemble unitaire sans vie paraisse composé de multiples figures vivantes et séparées. Il est peut-être plus facile de le reconnaître en songeant que pas une des figures dans nos rêves de nuit n’est consciente, y compris la figure que nous pensons être, mais que la conscience est dans l'esprit endormi en train de rêver. Cet exemple est un parfait parallèle pour parler de la nature de notre rêve éveillé. Il n'y a pas de conscience à l’intérieur de n'importe quel aspect séparé dans notre rêve, mais il y a une conscience globale derrière chaque aspect animé ou inanimé.

Bien que l'expérience de la conscience individuelle soit vraiment un tour de passe-passe de l’esprit d’ego, elle peut servir utilement l’esprit juste puisque chacun de nous peut apprendre à choisir comment il regarde ce rêve : à partir de l'esprit d’ego insane divisé ou à partir de l’esprit juste unifié (Saint- Esprit) en lui. Et ma décision ne dépend pas de ce qui semble se passer dans mes interactions avec les autres fragments de l'esprit. Autrement dit, aucun parmi nous ne peut être victime du choix insane de l’esprit d’ego d’un autre. Par conséquent, Jésus nous rappelle à plusieurs reprises tout au long d'*Un cours en miracles*, que "*La seule responsabilité… est d'accepter l'Expiation* [la séparation est un mythe, elle n’a jamais eu lieu] *pour lui-même*" T-2.V.51, M-7.32.

**726 - Je suis tombé amoureux de ma thérapeute, que faire ?**

**Q/** Je suis en thérapie depuis environ sept mois. Récemment, le processus est devenu plutôt douloureux. J'ai fait beaucoup de lectures concernant le transfert, et je suppose que je ne suis pas le premier client qui est (ou qui pense être) tombé en amour avec ma thérapeute. Je lui en ai parlé, mais j’essaie de donner un sens à tous mes sentiments selon la perspective d’*Un cours en miracles*. Est-ce que le transfert est tout simplement la même chose que la projection qui se passe dans la vie quotidienne ? Est-il significatif que je connaisse très peu de choses sur elle ? Est-ce un autre exemple d'une relation d'amour particulier ? Mis à part l'évidence (un homme marié en train de tomber amoureux d'une autre femme), quel est le rôle du pardon dans cette situation ? À qui pardonner ? Je ne sais même pas ce que je transfère et à qui.

**R/** Oui, chaque fois que nous ressentons qu'un autre a quelque chose que nous n'avons pas : la paix, l’amour, les idées, les réponses, etc. la situation est mûre pour la particularité et la douleur qui vient avec. Car cela nous rappelle la culpabilité et le manque que nous ressentons au cœur de notre être, et nous souhaitons ardemment les recouvrir avec nos fantasmes autour de la nouvelle relation. C'est pourquoi la projection fonctionne mieux quand nous ne savons presque rien sur la nouvelle personne, puisque la réalité de cette personne viendrait interférer avec nos fantasmes T-17.III.45-8.

Dans la théorie psychanalytique, le transfert consiste à soulever des pensées et des sentiments associés à des personnes du passé du client, à commencer par ses parents, et à les projeter sur la relation avec le ou la thérapeute. Le Cours dirait, toutefois, que même les liens parentaux ne sont pas les premiers liens, puisque nous avons projeté sur nos parents l'expérience de notre relation particulière initiale avec Dieu. Selon les termes du Cours, le transfert consiste donc à faire entrer les fantasmes de l'ego au sujet de Dieu dans notre relation avec le thérapeute. Et dans ces fantasmes il y a l’amour particulier et la haine particulière, parce que nous avons vu Dieu comme ayant ce qui nous manque, et nous avons été disposés à L’attaquer et à Le séduire pour obtenir ce que nous voulions. Et nous avons maintenant du ressentiment envers Dieu, puisqu’il ne nous donne pas la particularité que nous voulons T-16.V.41-2, T-24.III.6.

Ainsi le thérapeute devient simplement l'écran actuel sur lequel sont projetés ces sentiments de particularité non partagés. Il est facile de tomber dans ce piège, à cause de l'acceptation inconditionnelle sans juger, et toute l'attention qu’offre probablement le thérapeute à chaque visite dans cette période de temps bien définie et circonscrite dans le temps. Et il pourrait y avoir de façon latente, sinon ouverte, du ressentiment qui se manifeste parce que le temps, effectivement, est limité. La relation offre donc en effet une autre occasion de pratiquer le pardon, mais ce n'est pas ni le thérapeute, ni aucune des ombres de votre passé que vous apportez en thérapie, incluant Dieu T-17.III qui a besoin de votre pardon. Chacun d'eux n’est rien de plus qu'un symbole de culpabilité et de péché que vous croyez réels dans votre propre esprit, et vous croyez avoir besoin d'eux pour être sauvés. Et c'est là où le pardon est vraiment nécessaire, dans votre propre esprit et pas ailleurs. Et le Thérapeute – le Saint-Esprit – qui est également dans votre esprit, est à votre disposition à tout moment, en tout lieu et en toute circonstance quand vous avez besoin de Lui. Il est là pour vous aider à vous rappeler la vérité sur vous-même, que vous demeurez en tout temps et totalement le parfait et innocent Fils de Dieu T-10.V.12, peu importe les folles croyances auxquelles vous vous êtes accrochées quant à savoir qui vous êtes vraiment et ce dont vous avez réellement besoin pour être heureux.

**727 - Les enseignements de la Kabbale diffèrent du Cours**

**Q/** Je viens de lire un livre d'introduction à la Kabbale. Le livre dit qu'il est impossible d'échapper à l'ego tant que nous sommes sur cette terre dans la forme d'un corps. Cela fait plein de sens pour moi. La Kabbale parle de parvenir à un équilibre entre donner et recevoir afin de parvenir à l'harmonie. Qu'en pensez-vous ?

**R/** *Un cours en miracles* prend une position différente sur les deux questions que vous soulevez, puisqu'il a une vue radicalement différente de qui nous sommes et d’où viennent le monde et le corps. Inversant radicalement l’enseignement du monde, le Cours dit que nous continuerons à croire que nous sommes dans le monde et dans un corps, tant que nous n’aurons pas réussi à échapper à notre identification à l'ego dans notre esprit, puisque faire l'expérience du corps et du monde est la suprême défense de l'ego qui veut prouver que la séparation et l'ego sont réels T-4.I.44-5, T-4.V.41-3, T-6.IV.5, T-7.VI.81-6, T-23.I.33-5, L-I.68.13-4, L-I.72.2. Cela signifie donc que le monde et les corps résultent du choix de s'identifier à l'ego. Ils font simplement partie des illusions de l’ego pour réussir à nous convaincre que nous avons réussi effectivement à nous séparer de Dieu et nous avons quitté notre vraie demeure au Ciel. Ces illusions ont si bien marché que, pour la plupart, nous sommes maintenant convaincus que le corps est le problème, que c’est lui qui est la source de nos sentiments de limitations, de douleur et de malheur. Autrement dit, l'ego nous a convaincus très habilement d’inverser cause et effet dans notre esprit T-28.II.8-9. Selon le Cours, le corps est neutre, et notre expérience dépend simplement du but que nous lui donnons pour renforcer notre culpabilité due à la séparation ou pour la défaire T-26.VIII.37-8, L-II.294.

Du point de vue du Cours, donner et recevoir sont toujours "en équilibre" car "donner et recevoir, c’est la même chose" T-25.IX.106, T-26.I.36, L-I.108.61, M-2.55. Cela reflète simplement le fait que, puisque l'esprit est un, tout ce qui est donné est donné à soi-même L-I.126. Ce principe s'applique autant à l’esprit faux qu’à l'esprit juste. Si nous essayons de culpabiliser quelqu’un par la projection, nous la renforçons dans notre propre esprit, recevant ce que nous avons tenté de donner pour nous en débarrasser T-13.II.1. Si nous permettons au Saint- Esprit d’étendre Son Amour à travers nous sur les autres, nous allons faire nous aussi, l’expérience de cette joie et de cette paix. Expérimenter la paix ne vient donc pas de l’équilibre entre donner et recevoir de notre part, mais simplement de lâcher prise de l'ego et de sa dévotion au péché et de ses incessants conflits douloureux, et d’accepter le Saint-Esprit comme Enseignant. Tandis qu’il est vrai que dans le monde de la forme, ce que nous donnons en termes d'objets, d’argent, de temps, etc., nous ne l’avons plus T-5.I.110-14, pour le Cours ces gestes sont simplement vus comme des symboles qui représentent le but dans l’esprit selon l’enseignant choisi. Donner, sous les diktats de l'ego, représente un désir de nous débarrasser de la culpabilité, peu importe la forme que cela prenne, tandis que donner selon les directives du Saint-Esprit reflétera toujours le désir de partager l'amour en défaisant la culpabilité grâce au pardon.

**728 - Les affirmations nous aident-elles à connaître Dieu ?**

**Q/** Est-ce que les affirmations peuvent nous aider à réapprendre notre relation avec Dieu ? Pour être claire, je vais vous donner quelques exemples précis du type d’affirmations que je fais moi-même et de ce quoi je parle : "Je suis en sécurité dans l'amour de Dieu," "Je suis amour et lumière" "Le Christ en moi est ma paix et mon abondance" "Mon frère est né parfait, il est le Christ," etc. Donc, en affirmant notre relation avec Dieu, pouvons-nous arriver à Le connaître davantage ?

**R/** Même si ces belles déclarations reflètent certains des enseignements d’*Un cours en miracles*, leur répétition n'a aucun effet réel sur notre relation avec Dieu pour une raison très importante, notre relation vraie avec Dieu n'a pas été changée d’un iota par la croyance en la séparation. Nous sommes encore et toujours un en Dieu, comme nous avons toujours été et comme nous le serons toujours. Or nous avons oublié cette vérité, résultat de notre choix de séparation, et si oublier fut le résultat de choisir la séparation, se souvenir vient de ne pas faire ce choix. C'est la solution simple à un problème simple que nous avons rendu très compliqué par notre résistance. Si nous voulions vraiment faire l'expérience de notre unité avec Dieu, ce serait déjà fait. Nous résistons parce que, même si nous pensons vouloir nous souvenir de Dieu, nous ne sommes pas totalement convaincus que nous voulons oublier l'ego. C'est le reflet de l'esprit divisé qui résulte du choix de nier Dieu/choisir l'ego. Comme Jésus nous dit dans le texte : "Ton esprit est un avec Celui de Dieu. Nier cela et penser autrement a maintenu la cohésion de ton ego, mais cela a littéralement divisé ton esprit" T-4.IV.27-8.

Lorsque le livre d’exercices suggère de répéter certaines de ses affirmations, l'intention est de former nos esprits à être attentif à nos pensées afin de pouvoir appliquer le nouveau système de pensée que l’on apprend à tout ce qui se passe dans notre vie. Par conséquent, le but des répétitions est d’entraîner "ton esprit d’une manière systématique à une perception différente de tous et de tout dans le monde. Les exercices sont planifiés de façon à t’aider [nous] à généraliser les leçons, afin que tu [nous] comprennes que chacune d'elles est également applicables à tous ceux et à tout ce que tu [nous] vois" L-Intr.41-2. Le Cours nous enseigne à découvrir la culpabilité, d’apporter son obscurité à la lumière de la vérité, plutôt que d'apporter la lumière à l'obscurité grâce à des affirmations qui cachent notre culpabilité. Si notre culpabilité reste cachée, elle ne peut pas être défaite par la vérité de notre innocence. Les répétitions que le Cours enseigne ne servent donc pas le même but que les affirmations utilisées dans d’autres enseignements spirituels. Encore une fois, l'un des buts les plus importants du Cours est de nous apprendre à devenir de plus en plus conscient de nos pensées de jugement et d'identifier leur source comme étant la pensée originale de séparation. Ce programme de formation est nécessaire car, avec l’oubli de notre unité avec Dieu, nous avons également oublié que nous avons un esprit qui a choisi d'oublier. Cet oubli est délibéré, tout à fait intentionnel, puisque rester sans esprit est la plus grande défense de l'ego. Nous ne pouvons pas défaire la totalité de ce choix délibéré, suivi du déni délibéré, ou apprendre notre unité avec Dieu, grâce à des affirmations : "Tu ne peux pas apprendre ce qu’est l'amour parfait avec un esprit divisé, parce qu'un esprit divisé a fait de lui-même un mauvais apprenant" T-12.V.43. La guérison de l’esprit divisé est donc ce que nous recherchons si nous voulons nous souvenir de notre relation inchangeable d’unité avec Dieu. Le Cours enseigne que cette guérison s’accomplit par le pardon, un processus par lequel nous apprenons que nous avons un esprit qui apprend à choisir le Saint-Esprit plutôt que l'ego. Dans un premier temps, nous devons devenir conscients que nous avons, en fait, choisi de nier Dieu, ce qui est couvert par les affirmations. Assumer et prendre la responsabilité de notre choix est la façon d’apprendre que nous avons un esprit qui a le pouvoir de choisir de ne pas nier Dieu. On apprend à reconnaître ce choix quand on le voit reflété continuellement dans nos vies dans des pensées de séparation qui inondent nos journées avec des jugements et des attaques. Notre désir de voir dans ces pensées notre décision d'être séparé de Dieu est le début du pardon par lequel nous acceptons en fin de compte de nous libérer de la culpabilité et de la peur qui nous empêche de nous souvenir de Dieu. Ainsi, le pardon est la voie enseignée par le Cours pour restaurer dans notre conscience notre relation avec Dieu, en annulant la pensée de séparation qui est la source de notre exil apparent dans l'illusion du monde et du corps. Si nous sommes clairs dans ces étapes dans notre pratique des exercices, nous ne ferons pas l'erreur de penser que nous pouvons porter la Vérité/Dieu à l'illusion en ayant une relation avec Lui dans un corps. Ou bien, si nous faisons effectivement cette erreur (comme nous la faisons tous), nous pourrons rapidement revenir à la pratique des exercices en nous gardant alignés sur le curriculum du Saint-Esprit.

Vous allez trouver effectivement que les affirmations sont utiles pour vous rappeler de mettre en pratique la leçon du jour, ou pour appliquer le pardon concrètement durant la journée, mais en elles-mêmes, elles ne peuvent pas restituer l'Amour de Dieu à notre conscience. Le plus important est d’apprendre à être vigilants en observant les pensées de jugement qui reflètent pour nous le choix d'être séparés, choix que nous avons nié. Et puisque c'est ce déni qui empêche "de prendre conscience de la présence de l'amour" T-Intr.17, c'est en reconnaissant le choix que nous avons fait et la douleur qui en résulte que nous apprendrons que nous avons le pouvoir de choisir autrement et que nous serons motivés à le faire. C'est la voie que le Cours trace pour nous, c’est la voie qui nous conduit à prendre conscience que nous n’avons jamais quitté notre demeure en Dieu : "Le voyage à Dieu n’est que le nouveau réveil de la connaissance de là où tu es toujours, et de ce que tu es à jamais. C'est un voyage sans distance vers un but qui n'a jamais changé" T-8.VI.96-7.

**729 - Bouddha et Christ sont-il pareils et l’illumination un genre d’amnésie ?**

**Q/** Est-ce que le Bouddha et le Christ sont pareils, et est-ce que l’illumination est une sorte d'amnésie ?

**R/** Du point de vue d'Un Cours en miracles, la différence entre le Bouddha et le Christ est que le Christ, faisant partie de Dieu est toujours au Ciel comme "Le Fils parfait de Dieu, Sa seule création et Son bonheur, à jamais pareil à Lui et un avec Lui" Cl-5.31. Bouddha serait plutôt vu, comme tout autre être illuminé, en tant que symbole dans le rêve de séparation, un symbole qui représente l'esprit guéri, c'est-à-dire l'esprit séparé qui a accepté l’Expiation, et donc qui sait que la séparation est illusoire. Le Christ, toutefois, ne fait jamais partie de l'illusion. Chacun de nous conserve dans son esprit (l'esprit juste) la mémoire de sa véritable Identité de Christ. L’illumination est donc un souvenir, et non un oubli (amnésie), à moins que cela veuille dire oublier tout ce qui n'est pas vrai. Dans le livre d’exercices, Jésus explique sa pensée de ce qu’est l’illumination : "Pourquoi attendre le Ciel ? Ceux qui cherchent la lumière [l’illumination] se couvrent simplement les yeux. La lumière est en eux maintenant. L’illumination n’est qu’une re-connaissance et pas du tout un changement. La lumière n'est pas du monde, or toi qui portes la lumière en toi, tu es un étranger ici. La lumière est venue avec toi de ta demeure natale, et elle est restée avec toi parce que c’est la tienne. C'est la seule chose que tu apportes avec toi de Celui Qui est ta Source. Elle luit en toi parce qu'elle éclaire ta demeure et te ramène de là d’où elle est venue et où et où tu es chez toi" L-I.188.1. Pour d’autres commentaires sur le chemin du bouddhisme, reportez-vous à la question 261.

**730 - Le Cours a-t-il une méthode pour guérir le corps émotionnel ?**

**Q/** Existe-t-il une méthode enseignée par Jésus pour soigner le corps émotionnel ? Par exemple sur la façon de composer avec le fait que, bien que nous ayons mentalement compris que le pardon, le non-jugement, etc. sont les outils de base pour pouvoir "atteindre" la Conscience du Christ ou le Retour à Dieu (peu importe comment on l’appelle), le corps émotionnel lié à l’ego ne veut pas du tout coopérer dans le processus ? Existe-t-il une méthode pour "guérir" le corps émotionnel par exemple ? La lecture d’*Un cours en miracles* et celles du Dalaï Lama portent toutes deux sur l'amour et ils ont un effet très positif sur moi. Parfois je semble près de toucher ce moment "d’annulation," mais y a-t-il une "méthode" qui rendrait plus facile le suivi de ces sentiments émotifs et de ces attitudes tout au long de la journée ? Je trouve que répéter les phrases mentalement ne fonctionne pas toujours, ni la "reprogrammation" ou autres méthodes semblables. Est-ce que méditer régulièrement (avec le Cours) donnerait de meilleurs résultats ? Jésus recommande-t-il la méditation ?

**R/** L'approche de la résistance dans *Un cours en miracles* est différente de ce à quoi on pourrait s'attendre normalement. Jésus nous enseigne que ce qui nous aiderait le plus est d’être conscient de notre résistance, de ne pas lutter contre elle ni forcer via des affirmations par exemple, ni dire et penser ce que nous sommes "supposés" dire et penser (via les exercices et les leçons, par exemple). Une partie essentielle du processus de guérison est de reconnaître humblement que, dans une partie de notre esprit, nous sommes terrifiés à l'idée d'accepter la vérité sur nous. Par conséquent, nous résistons avec intensité à l’étude et à la pratique du cours, et même si ce soi est faux, nous ne voulons pas le perdre, nous qui l’avons soutenu avec tant d’efforts ; nous ne voulons pas admettre que nous avons eu tort sur tout. Ces peurs intenses expliquent nos "manquements" ou notre incapacité à garder nos expériences d’être dans l'instant saint quand nous avons pour un instant, mis notre ego de côté.

Donc, bien qu’il s'agisse d'un Cours sur l’entraînement de l'esprit, le but de la formation est en grande partie de chercher dans notre esprit les pensées d'ego, puis de regarder ces pensées sans les juger, tout en reconnaissant que ces pensées coûtent cher en termes de prendre conscience de l'amour et de la paix qui sont également présent dans notre esprit. "Ta tâche n’est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux" T-16.IV.61-2.

Les leçons du livre d’exercices sont soigneusement conçues pour que nous démarrions là où nous sommes quand nous débutons, à savoir, fortement identifiés au soi physique et émotionnel. Puis le Cours nous amène petit à petit à l'intérieur de nous, vers l'Identité que nous avons réprimée, par l’esprit-décideur (en dehors du temps et de l’espace) qui choisit lucidement à chaque instant de chaque jour de renforcer sa croyance d’être séparé de Dieu ou d’annuler cette *croyance* grâce à la reconnaissance que nous partageons tous le même intérêt et le même but. En général, c’est ainsi que Jésus approche la résistance, il n'y a rien de mal à méditer si c'est utile pour vous mais, dans le Cours, la méditation n'est pas un aspect majeur du processus d'entraînement de l’esprit. Votre préoccupation est partagée par la plupart des étudiants, et nous en avons discuté dans plusieurs autres questions, voir par exemple : 35, 92, 125, 129, 210 et 302.

**731 - Si tout est préétabli par Dieu, comment puis-je me sauver ?**

**Q/** J'ai été élevé à croire que Dieu est tout-puissant et omniscient, qu’Il connaît tout ce qui est, a été, et sera à jamais. Donc, avant que Dieu ait créé le monde, Il devait savoir exactement ce qui allait arriver – lequel allait se retrouver en enfer, et lequel n'irait pas. Si, comme le dit *Un cours en miracles*, le monde est un rêve que je suis en train de construire, alors ce que j'ai écrit est-il seulement une stratégie de mon ego pour tenir Dieu responsable de mon péché à ma place, et pouvoir dire que je ne peux pas être un pécheur de toute façon, puisque je n'ai jamais vraiment eu de choix, tout étant ordonné d’avance dans l’Esprit de Dieu ? Par conséquent, lorsque je me tiendrai devant Dieu pour être jugé et que mon nom ne sera pas dans le livre de la vie, je pourrai Lui présenter cela comme une défense avant d’être jeté au feu, afin d'éviter la damnation, ou du moins essayer d’y échapper. Mais si Dieu sait tout d’avance, il s’ensuivrait que Dieu est impuissant à modifier l'avenir et qu’Il ne peut donc pas être tout-puissant. Est-ce que ceci représente une sorte de billet-de-sortie pour éviter une punition imaginaire de Dieu, une tentative de mon ego pour retrouver l’innocence, de me voir simplement comme une innocente victime non responsable de son propre péché, mettant la culpabilité sur Dieu et non sur moi ?

**R/** Comme vous dites, vous pouvez regarder ce que vous avez décrit comme les efforts de votre ego pour faire porter la responsabilité hors de vous-même sur un Dieu injuste qui persécute des victimes. Vous pouvez regarder et noter ces contradictions apparentes si vous ne remettez pas sérieusement en question les prémisses fondamentales que vous avez semblé apprendre quand vous étiez enfant. Mais vous pouvez également regarder ce que vous pensez, et le voir comme le début d'une réalisation de l’esprit juste, qu'il y a quelque chose qui cloche dans ce concept traditionnel de Dieu. Ce concept se retrouve dans la plupart des religions du monde, et il prône que Dieu est le Créateur du monde, et qu’Il vous a mis ici avec tout le monde. Dans cette vision traditionnelle, il y a certaines contradictions illogiques : il existerait un Dieu infini et parfait, qui a créé un monde fini et imparfait, une contradiction que bon nombre des plus grands penseurs religieux et spirituels, ainsi que de multiples philosophes n'ont pas été en mesure de concilier à travers les âges.

Le Cours est relativement unique parmi les spiritualités du monde. En effet il affirme que Dieu n'a rien à voir avec le monde, et qu’Il ne peut en aucune façon être tenu responsable du monde limité du temps et de l'espace. Certains enseignements gnostiques d’il y a deux mille ans tenaient une position similaire et ils ont présenté des arguments qui ressemblent beaucoup à ceux que vous offrez ci-haut (pour une présentation exhaustive de ces questions dans la tradition spirituelle occidentale, voir les ouvrages de Kenneth Wapnick : Love Does Not Condemn: The World, the Flesh, and the Devil According to Platonism, Christianity, Gnosticism, and A Course in Miracles/L'amour ne condamne pas : le monde, la chair et le mal selon le platonisme, le christianisme, le gnosticisme et *Un cours en miracles*). Et bien entendu, le Cours va un peu plus loin quand il affirme que ce monde est une illusion et qu'il n'existe pas en réalité L-I.132.61-3, malgré notre expérience du contraire.

S'il y avait une force personnelle ou impersonnelle hors de notre propre esprit, et qu’on pouvait la tenir responsable des aspects du monde et de notre expérience dans le monde, alors nous serions effectivement ses victimes. Or la position du Cours sur cette question est sans compromis, présentée clairement dès le début du livre d’exercices : "Je ne suis pas la victime du monde que je vois" parce que "J'ai inventé le monde que je vois" L-I.31.32.Titres. Et donc, il est central dans l’enseignement du Cours que ni Dieu ni Jésus, ni le Saint-Esprit ne peuvent intervenir que ce soit dans le monde, ou que ce soit dans nos esprits T.2.VII.14-6, car s'ils le pouvaient, nous n'aurions pas l'entière responsabilité de notre expérience et alors nous pourrions légitimement nous sentir victimes du fait de leur incapacité à intervenir. C'est l'objet du Cours de ramener à notre conscience le pouvoir de notre esprit de choisir et non de chercher à l'extérieur de nous-mêmes pour trouver quelqu'un d'autre à blâmer ou à supplier.

Selon les termes du Cours : "Soyons véritablement humbles aujourd'hui, et acceptons ce que nous avons fait pour ce que c’est. Le pouvoir de décision nous appartient. Décide seulement d'accepter ta juste place en tant que co- créateur de l'univers [de l'esprit], et tout ce que tu penses avoir fait [le monde des corps] disparaîtra. Ce qui montera alors à la conscience sera tout ce qui a toujours été, éternellement tel que c’est maintenant. Et cela prendra la place des tromperies de soi faites uniquement pour usurper l'autel du Père et du Fils" L-I.152.8.

**732 - Je suis bloqué à la première leçon du Cours**

**Q/** Il semble que je sois incapable de dépasser la première leçon du livre d’exercices. Je peux pratiquer l'idée par cœur, mais tout ce que je fais, c’est juste dire des mots qui ne semblent pas vouloir descendre. Chaque fois que j'essaie de penser réellement à ce que je dis, je deviens très résistant. Par exemple, si je suis au volant et que je vois un panneau de signalisation "STOP," je me dis aussitôt : "cette signalisation ne signifie rien," et j'ai du mal à prendre au sérieux une telle déclaration. Si je crois vraiment que le STOP ne signifie rien, je pourrais continuer à conduire sans m’arrêter et causer un accident. Avez-vous des suggestions sur la façon d'étudier cette leçon ?

**R/** Les leçons du livre d’exercices, ainsi que tout ce qu’enseigne *Un cours en miracles*, sont dirigées vers les pensées dans nos esprits, des pensées qui signifient qu’elles soutiennent le système de pensée de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Croire en l'ego donne naissance au monde et donne à toute chose une signification servant à défendre la séparation, tandis que la signification du Saint-Esprit sert à guérir l'esprit de la pensée de séparation. Toutefois, étant donné que la séparation ne s'est jamais produite, le monde est in-signifiant, ce qui est le message de cette leçon. À la lumière de la vérité, un panneau stop dans le monde de l'ego, un monde que nous croyons habiter, est in-signifiant. Il signifie de s’arrêter et puisque le cours ne porte pas sur le changer le comportement dans le monde, la chose à faire devant un panneau stop est de faire un stop.

Un des buts importants du Cours est d'enseigner que c’est la vérité, et non l’illusion, qui est valable, et que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir entre les deux. La signification telle qu'utilisée dans le cours, se réfère toujours au contenu, non pas à la forme. Il est très important de maintenir cette distinction à l'esprit en pratiquant les leçons et en étudiant le Cours, au risque de tomber dans la confusion des niveaux, ce qui rendrait impossible de progresser par le programme de formation mis de l’avant par le livre d’exercices.

Votre question couvre la plupart des pierres d'achoppement trouvées lors de la pratique des leçons du livre d’exercices. Heureusement, prévoyant que nous allions résister, Jésus a couvert toutes les bases dans ses directives dans l'introduction au livre d’exercices "Certaines des idées que présente le livre d’exercices te paraîtront difficiles à croire ; d'autres te sembleront tout à fait surprenantes. Cela n'a aucune importance. Il t’est simplement demandé d'appliquer les idées de la manière indiquée. Il ne t’est pas demandé de les juger. Il t’est seulement demandé de les utiliser. C'est leur utilisation qui leur donnera une signification pour toi et te montrera qu'elles sont vraies" L-I.Intro.8. Une lecture attentive de ces instructions vous aidera à avancer dans votre pratique. Il ne nous est pas demandé de "juger" les leçons. Par conséquent, non seulement il n’est pas nécessaire d’y penser, mais ça n’aide pas de le faire, comme vous l’avez découvert vous-même. En fait, notre système de pensée nous a mis dans le trouble (rêve de séparation), c'est pourquoi le livre d’exercices nous enseigne un système de pensée complètement nouveau, basé sur ce qui est vraiment signifiant. En outre, nous n'avons pas à juger les leçons, parce que nous ne pouvons pas juger, étant donné que notre système de pensée est complètement inversé. Nous avons un système dans lequel nous avons décidé à quoi sert chaque chose et dans lequel nous pensons savoir ce que signifie chaque chose. Par contre les leçons du livre d’exercices sont un vrai puzzle puisque nous ne savons pas ce que signifie quoi que ce soit. Les leçons sont conçues spécifiquement pour enseigner que nous avons tout appris de travers, puisque nous nous sommes enseignés (et insistons pour y croire) qu'une illusion est vraie et que la vérité est fausse. Cela ne veut pas dire qu’il faut nier la signification que nous avons donnée à tout. En fait, une partie de la réponse à votre quesiton vous attend à la deuxième leçon : "J'ai donné à tout ce que je vois… toute la signification que cela a pour moi" L-I.2.Titre. Ici, Jésus reconnaît notre stratégie qui vise à rendre le monde réel en décidant pour nous-mêmes, quelle est la raison pour tout. Le Cours demande simplement de reconnaître nos croyances et de les remettre en question à la lumière de ses enseignements qui disent que nous avons donné un sens à tout ce qui est dans le monde pour une raison précise : défendre notre croyance en la séparation et par cela rendre le monde réel. C'est le but/contenu que l'ego assigne à toute chose, mais c'est également le but/contenu qui va changer grâce à la pratique du pardon. Même un panneau de signalisation STOP peut nous rappeler à quel point nous sommes attachés à nos croyances en ce monde, et c'est pourquoi les leçons du livre d’exercices sont censées être appliquées à tout ce que nous voyons, sans rien exclure de façon délibérée. Cela peut également nous rappeler que nous sommes désireux d’apprendre une nouvelle façon de regarder chaque chose ; c'est-à-dire, voir son but comme servant l'ego ou le Saint-Esprit. Ainsi, nous déplaçons notre attention de la forme vers le contenu. Mais jusqu'à ce que nous n’ayons plus aucune croyance dans notre identité de corps dans le monde, il est important de nous arrêter devant les panneaux de signalisation et de nous conformer aux autres règles dans le monde. En fait, même que si nous restions dans notre corps à ne plus croire que c'est ce que nous sommes, nous aurons encore à nous arrêter au STOP, jusqu'à ce que nous quittions le corps pour de bon.

En pratiquant les exercices, il est important de se rappeler que Jésus ne s'attend pas à ce que nous acceptions ou comprenions ses enseignements sans trébucher et sans faire d’erreurs. Il respecte notre peur et la résistance avec son gentil rappel : "Souviens-toi seulement de ceci : tu n’as pas besoin de croire les idées, tu n’as pas besoin de les accepter, tu n’as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu’à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n’a d'importance, et leur efficacité n’en est pas diminuée. Mais ne te permets pas de faire des exceptions dans l’application des idées que contient le livre d’exercices, et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d’autre que cela n’est requis" L-Intr.9. Si nous attendions de pouvoir faire une leçon à la perfection, il n’y en a pas beaucoup qui dépasseraient la première leçon. L'important, c'est de les "utiliser" avec le désir de prendre note des ingénieux mécanismes que nous inventons pour y résister. Cependant, "rien de tout cela ne compte" parce que, comme Jésus nous dit dans le texte : "ton rôle est seulement de Lui offrir [au Saint-Esprit] un petit désir" T-18.V.25, juste cela, un "petit désir" qui vous conduira d’une leçon à l’autre.

**733 - Nos illusions d’ego servent-elles à conjurer la culpabilité ?**

**Q/** J’ai souvent entendu Ken parler de l'histoire mythologique du péché, de la culpabilité et de la peur que raconte l'ego au Fils de Dieu (esprit-décideur). Ken décrit l'ego comme s'il s'agissait d'une entité séparée, et je me rends compte qu'il fait cela pour des raisons pédagogiques. Ma compréhension est qu’une fois que nous choisissons l'ego toutefois, nous devenons l'ego. Ne sommes-nous pas alors en train de vraiment nous raconter une histoire dans un effort pour conjurer la culpabilité écrasante et préserver notre particularité choisie ?

**R/** Oui, nous ne devenons pas seulement l'ego mais l’“histoire" également. Or plutôt que de conjurer la culpabilité, nous cherchons à l’utiliser comme carburant pour défendre la croyance dans le péché et pour justifier la peur : "L'attraction de la culpabilité se trouve dans le péché, non dans l'erreur. Le péché sera répété à cause de cette attraction… Puisque c’est une part essentielle de ce que l'ego pense que tu es, tu en voudras toujours" T-19.III.11-2, 7. Voici ce que raconte la logique de l’histoire : "Je ne me souviens pas du péché, mais je me sens coupable, donc il est sûr que je dois avoir péché. Je dois donc mériter un châtiment d’un Dieu en colère, et ma peur est donc amplement justifiée." Dans la folie de la "logique" de l'ego, la culpabilité est alors projetée pour tenter de s’en libérer, alors qu’en même temps, elle est gardée comme fondement de l'ego.

Pour aggraver les choses, au-delà de l'attraction de la culpabilité et de la peur du soi-disant châtiment, nous avons peur de l'amour : "L'attraction de la culpabilité produit la peur de l'amour, car jamais l’amour ne poserait même un regard sur la culpabilité … De même que l’amour doit regarder passé la peur, de même la peur ne doit pas voir l’amour. Car l'amour contient la fin de la culpabilité, aussi sûrement que la peur en dépend… La peur regarde la culpabilité avec exactement le même dévouement que l’amour se regarde lui-même" T-19.IV.A.101, 3-4, 9. La culpabilité a donc de l’attrait et doit être préservée, tandis que l'amour est craint et on va s’en défendre. Ce qui rend l'amour si apeurant, c'est le constat qu'en présence de l’amour, la particularité disparaît et, comme vous l’avez noté, nous voulons la préserver. Le but de l’accord psychotique est de rendre le péché réel. C’est ce qui maintient le monde illusoire de la séparation tout à fait réel dans notre expérience. Ainsi toute l'histoire, qui vient du choix originel de séparation, est justifiée, défendue et chérie.

La situation de l'ego est encore aggravée par de lourdes couches de déni qui servent à camoufler cette histoire. La meilleure défense de l’ego est la projection de ces dynamiques sur Dieu, de croire qu’Il nous blessera avec sa condamnation courroucée parce que nous nous sommes coupés de Lui. Puis, nous semblons n’avoir aucun autre choix que de nous protéger grâce à notre vaste gamme de relations particulières, conçues expressément pour projeter la responsabilité de ce dilemme hors de nous, dans le monde des corps. L’“histoire” tourne donc sans cesse autour d’elle-même, dans un labyrinthe apparemment inéluctable. Comme corps, nous n'avons aucune vie en dehors de ce chant funèbre. S’en échapper n’est possible qu’en annulant cette pensée de séparation/ego, ce qui est l’objectif d'*Un cours en miracles*. Cela est accompli lorsque nous nous pardonnons notre folie, en commençant par regarder cette "histoire" en marche constante dans nos vies. Toute reconnaissance du choix de l'esprit en faveur de la folie de l'ego est une reconnaissance du pouvoir de l'esprit de choisir, qui diminue la croyance dans l'identité du corps/ego, ne serait-ce que légèrement et pendant un bref instant. Le désir d'être vigilant pour reconnaître l’histoire de l'ego sans la justifier, la juger ou la défendre est ce qui nous mènera éventuellement au- delà de l’ego. Après tout, l’ego est un mensonge, et c’est en cela que se trouve l'espoir que Jésus nous offre dans le Cours. Le pardon verra l'histoire pour nous en sortir : "Il [le pardon] regarde les mensonges, mais il n'est pas trompé. Il ne prête aucune attention aux cris des pécheurs fous de culpabilité qui s’accusent eux-mêmes. Il pose sur eux un regard tranquille et leur dit simplement : "Mon frère, ce que tu penses n'est pas la vérité" L-I.134.73-5. Même s'il n’est pas facile de voir que nous croyons être "des pécheurs fous de culpabilité" s’accusant eux-mêmes, nous devons regarder cette folie, comme Jésus nous y invite dans ce passage. C’est là que nous allons apprendre à accepter que ce n'est pas vrai, que ce n’est pas notre vérité et qu’ainsi le mensonge sera annulé.

**734 - L’ego va-t-il en profiter si je fais les leçons plusieurs fois ?**

**Q/** J'ai appris par un ami d’*Un cours en miracles* que nous "ne devrions pas" faire les leçons du livre d’exercices plus d'une fois, puisque cela pourrait donner une voix à notre ego. Je voudrais refaire les leçons du livre d’exercices, le Texte et le Manuel pour enseignants pour le reste de ma vie illusoire sur terre. Veuillez me conseiller, svp.

**R/** Bien qu'il n'y ait aucun besoin de faire plus d'une fois les leçons du livre d’exercices, il n'y a rien de mal à les refaire si vous vous sentez guidée en ce sens. Et il pourrait certes être d’une grande valeur de passer à travers ces leçons plus d'une fois. Les seules directives strictes offertes par le Cours pour l'utilisation de son matériel, c’est de ne pas "faire plus d'une leçon par jour" lorsque vous les pratiquez la première fois L-Intr.26.

Comme pour toute autre chose, la forme de ce que vous faites n’est pas le plus important, mais c’est le but qui compte, pourquoi vous le faites : "À *quoi* cela sert-il ?" T-17.VI.21-2. L’interdiction de votre ami peut venir d'un malentendu, or il est néanmoins légitime en ce sens que les inquiétudes concernant la répétition des leçons représentent une tentative de les faire jusqu'à ce que vous les "saisissiez" parfaitement, ce qui serait un piège de l'ego de mettre l'accent sur la forme plutôt que sur le contenu T-14.X.73-5, 81-3. Les formations religieuses passées ont sans doute demandé des prières à répétition jusqu'à ce que l'offrande soit purifiée et agréable à Dieu, mais ce n'est pas du tout le but des leçons du livre d’exercices. Leur but est double : nous aider à réaliser que nous avons aussi bien un esprit juste qu'un esprit faux et apprendre à désirer, puis à choisir de plus en plus souvent l'esprit juste au lieu de l’esprit faux, tout en nous pardonnant si ce n’est pas le cas.

Une autre façon pour l'ego de chercher à se joindre à votre utilisation des leçons qu’il vous serait utile de reconnaître serait de tenter de transformer leur pratique en un rituel – une forme récurrente de chercher à acquérir du réconfort et du soulagement. Comme Jésus fait observer dans le livre d’exercices : "Le rituel n'est pas ce que nous visons et cela irait à l'encontre de notre but" L-I.Rév.Intr.24. En fait, il s’agit d’une tendance basée sur l'ego, et elle peut être observée dans la plupart des religions formelles organisées. Les rituels consistent à transformer une forme visant à symboliser une inspiration vivante en un rituel "sacré" en soi, croyant qu'elle pourrait s’imprégner du contenu pour lequel elle était uniquement destinée. Même si ce n’est pas péché de s’emparer des leçons et d’en faire un rituel pour se réconforter, ce serait les réduire au niveau de la magie et ce n'est certes pas leur but. En fait, c'est pourquoi les leçons plus tard ont de moins en moins de structures bâties autour d’elles, nous enjoignant de nous tourner de plus en plus vers notre Enseignant intérieur pour être guidés. C'est leur but ultime et par conséquent un degré de dépendance aux leçons pour elles-mêmes est quelque chose susceptible de devenir nuisible.

Le Cours, pour la plupart d'entre nous, est là pour rester, un processus pour le reste de nos jours. Prenez donc avec un grain de sel les conseils venant de quiconque proclamant les avoir terminées. Parce que, aussi longtemps que nous croyons que notre vie est ici dans ce corps que nous pensons être notre identité, étudier les mots, si le Cours est notre voie, continuera à avoir de la valeur. Mais plutôt que nous engager simplement à lire régulièrement durant toute la vie le Texte et à pratiquer assidûment ses 365 leçons, l'engagement plus profond est de pratiquer toute la vie ses principes dans notre vie quotidienne, comme en témoigne le processus de pardon. La question sur la manière de faire les leçons et s’il faut les répéter a également été abordée dans les questions 64 et 92.

**735 - Pourquoi naissons-nous avec un ego, a-t-il une fin utile ?**

**Q/** Je comprends parfaitement comment l'ego essaie de nous éloigner de notre Créateur, mais quelle est la nature de l'ego ? Quel genre d'entité est-ce ? Pourquoi naissons-nous avec un ego ? Peut-il être comparé à Satan ou à d’autres formes maléfiques ? Quel est le critère pour distinguer chacune des voix (l'ego et le Saint-Esprit) ? Est-ce que l'ego est utile dans notre vie ?

**R/** L'ego n'est pas une entité en soi. Jésus parle de lui comme si c'était une chose distincte, séparée et autonome afin de "te persuader que tu ne peux pas l’écarter légèrement et que tu dois te rendre compte à quel point ta pensée est dirigée par l'ego" T-4.VI.14. Cependant "l'ego n’est rien de plus qu'une partie de ce que tu crois à propos de toi... L’ego est la partie de l'esprit qui croit que ton existence est définie par la séparation" T-4.VI.16, VII.15. Fait intéressant, Jésus redéfinit la notion traditionnelle biblique du "diable" en disant que le diable est cette croyance en la séparation T-3.VII.51. Il développe le thème en disant que cette croyance "est puissante, active, destructrice et nettement en opposition avec Dieu, parce qu'elle nie littéralement Sa Paternité. Considère ta vie et vois ce que le diable a fait. Mais rends-toi compte que ce faire va sûrement se dissoudre à la lumière de la vérité, parce que son fondement est un mensonge" T-3.VII.52-4. Ainsi, nous ne faisons que nous leurrer lorsque nous croyons être séparés de Dieu, et ce faisant, nous apportons énormément de souffrance dans nos esprits. Tout ce que nous avons à faire à ce sujet, c’est de porter ce mensonge à la vérité en nous pour qu’il soit dissous. C'est l'“Expiation sans sacrifice” T-3.I.Titre.

Pourquoi naissons-nous avec des ego ? Ici, il y a l'hypothèse qu'un soi naît, une hypothèse dont *Un cours en miracles* enseigne qu’elle est fausse et qu'il vient corriger. En fait, il nous est conseillé d'avoir le désir de "remettre en question chaque valeur" que nous détenons si nous voulons "apprendre ce cours" T-24.Intr.21, ce qui comprend toutes nos croyances à propos de qui nous sommes et de comment fonctionne le monde. En bref donc, le Cours nous apprend que c'est l'esprit qui décide de se séparer de son identité en tant qu’esprit et de devenir un soi corporel individualisé afin de faire de cette séparation une réalité. C'est à l'origine de tous les corps. Autrement dit, les corps sont le résultat de la stratégie de l'esprit séparé qui veut préserver son existence comme entité distincte. Mais puisque "*les idées ne quittent pas leur source*," le corps n'est jamais autre chose qu'une pensée dans l'esprit, une pensée qui s’exprime sous une forme et qui provient de la dynamique de l'esprit dans son instinct de conservation pour se sauver de la culpabilité. En raison des limites d'espace, nous ne pouvons pas aller plus loin là-dessus, mais nous recommandons que vous jetiez un coup d’œil à la question 354, et étudier peut-être les cinq premiers paragraphes de la section "Le “héros” du rêve" T-27.VIII, en plus des deux premiers paragraphes de la section "Les vœux secrets" T-28.VI. Ce sont des sections qui aident à compléter certains détails de la perspective du Cours sur le corps.

Beaucoup, beaucoup de gens se demandent comment distinguer la voix de l'ego de Celle du Saint-Esprit. Ce discernement peut être un problème, Jésus en parle explicitement à plusieurs endroits. Comme la particularité est une de nos défenses les plus puissantes contre la prise de conscience de notre unité avec l'autre, il indique que demander la particularité est une façon de bloquer la Voix pour Dieu : "Tu peux défendre ta particularité, mais jamais tu n’entendras la Voix pour Dieu à côté d’elle. Elles parlent une langue différente et tombent dans des oreilles différentes" T-24.II.51-2. C'est assez clair et pourtant, il y a encore des fois où nous ne le savons pas avec certitude. Nous avons répondu à cette préoccupation aux questions 285, 309, 486 et 536, et nous espérons que les répons sont utiles.

Pour finir, disons que l'ego est utile dans la mesure où nous voyons nos vies comme des salles de classe dans lesquelles nous allons apprendre, si nous choisissons Jésus ou le Saint-Esprit comme Guide et Enseignant, comment nous pouvons nous réveiller du cauchemar de la séparation de Dieu. En ce sens, nous pouvons rediriger l'utilisation de tout ce qui vient de l'ego pour servir le but du Saint-Esprit. Il utilisera tout ce que nous avons fait pour nuire, à des fins de guérison dans nos esprits T25.VI.4, T-24.VII.6 et T.29.VI.5.

**736 - Mon poids** me **préoccupe malgré mes progrès spirituels**

**Q/** Puisque j'ai progressé sur mon chemin spirituel, désormais mon seul souci est de ne pas retourner au système de pensée que j’utilisais auparavant. Ces moments sont de moins en moins fréquents, mais le me demande quel est le meilleur moyen pour surmonter et gérer les moments d'angoisse ? Quand je crois avoir réussi à passer presque tous les tests de l'ego, mon poids devient un problème, et toute la perfection que j'ai atteinte est dénuée de sens parce que je n’ai pas belle apparence, ou que je ne suis pas mince. Que faire ? Je pense que j'ai tout essayé.

**R/** *Un cours en miracles* dirait que le problème, en fin de compte, n'est pas ce que nous pensons de notre corps ou de notre personnalité ou d'autres aspects de notre développement individuel. Le problème est que nous croyons être un corps. Or notre perfection n’a rien à voir avec le corps puisque la perfection est de l'esprit seulement, et l’esprit est déjà parfait T-2.V.18 et ne peut jamais faillir d’aucune façon. Il est évident que pour la plupart, nous sommes identifiés à ce soi individuel. C’est pourquoi Jésus ne nous demande pas de nous priver de nos expériences et de nos sentiments – cela ne servirait pas notre but. Toutefois, cela nous aiderait de reconnaître que son Cours nous conduit à dépasser en fin de compte toute identification à un corps T-1.I.293. En comprenant cela, nous pouvons commencer à placer nos inquiétudes et nos préoccupations dans un contexte plus large.

Nos inquiétudes et soucis corporels nous maintiennent ancrés dans le système de pensée de l'ego T-29.II.9-10. Il n’y a vraiment rien à faire à ce propos si ce n’est de reconnaître nos sentiments lorsqu'ils arrivent et reconnaitre que leur but est de renforcer la croyance que nous sommes séparés, vulnérables et détestables tels que nous sommes. La perception de notre corps va changer à mesure que nous changerons sous les conseils de Celui que nous consultons en esprit, et cela n'a rien à voir avec les éventuelles modifications physiques du corps lui-même, mais uniquement avec le but que nous voyons en lui. Comme Jésus l'explique : "Le corps est beau ou laid, paisible ou sauvage, peut aider ou nuire selon l'usage qu’on en fait… Si le corps devient un moyen que tu donnes au Saint-Esprit pour qu’Il l’utilise au nom de l'union de la Filialité, tu ne verras rien de physique autrement que tel que c’est. Utilise-le pour la vérité et tu le verras véritablement. Mésuses-en et tu le comprendras mal, parce que tu l’as déjà fait *en* en mésusant. Interprète quoi que ce soit à part du Saint-Esprit et tu t’en méfieras. Cela te mènera à la haine et à l'attaque, et à la perte de la paix" T-8.VII.43, 5-9.

Mésuser du corps, selon Jésus, veut dire que nous voyons notre propre corps comme un moyen d'assouvir nos propres besoins particuliers en même temps que nous considérons le corps de nos frères comme la cause de nos souffrances et de nos malheurs, à cause de leurs attaques qui nous font souffrir directement, ou parce qu'ils ont manqué de faire ce que nous aurions aimé qu’ils fassent pour nous. Contrairement à l'usage que l'ego en fait, le Saint-Esprit voudrait nous faire reconnaître que le corps est juste une forme sur laquelle nous avons projeté la culpabilité. Nous l’avons attaqué à cause de notre croyance en la séparation dans notre esprit. Grâce à cette reconnaissance nous pouvons remettre la culpabilité au Saint-Esprit afin que notre corps puisse redevenir un instrument pour communiquer Son amour et Son pardon.

Dans les paragraphes qui précèdent les citations ci-dessus, Jésus observe : "Rappelle-toi que le Saint-Esprit interprète le corps uniquement comme un moyen de communication. Étant le Lien de Communication entre Dieu et Ses Fils séparés, le Saint-Esprit interprète tout ce que tu as fait à la lumière de ce qu'Il est. L'ego sépare par le corps, le Saint-Esprit atteint les autres par lui. Tu ne perçois pas tes frères comme le Saint-Esprit les perçoit, parce que tu ne considères pas les corps uniquement comme un moyen de joindre les esprits et de les unir au tien et au mien. Cette interprétation du corps changera complètement ton esprit sur sa valeur. De lui-même il n’en a aucune" T-8.VII.2.

"Si tu utilises le corps pour l’attaque, il t’est nuisible. Si tu l’utilises uniquement pour atteindre l'esprit de ceux qui croient être des corps et pour leur enseigner *par* le corps qu’il n’en est rien, tu comprendras la puissance de l'esprit qui est en toi. Si tu utilises le corps pour cela et seulement pour cela, tu ne peux pas l'utiliser pour l’attaque. Au service de l’union, il devient une belle leçon de communion, qui a de la valeur jusqu'à ce que la communion *soit*. C'est ainsi que Dieu rend illimité ce que tu as limité. Le Saint-Esprit ne voit pas le corps comme tu le vois, parce qu'Il connaît que la seule réalité de toute chose est le service qu’elle rend à Dieu au nom de la fonction qu’Il lui donne" T-8.VII.3. Vous pouvez aussi trouver que soit la cassette soit le petit livre intitulé *Boulimie : un dialogue*, par Kenneth Wapnick sont utiles pour vos questions autour du poids et de l'apparence du corps.

**737 - Selon *Un cours en miracles*, est-il mauvais de se marier ?**

**Q/** Si toutes les relations d'amour particulières sont une défense contre la douleur qui provient du rejet de l'Amour de Dieu, est-il mal de se marier ? Est-ce que je me trompe dans mon désir de fonder la famille harmonieuse et sacrée dont j'ai toujours rêvé ?

**R/** Il n'est pas mal de se marier ni de fonder une famille, comme il n'est pas mal de faire l’une ou l’autre des choses que nous faisons dans le monde. En fait, il est important que nous fassions tout ce que nous désirons, précisément parce que nous en rêvons. Suite au choix de se séparer et de s’identifier au corps, tout ce que nous faisons avec le corps dans le monde fait partie du rêve de la séparation. *Un cours en miracles* ne demande pas que nous fassions le déni des choses que nous pensons vouloir, ni que nous changions notre comportement d’aucune façon. Son but est plutôt de nous aider à comprendre le but que l'ego a donné à tout (rendre la séparation réelle) et de nous enseigner à laisser le Saint-Esprit utiliser tout ce que nous avons fait pour un but différent (défaire la pensée de séparation). Le monde dans lequel nous rêvons devient notre salle de classe et dans cette classe, nous apprenons à nous éveiller du rêve, particulièrement par la vie familiale qui joue un rôle très important dans le processus. C'est dans le foyer fondé sur nos relations particulières que, selon nous, nous allons combler le vide laissé par la séparation. Le Saint-Esprit a besoin de ces relations particulières pour les transformer : "Dans Sa fonction d’Interprète de ce que tu as fait, le Saint-Esprit utilise les relations particulières, que tu as choisies pour soutenir l'ego, comme expériences d'apprentissage indiquant la vérité. Sous Ss Direction, chaque relation devient une leçon d’amour" T-15.V.45-6. Nier que nous voulons ces relations particulières, ce serait nous priver des conditions mêmes nécessaires au Saint-Esprit pour enseigner le pardon.

*Tout* ce que nous recherchons dans le monde constitue un moyen de défense d’une façon ou d’une autre. Pour défendre la croyance que la séparation est bien réelle, se défendre contre l'Amour de Dieu que nous avons rejeté et dont nous avons maintenant peur, se défendre contre la douleur du rejet de l’Amour en recherchant du réconfort dans nos relations particulières. Jésus nous demande de reconnaître que cette stratégie de défense de l'ego est le résultat d'un choix de l'esprit de se séparer, de le reconnaître sans le justifier ou le juger comme étant "mal." Ce n'est ni mal ni péché car cela ne produit pas d’effets réels. Cela veut dire que même si nous croyons intensément que nous sommes un corps en train de vivre dans le monde, la vérité de notre Être reste toujours inchangé. Nous commençons le processus de pardon en ne niant pas que nous sommes un corps qui veut faire toutes sortes de choses dans le monde. Puis, petit à petit, nous apprenons que notre seule fonction est de désirer regarder sans les juger nos pensées erronées, regarder toutes nos pensées de particularité, lesquelles sont axées sur le sentiment d’insatiables besoins engendrés par la séparation que nous projetons sur toutes nos relations. Par le fait de vouloir regarder le système de pensée de l’ego en mode de fonctionnement dans nos "rêves" et dans nos désirs, ils deviennent des salles de classe pour le Saint-Esprit : "Si peu sainte que soit la raison pour laquelle tu les as faites [les relations], Il peut les traduire en sainteté en enlevant autant de peur que tu Lui laisseras enlever. Tu peux confier n’importe quelle relation à Ses soins et être sûr qu’il n’en résultera pas de la douleur, si tu Lui offres ton désir de ne lui faire servir aucun autre besoin que le Sien" T-15.V.53-4. Voilà notre but dans l'étude du Cours. Tout ce que nous avons fait pour défendre la croyance en la séparation peut être utilisé pour la défaire. Par conséquent, non seulement il n’est pas mal de se marier et de fonder une famille comme vous l'avez toujours désiré, mais il est important que vous le fassiez. Ce qui apporte la guérison des relations particulières, c’est d’inviter le Saint-Esprit de se joindre à vous quand vous allez vous marier et quand vous allez avoir des enfants, et de désirer appliquer ses leçons de pardon dans votre vie de famille. C'est le Saint-Esprit qui rendra sacrée et harmonieuse votre famille : "[Il] connaît que nul n’est particulier. Or Il perçoit aussi que tu as fait des relations particulières, qu’Il voudrait purifier et ne pas te laisser détruire… Toute la culpabilité en elle vient de l’usage que tu en fais. Tout l'amour du Sien. N’aie pas peur, donc, de lâcher prise de tes besoins imaginaires, qui détruiraient la relation. Ton seul besoin est le Sien" T-15.V.51-2, 5-7.Meilleurs vœux pour un mariage heureux !

**738 - La loi du karma serait donc une loi du domaine de l’ego ?**

**Q/** Dans votre réponse à la question 332, vous citez deux passages du Texte d'*Un cours en miracles* démontrant que la loi du karma n'existe pas, car dans ce monde illusoire d’espace et de temps, les pensées et les actions passées ne peuvent pas avoir de réelle portée sur le présent éternel. Comment mettre cela en parallèle avec un autre passage souvent cité au début du texte : "J'ai déjà signalé que tu ne peux pas me demander de te délivrer de la peur. Je connais qu’elle n'existe pas mais tu ne le connais pas, toi. Si j'intervenais entre tes pensées et leurs résultats, je toucherais à une loi fondamentale de cause et effet, la loi la plus fondamentale qui soit" T-2.VII.12-4.

**R/** Depuis que vous avez présenté votre question, il y a eu dans ce courrier les questions 514 A et 577 qui répondent à la question que vous soulevez (voir aussi la question 363). Mais nous allons aborder brièvement votre question précise, et vous pourrez regarder les autres réponses pour de plus amples explications. La clé est l'aspect temporel du karma qui est inhérent à sa loi de cause à effet. Le Cours ne nie pas la loi de cause à effet dans l'esprit en dehors du temps et de l'espace. En fait, tout son enseignement sur le pardon et le contraste de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit, est basé sur la prémisse que chaque décision (cause) a des conséquences différentes (effets) T-8.I.51-2. Où le Cours diffère de la loi du karma dans le monde, c’est dans son affirmation que la cause et effets se produisent simultanément L-I.19.14 *dans l'esprit*, et donc ne requièrent pas de temps pour se dérouler dans le monde. En fait le monde est fait par l'ego pour pouvoir interposer un retard apparent entre nos pensées et leurs effets, mais ce n’est qu’une simple tromperie pour nous convaincre que le temps, l'espace et la séparation sont réels. Dans le passage que vous citez, Jésus met l'accent sur un point essentiel, c’est que nous sommes responsables des effets de nos décisions dans notre esprit et que lui-même irait à l'encontre de tout ce qu’enseigne le Cours s'il devait intervenir dans notre esprit pour dissoudre la peur qui est le résultat immédiat de notre choix pour l'ego. Jésus ne fait allusion à rien de ce qui se passe dans le monde, là où fonctionne la loi du karma, parce que de son point de vue, le monde n'est pas réel L-I.155.21.

**739 - La Connaissance dans le cours est-elle l’Illumination ?**

**Q/** Est-ce que la connaissance dans *Un cours en miracles* est identique ou synonyme d’“l’Illumination” dans le mysticisme oriental ? Est-elle quelque chose d’instantané et irréversible ? Puisqu’il semble maintenant que nous sommes un corps, conséquence de notre séparation de Dieu, est-ce qu’atteindre la connaissance ne serait pas incompatible avec exister de façon continue comme être humain ?

**R/** La signification du mot Illumination varie selon les traditions mystiques, mais pour l'essentiel, les notions orientales sont définies dans le Cours comme étant le "monde réel" lorsque l'esprit est totalement guéri de tout sentiment de séparation et donc de tout sentiment de péché/culpabilité/peur.

Dans *Un cours en miracles*, la connaissance appartient exclusivement au monde d’avant la séparation de Dieu et de Sa création unifiée, un monde dans lequel il n’y a ni différence ni forme. C’est un monde qui n’a donc rien à voir avec un monde de perception, qui se réfère uniquement à l'expérience de pure non-dualité, sans dichotomie sujet-objet. Strictement parlant, ce n'est pas un état que nous atteignons, nous y arrivons plutôt graduellement en reconnaissant les moyens utilisés pour nier notre état naturel d'union avec notre Source. Nous réalisons d’abord le coût effrayant de faire cela, puis nous choisissons contre ce déni. Lorsque nous faisons ce choix une fois pour toutes et sans réserve, nous choisissons simplement d’être tels que Dieu nous a créés, un Fils parfaitement uni à Son Père. Est-ce que cet état est incompatible avec notre existence comme être humain ? Jésus y répond en disant ceci : "S’il était possible d’avoir conscience de Dieu directement et d’une manière prolongée, le corps ne serait pas maintenu longtemps" M-26.38. "Il y a ceux qui ont atteint Dieu directement, sans retenir aucune trace des limites du monde et se souvenant parfaitement de leur propre Identité. Ceux-là peuvent être appelés les Enseignants des enseignants parce que, bien qu'ils ne soient plus visibles, leur image peut encore être invoquée" M-26.21-2. C’est ainsi que nous avons besoin qu.il nous vienne sous une forme quelconque, des reflets (images) de l'Amour parfait. Nous en avons besoin pour pouvoir comprendre et nous relier, et pour la plupart d'entre nous, c'est sous une forme humaine.

**740 - Le Cours encourage-t-il la dégradation environnementale ?**

**Q/** *Un cours en miracles* peut être considéré comme se trouvant dans la tradition monothéiste judéo-chrétienne caractérisée par le fait que Dieu se trouve à l'extérieur du système terrestre. Cette tradition, qui tient son origine du Ciel patriarcal du Dieu des Hébreux, en est venue à dominer tous les précédents systèmes religieux, et comme pour tout le reste, il s’est imposé par la violence. Dans le polythéisme antérieur "païen," le dieu et la déesse étaient considérés comme présents dans le domaine terrestre sous de multiples formes, telles que les dieux des arbres ou la déesse des rivières, etc. Il est évident que croire en une présence de Dieu dans le monde naturel produit un respect pour ses ressources, alors qu'un royaume terrestre dans lequel Dieu ne réside pas invite ouvertement à la violation de ces mêmes ressources. De cette façon, on peut voir que le monothéisme judéo-chrétien a pu avoir joué un rôle énorme dans la dégradation de l'environnement et donc, cela pourrait également être considéré comme une faiblesse du Cours. Comment répondriez-vous à une telle critique ?

**R/** Tant que nous restons identifiés à l’ego, nous pouvons utiliser tout ce que nous voulons pour justifier et rationaliser nos pensées égocentriques et nos actions subséquentes, y compris n’importe quel enseignement spirituel, peu importe à quel point son message d’amour est profond et inclusif. Par conséquent, il est totalement vrai que nous pourrions choisir d'utiliser ce qu’enseigne le Cours sur l'irréalité du monde et l'absence de participation de Dieu (Il n'a même pas créé le monde) comme le maintiennent les théologies judéo-chrétiennes. Il n'y a absolument rien de sacré dans ce monde ! Ce serait une façon de justifier de traiter l'illusion de n’importe quelle façon qui nous plaît, en l’utilisant pour répondre à nos propres besoins personnels égoïstes aux dépends de tout et de chacun dans le monde.

Pourtant une telle interprétation serait due à une lecture totalement erronée du Cours puisque qu’elle irait complètement à l’encontre de ce que dit Jésus. Son but dans le Cours dès le début de notre étude – l'étape préliminaire la plus importante – est de nous conduire à reconnaître que nous avons avec chacun de nos frères des intérêts partagés plutôt que les intérêts distincts M-1.12. Et ce partage, à travers le processus du pardon, doit être étendu à tous les aspects de la Filialité, même jusqu’au plus petit grain de sable T-28.IV.94 et non seulement aux collègues homo sapiens, à notre propre groupe familial ou ethnique, à notre pays, ou à d’autres regroupements basés à la fois sur l'exclusion et l'inclusion.

Même s’il est vrai que, dans un sens, le Cours relève de la tradition judéo- chrétienne, il faut comprendre qu'il le fait seulement dans un but : celui de fournir une correction douce et aimante de toutes les erreurs axées sur cet autre système de pensée de l’ego. Il ne le fait pas pour miser sur ce système de pensée, ni pour étendre cette tradition, mais plutôt pour prendre ses concepts fondamentaux, qui malheureusement ont été utilisés pour la haine, l’attaque et le meurtre, et permettre que leur soit donné un but différent – la guérison de l'esprit de la Filialité. Ce serait une sérieuse confusion d'assimiler la théologie non dualiste d’unité et de non culpabilité du Cours aux enseignements dualistes du péché et de culpabilité inscrits dans la tradition judéo-chrétienne.

**741 - Est-ce cohérent avec le Cours de s’opposer à l’avortement ?**

**Q/** J'ai vu récemment un documentaire "Le cri silencieux," voulant démontrer que l'avortement n’est rien d’autre que la mise à mort d'un être humain. Je le regardais, et de multiples pensées et sentiments ont commencé à s’insérer en moi. Je devenais même désireux de recueillir des fonds afin que les gens ne ressentent pas qu'ils sont privés d'espoir, je voulais que les autres voient ce documentaire, afin de pouvoir au moins regarder en face l'avortement. Puis une autre partie de moi se demandait si c’était important, vu que nous allons tous mourir de toute façon ? Je me demande simplement ; l'avortement est-il un meurtre ? Est-ce bien ou mal ? Est-ce compatible avec le message d'*Un cours en miracles* de vouloir réduire le nombre d’avortements ?

**R/** Le Cours simplifie les nombreux dilemmes moraux que nous rencontrons ici dans le rêve de la séparation. Il le fait en réinterprétant tout ce que nous pensons sur tout, y compris et surtout, sur "la vie et la mort." On nous dit : "Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel. Où Dieu a créé la vie, là doit être la vie. En tout état à part du Ciel, la vie est illusion. Au mieux, cela ressemble à la vie ; au pire, à la mort" T-23.II.191-3. Le corps (mort ou vivant), comme le monde, est une illusion. L'esprit qui partage la vie avec Dieu n’est pas dans un corps, il existe en dehors du temps et de l'espace. Quoi qu'il arrive à un corps, par conséquent, n'a pas d’effets sur l'esprit, ce qui signifie que cela n'a aucun effet du tout. Une illusion ne peut pas avoir d’effets sur la réalité. Ces enseignements importants du Cours disent clairement que ni l'avortement, ni quoi que ce soit d’autre dans le rêve est moralement bien ou mal, bon ou mauvais. Ce n’est rien, parce que le corps n'est rien : "Le corps ne meurt pas plus qu'il ne peut sentir. Il ne fait rien. De lui-même il n'est ni corruptible ni incorruptible. Il n'*est* rien" T-19.IV.C.52-4. Il est tout à fait incompatible avec les enseignements du Cours d’utiliser ses principes pour soutenir ou rejeter des comportements spécifiques dans le monde de la forme. Le Cours s’adresse exclusivement à l'esprit, et ses enseignements s'appliquent à des pensées dans l'esprit (contenu), non pas au corps (forme). La seule action vraiment meurtrière que commet le Fils de Dieu est de choisir de croire qu'une séparation de Dieu est possible. Une fois que ce choix est fait, l'identification avec le système de pensée de l'ego du péché/culpabilité /peur suit inexorablement. Avorter ou non, tout le comportement va provenir de là.

Si la pensée d’un fœtus en train de mourir vous est intolérable et vous fait peur, et si vous ressentez le besoin de le protéger, il n'est pas mal de le faire. Ce n'est guère différent de prendre des précautions contre la maladie ou de protéger l'environnement. Puisque nous croyons être des corps vivant dans le monde et que nous prenons le corps et le monde très au sérieux, il est important d'examiner tous les jugements autour de certains comportements tels que l'avortement, la guerre et tout acte de violence et d'agression. Cette observation montre les croyances que nous maintenons dans nos esprits sur nous et les autres, et ces croyances sont les formes spécifiques que nous avons choisies pour refléter les choix de séparation dans l'esprit. La forme devient donc la salle de classe pour apprendre nos leçons de pardon, car dans le pardon, la pensée de séparation est annulée. Une situation comme l'avortement offre une multitude de possibilités de renforcer la culpabilité de l'ego ou de renforcer l'identification de l'esprit avec le Saint-Esprit. C'est le choix fait dans l'esprit de s'identifier avec l'ego ou avec le Saint-Esprit qui est important, et non le comportement spécifique. On pourrait choisir la paix et l’amour du Saint-Esprit et se faire avorter, tout comme on pourrait choisir l'ego et organiser un tollé contre l'avortement, être rempli de jugements, de condamnations et de pensées "meurtrières" (au nom de l’amour) contre celles qui choisissent d’avorter ou ceux qui font l’avortement. La conduite concrète peut varier, cela n'importe pas. Ce qui importe est de faire un choix en mesure de diminuer la culpabilité et renforcer l'identité au Saint-Esprit. Une décision sereine peut être prise seulement quand la peur, la culpabilité et le jugement dans l'esprit ont été reconnus et libérés dans la mesure du possible. Il est utile de rappeler un message important que Jésus nous donne dans le texte : "Tu ne connais pas la signification de quoi que ce soit que tu perçois. Il n’est pas une de tes pensées qui soit entièrement vraie. Reconnaître cela, c'est pour toi un solide début" T-11.VIII.31-3. Demander vraiment l’aide du Saint-Esprit ne signifie pas d’avoir décidé d'avance ce que devrait être la réponse, mais de lâcher prise de tout jugement et de toute valeur que nous avons sur tout. Si nous ne pouvons pas les laisser aller, nous pouvons au moins les remettre en question et pourrions admettre en nous-mêmes et avouer Saint-Esprit que nous croyons *savoir* ce qui est le mieux, non seulement pour nous, mais pour tout le monde. Jésus répète dans de nombreux passages du Cours que nous *ne le savons pas*. Une de nos plus grandes erreurs est de croire que la vie dans un corps est d’une valeur suprême, et l'une de nos plus grandes peurs est d’avoir tort. Puisque nous tenons mordicus à cette croyance et à notre peur, nous ferions bien de procéder doucement dans le processus d'apprentissage de décider avec le Saint-Esprit plutôt qu'avec l'ego. Cela ne sert à rien de nier à quel point nous valorisons notre identité au corps, alors même que nous faisons tout ce que nous pensons devoir faire pour protéger notre version de la vie. Nous pouvons nous souvenir des premières leçons du livre d’exercices : "Je ne perçois pas quel mon meilleur intérêt" L-I.24.Titre, parce que "Je ne sais pas à quoi sert quoi que ce soit" L-I.25.Titre. Le petit désir de garder ces pensées à l'esprit est votre invitation au Saint-Esprit d'être avec vous dans tout ce que vous faites, que ce soit relatif à l'avortement ou toute autre chose. Cela ouvre également la voie à la partie de l'esprit qui se souvient où est la vraie vie, la nôtre et celle de chacun autour de nous.

**742 - Est-ce de la particularité de dire que j’aime Jésus et le Cours ?**

**Q/** Dans le livre *Questions et réponses sur Un cours en miracles* Ken et Gloria ont affirmé que le désir d'être considéré et vu comme "une personne spirituelle ou une personne "aimante" est une expression de particularité. D'un autre côté, je sens que je porte un masque devant les autres si je cache mon amour pour Jésus, pour Dieu et pour *Un cours en miracles*. Est-ce que vous comprenez ? JE VEUX que les gens sachent à quel point j'aime Jésus et à quel point ce chemin parfois tortueux fait partie de ma vie. J'ai lu Ken qui disait que si vous aimez vraiment quelqu'un, vous n'avez pas à le claironner partout. Or Jésus a dit dans le cours "vous serez aussi désireux de partager notre apprentissage que moi." Pourriez-vous commenter ce comportement svp ?

**R/** Distinguer entre la forme et le contenu pourrait vous aider à résoudre ce dilemme. Éviter le piège de la particularité ne signifie pas que vous devez cacher l'amour que vous portez à Jésus, à Dieu et à *Un cours en miracles*. Cet amour est le contenu dans votre esprit, et lorsque vous êtes identifié à l’amour et que c'est ce qui vous motive, vous ne choisissez pas la forme dans laquelle ce contenu est exprimé, et vous n’êtes en rien concerné par la forme que prend cet amour. L’amour coulera automatiquement à travers vous dans la forme la plus utile pour chacun. En ce sens, vous ne faites que reculer un peu et vous laissez l’amour vous montrer la voie. En fait, lorsque vous êtes identifié à l’amour, le sentiment d’avoir vous-même des besoins, des exigences et des désirs, disparaît. Vous êtes simplement encore plus en paix. Vous ne prenez rien personnellement et vous souriez plus fréquemment L-I.155.1. Ce n'est pas un masque. Jésus nous demande : "N'enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne plutôt que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi" T-11.VI.73-4. Dans l'introduction du Manuel pour enseignants, Jésus discute davantage de cette approche de l'enseignement, à savoir que nous enseignons en démontrant M-Intr.1-3. Partager ce que nous avons appris ne se fait pas nécessairement par l’entremise des mots, comme le disent les passages de cette section.

Il est tout à fait normal de vous sentir enthousiaste, mais si vous avez besoin de parler de votre amour pour Jésus, si vous devez en parler, alors c’est que vous devez être retourné dans votre ego. Parce que lorsque vous aimez vraiment Jésus, vous êtes complètement calme et serein à l'intérieur de vous. Vous êtes tout à fait comblé dans ce centre tranquille de votre esprit, sachant que l’amour de Jésus pour vous et le vôtre pour lui est la seule réalité. Vous n’êtes obligé à rien. Par contre, "ce chemin parfois tortueux" peut certes produire des conflits et de la peur, et donc il pourrait être utile de vous tourner vers quelqu’un de compréhensif et qui a beaucoup de compassion. Nous en avons tous besoin parfois, jusqu'à ce que nous ayons mis notre ego de côté. Mais c'est assez différent de vouloir que les autres sachent à quel point ce chemin spirituel est important pour vous. Cela pourrait être une façon de faire de vous-même quelqu’un de différent des autres, vous seriez donc particulier : "Regardez à quel point je suis spirituel et combien je travaille fort là-dessus." L'ego se glisse dans le processus de façon assez subtile parfois.

**743 - Pourquoi Jésus parle-t-il en symboles et métaphores ?**

**Q/** Pourquoi le Texte dit-il que Dieu se sent seul quand nous ne partageons pas la communication/création avec "Lui" ? Je pensais que Dieu ne savait rien de ce monde de séparation, alors comment peut-il ressentir de la solitude ? Est-ce encore une question liée aux deux niveaux dans l’écriture d’*Un cours en miracles* ? Quel est donc le premier niveau de "réalité" et pourquoi s’encombrer du deuxième niveau (le monde du rêve) ? La demande de se joindre à Dieu ne soulève-t-elle pas énormément de sentiments de culpabilité dans l'ego ? Est-ce que le Cours a quelque chose de positif à dire sur les raisons qui expliqueraient pourquoi nous sommes "ici" ?

**R/** Le Cours utilise des métaphores et puisque ce sont des formes, il y a bien des passages contradictoires. C'est pourquoi il ne peut pas être lu et compris strictement au plan intellectuel. Son contenu, message d’amour et de pardon, ne peut être compris qu'avec le désir de l'esprit de s'ouvrir à la vérité de ce qu'il reflète. Enseigner que le monde est une illusion et que la séparation ne s’est jamais produite est apparemment contredit par le fait que le Cours lui-même existe sous la forme d’un livre. Il est donc clair que depuis sa parution, le Cours accueille sa forme avec amour afin d’être utile à la partie culpabilisée et terrifiée de l'esprit du Fils de Dieu qui croit qu’il est perdu irrémédiablement à cause de son péché terrible. Selon la logique de l'ego, la culpabilité qui résulte du "péché" de séparation doit engendrer l’intense peur du châtiment d'un Dieu en colère. Quand le Cours nous dit Dieu pleure et qu’Il est seul sans Ses enfants T-5.VII.45, T-2.III.511, le message sous- jacent est que ce n’est pas un Dieu vengeur, en colère, mais un Dieu qui nous aime et qui voudrait nous avoir avec Lui. Ces images symboliques sont utiles parce qu’il est plus facile de faire un lien avec le concept d'un père aimant qu’avec la nature abstraite de Dieu. Comme Jésus nous dit : "Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps, ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.17. Cette seule ligne explique les métaphores utilisées dans le Cours, ainsi que les divers niveaux d'enseignement. Puisque nous croyons être dans le monde, Jésus nous enseigne au niveau de notre expérience. Ayant choisi de s'identifier au corps, et donc de penser, d’agir et de "raisonner" comme quelqu’un dans un corps, le Cours nous vient sous une forme que nous pouvons comprendre. Il se sert de métaphores, d’images poétiques et de symboles pour nous parler de l'amour que nous avons nié et que nous avons nié avoir oublié.

Du point de vue de l'ego, toute culpabilité est stimulante, car sa "vie" est liée à la pensée de séparation, et pour le soutenir, il dépend de la culpabilité qui accompagne cette pensée erronée. L'ego interprète l'appel de rentrer chez nous en Dieu comme une preuve que la séparation est réelle. Il n'accepte pas le message vrai qui nous dit que nous n’avons jamais quitté notre demeure en Dieu. Si le Cours est lu avec l'ego comme interprète, une grande partie sera utilisé pourra instiller la peur et accroître encore plus la culpabilité. C'est le but de l'ego dans chaque expérience que nous faisons, et le Cours ne fait pas exception. En fait, le Cours nous dit que c'est ainsi que fonctionne l'ego : "Chaque fois que tu réponds à ton ego, tu éprouves de la culpabilité et tu as peur d’être puni" T-5.V.3.6.

Seul ce qui est vrai est "réel." Puisque "le monde est une illusion" L-I.155.21, c'est-à-dire non réel/non vrai, tout en lui est également non réel, y compris nous sous forme de corps. C'est seulement la croyance que nous sommes des corps dans le monde qui rend nécessaire, pour quelqu'un comme Jésus à l'extérieur de l'illusion, de nous conduire en dehors du monde en nous rencontrant à notre "niveau." La seule raison de s’encombrer d’un monde que nous avons fait pour nous garder séparé de Dieu, c’est qu’il sert de salle de classe pour apprendre le curriculum du pardon du Saint-Esprit. Le Saint-Esprit a besoin de ce que nous avons fait et qu’on se tourne vers Lui afin qu’Il nous enseigne que non seulement notre monde/corps ne nous rendra jamais heureux, mais qu’il n'est pas réel. La seule chose positive que nous dit le Cours au sujet de notre existence *apparente* dans le monde, c’est que c'est une illusion qui peut désormais servir de salle de classe. Comprenant que nous croyons en notre soi-disant réalité et respectant avec amour la partie de notre propre esprit qui connait qu’il en est autrement, Jésus nous donne une réponse pleine d'espoir et nous dit pourquoi nous sommes ici : "De tout ce que les yeux du corps semblent voir, il n’est rien qui puisse être autre chose qu'une forme de tentation [croire que la séparation est réelle], puisque cela était le but même du corps. Or nous avons appris que le Saint-Esprit a une autre utilisation pour toutes les illusions que tu as faites, et qu’Il voit donc en elles un autre but. Pour le Saint- Esprit, le monde est un lieu où tu apprends à te pardonner ce que tu penses être tes péchés. Dans cette perception, l'apparence physique de la tentation devient la reconnaissance spirituelle du salut" L-I. 64.2.

**744 - Pourquoi pratiquer si tout a déjà été pardonné ?**

**Q/** Pourquoi *Un cours en miracles* me paraît-il si absurde parfois ? Je le lis avec grand plaisir tous les soirs (un chapitre et un exercice). Pourtant, je me demande pourquoi je me donnerais la peine de faire tous ces exercices si l’Expiation est déjà chose faite, et si la séparation n'a jamais eu lieu ? Après tout, avec les soi-disant "séparation - péché - culpabilité - peur," est venu en même temps le remède et le recours : le Saint-Esprit, n’est-ce pas ? Parfois je me demande, si nous sommes sans culpabilité dans notre nature divine, les Fils et Filles de Dieu, la Conscience du Christ, pourquoi se donner la peine de faire tous ces exercices ? Pourquoi Jésus investit-il autant dans ce monde de rêve qui est le nôtre ? Est-ce qu'il n'investit pas dans quelque chose qui n'est pas réel, le rendant ainsi réel pour nous ? Ne devrions-nous pas alors réveiller Jésus pour lui dire que ce n'est pas vraiment nécessaire ? Est-ce de c’est ce dont parle Jésus quand il nous demande de lui pardonner ?

**R/** La pratique régulière nous permet de passer de l'acceptation intellectuelle de l'Expiation à faire l'expérience de l’acceptation. Il est clair que ceux parmi nous qui sont personnellement affectés par ce qui se passe dans le monde, que ce soit personnel ou général, ne croient pas que ces événements sont illusoires ou juste les segments d'un rêve. Nous ne prendrions rien au sérieux si nous en étions convaincus. Toutefois, tout en entreprenant cette transition, Jésus nous conseille de ne pas tenter de nier nos expériences corporelles. Par exemple il dit : " Il est presque impossible de nier son existence [le corps] en ce monde. Ceux qui le font se livrent à une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.310-11.

En fin de compte, Jésus est un symbole de la partie dans notre esprit qui se souvient de notre véritable Identité, un symbole qui représente l'amour que nous avons divisé et remplacé par des identités individuelles. Étant donné que nous sommes convaincus que nous sommes des individus vivant dans un univers physique réel, Jésus doit communiquer avec nous sur ce niveau, mais il le fait seulement pour nous enseigner que nous avons tort, qu’il y a un mode de vie en ce monde qui nous permettra de reconnaître sa nature illusoire, que nous sommes des esprits choisissant de croire que nous ne le sommes pas. Jésus n'est pas le problème, c’est notre emprise tenace sur le système de croyance de l'ego qui est le problème. Jésus est présent pour nous de la façon la plus douce possible : une présence aimante et sans jugement de condamnation dans nos esprits, qui nous invite à choisir son amour au lieu de la particularité de l'ego et à reconnaître que tout le monde partage de façon égale dans cet amour, et que se joindre est ce qui annule notre croyance dans la séparation, la seule chose interférant avec notre retour à la maison où Dieu veut que nous soyons. La question 98 fournit de plus amples commentaires et suggère également quelques lectures qui pourraient être utiles.

**745 - Dans l’illusion du temps, comment guérit-on par le pardon ?**

**Q/** J’aimerais que vous commentiez la relation entre le temps et le pardon selon les enseignements d’*Un cours en miracles*. Si nous comprenons le temps comme étant linéaire, nous voyons parfois diminuer les hostilités envers quelqu’un à mesure que s’écoule le temps, comme le veut le vieil adage "le temps guérit tout." Est-ce simplement une autre partie de notre aveuglement qui fait que le temps semble réel ? Ou est-ce une indication que nous avons choisi de vraiment pardonner au niveau de l'esprit, et que cela devient alors manifeste de cette façon-là ? Merci de votre aide.

**R/** Il n’y a pas moyen de savoir avec certitude si dans telle ou telle personne, la colère et la condamnation ont diminué au fil du temps et si le changement apparent est le résultat du pardon authentique ou simplement une substitution de symptôme, c'est-à-dire, que la culpabilité projetée à l'origine sur cette personne est simplement redirigée vers quelqu’un d'autre. Dans ce dernier cas, l'expérience pourrait être que ce vieux partenaire de haine particulière ne vaut plus l'énergie investie pour l’haïr, car il se présente autour de nous des partenaires de haine particulière qui demandent toute notre attention du moment !

D’un autre côté, si nous avons pardonné d’autres relations dans notre vie, même si notre attention n'était pas dirigée de façon spécifique vers quelqu'un que nous avions jugé et à qui nous n’avions pas pardonné dans le passé, nous réduisons effectivement notre identification avec la culpabilité dans notre propre esprit. C'est toujours là le seul vrai problème car nous ne sommes jamais vraiment en colère contre les autres à cause de ce qu'ils nous ont fait, mais seulement parce qu'ils nous rappellent notre propre accusation secrète contre nous T-31.III.15-6, 21-3. Il est donc possible, sans essayer activement de généraliser le pardon vers ce partenaire haï spécifiquement, de simplement trouver que nous n'avons plus besoin de tenir cette personne responsable de notre propre douleur et de nos malheurs. Ainsi, ce ne serait pas le passage du temps, mais plutôt la pratique du pardon dans le temps et dans d'autres contextes, qui a relâché cette vieille haine particulière projetée sur notre partenaire d’antan.

**746 - Pourquoi le Saint-Esprit ne m’aide-t-il pas à aider les gens ?**

**Q/** Si le Saint-Esprit connaît tout, et Jésus nous l’assure en effet, alors pourquoi ne peut-Il me guider pour aider ceux qui souffrent dans le monde ? Disons par exemple qu’un enfant fut kidnappé et qu’on ne peut le retrouver. Pourquoi ne puis-je pas demander au Saint-Esprit de me dire où il se trouve afin que je puisse aider à retourner cet enfant à sa famille ? Il est certain que le Saint-Esprit sait exactement où est l'enfant.

**R/** Oui, le Saint-Esprit est le Seul qui sait exactement où se trouve cet enfant : chez lui en Dieu, dans son foyer d’où il n’est jamais parti, et d'où il n’a jamais été kidnappé. Si le Saint-Esprit devait intervenir de la façon dont vous décrivez, cela voudrait dire que la séparation s'est effectivement produite, qu’il y a une réalité dans le corps et dans le monde, et que l'ego a eu raison tout ce temps-là. Ce n'est pas ce que nous voulons du Saint-Esprit. Le Saint-Esprit connaît également que tous, nous souffrons dans le monde, et Il est là pour nous aider à mettre fin à nos souffrances en nous montrant la porte de sortie du monde de l'illusion. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier au corps/ego, il devient totalement confus, et non seulement il y a un déni de notre véritable Identité de Fils innocent de Dieu, mais il y a aussi une identité avec l'esprit qui a été oublié lors de ce choix. Par conséquent, nous sommes tous perdus, kidnappés par notre croyance en la séparation. Voilà le problème réel, pour lequel le Saint-Esprit offre une solution réelle : défaire la pensée de séparation par le pardon.

Étant donné que le Saint-Esprit ne fait pas partie du rêve de la séparation, Il ne sait pas précisément où se trouve quelqu’un dans l'illusion. Il connait tout ce dont nous avons besoin de savoir, mais ne sait rien de ce qui n'est pas vrai. Il ne pourrait donc pas dire à quelqu’un où chercher dans un monde qui n'existe pas. Il ne se soucie que de l'esprit qui croit le monde réel et qui peut choisir de continuer à défendre cette croyance, ou accepter Son point de vue. Le Saint-Esprit sait que nous sommes identifiés à un corps et Il connaît la douleur que nous vivons d’avoir quitté notre vraie demeure en choisissant le monde : "Ici [le monde] est la seule demeure qu’il pense connaître. Ici est la seule sécurité qu'il croit pouvoir trouver. Sans le monde qu'il a fait il est un paria, sans demeure et apeuré. Il ne se rend pas compte que c’est ici qu’il est certes apeuré, et sans demeure aussi ; un paria errant si loin de chez lui, si longtemps parti, qu’il ne se rend pas compte qu’il a oublié d'où il est venu, où il va, et même qui il est réellement" L-I.166.41-4. Ceci décrit tout à fait l'enfant perdu en chacun de nous, car en choisissant de croire l'ego et de s’identifier à un corps, nous avons perdu notre Foyer, notre Identité et notre Source. En outre, nous n'avons aucune idée quoi faire pour Les retrouver. C'est là où le Saint-Esprit intervient avec Son plan de salut. Nous aider à retrouver notre chemin de retour vers notre vrai Foyer, vers notre véritable Identité est le but de son programme d'études d’*Un cours en miracles*. Il le fait en nous enseignant que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir contre la séparation, tout comme nous avions choisi en sa faveur. Ce changement est le miracle qu'Il enseigne. Par contre, nous qui croyons être dans le monde, nous sommes toujours plus intéressés à arranger et restaurer les choses dans le monde par la magie. Poussés par le désir de rendre le monde réel, le pouvoir de l'esprit est utilisé pour manipuler la forme plutôt que pour voir différemment. Parce que nous ne voulons pas assumer la responsabilité de la puissance de nos esprits et que nous en avons peur, nous le nions et blâmons les événements extérieurs qui deviennent les causes externes, au lieu de reconnaître que c'est seulement l'esprit qui est véritablement actif. L’esprit qui a choisi d'être perdu peut choisir à tout moment d'être retrouvé et l'esprit qui vit énormément d’anxiété en raison du choix d’être séparé peut se tourner vers le Saint-Esprit pour retrouver la paix. Nous devons d'abord reconnaître notre peur de perdre notre "identité d’enfant perdu de l'ego" (corps), puis nous tourner vers le Saint-Esprit pour retrouver notre "Identité perdue de Fils de Dieu" (esprit), grâce au pardon de toutes nos pensées de jugement et d'attaque.

Le symbole d'un enfant perdu s'applique également aux pensées de jugement que nous avons projetées pour rendre réelle dans notre expérience la séparation de Dieu. C’est ce qui fait qu’on se sent perdus, abandonnés et sans espoir. Le Saint- Esprit nous invite à "revenir chez nous" dans nos esprits en récupérant ces pensées : "Nous prenons nos pensées vagabondes et les ramenons doucement là où elles s’harmonisent avec toutes les pensées que nous partageons avec Dieu. Nous ne les laisserons pas s’égarer. Nous laissons la lumière dans notre esprit les diriger afin qu’elles reviennent chez elles. Nous les avons trahies en leur ordonnant de nous quitter. Mais maintenant nous les rappelons et nous les lavons de tous les étranges désirs et de tous les souhaits désordonnés" L-I.188.92-6. Nos "étranges désirs" d’être particuliers et séparés sont alors guéris et nous sommes enfin retrouvés. Pour des commentaires sur le langage du Cours qui semble suggérer que le Saint-Esprit intervient dans le monde, veuillez vous référer aux questions 42, 235 et 457 et "Le message d'*Un cours en miracles* Vol. 2 - Peu choisissent d'écouter et l'enregistrement *La dualité comme métaphore*.

**747 - Éclaircissements sur l’existence et la nature de l’ego**

**Q/** Il me reste encore un petit doute quant à la nature de l'ego. Est-il comme une entité maléfique qui essaie continuellement de nous séparer de Dieu ? Est-ce qu’il ne vaudrait pas mieux de juste y penser comme à un corpus de mauvaises idées, que nous avons créé par nous-mêmes, ayant pour but de donner des mauvaises réponses quand nous faisons face à une situation ? N'est-il pas juste un point de référence pour nous permettre de comparer la paix divine du Ciel ? Pourquoi avons-nous besoin de le voir comme une entité ? Dans mon cas, cette idée a contribué à ériger un nouveau type de peur auquel j’ai dû faire face.

**R/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous dit exactement ce qu’est l'ego : "Qu’est-ce que l'*ego* ? Qu’un rêve de ce que tu es réellement. Une *pensée* d’être à part de ton Créateur et un souhait d'être ce qu'Il n’a pas créé. C'est une folie et pas du tout une réalité. Un nom pour l’innommé, voilà tout ce que c'est ! Un symbole de l'impossibilité ; un choix d’alternatives qui n'existent pas. Nous ne le nommons que pour nous aider à comprendre qu'il n'est rien, qu’une pensée ancienne que ce qui est fait a l'immortalité. Mais que pourrait-il en sortir, sauf un rêve qui, comme tous les rêves, ne peut finir que dans la mort ?" Cl-2.14-11 – italiques ajoutés. Dès lors, n’ayant pas de substance, l'ego ne peut pas être une entité. C'est la pensée de séparation, à laquelle est donnée du pouvoir seulement par un choix dans l'esprit de croire que cette pensée insane est vraie. La pensée/ego existe dans notre expérience parce que nous voulons que ce soit notre réalité. Nous préférons cela au Saint-Esprit parce que nous préférons notre particularité comme corps séparés plutôt que notre vérité de Fils innocent de Dieu. Nous en avons peur parce que nous craignons le pouvoir de nos esprits qui reconnaîtrait le néant de l'ego. Si l'ego n'est rien, le monde et le corps ne sont rien non plus. Le reconnaître est terrifiant pour ceux qui s'accrochent à la particularité dans un corps.

Le monde et le corps se posent dans notre expérience comme le résultat du choix de s'identifier à la pensée de séparation (l’ego) dans l'esprit. Ainsi, l'ego n'est pas quelque chose à l'extérieur de nous qui existe de lui-même, agissant en qualité d'agent qui peut nous inciter à faire quoi que ce soit. Nous sommes les seuls responsables de faire exister l’ego par le fait de croire en lui. Nous le faisons en lui permettant de s'épanouir grâce à la culpabilité qui suit inévitablement le choix d'être différent du Fils que Dieu a créé. Nous préférons croire que l'ego a une vie propre et pouvoir ainsi nous en dissocier. Cela nous permet d'avoir le beurre et l’argent du beurre, c'est-à-dire, d’avoir une vie sans ego dans un corps à l'extérieur du Ciel. Cependant, Jésus nous dit dans le cours que ni l'ego ni le corps n’existe, car rien n'existe en-dehors du Ciel : "Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n’est nulle part" T-23.II.196. Aux oreilles qui s’accrochent à la "vie" dans un corps, ce n'est pas une bonne nouvelle et cela semble en effet instiller énormément de peur. Or la peur vient seulement de la réticence à accepter que la vérité est vraie. Pourtant dans cette même déclaration se trouve notre espoir d'échapper au cauchemar de la séparation. Elle nous dit que l'ego n’a pas de vie, par conséquent aucun pouvoir et aucun effet. Dans un autre passage, il est dit : "Il [l'ego] n'a pas de signification. Il n'existe pas. N'essaie pas de le comprendre parce que, si tu le fais, tu crois qu'il peut être compris et qu’il est donc capable d'être apprécié et aimé. Cela justifierait son existence, qui ne peut pas être justifiée" T-7.VI.116-9. C'est une bonne nouvelle. Nous sommes désormais libres de porter toute notre attention sur le chemin du pardon, notre seule fonction ici, et de laisser la pensée de séparation être progressivement annulée. L'ego, tout comme le monde, pourra ensuite "s’estomper dans le néant d'où [il] est venu" M-13.12.

**748 - Doit-on investir dans le système de Jésus et épargner**

**Q/** Si le temps, c’est de l'argent, pouvons-nous épargner en mettant moins d’investissement dans le système de pensée de l’ego ? Jésus nous montrera- t-il comment effacer la dette ? Peut-on le considérer comme notre ultime conseiller financier ? Je me le demandais.

**R/** C’est une perspective intéressante ! C’est un peu comme réfléchir sur la section du Texte "L'investissement dans la réalité" T-12.III. Oui, nous avons investi massivement et presque de façon exclusive dans le système de pensée de l'ego, et nos pertes se sont accumulées en conséquence. Un portefeuille diversifié sera toujours une approche plus sage ! Oui, Jésus nous montre comment effacer cette créance irrécouvrable. Nous ne pourrions pas trouver meilleur conseiller financier. Malheureusement, nous n’avons pas écouté ce qu'il nous dit depuis des millénaires, et par bonheur il nous le redit encore une fois, et nous ne manquerons jamais d’occasions de changer notre esprit, de rebrousser chemin pour le reprendre comme conseiller. Essentiellement il nous montre comment nous nous sommes mis dans le pétrin et comment en sortir, sans rien perdre de précieux. Quelle aubaine ! La seule condition est d’avoir assez d'humilité pour remettre en question notre propre jugement et être d'accord pour apprendre comment juger toute chose avec lui, ce qui ne devrait pas être difficile à faire, compte tenu de notre performance lamentable jusqu'ici. L’accepter comme conseiller est la meilleure décision que nous ne pourrions jamais prendre, car il nous donnera tout ce à quoi nous aspirons véritablement, et aucun sacrifice ne nous aura été demandé.

**749 - Est-ce que la physique quantique converge avec *Un cours en miracles* ?**

**Q/** Le champ de la mécanique quantique a finalement atteint un point (théorie des cordes) où il reconnaît que rien n'existe sauf l’énergie, et qu’en fait ce monde est une illusion. Est-ce que s’approcher de l'irréalité du monde par le biais de cette avenue est encore un exemple de l'ego qui tente de rendre ce monde réel, ne serait-ce que sous forme d'énergie ? Et est-ce que le voir comme un "champ d'intention connecté à la Source," comme le Dr Wayne Dyer le proclame est, encore une fois, une façon erronée d’expliquer l'illusion du monde ? Ou est-ce que les deux, la physique quantique pure et la métaphysique, s’approchent effectivement de la vérité comme *Un cours en miracles* la voit ? Est-ce que l’approche de la physique quantique pourrait conduire éventuellement à la vision du cours ?

**R/** Chaque esprit ira seulement aussi loin qu'il est prêt à accepter la vérité sur lui-même à n'importe quel moment dans le temps. Les différents systèmes de symbole dans le monde, que nous parlions de physique, de métaphysique ou de toute autre forme de pensée, ne sont finalement que des symboles neutres. L'esprit peut toujours choisir de les utiliser pour renforcer la croyance en la culpabilité ou pour rétablir l'innocence du Fils de Dieu. La vérité ne se trouve pas dans les systèmes de symboles en soi, mais uniquement dans l'esprit, en attente d’être acceptée. Les systèmes de symboles peuvent pointer vers la vérité, mais l'esprit doit vouloir voir.

Et pourtant, il peut y avoir des différences en ce sens que certains systèmes de symboles sont plus explicites lorsqu’il s’agit de diriger l'attention vers la vérité au-delà d'eux-mêmes. Mais il est fort peu probable que le domaine de la physique quantique, même s’il conclut que le monde est une illusion, vienne un jour qu’à reconnaitre que l’“énergie” sur lequel repose cette illusion du monde est l’énergie de la culpabilité, et qu’en soi, elle est tout aussi illusoire que le monde T-18.IX.4-5, T-19.II.61-5. Quelqu’un peut lire *Un cours en miracles* et ne pas accepter son message de guérison et de plénitude. Un autre peut lire un texte sur la physique quantique, un texte hindou, la Bible ou un annuaire téléphonique et arriver à la réalisation que tout est un, et que le péché et la séparation ne sont pas réels. En fin de compte, que différents chemins convergent au niveau de la forme n’a pas vraiment d’importance M-1.31-6. Si nous pensons avoir trouvé un chemin qui nous conduit chez nous et que nous voulons retrouver notre demeure, il serait conséquent de suivre ses instructions. Si ce chemin est le Cours, tout ce qu’il nous suffit de faire, avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, est de nous pardonner, nous et nos projections.

**750 - Le Cours utiliserait-il la prière pour réprimer la colère ?**

**Q/** Dans la leçon 73 : "Je veux que la lumière soit" les plus courtes périodes de pratique consiste à répéter "Je veux que la lumière soit. Les ténèbres ne sont pas ma volonté" plusieurs fois par heure. Puis il est recommandé en outre ceci : "Il est très important, toutefois, d'appliquer immédiatement l’idée d'aujourd'hui sous cette forme si tu es tenté d’avoir quelque rancœur que ce soit" L-I.73.113-6. Pour moi, c’est comme si Jésus me disait de prier pour réprimer ma colère. Pourriez-vous expliquer ce qu'il en est ?

**R/** Ce pourrait être pris comme cela, et il y a d’autres instructions semblables tout au long de ces lignes. Or si vous prenez en considération l'enseignement qui précède cette instruction concrète, vous ne serez probablement pas enclin à utiliser son instruction comme étant celle de prier pour réprimer la colère. Notez également qu'en concluant, il dit : "Cela t’aidera à lâcher prise de tes rancœurs, au lieu de les chérir et de les cacher dans les ténèbres." Cela signifie que, dans notre pratique, nous aurons à devenir conscients que nous avons cherché à chérir et cacher nos rancœurs et que désormais, nous ne voulons plus faire cela. C’est tout à fait typique de la méthode de Jésus pour enseigner : il compare ce que nous pensions vouloir avec ce que nous voulons vraiment. Ainsi, en répétant "Je veux que la lumière soit. Les ténèbres ne sont pas ma volonté," nous sommes vraiment en train de dire : "J’ai choisis les ténèbres en restant accroché à mes rancœurs. C'était une erreur et je choisis la lumière maintenant. Je ne chéris plus de rancœurs." Cela fait réellement le parallèle avec le thème de porter les ténèbres à la lumière qui revient tout au long du cours. Nous reconnaissons d'abord la noirceur du système de pensée de l'ego que nous avions choisi, et ensuite nous portons ce système de pensée à la lumière, où il disparaît.

**751 - L’estime de soi a-t-il quelque chose à voir avec l'éveil spirituel ?**

**Q/** L’estime de soi a-t-il quelque chose à voir avec l'éveil spirituel ? En d'autres termes, est-ce qu’une haute estime de soi reflète davantage d’avancement spirituel qu’une faible estime de soi ? Et est-il préférable que l’ego soi sain si on désire progresser sur le plan spirituel ?

**R/** Peu importe de quel angle on le regarde, l'ego est sain selon ses propres termes. Il utilise la haute et la basse estime de soi dans le but de rendre le corps et le monde réel, donc pour nous garder enracinés dans le rêve de la séparation. La voie du pardon qu’enseigne *Un cours en miracles* n'exige pas que notre estime de soi soit haute ou basse. Quand le Cours nous dit que nous ne sommes pas des corps L-I.91.5-6, il se réfère aussi bien au corps psychologique et émotionnel qu’au corps physique. Comme on nous le dit dès le début dans le texte : "L’“estime de soi” comme l'ego l’entend signifie simplement que l'ego s’est illusionné au point d’accepter sa réalité, ce qui le rend temporairement moins vorace" T-4.II.68. On nous demande de voir les perceptions enflées ou désenflées que nous avons de nous-mêmes comme le reflet de notre choix de nous identifier avec le corps et de le rendre réel. En ce sens, la haute et la basse estime sont la même chose : il n'y a pas de hiérarchie d’illusions T-20.VIII.8. Ce sont toutes des possibilités de nous pardonner ce que nous pensons être lorsque nous nions qui nous sommes vraiment. Jésus nous dit que, dans notre identité choisie d’être un corps, nous avons décidé de nous estimer sous la forme la plus basse possible : "Tu penses que tu es la maison du mal, des ténèbres et du péché. Tu penses que si quiconque pouvait voir la vérité à ton sujet, il éprouverait de la répulsion et reculerait devant toi comme devant un serpent venimeux. Tu penses que si ce qui est vrai à ton sujet t’était révélé, tu serais frappé d’une horreur si intense que tu te précipiterais pour te donner la mort, continuer de vivre après avoir vu cela étant impossible" L-I.93.11-3. Le but du Cours est de nous enseigner que nous avons été trompés et que nous ne sommes pas les créatures méprisables que nous pensons être.

Le fait que Jésus nous fasse répéter "Je suis tel que Dieu m'a créé" plus souvent que toute autre expression dans le Cours indique notre grand besoin de l'entendre. Il sait que nous n’y croyons pas. Nous portons beaucoup plus de dévotion à notre identité comme créatures de l'ego. Et c'est pourquoi nous avons besoin d'un Enseignant Qui nous amène à notre plus haute estime de Soi en nous enseignant à échanger nos soi misérables contre notre véritable Identité. Cela ne veut pas dire que nous ne devrions pas "donner au diable son dû" en faisant ce qu’il faut pour améliorer une faible estime de soi. Ce n'est pas pas un Cours sur le comportement. En fait, la confrontation avec le profond sentiment de ne rien valoir et d’être indigne peut s’avérer être le point de départ pour chercher "un autre chemin," comme le Cours l’enseigne. Ainsi, la faible estime de soi peut ouvrir la porte à la guérison que Jésus offre dans le Cours, tandis que la haute estime de soi peut tromper quelqu’un en lui faisant croire que tout va bien ou l’amener sans cesse à chercher plus loin dans les choses d'ego si son accomplissement s'avère peu satisfaisant. Faible ou élevé, bien ou mal adapté, tout peut servir le but du Saint-Esprit : nous ne pouvons simplement pas juger par la forme. Comme le Manuel nous le dit : "Le curriculum est hautement individualisé et tous les aspects sont sous la direction et les soins particuliers du Saint- Esprit" M-29.26. En outre, la haute estime de soi peut n’être rien de plus que la grandiosité dont parle le Texte :"La grandiosité est toujours une couverture de désespoir… C'est une tentative pour contrebalancer ta petitesse, basée sur la croyance que la petitesse est réelle" T-9.VIII.21, 3. La chose importante est d'apporter chaque concept de soi à la lumière du pardon. Chaque concept doit être questionné afin de pouvoir apprendre finalement que nous ne savons pas qui nous sommes : "La raison de ce cours est que tu ne connais pas ce que tu es" T-9.I.25. Au fur et à mesure que nous examinons les majestueuses idées et les humbles idées que nous avons sur nous-mêmes, il est utile de garder à l'esprit ces mots et demander au Saint-Esprit de remplacer notre faux concept de soi par la vérité qu’Il apporte : "*Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même*" T-31.V.177.

**752 - Que veut dire Jésus par être témoin, ou témoigner?**

**Q/** Dans le texte T-1.IV.46-8 il est dit : "Je t’assure que je témoignerai pour quiconque me le permettra et dans la mesure où il le permettra. Ton témoignage démontre ta croyance et ainsi la renforce. Ceux qui témoignent pour moi expriment, par leurs miracles, qu'ils ont abandonné leur croyance en la privation en faveur de l’abondance dont ils ont appris qu’elle leur appartenait." À l'église baptiste que je fréquente, on nous a apprend que "témoigner pour Jésus" signifie de parler de lui à chacun et affirmer que nous croyons en lui. Que veut dire Jésus par ces déclarations ?

**R/** Dans le Cours, témoigner a la même signification qu’enseigner et signifie : attester en faveur du système de pensée que nous avons choisi dans nos esprits (l'ego ou le Saint-Esprit). Il ne fait pas référence au fait de dire des mots spécifiques ni à un comportement, ce qui relève du domaine du corps, parce qu'on nous dit dans le Texte : "Le corps est une limite imposée à la communication universelle, qui est l’éternelle propriété de l'esprit" T-18.VI.83. Il s’agit donc de l'état d'esprit qui suit le choix de croire le Saint- Esprit plutôt que l'ego, de témoigner pour Lui ou Jésus, la partie de l'esprit qui reflète le vrai Soi.

Jésus, en tant que symbole de la partie de notre esprit qui se souvient de notre Identité de Fils innocent de Dieu, témoigne/enseigne seulement notre vérité parce qu'il ne voit rien d'autre. Il le fait dans la mesure où nous le laissons opérer en nous, comme il est souligné dans la première phrase du passage que vous citez. Son témoignage est accepté par un choix dans l'esprit de ne pas croire l'ego. Pratiquer le pardon en reconnaissant les pensées de jugement et d'attaque, voir en ces pensées la projection de notre propre culpabilité pour avoir choisi la séparation, est le premier pas quant à enseigner ou être un témoin de Jésus. C’est ce qui renforce la croyance au Saint-Esprit en nous et dans la Filialité toute entière. Quant à nos pensées d’attaque, elles enseignent et témoignent de notre croyance en la séparation et renforcent l'identité de l'ego. Nous sommes toujours à choisir entre l'ego ou le Saint-Esprit, par conséquent toujours des témoins de l'un ou de l'autre. C'est ce que veut dire Jésus dans le texte : "Chacun enseigne [témoigne], et enseigne [témoigne] tout le temps. C'est une responsabilité que tu assumes inévitablement dès l’instant que tu acceptes quelque prémisse que ce soit ; et personne ne peut organiser sa vie sans quelque système de pensée. Une fois que tu as développé un quelconque système de pensée, tu règles ta vie sur lui et tu l’enseignes" T-6.Intr.22-4.

Contrairement aux directives de l'église baptiste, et de bien d’autres églises chrétiennes, Jésus ne dit pas de parler du Cours. Il nous est seulement demandé d'étudier, de pratiquer et d'appliquer son enseignement. Ses applications dans nos propres vies sont les vrais témoins, que les autres en soient conscients ou non. Même en discutant des enseignements du Cours avec d'autres gens, nous le faisons afin de faire avancer notre propre compréhension, et non pour les convaincre qu'ils devraient étudier ou pratiquer le Cours. Le prosélytisme chrétien traditionnel inclut généralement de souligner les façons de pécher du pécheur, ainsi qu’un appel à se convertir et agir avec un comportement approprié. Le Cours enseigne une vision très différente : "Toute tentative de ta part pour corriger un frère signifie que tu crois que la correction par toi est possible, et cela ne peut être que l'arrogance de l'ego" T-9.III.78. Nous sommes donc soulagés du besoin de dire ou de faire quoi que ce soit au niveau de la conduite quant aux messages de Jésus dans le Cours. Notre but est de permettre à nos esprits de guérir de la pensée de séparation grâce à la pratique du pardon. La croyance se déplace petit à petit de l'ego vers le Saint-Esprit, et parce que "la puissance du témoignage vient de ta croyance" T-27.II.54, nous témoignons de Sa paix et de Son amour sans effort de notre part.

**753 - La première leçon semble se contredire dans les termes**

**Q/** Ceci est plutôt une question de "grammaire," j'ai d'abord lu ce passage dans la traduction allemande d’*Un cours en miracles* et je pensais que c’était peut-être une erreur de traduction, mais j'ai vérifié avec la version originale anglaise et le passage est également source de confusion pour moi. La première leçon du livre d’exercices explique : "C’est le but de l'exercice. L’énoncé devrait être simplement appliqué à n'importe quelle chose que tu vois. Quand tu répètes l'idée du jour, utilise-la sans la moindre discrimination. Ne tente pas de l'appliquer à tout ce que tu vois, car ces exercices ne devraient pas devenir ritualistes" L-I.1.32-5. Pouvez-vous expliquer la différence entre appliquer une chose à tout ce que vous voyez, mais pas à tout ? En allemand c'est clairement la même chose. Que "dois-je" faire : je regarde les choses et dis qu'elles ne sont rien mais que je ne devrais pas regarder toute chose que je vois et dire la même chose ? C'est une sorte de point de vue "perdu" rien ne signifie quoi que ce soit, mais veuillez ne pas appliquer cette idée comme une doctrine (parce qu'alors cela aurait de l’importance) ?

**R/** La sixième phrase contient la clé de ce que Jésus veut dire : "Seulement assure-toi que rien de ce que tu vois n’est exclu expressément" L-I.1.36. Jésus est très conscient de l'ingéniosité de nos ego – comment nous allons tenter de faire des compromis et de conclure des marchés avec lui afin de ne pas trop avoir à changer – comment nous allons essayer de lui faire accepter *nos* termes et conditions dans notre relation à lui comme notre enseignant. Ainsi, dans le cadre de cette leçon, il sonne l’alerte quant à cette tendance à nous mettre en contrôle quand nous travaillons avec son Cours. Il sait que nous allons tenter d'exclure certaines parties de l'application dans notre expérience, et donc il dit : "Ne faites pas cela. Cela ne vous aidera en rien, pour atteindre les buts de ce Cours, de faire des exceptions dans la pratique de mes instructions." C'est ce qu'il entend dans les énoncés qu'il fait quant à atteindre l'instant saint : "La condition nécessaire de l'instant saint ne requiert pas que tu n’aies pas de pensées qui ne soient pures. Mais cela requiert que tu n’en aies aucune que tu veuilles garder .... Dans ta pratique, donc, essaie seulement d'être vigilant contre la tromperie, et ne cherche pas à protéger les pensées que tu voudrais garder pour toi" T-15.IV.91-2, 8.

Tandis que Jésus veut que nous soyons disciplinés dans notre pratique – parce que généralement nos esprits sont tellement indisciplinés – il veut que nous coupions court au rituel. Car transformer une pratique en rituel signifie généralement qu’à le faire, on perd la signification des choses, et cela ne produirait pas les effets souhaités. Il nous dit dans le manuel pour enseignants : "Les routines comme telles sont dangereuses, parce qu’elles deviennent facilement des dieux elles- mêmes et mettent en péril les buts mêmes pour lesquels elles ont été montées" M-16.25. Notre désir de faire ce que Jésus nous conseille, même si nous oublions de le faire, est ce qui va le plus affecter notre processus spirituel, par opposition à simplement répéter les mots qu'il nous dit de dire aux moments exacts.

**754 - Si Dieu ne sait rien du monde, pourquoi Lui demander de l’aide ?**

**Q/** Si nous avons fait ce monde, et si Dieu ne sait rien du monde, pourquoi Lui demandons-nous qu’Il nous guide ?

**R/** Nous demandons qu’Il nous guide parce que nous avons oublié Qui nous sommes, et nous avons besoin d’aide pour nous en souvenir. Dans la Clarification des termes, Jésus nous dit : "Il n'est pas besoin d'aide pour entrer au Ciel car tu ne l’as jamais quitté. Mais il est besoin d'aide au-delà de toi-même, circonscrit comme tu l’es par des fausses croyances sur ton Identité, que Dieu seul a établie dans la réalité" Cl-5.11-2. L'aide ne vient pas de Dieu car comme vous mentionnez, Dieu ne sait rien de nous en tant que corps, et donc, Il n’entend pas les prières et ne guide pas : "Dieu ne guide pas, parce qu'Il ne peut partager que la parfaite connaissance" T-5.II.51, "Dieu n'aide pas parce qu’Il ne connaît pas de besoin" Cl-.5.17. D’un autre côté, l’ego estime que le monde est réel, ce qui implique la croyance que Dieu a fait le corps et le monde et donc qu’Il est en communication avec eux. Cela ne se peut pas car Dieu, qui est réel, ne peut rien connaître d’un corps qui n'existe pas : "Il n’y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement" T-18.VII.31. Or pour nous, attachés si profondément à notre croyance au corps, il est difficile de comprendre que Dieu ne sait rien des corps et n'entend pas nos prières. En fait, nous ne pouvons faire autrement que d’identifier Dieu à un corps. Comme Jésus nous le dit dans le Texte : "Tout ce que tu reconnais, tu l’identifies à l’extérieur, à quelque chose qui est en dehors. Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.16-7. Jésus utilise donc le langage, les termes et les concepts qui nous sont familiers pour nous apprendre doucement que nous sommes des esprits et non des corps. La forme (le corps) prend compte de notre peur et de nos croyances erronées, tandis que petit à petit, le contenu nous conduit au-delà de notre peur. Puisque nous nous sommes dissociés de notre identité d’esprit, nous sommes devenus inconscients de la puissance de l'esprit et nous en avons peur. C'est pourquoi, par exemple, les belles prières dans la seconde moitié du livre d’exercices sont adressées à Dieu, même si on enseigne que "Dieu ne comprend pas les mots" M-21.17. En faisant ces prières, nous abordons la partie de nos esprits qui se souvient de Dieu. Les mots inspirants reflètent les principes enseignés dans *Un cours en miracles*, et prier de cette manière contribue à joindre la partie de nos esprits qui croient en eux.

Ce même processus est vrai pour toutes nos façons de demander des directives. Tant que nous avons peur de notre véritable Identité, nous avons besoin d'un symbole que nous percevons en "dehors" de nous et qui représente notre esprit juste. Consulter quelqu’un dont nous respectons la sagesse et l'exemple, prier Dieu en mots ou méditer, reflète le choix de l'esprit de retourner au Saint-Esprit, l’Enseignant intérieur qui nous parle au-delà de la folie de l'ego. On peut poser les mauvaises questions et même demander des directives pour obtenir des choses d'ego, des choses qui nous nuiraient si nous les obtenions, or le simple fait de reconnaître qu'il existe un Enseignant autre que l'ego vers qui nous pouvons nous tourner, renforce notre foi en Lui. Il est donc important de continuer à demander de l'aide pour chaque besoin que nous pensons avoir, jusqu'à ce que nous apprenions que nous n’avons "besoin que de la vérité. En elle tous les besoins sont satisfaits, toutes les soifs prennent fin, tous les espoirs sont finalement comblés et les rêves ont disparu" L-II.251.15-6.

**755 - Chaque fois que je relis le Cours, c’est toujours nouveau**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis de nombreuses années. Depuis le début lorsque je m’y suis intéressé, je pensais l’avoir compris. Cependant je continue à le relire et chaque fois, j’ai le sentiment de le lire pour la première fois. Je me demande parfois si j’augmente mon niveau de compréhension.

**R/** L'étude d'*Un cours en miracles* est un processus qui nécessite généralement plusieurs lectures et relectures car ses enseignements inversent tout ce que nous croyons sur tout : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. Ce n'est pas une tâche facile puisque le choix de s'identifier à un corps a conduit à une multitude de valeurs et de croyances de toutes sortes. La crainte de lâcher prise de cette identité au corps est ce qui garde le système de croyance bien en place. Remettre en question nos croyances commence avec celles qui sont reconnues généralement comme douloureuses puisqu’il est relativement facile de renoncer à des croyances indésirables. Or avec le temps, nous découvrons que tout ce que nous croyons sur notre identité dans un corps entraîne de la douleur d'une certaine manière, et que rien de ce que nous faisons pour soulager la douleur ne fonctionne réellement. Cela se produit généralement lorsque nous replongeons dans notre étude et cela nous semble nouveau. Il faut des années d'étude et de pratique pour entraîner notre esprit à reconnaître nos pensées cachées, nos croyances et nos valeurs. Plus on pratique, plus on apporte de compréhension à notre lecture du Cours, ce qui signifie souvent la réalisation que nous ne l’avions pas compris auparavant, ou qu’on ne le comprend pas en ce moment.

Votre expérience est partagée par beaucoup d’étudiants du Cours, sinon tous, et c'est une partie importante du processus. Accepter le fait que nous ne savons pas, ou que nous ne comprenons pas, est le début de la sagesse, comme nous le dit ce passage frappant dans le texte : "Quand chaque concept a été mis en doute et en question, et reconnu comme n’étant fondé sur aucune hypothèse qui tiendrait à la lumière, alors la vérité est laissée libre d'entrer en son sanctuaire, propre et libre de culpabilité. Il n'est pas d’énoncé que le monde ait plus peur d'entendre que celui-ci : "*Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même*. Or dans cette leçon naît le salut" T-31.V.177-8. C'est un bon exemple de la manière dont le Cours inverse notre système de pensée. Les progrès dans la "compréhension" sont attestés par la prise de conscience de notre manque de compréhension. Dans un passage antérieur, Jésus insiste sur le même point : "Tu es encore convaincu que ta compréhension est une puissante contribution à la vérité et qu’elle en fait ce qu'elle est. Nous avons pourtant insisté sur le fait que tu n’as pas besoin de comprendre quoique ce soit" T-18.IV.75-6. Puisqu’il nous est difficile de comprendre le Cours, pour nous c’est un immense soulagement, mais pour l'ego, c’est insultant. L'ego, convaincu de son intelligence et ne se remettant jamais en question : "ne peut rien connaître" T-6.IV.31. Mais si notre compréhension n'est pas obligatoire, notre désir l’est. C’est seulement notre petit désir qui permet de pratiquer le pardon que Jésus enseigne dans le Cours. Pratiquer le pardon conduit à la guérison de la pensée de séparation dans nos esprits, et c'est cela que nous recherchons, bien plus que la compréhension.

**756 - Plus je veux trouver la paix, plus je rencontre de problèmes**

**Q/** J'aimerais savoir pourquoi le monde de la forme est si difficile à gérer quand on commence à comprendre les concepts d’*Un cours en miracles*, lorsqu’on commence à pratiquer le pardon et à contacter notre lumière intérieure, le Saint-Esprit. Je traverse continuellement des moments difficiles dans le monde matériel extérieur (inexistant) au fur et à mesure que le monde intérieur paisible se manifeste de lui-même. Que faire pour trouver la paix de Dieu et pourtant toujours continuer à œuvrer dans le monde ? Comment pouvons-nous voir ce monde avec les yeux du Saint-Esprit et éviter de voir en lui l’ego vicieux et ses attaques ? Dans mon cas, ces attaques viennent sous forme de difficultés économiques comme je n’en ai jamais rencontrées auparavant.

**R/** Lorsque nous entrons en contact avec le Cours au début, généralement nous ne comprenons pas à quoi nous sommes vraiment en train d’ouvrir la porte : les caveaux voilés du péché et de la culpabilité dans notre propre esprit ! T-31.V.66. Nous pensons demander simplement une expérience incluant plus d’amour et de paix dans le monde en contactant l'Enseignant de l'amour et de la paix à l'intérieur de nous. À un niveau, c'est vrai, mais le processus pour arriver à cette expérience de paix implique le pardon, et au début aucun de nous ne comprend vraiment ce qu’est le pardon Ch-2.I.1. Nous pensons que nous allons apprendre à pardonner tous les salauds qui traversent notre vie, sans réaliser qu'il n’y a vraiment qu'un salaud à qui il faut pardonner – nous-même !

La raison pour laquelle nous ne sommes pas toujours en paix n'a rien à voir avec notre situation extérieure, mais seulement avec le choix de nous identifier à l'ego au son système de pensée de péché/culpabilité/peur/pénurie en nous. Mais pour la plupart d'entre nous, c'est trop effrayant de regarder cela directement en pleine face, et donc le processus du Cours est indirect T-14.I.4-5. Nous allons regarder les projections de l'ego de notre esprit en dehors de nous, sur l'écran que nous appelons le monde et qui semble à l'extérieur. Aussi réels que semblent les problèmes à l'extérieur, le Cours nous amène à reconnaître que le seul problème vient de notre interprétation de ces situations M-17.42 et que cette interprétation vient de la croyance en notre propre péché et en notre culpabilité pour lesquels nous croyons mériter un châtiment.

Ainsi, les leçons commencent, non pas orchestrées par le Saint-Esprit, mais portées à notre conscience par notre propre esprit, afin que la gangrène de culpabilité commence à guérir, plutôt que de continuer à se propager, bien cachée dans les recoins sombres de notre propre esprit et non reconnue. Le but n’est pas d'éviter l'ego et ses attaques, mais d'apprendre à accueillir les opportunités de guérison que nous offre chacune de ces situations difficiles. Une relation peut soudain sembler devenir plus difficile, ou il peut survenir un revers dans nos conditions de vie (santé, finances, carrière, etc.) et de nouveaux problèmes semblent se poser. Une première interprétation de ces défis est que l'ego tente de saboter nos efforts de faire un choix différent, et il arrive que ces problèmes aient comme effet initial de river notre attention encore davantage dans le monde. Or avec le Saint-Esprit comme Enseignant, nous pouvons commencer à reconnaître qu’il s’agit seulement d’occasions de pratiquer le pardon de nous-même qu’à un certain niveau, nous avons invitées.

Dans votre cas, on pourrait considérer les nouveaux problèmes économiques comme des occasions de découvrir les croyances que vous entretenez en termes de pénurie et de rareté, à savoir si vous êtes digne de vivre dans l’abondance. Au fur et à mesure que vous partagez la perception du Saint- Esprit de vous-même, vous commencez à vous ouvrir à une interprétation différente de ces défis financiers. À mesure que votre propre culpabilité se défait, les circonstances extérieures deviennent simplement des situations à gérer, des défis à relever, et non pas des actes d'accusation contre soi. Que la situation extérieure change ou non, cela n’aura rien à voir avec votre propre paix d'esprit. Bien sûr, ceci décrit le processus de façon très brève, et il se pourrait que votre résistance soit forte au début, d’accepter l'interprétation du Saint-Esprit. C'est pourquoi, dans le Cours, Jésus présente le pardon comme un processus nécessitant une pratique dans la durée.

Une discussion supplémentaire sur la façon d'examiner des problèmes liés à l'argent et aux finances selon le Cours, se trouvent dans les questions 113, 139, 349 et 487.

**Un Cours en Miracles**

**Les 1386 questions - réponses en français**

**Traduction de l’anglais non approuvée**

**par la Fondation pour la paix intérieure**

**A usage privé uniquement**

**Volume 3 : Les questions n° 757 à 1095**

**757 - L’enfant intérieur fait-il partie d’un aspect de l’ego ?**

**Q/** Est-ce que l’“enfant intérieur” est un aspect de la composition de l'ego ? Est-ce que guérir l'enfant intérieur est réellement utile ou est-ce simplement de la poudre aux yeux de la part de l'ego ?

**R/** L'enfant intérieur, comme on en parle généralement et avec lequel on travaille dans certains contextes thérapeutiques, serait un aspect de l'ego du point de vue d'*Un cours en miracles.* Comme pour toute chose, son utilité en tant que concept dépend de la manière dont il sera utilisé. Il pourrait être utilisé et il l’est généralement, pour renforcer la perception d’avoir été victime comme enfant. Ceci dit, il est vrai que la plupart d'entre nous, d’une manière ou d’une autre, avons le sentiment d’avoir été traités injustement, peut-être même d’avoir été abusés lorsque nous étions jeunes et démunis, et peut-être ressentons-nous aussi que nous transportons les cicatrices de ces expériences passées dans notre vie actuelle, ce qui nous empêche de nous sentir dignes d'amour et de réaliser notre plein potentiel dans le présent. Et le Cours ne voudrait pas nous voir nier nos expériences et perceptions.

Les interventions thérapeutiques basées sur le concept de l'enfant intérieur peuvent encourager l'individu à nourrir son enfant intérieur, lui fournissant l’amour et le soutien que les figures adultes ne lui ont pas donnés durant l’enfance, généralement les parents. De cette façon, on peut maintenant prendre la responsabilité de sa vie et ne pas se sentir condamnés à continuer à jouer les scripts de victime dans notre vie actuelle. Et certes, de ce point de vue pour pouvoir fonctionner dans le monde, ce peut être très utile. Or si nous n’arrivons pas à dépasser cette idée, selon le Cours, nous serions juste en train de servir le but de l'ego qui désire garder réels les rôles de victime et d'agresseur, et ne jamais aller à la source réelle des sentiments douloureux d'indignité dans l'esprit T-27.VII.1-9.

Par contre, en utilisant le concept de l'enfant intérieur pour identifier la dynamique de victime en soi peut être une étape très utile pour commencer à découvrir les défenses de l'ego. Surtout pour quelqu’un qui aurait tendance à nier les sentiments difficiles et à embellir le passé, à cause de la culpabilité et de la peur liées à la confrontation très négative des sentiments refoulés envers la famille. Pour que se produise une véritable guérison, comme il en est question dans le Cours, nous devons être en mesure de reconnaître les nombreuses façons par lesquelles nous avons été ou sommes encore victimes. Ensuite, nous commencerons à identifier la forte attraction que nous avons en fait pour de tels sentiments, car ce sont eux les grandes préservateurs de notre culpabilité, perçus en quelqu'un d'autre plutôt qu’en nous. Et cette projection est toujours l’intention de l'ego dans chacune de nos relations T-19.IV.A.10-13.

Par conséquent, si nous pensons qu’entrer en contact avec notre enfant intérieur victime est une étape nécessaire dans le processus du pardon, il est important de voir que c’est seulement le premier pas. Car en fin de compte ce n'est qu’à nous que nous devons pardonner pour avoir voulu croire que nous pouvons être privés de l'amour par quoi que ce soit d’autre que notre propre choix, T-4.IV.33. Alors en ce cas, le concept pourrait être d'une grande valeur et il sera possible d'entrer en contact avec notre véritable Enfant intérieur L-I.182.

**758 - Mon travail est de planifier, mais le Cours dit de ne pas le faire**

**Q/** Je travaille comme secrétaire, il va sans dire qu’organiser et "planifier" est donc une partie importante de mon travail. *Un cours en miracles* affirme que nous ne devrions pas "faire des plans." Comment puis-je suivre le Cours sans avoir, rigoureusement parlant, à quitter mon emploi ?

**R/** L'essence de cet enseignement est que nous ne devrions pas faire de plans par nous-mêmes, ce qui signifie presque toujours faire des plans avec l'ego. De même, quand il est dit dans le Texte : "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" T-18.VII, cela signifie qu'avant d'agir ou de faire des plans, nous devrions apporter nos perceptions à la présence aimante de Jésus ou du Saint-Esprit dans nos esprits, afin de pouvoir les purifier de leur but d'ego. Cela ressort clairement dans la déclaration qui suit, lorsque Jésus affirme qu’“un esprit guéri ne fait pas de plans” L-I.135.111. Notez qu'il parle d’un esprit guéri, lequel "exécute les plans qu'il reçoit en écoutant une sagesse qui n'est pas la sienne... Il ne compte sur lui-même pour rien, sauf son aptitude à accomplir les plans qui lui sont assignés" L-I.135.112 4. C'est l'idéal vers lequel nous tendons. Jésus ne dit donc pas que nous ne devrions pas faire de plans, car personne ne pourrait fonctionner sans faire quelques plans. Le point, c’est que nos plans reposent normalement sur des hypothèses incontestées sur qui nous sommes et ce que nous devrions faire de nos vies, et nous remettons rarement en question les définitions de nos problèmes et leurs solutions. Or ces hypothèses font presque toujours partie de la stratégie de l'ego de nous garder machinalement liés à son plan visant à maintenir la séparation de Dieu. C'est ce que Jésus veut nous faire découvrir. Il nous aide à nous libérer de nos perceptions d'esclavage à l'ego, nous libérant suffisamment pour basculer vers le but du Saint-Esprit pour ce qui est de notre vie. Nous pourrions faire exactement les mêmes plans qu’auparavant, mais le but serait changé et nous ne prendrions plus tout ce que nous faisons avec autant de sérieux.

Ce sujet préoccupe de nombreux étudiants. Voir aussi les questions 90, 289, 293 et 305.

**759 - Étant schizophrène, j’ai peur des concepts enseignés dans le Cours**

**Q/** J’en suis au tout début de mes études d’*Un cours en miracles* et j'ai pour vous quelques questions fondamentales. J'ai du mal à me libérer moi-même du système de pensée du monde et à accepter que c'est une illusion. Il me semble que, depuis que j'ai commencé à étudier le Cours, je fais beaucoup de cauchemars. Mais en même temps, cela semble tellement bon pour moi. Je sais que ce qui est écrit dans le Cours est vrai, mais je ne sais pas comment me débarrasser de mon ancienne façon de penser, afin de voir la vérité. J'ai reçu un diagnostic de schizophrénie, ce qui est très pertinent ici, puisque j'ai accepté un système de pensée insane dans le passé, un système qui s’est révélé erroné. Essentiellement, j'ai peur de me lancer dans quelque chose de nouveau, étant donné que j’ai tellement fait d’erreurs par le passé. Veuillez svp essayer de regarder cela de mon point de vue, car tout ce qui pose un problème pour moi devient de vrais problèmes dans mon esprit. Veuillez essayer de comprendre ce que ce serait de ne pas pouvoir contrôler vos pensées et vos émotions et en même temps, vous languir de la vérité et de l'Amour de Dieu.

**R/** Peut-être trouverez-vous rassurant de savoir que, malgré les problèmes que vous avez vécus et malgré le diagnostic du monde pour ces problèmes, le Cours dirait qu’à un niveau plus profond (le seul niveau qui compte vraiment), vous n'êtes pas différent de quelqu'un d'autre. Nous partageons tous la même maladie mentale d'ego, ou l’insane maladie de l’esprit de croire des choses qui ne sont pas vraies T-13.V.61-2, des défenses contre la vérité qui sont complètement dysfonctionnelles. Puisque, comme dit Jésus "toute maladie est maladie mentale" P-2.IV.11, nous exprimons simplement notre maladie de différentes façons.

Ce n’est pas pour minimiser l'ensemble particulier de défis auxquels vous êtes personnellement confrontés, et les préoccupations particulières qu'ils soulèvent pour vous, à savoir si vous pouvez faire confiance à votre jugement sur la validité et la valeur des enseignements du Cours. Et je le répète, vous n'êtes pas seul à soulever ces questions. Si vous pouviez mettre de côté, pour un instant, toute considération des principes métaphysiques du Cours que le monde est une illusion. Si vous mettiez l'accent sur l'un des problèmes que nous semblons tous partager universellement, vous verriez que nous sommes souvent immobilisés par la culpabilité et la peur – c'est pour ce problème que nous demandons tous de l'aide – ainsi vous pourriez être disposés à accepter le véritable antidote du Cours pour cette culpabilité et cette peur : le pardon.

Le pardon ne veut rien dire de plus qu'être prêt à accepter que vos jugements sur le monde et les autres puissent être faux. Vous n'avez pas à débuter en niant la réalité du monde, il suffirait de désirer nier la validité de vos interprétations du monde. Compte tenu de toutes vos expériences jusqu'ici dans votre vie, il se pourrait que vous ne trouviez pas que ce soit une prémisse si difficile à accepter. Et cette étape vous aidera à commencer à vous libérer de la peur et de la culpabilité dans votre esprit, ce qui vous amènera à vous questionner sur vous et sur la valeur du Cours pour vous. À mesure que vous prendrez du recul face à la peur et à la culpabilité, vous pourriez alors commencer à voir plus clair quant à savoir si le Cours est le chemin approprié pour vous. Que le Cours finisse par être votre chemin n'est pas quelque chose que vous avez besoin de savoir au début, et il n’est pas nécessaire non plus que vous le sachiez pour bénéficier de ses doux enseignements sur le pardon.

Parmi les nombreuses conséquences de ses enseignements, il y a que vous n’êtes pas obligé, comme vous dites, "de savoir comment me débarrasser de mon ancienne façon de penser, afin que je puisse voir la vérité." En cherchant simplement et honnêtement à regarder votre ancien mode de pensée sans reculer devant lui, mais en reconnaissant les limites douloureuses et les effets du jugement, vous allez commencer à le valoriser de moins en moins comme mécanisme mental. Aucune résistance active ni aucune lutte contre l'ancienne façon de penser n’est nécessaire. En fait, la résistance donne simplement du pouvoir à l'ancien système car elle stipule qu’il est réel et qu’il doit être surmonté. Or un doux regard lui permettra tout simplement de se dissoudre dans le néant, ce qui est finalement tout ce qu'il est.

Vous ne dites pas si vous suivez actuellement des traitements ou si vous avez de la médication pour votre condition, mais il n'y aurait rien dans le Cours qui irait à l’encontre de chercher de l'aide à l'extérieur de vous-même. Nous observer, reconnaître nos limites, puis chercher de l’aide au niveau et sous la forme dans laquelle nous sommes en mesure de l'accepter est très conforme aux enseignements du Cours T-2.IV.4-5.

**760 - Le pardon est-il semblable à la règle d’or de Bouddha ?**

**Q/** En parlant avec la femme d’un rabbin, j'ai mentionné le mot "pardon." Elle a immédiatement réagi et m’a demandé si je voulais dire "la règle d'or" ou "ce que le Bouddha avait enseigné autrefois" puis elle a tout simplement cessé de parler. Plus tard, je me demandais si le terme "compassion" serait plus appropriée er plus facile à discuter ?

**R/** Le pardon, comme Jésus l'enseigne dans *Un cours en miracles*, implique de reconnaître que se percevoir soi-même comme ayant commis un "péché contre," ou étant "la victime de" est une projection de culpabilité : le résultat du choix de l'esprit d'être séparé de Dieu et de s'identifier au corps. Cet enseignement du Cours est unique quand il dit "Il n'y a pas de péché" T-26.VII.105. Cependant, ce qui est habituellement compris comme étant le pardon, particulièrement dans la tradition judéo-chrétienne, repose sur la conviction que le péché est réel et qu’il devra être expié pour pouvoir être pardonné. Il est presque impossible de parler de pardon sans évoquer des pensées de péché. Ce pardon signifie généralement que quelqu'un ayant infligé un préjudice devra être libéré du blâme, et qu’éventuellement, la "demande légitime" de châtiment devra être abandonnée par la supposée "victime." Cela pourrait être menaçant, peu importe les croyances de quelqu’un à ce sujet, comme votre expérience le démontre. Ainsi, la question se pose si on devrait parler du pardon après tout. Comme Jésus nous le dit si souvent dans le Cours, c'est le contenu de nos esprits qui "enseigne" le pardon, et la compassion en découlera.

Les mots que nous utilisons "ne sont que les symboles de symboles" M-21.19 et par conséquent il arrive très souvent qu’ils ne soient pas pertinents. Il est utile de rappeler que notre seul but est la guérison dans nos esprits : "Laisse-toi être guéri [esprit] afin d’être à même de pardonner, en offrant le salut à ton frère et à toi… Ce que tu voudrais prouver à ton frère, tu le croiras. La puissance du témoignage vient de ta croyance. Et tout ce que tu dis, fais ou penses ne fait que témoigner de ce que tu lui enseignes. C'est ce témoignage qui peut parler avec une puissance plus grande qu’un millier de langues. Car là son pardon lui est prouvé" T-27.II.47, 53-5, 8-9. Dans toutes nos rencontres, par conséquent, la seule chose qu'on nous demande de faire est de pratiquer le pardon que nous avons appris. Cela signifie d’être prêts à surveiller nos esprits pour les pensées de jugement, puis les donner ensuite au Saint-Esprit pour être transformées. C’est seulement en ce cas que nos mots reflètent son message, lequel est que la peur de l’autre personne ou son besoin d’être sur la défensive n'a pas eu d’effets et qu’il n'y a rien à pardonner. Ainsi nous pardonnons "au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait," T-17.III.15. C'est la chose la plus compatissante que nous puissions faire pour nous et pour les autres. C'est aussi par ce seul moyen qu'on nous demande d'exprimer le pardon.

Nous sommes donc soulagés de la charge de rechercher des mots qui tiennent compte de l'amour dans nos esprits lorsque nous nous joignons avec le Saint-Esprit. Comme Jésus dit dans le texte : "l’amour est contenu, et non forme d’aucune sorte" T-16.V.121. Donc, si en parlant avec quelqu'un de n'importe quoi, y compris du pardon, un choix de s'identifier avec le Saint-Esprit a été fait, quels que soient les mots utilisés, ils seront le reflet de l'amour qu'Il représente. Notre but dans l'apprentissage de ce Cours est de nous pardonner nos jugements et d’écouter le Saint-Esprit dans nos esprits, pour que Ses paroles remplacent les nôtres : "C’est à *toi* que parle le Saint-Esprit. Il ne parle pas à quelqu'un d'autre. Or par ton écoute, Sa Voix s’étend, parce que tu as accepté ce qu'Il dit" T-27.V.110-12.

**761 - Si Dieu est absolu, comment peut-il avoir un Fils ?**

**Q/** Si Dieu est "Absolu" et "Un," Il ne peut pas être autre chose que Lui- même. Alors, comment peut-il avoir un Fils et pourquoi ? Est-ce Dieu qui rêve ou est-ce le Fils ? Quel lien y a-t-il entre Dieu et le monde, le Saint- Esprit et le Fils ? Si ce monde est une illusion et que Dieu ne l'a pas fait, alors les anges et autres êtres spirituels "n’existent pas" non plus ? Existons-nous ? Si le temps ne fut qu'un petit moment dans notre esprit et qu’il est parti depuis très longtemps, quelles sont les implications pratiques dans notre vie quotidienne ? Même si je reconnaissais ce fait, je ne sens pas que cela ferait une différence dans ma vie normale. Le monde ne cessera pas d'exister, même si nous essayons.

**R/** Du point de vue de la vérité absolue, vous avez raison, il ne peut y avoir de Fils séparé de Dieu L-I.132.124. C'est seulement dans le rêve apparent du Fils endormi qu'il semble y avoir deux entités, Dieu et le Fils. Et, contrairement à certains enseignements spirituels orientaux, le Dieu du Cours ne rêve pas, le monde n'est pas l'effet de Son rêve, c’est celui de Son Fils. Le Cours parle du Fils parce qu'il s’adresse à un esprit prisonnier dans l’erreur de la dualité et de la séparation, et c’est ainsi qu’il utilise des symboles de l'esprit divisé pour corriger l’erreur, alors que nous pensons toujours être séparés T-25.I.74. Voir aussi les questions 27, 72, 85 et 228 pour plus amples discussions sur la façon dont *Un cours en miracles* nous parle dans un langage dualiste, malgré sa métaphysique non dualiste.

Il n'y a pas de lien entre Dieu et le monde puisque le monde n’est qu’une projection brumeuse d’une pensée illusoire de culpabilité dans l'esprit. Il y a cependant un Lien entre Dieu et l'esprit du Fils qui semble s’être endormi, appelé Saint-Esprit par le Cours T-6.I.191, T-10.III.25-6, T-13.XI.81 et Cl-6.3-4. Ce Lien n'est pas une entité séparée, même si le Cours parle souvent du Saint-Esprit de cette façon. Il est seulement le souvenir de T-10.II.23-6 de Dieu apporté avec nous dans l’esprit dans le rêve, puisqu’en réalité, nous ne pouvons jamais nous séparer de Dieu.

Rien dans le domaine de la dualité et des êtres distincts, y compris les anges, n'existe réellement du point de vue du Cours. Le Cours utilise le concept des anges à plusieurs endroits, mais seulement comme un symbole de l’Amour de Dieu (voir aussi les questions 36 et 413 B. Ce domaine de la dualité comprend également les nombreux soi que nous pensons être. Le "je," c’est le faux soi de l'ego, le soi individuel illusoire auquel nous sommes tous accrochés en tant que notre identité. Le but du Cours, par le processus de pardon (renoncer à juger) est de nous amener à désirer nous libérer de tous les concepts que nous détenons sur nous, y compris, à la toute fin du processus, le concept que nous sommes un soi individuel, le "je" – l’*ego* est, après tout, le mot latin pour "je."

Même si la métaphysique du Cours enseigne que le temps est déjà terminé, Jésus reconnaît que, comme vous le soulignez, ce n'est pas notre expérience : " Ceux qui sont dans le temps peuvent parler de choses qui sont au-delà, et écouter des mots leur expliquer que ce qui est à venir est déjà passé. Or quelle signification ces mots peuvent-ils communiquer à ceux qui comptent encore les heures, et qui se lèvent, travaillent et vont dormir selon, leur compte ?" L-I.169.103-4. En pratique, si nous pouvions nous permettre d'accepter la possibilité de l'idée, même si ce n'est pas notre expérience immédiate, elle pourrait peut-être nous aider, avec le temps, à commencer à prendre nos vies et nous-mêmes un peu moins au sérieux, à être un peu moins préoccupés de la façon dont tournent les choses, et plus ouverts quant à nous regarder traverser notre vie sans essayer si obstinément d’en contrôler les résultats. Tout cela serait les reflets d'une paix qui s’approfondit et qui découle de l'acceptation de tout ce qui est, et c’est ce qu’apporte le pardon. Qu’est-ce qui pourrait être plus pratique ?

**762 - Voir quelqu’un appeler à l’aide me fait me sentir coupable**

**Q/** Pouvez-vous commenter sur certains sentiments que j’éprouve ? Je vois lucidement parfois le comportement de quelqu'un que je jugeais auparavant, et en général cette perspicacité me donne plus de compassion en ce que je comprends que c'était vraiment un appel à l'aide et le reflet d'un problème avec eux-mêmes et leur vie. Or je me sens coupable quand j'apprends cela sur eux. Je me sens comme si je portais atteinte à leur vie privée.

**R/** Sans en connaître plus sur vous et la situation, il est difficile de répondre. Connaître la vie passée de quelqu’un n'a pas nécessairement à se traduire en culpabilité, alors il doit y avoir un problème lié à la façon dont vous avez obtenu l'information, ou ce que vous faites de cette information dans votre esprit. La culpabilité pourrait également être liée simplement au fait d’avoir jugé cette personne en premier lieu, la culpabilité résultant toujours de voir les intérêts d'une autre personne comme séparés des nôtres. Le besoin de trouver des fautes chez l’autre, par opposition à une observation objective de leur conduite vient du besoin sous-jacent de projeter notre culpabilité pour avoir rejeté l'appel de défaire l’ego et nous joindre à l'amour de Jésus à la place. À cause de cela nous nous sentons toujours coupables de condamner les autres, parce qu’une partie de nous sait très bien que nous utilisons ce jugement pour nous blanchir nous-mêmes. C'est le principe de l'ego de l'un-ou-l'autre : si vous êtes coupable, je suis innocent.

Le pardon, d'autre part, repose sur la perception d'intérêts communs et d’une identité partagée : nous sommes tous en train de partager le même esprit : le même ego et le même Saint-Esprit et la même possibilité de choisir entre les deux. Votre culpabilité disparaîtra, par conséquent, lorsque vous choisirez contre des intérêts distincts et partagerez plutôt la perception avec le Saint-Esprit.

**763 - Le Saint-Esprit et l’ego, quelle est la relation entre eux ?**

**Q/** Les deux questions suivantes abordent des questions sur le Saint-Esprit et l'ego :

1°) *Un cours en miracles* affirme que, puisque l'ego et le Saint-Esprit sont des niveaux de réalité irréconciliables, il est impossible pour chacun d’eux de connaître l'existence de l'autre. Ken se réfère souvent au fait que l'ego n'est conscient que d’une chose : qu’il y a une puissance supérieure à lui- même, celle de "l’esprit-décideur" apte à faire un autre choix. Cela implique que l'ego est au moins conscient qu'il existe une alternative à son système de pensée. En outre, quand il raconte le mythe de la naissance de l'ego, Ken indique souvent que l'ego implore le Fils ne pas écouter la Voix du Saint-Esprit : qu’Il est un "ange vengeur" envoyé par Dieu (une autre entité dont l'ego ne peut pas éventuellement être conscient) pour nous détruire. Pourriez-vous, svp, préciser la nature de la "conscience" de l'ego vis-à-vis du Saint-Esprit et vice versa.

2°) Dans ses livres, le guérisseur américain Chris Griscom décrit le Soi supérieur comme étant "le Mégaphone de l'Âme," une sorte de communicateur entre l’“ego” et l'âme. Je me demande si on peut faire un parallèle avec le Saint-Esprit dont parle le Cours, c’est à dire qu’Il serait assimilé au Soi supérieur par lequel est "comblé le fossé" entre Dieu et l'ego-monde ?

**R/** Commençons par clarifier une chose, ce n'est pas simplement que l'ego et le Saint-Esprit sont des "niveaux de réalité irréconciliables." Du point de vue du Cours, le Saint-Esprit représente le seul niveau de réalité, alors que l'ego est un symbole de l'irréalité. Ces pensées s’excluent mutuellement et une seule réalité est vraie : le Saint-Esprit T-14.IX.2. C’est notre choix de croire à l'ego qui le rend réel pour nous. C’est pourquoi le Cours nous parle souvent comme si l'ego était réel, mais seulement pour nous aider à entrer en contact avec nos croyances, pour que nous puissions faire un choix différent sur cette croyance T-4.VI.1, T-7.VIII.45-7.

Inhérente à la pensée de l'ego est l'idée qu’il y a quelque chose d'autre que lui-même. Pour l'ego en tant que pensée de séparation, pour pouvoir exister, il doit exister en dehors de quelque chose d'autre, d'où il est venu L-II.223.1. Par conséquent, sa propre identité présuppose qu'il doit y avoir quelque chose d'autre que lui-même, de laquelle il est séparé. Il doit avoir en lui une reconnaissance qu'il y a "une alternative à son système de pensée."

Or même si l'existence de l'ego présuppose qu'il y a quelque chose à l'extérieur de lui-même, il est impossible pour l'ego de contenir une connaissance ou une compréhension de ce qu’est cette autre chose, puisque l'existence même de l'ego dépend du déni de l’alternative T-4.III.41-4, T-9.I.102-3, 5, T-11.V.166-9. Il y a donc, implicite à l’existence illusoire de l’ego la pensée que son existence a lieu au détriment de quelque chose d'autre. L'alternative peut donc être identifiée comme une sorte de danger, menace, rejet et représailles, sans pourtant que la vraie nature de l’alternative ne puisse être connue du point de vue de l’ego T-4.II.81-8. Ainsi, pendant que les défenses incluent des contes fabriqués par l'ego sur la nature de Dieu et du Saint-Esprit, affirmant que ce ne sont que des dictateurs cruels qui cherchent à se venger, rien ne peut être connu de Leur vraie réalité comme englobant tout par l'Amour et étant son reflet.

Car si l'ego représente une "réalité" *alternative*, il y a, implicite dans sa soi-disant existence, l'idée qu’il dépend inexorablement de l'exercice d'un choix entre des alternatives T-14.III.4, T-17.III.9. Et puisque le choix est à la base même de la fragile existence de l'ego, la seule véritable peur de l’ego est que le pouvoir de choisir, qui lui a apparemment donné une existence, puisse également servir à choisir d’aller à l’encontre de son existence. C'est la seule "menace" véritable qui puisse être reconnue du point de vue de l'ego.

Le Saint-Esprit, au contraire, est la pensée de correction de l'ego, une pensée qui indique simplement qu'il n'y rien d'autre que Dieu, pas d’alternative à Dieu T-24.Intr.28 et que la séparation n'a jamais eu lieu T-6.II.107-8. Le Saint-Esprit, symbole de l'Unité parfaite de Dieu, entre effectivement dans un cadre d'ego, utilisant les symboles du cadre de l’ego, mais seulement pour enseigner que l'ego n'est pas vrai. On peut dire du Saint-Esprit qu’Il est conscient de l’ego, mais seulement dans le sens qu’Il est sa correction, mais cette correction ne suppose pas que l'ego a la moindre réalité. La correction est simplement que l'ego n'est pas réel T-9.IV.5, T-9.V.21. Tandis que le choix entre les alternatives (dont un seul est réel) semble réel dans notre esprit divisé, nous pouvons dire que le Saint-Esprit est le seul Choix et la seule Alternative.

Ceci dit, il ressort également de la discussion du Cours sur le Saint-Esprit que nous allons faire l’expérience du Saint-Esprit comme ayant d’autres fonctions spécifiques, par exemple Consolateur T-11.III.11-2, 71-2,Guide T-III.141, Médiateur T-5.III.71 et Enseignant T-12.V.5-9 Il s'agit toujours de descriptions métaphoriques qui reflètent la manière dont nous traduirons ce symbole abstrait de l'amour parfait dans des formes concrètes auxquelles nous pouvons nous identifier et qui peuvent nous rassurer, pendant que nous pensons encore être séparés. Mais il est important de reconnaître que, dans le cadre métaphysique du Cours, le Saint-Esprit n’est pas le Pont entre Dieu et le *monde* de l'ego, mais plutôt le Pont entre l'*esprit divisé* et l'Esprit Un, entre la perception à la connaissance – Cf. T-5.III.11, L-I.96.83. Nous pouvons faire l’expérience du Saint-Esprit comme nous communiquant des pensées et des idées, mais elles seraient seulement notre propre transformation de la correction du Saint-Esprit pour le système de pensée de l'ego sous une forme que nous sommes prêts à accepter pour expérimenter l'amour. Par conséquent, puisque ces fonctions ne sont que métaphoriques dans le Cours, il ne serait pas exact d'assimiler le Saint-Esprit du Cours au Soi Supérieur d’autres enseignements spirituels qui opèrent à partir de la prémisse que le monde est réel.

**764 - Est-ce que la beauté de la terre est une création de Dieu ?**

**Q/** Est-ce que Dieu n'est pas dans les arbres que je vois, dans le soleil, etc. ? J'ai du mal à déchiffrer les formes qui ont en elles l'Esprit de Dieu versus les choses faites par l'ego. Est-ce que nos animaux de la ferme, nos animaux de compagnie qu’on aime tant, sont des créatures de Dieu, ou simplement des formes faites par l'ego ? Je suis profondément engagé dans le but d'*Un cours en miraclers*, et pourtant, quand je vois la beauté des montagnes et des arbres, je passe un dur moment à essayer de comprendre que cette beauté physique n'est pas une manifestation de l'Esprit de Dieu sur cette "terre." Dieu n’a-t-il pas dit : "Que la terre soit ! Et le ciel ! Et les eaux, etc. !" Ce qui signifie pour moi qu'il s'agit de la création, pas des inventions de l'ego.

**R/** La Bible enseigne que Dieu a créé le monde et tout ce qui existe dans le monde, ce que signifie le passage biblique que vous citez. *Un cours en miracles*, non seulement enseigne que Dieu n’a pas créé le monde, mais il enseigne que "le monde a été fait comme attaque contre Dieu" L-II.3.21. Dans le Texte, Jésus fait une déclaration encore plus frappante : "Tu ne peux pas contempler le monde et connaître Dieu. Un seul est vrai" T-8.VI.22-3. Ces déclarations et plusieurs autres similaires, sont ce qui distingue l’enseignement du Cours de la théologie chrétienne traditionnelle et de la Bible. En fait, ces idées s’excluent mutuellement. Jésus ne laisse aucun doute quant à l'origine du monde et de sa beauté apparente : "Dieu ne l’a pas fait [le monde]. De cela, tu peux être sûr" L-I.152.62-3. Le Cours enseigne que ce qui a donné naissance au monde, c’est la culpabilité pour avoir choisi de croire que la séparation de Dieu est possible. Son but est de cacher la punition imaginée d'un Dieu plein de colère à cause du choix de Son Fils. Autrement dit, le monde est une projection de culpabilité : "Le monde que tu vois est le système délirant de ceux que la culpabilité a rendus fous" T-13.Intr.22.

Quand le rêve de séparation est pris au sérieux, le Fils est laissé seul et se sent sans abri, errant dans le monde à la recherche d’un "foyer loin de Son Foyer." De la même façon que nos foyers nous réconfortent, l'ego utilise le pouvoir de malcréation de l'esprit pour infuser dans le monde suffisamment de beauté pour rendre la vie en exil tolérable, et parfois même agréable. Or parce que le rêve est une séparation de Dieu, Dieu ne peut pas en faire partie et par le fait même, Il est "banni" de notre conscience. Pour que ce régime de séparation opère dans l'esprit du Fils, la responsabilité pour avoir fait ce choix d'être séparé doit être niée et oubliée. La meilleure forme de déni demeure la projection. Par conséquent, la version de l’ego de l'histoire devient : "Je n'ai pas choisi d'être ici, c’est Dieu qui m'a mis ici. Ce n'est pas ma faute !" Ce choix de séparation, qui ne s'est produit que dans l'esprit, est "mis en scène" dans l'histoire d'Adam et Ève, les soi-disant créatures "supérieures" à toutes les créatures de Dieu, qui se sont détournées de Dieu en Lui désobéissant. Et c’est désormais Dieu, plutôt que Son Fils culpabilisé, qui juge cela comme un péché grave et qui inflige une sévère punition : la souffrance et la mort. La vie au "paradis," qu’importe combien elle peut sembler belle, est maintenant éclipsée par le destin de la mort. "Regarde attentivement ce monde et tu te rendras compte que c’est ainsi. Car ce monde est le symbole de la punition, et toutes les lois qui semblent le gouverner sont les lois de la mort. Les enfants y naissent avec douleur et dans la douleur. Ils grandissent en souffrant et ils apprennent ce que sont le chagrin, la séparation et la mort" T-13.Intr.23-6. Tout le monde ici reçoit cette condamnation à mort. C'est une juste punition pour le péché de désobéissance : "Le salaire du péché est la mort" Ro. 6, 23.

Dans le Cours, Jésus enseigne que la pensée de la séparation n'est pas un péché, elle est réellement impossible : "*la séparation ne s’est jamais produite*" T-6.II.107. L'expérience de vivre dans un corps et de vivre dans le monde est une illusion. Dieu, qui est réel, ne connaît pas d'illusions. S'Il le faisait, Il serait en train de partager le cauchemar du Fils, et le cauchemar serait vrai.

Motivés par la solitude et la douleur profonde qui accompagnent la croyance en la séparation, nous cherchons du réconfort dans les belles choses de ce monde. Il y a sans doute un certain plaisir temporaire à les regarder, mais ni la jouissance ni la beauté ne durent, et c'est pourquoi la plus grande beauté du monde échoue finalement à satisfaire le désir de nos cœurs qui se languit de notre vrai Foyer. Il n’y a rien dans ce monde pour combler le vide laissé par la séparation et en fait, tout se termine dans la déception et la douleur : "Il est impossible de chercher le plaisir par le corps sans trouver la douleur. Il est essentiel de comprendre cette relation, car c'en est une que l'ego tient pour preuve du péché. En réalité, elle n’est pas du tout punitive. Ce n’est que l’inévitable résultat de t’être assimilé au corps, ce qui est une invitation à la douleur" T-19.IV.B.121-4. En employant l’habile déni de l'ego et ses tactiques d'évitement, il est possible que notre douleur ne soit pas toujours apparente, mais un inventaire attentif de nos sentiments plus profonds révèle l'angoisse cachée de la vie vécue en dehors de Dieu. C'est pourquoi on nous dit si souvent dans le Cours de prêter attention à nos sentiments et de rechercher dans nos esprits les pensées de jugement car ces pensées servent à recouvrir la douleur. Or guérir la pensée de séparation commence par la prise de conscience de combien c’est douloureux. Au fur et à mesure que l'esprit guérit, la paix qui remplace l’angoisse petit à petit, n'est pas assujettie à la beauté d'un coucher de soleil ni perturbée par le chaos des tempêtes. La paix est le but du pardon enseigné par Jésus dans le Cours. Nous nous pardonnons de penser trouver le bonheur hors du Ciel. Toutefois, puisque nous croyons que le monde et nos corps sont réels, nous allons procéder doucement dans ce processus, jouissant des "beautés de la nature" jusqu'à ce que nous apprenions l’incroyable beauté de notre propre vérité. L’art et les choses exquises dans la nature peuvent servir à nourrir les pensées d'esprit juste lorsqu'on choisit de se tourner vers le Saint-Esprit plutôt que vers l'ego. Ce qui est importe est d'en profiter sans confondre la réalité et l'illusion, sans penser pouvoir apporter Dieu dans l'illusion : "Ne cherche pas cela [l'achèvement de Dieu et de son Fils] dans le morne monde de l'illusion, où rien n'est certain et tout manque de te satisfaire" T-16.IV.94.

**765 - Le Cours dit-il que nous pouvons garder l’individualité au Ciel ?**

**Q/** Je voudrais parler ici de la question 521. J'accepte que l’Unité de Dieu et l’Unité de la Filialité/Christ est quelque chose qui ne peut pas être compris ici sur terre. Toutefois, le Cours fait mention de Fils, de parties, d'êtres, d'individus, dans le contexte du Fils unique dans la Création (qui peut ne se produire que dans le Ciel si je comprends bien) et que la "Filialité en son Unité transcende la somme de ses parties" T-2.VII.61-9, T-4.VII.51-7. Par conséquent, bien que nous ne puissions pas comprendre maintenant comment tout cela va ensemble, ou comprendre si ce que nous voyons en tant qu’esprit individuel équivaut bien à de telles parties ou à de tels Fils, le Cours identifie clairement les aspects de la Filialité. N’est-ce pas votre compréhension ?

**R/** Même si, comme vous l’avez noté, il y a des passages au début d’*Un cours en miracles* qui semblent suggérer qu'il y a des êtres individuels au Ciel, si on prend le Cours dans le cadre de l’ensemble de ses enseignements, cette conclusion ne tient pas la route. Ces passages sont là pour Helen et Bill, pour faciliter les explications initiales sur la nature de la réalité, au tout début de la dictée du Cours, quand Jésus tentait de décrire cette réalité pour eux dans un cadre conceptuel qu’ils pouvaient comprendre plus facilement et auquel ils pourraient se rapporter.

Or les déclarations faites par Jésus plus tard dans le Cours disent clairement qu'il ne pouvait pas vouloir signifier littéralement ce qu’il disait au début. Deux passages des leçons vont éclaircir cela particulièrement :

"Dieu partage Sa paternité avec toi qui es Son Fils, car Il ne fait pas de distinction entre ce qui est Lui-même et ce qui est encore Lui- même. Ce qu’Il crée n'est pas à part de Lui, et *nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui*" L-I.132.123-4 - italiques ajoutés.

"L’Unité est simplement l'idée que Dieu est. Et dans Son Être, Il englobe toutes choses. Aucun esprit ne contient autre chose que Lui. Nous disons "Dieu est," puis nous cessons de parler, car dans cette connaissance les mots sont in-signifiants. Il n’est pas de lèvres pour les prononcer et *pas de partie de l'esprit suffisamment distincte pour ressentir qu'il est maintenant conscient de quelque chose qui n’est pas lui-même.* Il s’est uni à sa Source. Et comme sa Source elle-même, il est simplement" L-I.169.5 – italiques ajoutés.

Quelques références de Jésus à la conscience disent clairement qu’il ne peut y avoir d’individualité au Ciel. Car s’il existait ne serait-ce que deux êtres différenciables (p. ex. le Père et le Fils), alors la conscience devrait exister aussi pour qu’il y ait prise de conscience d'un autre que soi. Pourtant, très tôt dans le texte, Jésus observe : "La conscience, le niveau de la perception, fut la première division introduite dans l'esprit après la séparation, faisant de l'esprit un percepteur plutôt qu’un créateur. La conscience est correctement identifiée comme étant le domaine de l'ego" T-3.IV.21-2. Autrement dit, la conscience dépend de la séparation et fut faite pour qu'il puisse y avoir un qui perçoit et un qui est perçu. De plus, le Cours décrit à plusieurs reprises la perception comme étant basée sur l’ego, tandis que la connaissance est possible uniquement dans le Ciel : Cf. T-3.III.IV). Vers la fin du Cours, Jésus affirme avec insistance : "La structure de la "conscience individuelle" n’a essentiellement pas d’importance, parce que c'est un concept qui représente "l’erreur originelle" ou "le péché originel" Cl-Intr.14. Il n'y a donc pas de conscience au Ciel. Par conséquent, il ne peut y avoir aucune expérience d’individualité.

Il peut être très utile de reconnaître que le désir de s’accrocher à notre individualité (ce qui est vraiment derrière votre question est à la racine de notre résistance à pratiquer les doux principes du pardon du Cours. Lorsque nous réalisons à quel point est fort notre investissement pour maintenir le sentiment de notre individualité – le "don" le plus convaincant de l'ego qui n’est rien de plus que notre désir de séparation – nous pouvons commencer au moins à apprécier le pouvoir que nous avons donné à notre ego. Et si nous pouvions être un peu compréhensifs quant à notre résistance, nous aurions pris une étape importante dans le pardon en comprenant que nous avons voulu que tout cela soit réel. Car il est impossible de tenir si fort, ne serait-ce qu’à un aspect du système de pensée de l’ego dans notre esprit, sans rendre réel tout le reste : le péché, la culpabilité, la douleur, la peur et la mort. Vous pourriez souhaiter revoir la question 327 pour une discussion connexe sur l'individualité et l'unité.

**766 - Je me réveille souvent avec des idées reliées au Cours**

**Q/** Dernièrement je me suis réveillé avec des pensées, des idées et des concepts d’Un cours en miracles frais dans ma conscience. Par exemple, récemment cette pensée est réapparue : "Il connait ce que vous avez fait et peut le transformer d’un rêve de haine à un rêve de paix." Ce n'est pas que j’“entends” une voix, mais plutôt que j'ai ces pensées avec moi dès que je me réveille le matin, ou durant la nuit. Il est probablement impossible pour vous de déterminer ce qui se passe, mais comment savoir si c'est un truc de l'ego ou si c’est l'intervention des principes du Cours dans mon esprit juste ? Il doit y avoir un certain niveau atteint par le Cours dans l'esprit, ou sur lequel il travaille en nous, un niveau qui n'exige ni conscience ni participation ? Cela pourrait-il être le "petit désir" dont parle Jésus ?

**R/** Bien que nous ne puissions pas commenter vos expériences individuelles, nous pouvons dire qu’en général il n’est pas inhabituel que les idées ou les passages du Cours restent avec les gens et qu’ils soient encore présents au réveil le matin ou durant la nuit. D’autres étudiants l’ont mentionné et ils ont dit aussi que les idées arrivent dans leur esprit – quelque chose qu'ils "entendent" – alors qu'ils vaquent à leurs activités quotidiennes, sans même penser au Cours. La transformation liée à notre étude et à notre pratique est exploitée en grande partie, comme vous le suggérez, au niveau inconscient, le contenu des esprits erronés et justes étant en grande partie inconscient. Il ne serait donc pas surprenant que des pensées ou des mots puissent sembler sortir de nulle part. Notre "petit désir" d'avoir Jésus comme enseignant a des effets puissants dans nos esprits, ce dont nous ne sommes pas conscients la plupart du temps.

De nombreuses années de pratique assidue peuvent passer avant que nous soyons en mesure de discerner avec constance ce qui provient de notre ego et ce qui provient du Saint-Esprit ou de Jésus. Si ce que vous entendez vous aide à devenir d’une plus grande bonté, à pardonner et moins juger, et à moins vivre de culpabilité, alors c’est bon signe. Ce qui est plus important, c'est de ne pas en faire une grosse affaire, et c’est ce qui se passerait si vous estimiez avoir besoin de courir chez les autres pour leur dire ce qui est arrivé. Ce besoin pourrait bien être une manifestation de la séduisante particularité spirituelle. Évidemment c’est différent de poser une question, comme vous l'avez fait ici. Ce Cours porte sur votre relation à Jésus ou au Saint-Esprit et sur porter votre ego à cette lumière d’amour dans votre esprit. C'est là où chaque étudiant doit mettre l'emphase. Votre confiance dans le processus se développera progressivement.

**767 - Je veux la paix de Dieu, et aussi me distraire dans le monde**

**Q/** Je veux le beurre et l’argent du beurre ! Est-il possible de vivre en ce monde et de toujours ressentir la paix de Dieu ? Est-ce que je peux conserver ce corps comme une forme de divertissement ?

**R/** Désolé, non. Et la raison est très simple, c'est ce qui nous a mis dans le pétrin pour commencer ! Vouloir garder le beurre et l’argent du beurre est une autre façon de dire que la séparation peut marcher, que nous pouvons avoir le Ciel et l’enfer, la particularité et la paix, l’individualité et l’unité de Dieu, l’intégrité et un esprit divisé. En plus, un regard fugace sur le monde nous dit que ce n'est pas très amusant. Il "a été fait comme attaque contre Dieu" L-II.3.2 et il démontre que "N’importe quoi en ce monde que tu crois bon et valable et digne d’effort peut te blesser, et le fera. Non pas que cela ait le pouvoir de blesser, mais simplement parce que tu as nié que ce n'est qu'une illusion et l’as rendu réel. Et cela est réel pour toi. Ce n'est pas rien. Et par sa réalité perçue est entré le monde entier des illusions malades" T-26.VI.11-5. Dans une déclaration claire et simple dans le texte d'*Un cours en miracles*, Jésus nous dit aussi : "il est impossible de chercher le plaisir par le corps sans trouver la douleur" T-19.IV.B.121. Cependant, en accord avec la folie du système de pensée de l'ego, nous avons réussi à nous convaincre qu'il y a des choses agréables dans le monde, des choses préférables au Ciel. La favorite entre toute, de réputation universelle, est la particularité. Même si elle nous cause une grande misère et bien des épreuves, nous la trouvons supérieure à l'Identité que Dieu nous a donnée comme Son unique Fils. Nous avons pris grand soin (littéralement) de trouver plein de moyens ingénieux pour nous convaincre qu'on peut être heureux dans l'illusion. Ce que nous trouvons effectivement "beau" dans certains aspects de la nature et dans certaines relations personnelles est la satisfaction de voir nos attentes et nos besoins comblés, ce qui nous donne une "preuve" vivante que le monde est réel. Ces choses et ces relations peuvent nous sembler belles, mais leur but est une attaque brutale contre le Fils de Dieu, en ce qu'elles ont été choisies comme substitut à l'Amour du Père. En choisissant de s'identifier à l'ego, et donc avec le corps, nous avons tourné le dos à Son amour. Cela ne peut mener qu'à une profonde souffrance, recouverte par l’incessante poursuite de confort et de joie selon les termes du monde. La poursuite est sans fin, parce qu'elle ne satisfait pas la nostalgie de notre véritable Identité, enfouie sous la culpabilité du choix de la séparation.

C'est donc un gâteau amer que nous avons quand nous cherchons un sens dans l'insignifiance de l'illusion, et il nous a tous rendus malades. Nous avons fait cela, comme des enfants qui font une surdose de sucre, parce que nous sommes confus sur notre identité et donc dans la plus grande confusion quant à ce qu’est la douleur et la joie : "Ce qui est joyeux pour toi est douloureux pour l'ego et aussi longtemps que tu auras un doute sur ce que tu es, tu confondras joie et douleur" T-7.X.36. Le but est d’apprendre que nous sommes des esprits, pas des corps, que le monde n'est pas notre demeure, et que nous ne serons pas heureux ici. "Manger" (le gâteau) veut dire accepter que nous sommes le Fils innocent de Dieu, à la maison avec Lui.

Étant donné que Jésus sait que nous avons peur de cette vérité, il nous offre du réconfort : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l’utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition" T-16.VI.81-2. Il n’y a rien de contraignant dans le processus d'apprentissage, car vraiment nul n'apprend sous la contrainte. Notre guérison suit donc le rythme de notre peur : quand la peur diminue, la guérison augmente dans la mesure où nous le désirons, mais jamais sans notre consentement. Les choses recherchées dans le monde, la peur de les perdre et la peur d'accepter notre vérité, servent toutes le même but de nous garder enracinés dans la croyance que la séparation est réelle. Ce n'est pas un péché de vouloir le beurre et l’argent du beurre de l'ego, mais cela ne va pas nous apporter le bonheur recherché. Lorsque nous sommes tentés de nous y adonner, il pourrait être utile de se rappeler que se tourner vers le Saint-Esprit est une alternative qui ne nuira jamais, bien au contraire : "Le Saint-Esprit te dirigera uniquement pour t'éviter la douleur. Il est sûr que personne ne ferait objection à ce but s’il le reconnaissait" T-7.X.31-2. La paix que promet Jésus ne se trouve pas dans le monde. C’est la véritable paix trouvée dans l'esprit qui pardonne qui n'est pas subordonnée à celle de nos gâteaux."

**768 - Mon ex-mari n’accepte pas le divorce et fait des crises de colère**

**Q/** J'ai été informé par un magistrat et par un avocat qu'une évaluation psychologique devra être faite sur mon ex-mari parce que sa colère à propos de notre divorce continue à prendre de l’ampleur. Nous ne sommes plus capables de communiquer au sujet de notre fille. Nous sommes passés par le tribunal pour violence familiale et après plusieurs audiences, mon ex-mari essaie d’augmenter le nombre de ses visites pour en arriver à la longue m'influencer à une reprise de la vie commune. Dans l'étude d’*Un cours en miracles*, j'ai appris à prier afin de reconnaître que nous sommes tous des enfants de Dieu, qu'il y a un esprit divin en chacun de nous, et pourtant je crains pour moi et ma fille à cause de la colère grandissante de mon ex-mari. Prendre des mesures juridiques contre lui serait-il la bonne chose à faire ?

**R/** Les enseignements d'*Un cours en miracles* se concentrent sur le changement dans nos esprits, et ne suggèrent donc pas des lignes de conduite précises à suivre quant au comportement. Bien que Jésus nous invite à laisser derrière la perspective de l'ego pour lui permettre de la remplacer par celle du Saint- Esprit, il ne nous dit pas de nier notre expérience au niveau de la forme. Nous devons donc prendre soin de notre corps de façon normale, le garder sain et le maintenir en sécurité. Cela signifie souvent de devoir prendre des mesures pour empêcher quelqu'un de se blesser lui-même ou de blesser les autres, ce qui peut parfois se faire grâce à une action en justice. Il est certainement possible de pratiquer le pardon enseigné par le cours tout en initiant des procédures judiciaires, si c'est ce que vous pensez devoir faire. Depuis le commencement du monde, il y a la croyance à un système de pensée d'ego d'attaque et de contre-attaque, tous et chacun parmi nous étant engagés dans un comportement destructeur jusqu’à un certain point. C'est l'expression inévitable de l'appel désespéré du Fils séparé pour avoir de l'aide. Ce qu'on nous demande, c'est de regarder tout jugement que nous avons envers l’autre et d’y voir la projection de notre propre appel désespéré. Une fois que nous reconnaissons à quel point nos peurs sont reflétées par l'autre, nous avons la possibilité de nous pardonner, de demander au Saint-Esprit de remplacer nos jugements de nous et de notre frère par le Sien. Ce processus établit que tout ce que nous allons faire ou non, face à l'attitude d'un autre, sera guidé part le Saint-Esprit plutôt que par l'ego. L’action en justice est tout à fait appropriée dans certaines circonstances. Cela ne signifie pas, toutefois, que l'autre partie est un pécheur coupable, digne de la punition de Dieu, comme l'ego voudrait nous le faire croire. Le choix n'est pas entre les différentes lignes de conduite à suivre, mais quel est l'avocat consulté : l'ego ou le Saint-Esprit. Dans cette optique, nous pouvons paraphraser la ligne maintes fois citée dans le texte : "Ne cherche pas à changer [ton frère], mais choisis de changer d’esprit au sujet [de ton frère]" T-21.Intr.17.

Reconnaître le comportement colérique de quelqu'un comme un appel à l'aide ne veut pas dire de ne pas prêter attention à la forme que prend cet appel. Cela est vrai pour tous ceux qui sont impliqués dans la crise de votre famille. Comme Jésus dit dans le texte : "les gens qui ont peur peuvent être méchants" T-3.I.42. Pendant que des mesures sont prises pour vous protéger, vous, votre enfant et votre mari sur le plan de la forme, essayez de vous rappeler que ces mesures sont l'expression de votre appel au Saint- Esprit pour recevoir de l'aide. Il est important de ne pas nier la peur sous le besoin perçu de protection ou sous tout autre besoin. Ce qui n'est pas nié peut être transformé par le Saint-Esprit afin que, peu importe ce qui arrive, vous fassiez l'expérience de la paix dans votre esprit. C'est vers cette paix, plutôt qu’à tout comportement concret, que le Saint-Esprit nous guide.

**769 - Quelqu’un est-il déjà revenu de sa condition d’éveillé ?**

**Q/** *Un cours en miracles* déclare que toutes nos créations sont protégées par Dieu : "et qu’elles sont conservées pour nous" jusqu'à ce que nous revenions (là où nous n’avons jamais quitté, c'est-à-dire, à notre réveil). Mais je me demande si quelqu’un est déjà revenu après l’avoir accompli ? Si l'ego n'est qu'une branche de notre arbre-Âme et qu’il n’est pas protégé, tous nos efforts pour le contrer et l’annuler sont sans doute inutiles. Devrions- nous lui prêter attention, et par cela lui donner "énergie" et "réalité" ?

**R/** Nous n'avons pas de réponse à votre première question parce qu’il n'y a aucun moyen de le savoir. Nos créations sont uniquement dans le Ciel. Elles sont une extension éternelle de l'amour partagé entre le Père et le Fils, et elles sont "conservées" en ce sens qu'elles sont éternelles et ne peuvent jamais être autre chose que ce qu'elles sont. Ce n’est évidemment pas compréhensible pour nous dans notre état séparé, comme Jésus nous le dit à un endroit précis du livre d’exercices : "La création ne peut même pas se concevoir dans le monde. Elle n'a pas de signification ici" L-I.192.31-2. Or dans le Manuel pour enseignants, il s’y réfère ainsi : "Il y a ceux qui ont atteint Dieu directement, sans retenir aucune trace des limites du monde et se souvenant parfaitement de leur propre Identité. Ceux-là peuvent être appelés les Enseignants des enseignants parce que, bien qu'ils ne soient plus visibles, leur image peut encore être invoquée" M-26.21-2. Jésus parle également du "monde réel," qui est l'état d'esprit atteint par ceux qui ont une conscience claire que le monde et tous les corps dans le monde sont illusoires. Ils ne font plus d’aller-retour entre le système de pensée de l’ego et le système du Saint-Esprit. Ces états sont peut-être ce à quoi vous faites référence dans votre question.

Le Cours ne parle pas de l'ego comme étant "une branche de notre arbre-Âme." Ce concept fait partie d’un autre système spirituel. En fait, l’ego n'est même pas une entité. Il "n’est rien de plus qu'une partie de ce que tu crois à propos de toi… La partie de l'esprit qui croit que ton existence est définie par la séparation" T-4.VI.16, T-4.VII.15. "Défaire l'ego" veut dire simplement changer d’esprit sur la réalité de l'ego. Ainsi, vous acceptez la vérité que la séparation d'avec Dieu n'est pas réelle et qu’elle est totalement illusoire. Lorsque vous acceptez la vérité sur vous-même sans réserve, à savoir, que "Je suis tel que Dieu m'a créé," alors l'ego disparaît : "Cette erreur terrible à ton sujet, le miracle la corrige aussi doucement qu’une mère aimante chante pour endormir son enfant" Cl-2.82. Un miracle, dans le Cours, est ce changement de perception sur qui nous sommes. C'est la lumière qui dissipe la noirceur de l'ego, comme l'explique Jésus dans la clarification des termes : "Là où étaient les ténèbres, nous voyons maintenant la lumière. Qu’est-ce que l'ego ? Ce qu’étaient les ténèbres. Où est l'ego ? Là où étaient les ténèbres. Qu'est-il maintenant et où peut-il se trouver ? Rien et nulle part" Cl-2.61-7. Donc nous donnons une réalité à l'ego seulement quand nous en avons peur, quand nous luttons contre lui ou le nions. Nous avons besoin de lui prêter attention seulement pour le faire sortir de la sombre cachette que nous lui avons fournie et pour le mettre dans la lumière de l'amour de Jésus dans nos esprits, où il n'existe plus, tout simplement. C'est pourquoi Jésus souligne que Le miracle "regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux" L-II.13.13. Dans le Texte, il fait également le point là-dessus en disant avec insistance que le seul moyen de s’affranchir de l'ego est de le regarder avec lui : "Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas les regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble, nous avons la lampe qui le dissipera" T-11.V.11-3.

**770 - Pourquoi prendre une seule fois le Cours, puis le laisser ?**

**Q/** Je comprends que Jésus nous dit de suivre le Cours une seule fois, puis de le laisser. Mais beaucoup de gens travaillent avec *Un cours en miracles* depuis dix ans et même plus. Le Cours n'a-t-il donc pas d’effets ? Je comprends également qu’une "fois" fait, il est complété, et de tout cœur laissé aux soins du Saint-Esprit qui nous guide. C'est peut-être pourquoi le faire "par fragments" n'a peut-être pas l'effet de complétude souhaité ?

**R/** Le livre d’exercices, qui n'est pas la totalité du Cours, est formaté pour une période de pratique d’une année, mais il n'y a pas de délais, ni d’instructions précises dans le Cours pour ce qui est d’apprendre son programme d'études : "Seul le moment où tu le suis relève de ta volonté. … Tu peux choisir ce que tu veux suivre à un moment donné" T-Intr.13, 5. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de pratiquer les exercices plus d'une fois, l'application des principes fondamentaux du Cours dans ses leçons sont censés être incorporés dans une pratique s’étendant sur une longue période de vie : "Au fur et à mesure que tu perçois de plus en plus d’éléments communs dans toutes les situations, le transfert de l’enseignement sous la direction du Saint-Esprit augmente et se généralise. Graduellement tu apprends à l’appliquer à tous et à tout car son applicabilité est universelle" T-12.VI.65-6. Ceci suggère un processus de formation à long terme allant au-delà de l'année prévue par le livre d’exercices. En fait, le but des exercices est un processus "sans durée de temps" afin d’“entraîner ton esprit d’une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde. Les exercices sont planifiés de façon à t’aider à généraliser les leçons, afin que tu comprennes que chacune d'elles est également applicable à tous ceux et à tout ce que tu vois” L-Intr.41-2. La "perception différente" signifie le renversement du système de pensée de l'ego, ce qui, même si l'on est très motivé, prend quelque temps. Rappelez-vous l’énoncé de Jésus dans l'épilogue à la fin des exercices : "Ce cours est un commencement et non une fin" L- Ép.11.

Tout ce que nous croyons sur le monde et sur le corps est faux, car tout repose sur la conviction que la séparation est réelle. Étant donné le haut niveau de peur et de résistance à accepter que c’est vrai, nous pouvons nous attendre à plusieurs années d'étude et de pratique pour annuler cette croyance. Il est peu probable que quiconque serait capable de passer d'une identification au corps à avoir une pleine conscience du Soi en un seul instant durable. Dans le Cours, Jésus nous a donné ample matériel pour tenir compte de l’ampleur de notre peur et de notre résistance. Cela nous permet de procéder doucement, sur une période de temps, de remettre en question chaque croyance que nous avons sur tout, y compris, et surtout, sur nous-mêmes. Nous sommes tellement convaincus que ce que nous voyons, sentons, et vivons est réel, qu'il est difficile d'accepter que nous avons tort : "Il est difficile pour un esprit inexercé de croire que ce qu'il semble se représenter n'est pas là. Cette idée peut être fort troublante et rencontrer une vive résistance sous de nombreuses formes" L-I.9.21-2. Toutes ces formes de résistance peuvent, petit à petit, s'effilocher par l’étude minutieuse et constante des façons présentées par Jésus dans son message simple au cœur du Cours : "ce qui est faux est faux, et ce qui est vrai n'a jamais changé" L-II.10.11. Il faut le désirer, avoir de la volonté et de la patience pour apprendre à reconnaître ce qui est faux, afin que la vérité puisse être révélée. Jésus nous dit dans le Texte : "Rien ne t’est plus étranger que la simple vérité, et il n’est rien que tu sois moins enclin à écouter. Le contraste entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas est parfaitement apparent, et pourtant tu ne le vois pas. Le simple et l'évident ne sont pas apparents pour ceux qui voudraient faire des palais et des habits royaux à partir de rien, croyant qu’à cause d’eux ils sont des rois couronnés d’or" T-14.II.25-7. Habituellement nous ne nous percevons pas nous-mêmes comme des empereurs sans vêtements, or c’est justement ce que nous devons apprendre avant de pouvoir être amenés à la prise de conscience que non seulement l'empereur est nu, mais qu’il n'y a pas d’empereur.

Même si nous ne semblons pas penser que cela donne des résultats spectaculaires, il y a des effets immédiats et significatifs à chaque étape dans l’apprentissage d’accepter la guérison que Jésus offre dans le Cours. L'esprit est formé à voir les dynamiques de l'ego en marche, et ensuite à demander au Saint-Esprit de les transformer. Dans ce processus se trouve la reconnaissance que Quelqu'un est avec nous qui représente la vérité. La croyance dans la partie de l'esprit où Il habite est renforcée avec chaque application des enseignements du Cours, pendant que la croyance en l'ego est diminuée. Il suffit que nous désirions pratiquer : "Ton désir n’a pas besoin d’être parfaite parce que le Sien l’est. Offre-Lui ne serait-ce qu’une petite place et Il l’éclairera si bien que tu la laisseras s’augmenter avec joie. Et par cette augmentation, tu commenceras à te souvenir de la création" T-11.II.66-8. C’est un grand réconfort de savoir que ce sera le résultat donné à chacun, aussi lente ou partielle que puisse être la pratique du Cours.

**771 - Différence majeure entre le pardon réel et le faux pardon**

**Q/** Je suis tombé sur un passage inquiétant dans *Un cours en miracles* et je n'ai trouvé de réponses nulle part, ni sur Internet, ni sur votre site. Il s'agit de "La justification du pardon" T-30.VI.1-2). Les deux premières phrases sont claires : "La colère n'est *jamais* justifiée. L’attaque n'a *pas* de fondement." Puisque ce monde n’est qu’une illusion faite par nous-mêmes, ce serait une blague de le prendre au sérieux et de se sentir agacé par quelque chose qui nous dérange (pourtant, c’est ce qui arrive !) Quelques lignes plus tard, il dit : "Il ne t'est pas demandé d'offrir le pardon là où l'attaque est due et serait justifiée." Est-ce que cette phrase n’est pas une contradiction manifeste des phrases précédentes ? Et le paragraphe suivant continue sur cette ligne de pensée : "Tu ne pardonnes pas l’impardonnable, pas plus que tu ne passes sur une attaque réelle qui appelle une punition. Le salut ne consiste pas à te demander d’avoir des réponses contre-nature qui sont inappropriées à ce qui est réel." Donc, l’attaque est-elle justifiée oui ou non ? Que veut dire le Cours par une "attaque réelle qui appelle une punition" ? Je pensais que l'attaque n’était jamais alignée avec la réalité de Dieu ?

**R/** Ce passage se classe probablement parmi l'un des plus mal interprétés du Cours. Notre ego lit ceci : "Jésus dit qu'il y a des moments où l’attaque est justifiée, quand l'action de l’autre est si mauvaise qu’elle est impardonnable. Jésus ne nous demandera pas d’offrir le pardon dans ces cas-là, car ce serait contre nature et inapproprié." En fait, Jésus est en train de dire tout à fait le contraire. Il corrige la forme du pardon exercé dans le monde, ce qu'il appelle "le faux pardon" dans le troisième alinéa de la section présente, et qu’il appelle le "pardon-pour-détruire" dans la brochure Le Chant de la prière Ch-2.II.

Nous avons presque tous été élevés dans le système suivant : peu importe combien est horrible et cruel l’acte commis par quelqu’un contre nous ou un de nos proches, pour le vrai chrétien aimant (s’il est élevé en bon chrétien) la seule chose à faire est de "pardonner" à l'autre. Ce pourrait être un acte si odieux que presque tout le monde est d'accord pour qu’une forme de punition juste et équitable soit prise, et pourtant la seule chose vraiment chrétienne à faire serait encore de "pardonner." Or ce n'est pas le genre de "pardon" que Jésus nous demande de faire dans le Cours, c’est-à-dire de pardonner sans considérer combien est injuste une telle demande et même de nier ce que nous pouvons ressentir face à cela. Son point de vue est plutôt que, parce qu'il n'est pas d’acte pour lequel une attaque serait justifiée en réponse, le pardon est toujours justifié. Ainsi, Jésus corrige ce que 2000 ans de christianisme enseigne comme étant le pardon, et il nous dit que nous sommes à jamais "appelés à offrir le pardon là où l'attaque serait due et justifiée" car l'attaque n’est jamais due et justifiée, quelle que soit notre perception du "crime." Le problème n'est jamais, et cela Jésus l’affirme malgré les protestations de notre ego, le "crime" lui- même, mais seulement notre perception du crime.

Autrement dit, si vous relisez ces paragraphes avec la compréhension que Jésus dit que voir l’attaque, qu’elle se produise en nous ou en l’autre, est une perception erronée de l'ego, que ce n'est pas réel, et donc que des attaques en retour sont jamais justifiées. Il devient clair alors que Jésus dit que le fait de pardonner, ou le pardon défini dans le Cours (le pardon libre du jugement) est toujours justifié. Nous ne sommes pas appelés à "fermer les yeux sur une véritable attaque qui appelle une punition" car une véritable attaque appelant une punition est impossible lorsque nous sommes dans notre esprit juste. Cela ne veut pas dire de nier que les gens font des choses insanes avec l'intention de nuire et de blesser les autres. Néanmoins, ce ne peut être que ma propre interprétation basée sur l'ego qui m'amène à percevoir cela comme des attaques contre moi personnellement.

L'une des déclarations les plus manifestes de cette correction se trouve dans la discussion de Jésus sur la crucifixion dans le texte : "En définitive, il ne peut y avoir d’assaut que sur le corps. Il n'y a guère de doute qu’un corps peut en assaillir un autre, et peut même le détruire. Or si la destruction elle- même est impossible, tout ce qui est destructible ne peut être réel. Par conséquent, sa destruction ne justifie pas la colère. Dans la mesure où tu crois qu'elle le fait, tu acceptes de fausses prémisses et tu les enseignes à autrui. Le message que la crucifixion était censée enseigner, c’est qu'il n'est pas nécessaire de percevoir une quelconque forme d'assaut dans la persécution, parce que tu ne peux pas *être* persécuté. Si tu réponds par la colère, tu dois t’assimiler au destructible et donc tu te regardes toi-même d’une manière insane" T-6.I.4.

Jésus n'avait pas besoin de pardonner à ceux qui ont crucifié son corps, parce qu'il n'était pas identifié à son corps. Et s’il n'a pas vu son corps comme étant lui-même, c’est qu'il n'avait aucune culpabilité dans son esprit à projeter à l'extérieur de son esprit pour se défendre contre elle. Cependant, pour nous qui nous nous considérons encore comme des corps, il nous faut apprendre de quelle manière pardonner, mais nous n'avons pas besoin d'apprendre à pardonner aux autres. Lorsque nous croyons que nous sommes attaqués, c'est seulement parce que nous croyons que la culpabilité est toujours vraie pour nous dans notre propre esprit, et c'est là où le pardon est vraiment nécessaire. Percevoir que les autres nous attaquent n’est jamais autre chose que le résultat de notre propre culpabilité qui est projetée sur eux. Lorsque nous nous sentons attaqués, nous avons donc besoin de nous pardonner. La croyance que nous devons pardonner aux autres leurs attaques contre nous va rendre impossible le pardon comme il est enseigné dans le Cours. C'est ce que le Cours appelle rendre le péché réel pour ensuite tenter de le pardonner, et c’est décrit de façon admirable dans le passage suivant :

"Les non-guéris ne peuvent pardonner. Car ils sont les témoins de ce que le pardon est injuste. Ils voudraient conserver les conséquences de la culpabilité sur laquelle ils passent. Or nul ne peut pardonner un péché qu'il croit réel. Et ce qui a des conséquences doit être réel, parce que ce qu’il a fait peut être vu. Le pardon n'est pas la pitié, qui ne cherche qu’à pardonner ce qu’elle pense être la vérité. Le bien ne peut être rendu pour le mal, car le pardon ne commence pas par établir le péché pour ensuite le pardonner. Qui peut dire en le pensant vraiment : "Mon frère tu m’as blessé, et pourtant, parce que je suis le meilleur des deux, je te pardonne ma blessure." Son pardon et ta blessure ne peuvent exister ensemble. L’un nie l'autre et doit le rendre faux."

"Être témoin du péché et pourtant le pardonner, c’est un paradoxe que la raison ne saurait voir. Car cela maintient que ce qui t’a été fait ne mérite pas le pardon. Et en le donnant, tu accordes miséricorde à ton frère mais conserves la preuve qu'il n'est pas vraiment innocent. Les malades restent des accusateurs. Ils ne peuvent pardonner ni à leurs frères ni à eux-mêmes. Car nul en qui repose le véritable pardon ne peut souffrir. Il ne tient pas la preuve du péché sous les yeux de son frère. Ainsi il doit avoir passé par- dessus et l’avoir ôté des siens. Le pardon ne peut pas être pour l’un et non pour l'autre. Qui pardonne est guéri. Et dans sa guérison réside la preuve qu'il a véritablement pardonné et qu'il ne conserve aucune trace de condamnation qu'il voudrait encore se reprocher à lui-même ou à toute chose vivante" T-27.II.2-3 - italiques ajoutés.

**772 - Les conseils du Saint-Esprit sont-ils parfois irrationnels ?**

**Q/** Je me demande s’il est possible que les conseils du Saint-Esprit ne fassent pas de sens rationnel pour nous. Je crois qu’Il me guide vers un emploi qui est beaucoup moins lucratif que d'autres qui m’ont été offerts. Je suis un avide lecteur de certains de vos documents et vous avez déjà dit qu’il est important de garder à l'esprit le "sens commun" lorsqu’on pratique le Cours. Aujourd'hui, le bon sens me dit que plus le travail me rapporte de l'argent, plus il contribue à faciliter ma vie financière, ce serait donc la meilleure voie à suivre. Est-il possible que les conseils du Saint-Esprit ne puissent faire aucun sens pour nous à cause de l'époque ?

**R/** L'utilisation de la raison est une faculté de l'intellect, lequel n'est pas la demeure du Saint-Esprit. Il demeure dans l'esprit, non dans le cerveau et Il est le Symbole de la partie de l'esprit qui se souvient de la vérité. Le Saint- Esprit reflète un système de pensée hors du temps et de l'espace et nous pouvons donc dire que le Saint-Esprit n'est jamais "rationnel." Son but dans *Un cours en miracles* est la guérison de la pensée de séparation dans nos esprits. Il nous ramène donc dans l’esprit, où nous choisissons de nous identifier avec Lui ou avec l'ego. Il ne conseille pas sur le comportement ou sur les décisions prises sur le plan de la forme. Cela reflète la distinction importante du Cours entre la forme (corps/comportement) et le contenu (esprit).

Dans le Texte Jésus nous dit quelle est son approche du bon sens commun pour résoudre les problèmes : "En toute situation où tu te sens incertain, la première chose à considérer est celle-ci, tout simplement :"Qu’est-ce que je veux qu’il en sorte ? À *quoi* cela sert-il ?" La clarification du but a sa place au commencement, car c'est cela qui en déterminera le résultat" T-17.VI.21-3. Cela ramène notre attention sur le contenu tout en traitant de la situation comme nous la percevons dans notre expérience. En se posant ces questions, Jésus suggère les deux buts entre lesquels choisir : renforcer la croyance dans le message de l'ego de séparation ou renforcer la croyance dans le message de guérison du Saint-Esprit. Le choix de guérison signifie le désir de reconnaître toutes les pensées de peur et de jugements (confusion, incertitudes, attentes, besoins perçus) impliquées dans la prise de décisions. Tous reflètent le point de vue de l'ego, révélant le choix de séparation qui a été fait, de sorte qu’il est possible maintenant de faire un autre choix. De cette façon, ce qui semblait simplement une occasion de carrière devient une occasion d'apprendre à pardonner nos choix erronés. Une fois que cette évolution vers le curriculum (contenu) du Saint-Esprit a eu lieu, les options d'emploi peuvent être considérées sans la pression de croire que le salut est dans un de ces emplois. Puis le bon sens, qui appartient au niveau de la forme, peut être appliqué pendant que l'esprit reste en paix.

Si le but en toute chose est d’apprendre les leçons de pardon du Saint-Esprit, même lorsqu'un choix sur le niveau de forme semble une erreur (l'emploi n'est pas ce que nous pensions, le salaire augmente ou diminue, les avantages vont et viennent, etc.), le contenu de l'esprit ne change pas, et sa paix n’est pas perturbée. Pour l'ego, tout cela est irrationnel, chaque situation devient une salle de classe qui sert le but de guérison. Ainsi, suivant les directives du Saint-Esprit, il est possible de rester en paix, quel que soit l'emploi décidé. Comme Jésus dit dans le texte : "Ce qu’Il [le Saint-Esprit] te permet de faire [changer d’esprit sur le but en toute chose] n'est nettement pas de ce monde, car les miracles violent chaque loi de la réalité telle que ce monde en juge. Chaque loi du temps et de l'espace, de masse et d’ampleur, est transcendée, car ce que le Saint-Esprit te permet de faire est nettement au- delà de toutes ces lois" T-12.VII.32-3.

**773 - Pourquoi Dieu voudrait-Il qu’on se souvienne de Lui ?**

**Q/** En réponse à la question 538, vous avez mentionné que Jésus nous a donné la réponse ultime à tous nos petits problèmes : que Dieu veut seulement qu’on se souvienne de Lui. Dieu aurait donc besoin de nous ? Dieu a-t-il un ego ? Qu’elle était Sa motivation pour devenir le Père d'un Fils ? Était-il solitaire ? Est-Il fatigué de nos insanités ? Avons-nous trop dormi ? Je doute qu'Il soit "inquiet" de notre petite illusion appelée "vie." Est-ce qu’Il s’en amuse ?

**R/** Commençons par citer quelques phrases de la question 538 : "Que pourrait être Sa réponse sinon ton souvenir de Lui ? Cela peut-il s’échanger contre un banal conseil concernant un problème d'un instant de durée ? Dieu ne répond que pour l'éternité" Ch-1.I.45-7. Le point apporté par Jésus ici pas que Dieu a besoin qu’on se souvienne de Lui, mais plutôt que nous devons nous souvenir de Lui afin de vivre le bonheur vrai et de la joie. Rien d'autre que l'Amour parfait ne peut nous satisfaire, et c’est seulement en nous souvenant de Dieu que nous nous souvenons de Qui nous sommes vraiment.

*Un cours en miracles*, tel qu’il est mentionné ailleurs (par exemple, voir les questions 72 et 156) utilise un langage métaphorique pour décrire Dieu pour que nous puissions avoir certaines bribes de compréhension. Ce sont des petites bribes de notre vraie réalité comme faisant partie de notre Unité parfaite. On pourrait certes conclure que le Dieu de la Bible a un ego quand Il fait une réalité de la séparation et du péché réels, qu’Il y réagit par la colère en punissant le premier homme, lui offrant ensuite le salut par la mort de Son Fils. Le Cours utilise un langage biblique, le Père et le Fils, seulement dans le but de fournir une correction pour la Bible (l’Ancien et le Nouveau Testament), la théologie du péché, la culpabilité et le sacrifice (par exemple, voir la question 473 B). Dieu est décrit dans le Cours en des termes plus réconfortants, des termes pour nous aider à défaire nos croyances conscientes et inconscientes de Dieu comme étant un juge en colère qui demande la souffrance et la mort pour nos multiples transgressions.

Mais la réalité de Dieu, selon le Cours, est au-delà de tout mot, symbole ou description, et au-delà de toute conscience et perception : T-27.III.44-8, 51-2, L-I.43.22, L-I.198.113-6. Dieu, par conséquent, ne peut absolument pas être au courant de notre folie, ni préoccupé par notre sommeil et par le rêve de cette illusion que nous appelons sottement la vie. Pour Dieu, rien de ce qui nous paraît un énorme problème, *surtout nous-mêmes*, n'a le moindre sens – bon, mauvais, insane ou indifférent. Et bien entendu, lorsque nous sommes identifiés à l'ego, qui s'efforce sans cesse d’être vu et reconnu, nous n'aimons pas ça du tout ! Mais à un moment donné, nous commencerons à penser plus sainement, et le Tout en Tout aura davantage d’attraction pour nous que le petit peu de rien du néant dont on semble se satisfaire en ce moment T-9.I.10, T-12.VIII.6, T-14.V.18-9.

**774 - Comment lâcher prise des mémoires et des incidents passés ?**

**Q/** Je comprends que le but fondamental d'*Un cours en miracles* est de réorienter notre perception et à partir de là, notre expérience. Cependant, alors que je peux un peu le comprendre d’un point de vue intellectuel, je me sens comme si j’étais émotionnellement handicapé. Il y a un certain nombre de choses de mon passé qui restent encore présentes dans mon esprit, me causant de graves épisodes de dépression à certains moments, et j'ai beaucoup de difficulté à m’en libérer. Comment puis-je en lâcher prise ? Simplement en n’y "pensant plus" ? Je fais comme si ça n’existe pas ? Parfois, ces questions semblent ressurgir, et je semble incapable de mettre en place mes propres réponses. Elles me fatiguent énormément et elles ont des effets désagréables sur mes relations. Au secours !

**R/** Fixer un *but* est important pour comprendre ce qui se passe. Jésus nous dit : "Le souvenir de Dieu vient à l'esprit quiet. Il ne peut venir là où il y a un conflit, car un esprit en guerre contre lui-même ne se souvient pas de l’éternelle douceur" T-23.I.11-2. Une partie de nous veut se souvenir de sa véritable Identité en Dieu, et une partie est terrifiée à l’idée de lâcher prise de sa fausse identité pour se souvenir de la vérité. Cette peur nous porte à faire des choses qui empêchent notre esprit d'être en paix, comme Jésus l’indique dans cette citation. Ce sont nos défenses, et nous en avons tous un sac plein duquel nous pouvons en sortir une dès que cette crainte se pose en menace. Une défense très efficace est justement de se souvenir des événements douloureux du passé – c'est la défense "favorite" de bien des étudiants. Comme il est curieux que nous ayons recours à quelque chose de douloureux pour faire face à la peur ! Se souvenir sans cesse du passé se fait donc de façon délibérée, nous allons ensuite commencer à faire une fixation sur ce qui s'est passé il y a plusieurs années, comme si tout cela se passait aujourd’hui, ce qui ne laissera aucun doute dans notre esprit que nous sommes des corps, des victimes innocentes de ce qui nous a été fait. Ou encore, nous allons nous rappeler que nous avons cruellement agressé et rendu les autres victimes de nos actions malveillantes. Nous ne réalisons pas qu'il s'agit d'une défense qu’on choisit consciemment, comme le sont toutes les défenses, une importante dynamique que Jésus décrit au début de la leçon 136. Il souligne aussi quelque chose qui suscite la réflexion : "Le souvenir est aussi sélectif que la perception, étant sa forme passée T-28.I.25. Pourquoi n’y a-t-il que certains événements du passé qui sont introduits dans la conscience, alors que tant d'autres choses se sont également passées ?

La section "Les ombres du passé" dans le texte T-17.III nous instruit sur la façon qu’a l'ego d’utiliser le passé pour renforcer dans nos esprits la croyance que nous sommes séparés. Ailleurs dans le Texte Jésus nous enseigne l'utilisation du temps par l'ego en contraste avec ce qu’en fait le Saint-Esprit. Car pour l'ego, "le temps, dans son enseignement, n’est qu'un dispositif d'enseignement pour accumuler la culpabilité jusqu'à ce qu'elle englobe tout et réclame une vengeance éternelle. Le Saint-Esprit déferait tout cela *maintenant*. La peur n'est pas du présent, mais seulement du passé et du futur, qui n'existent pas" T-15.I.77, 81-2. Le contexte de la discussion est le besoin féroce de l'ego de préserver sa doctrine du péché, de la culpabilité et de la damnation en enfer. Le temps linéaire fut conçu par l'ego justement à cette fin. Le Saint-Esprit utilise le temps pour nous apprendre qu'avec Lui, nous n’avons plus de besoins et de soucis à nous faire, plus besoin d’angoisser, mais nous avons à rester "calme et tranquille tout le temps" T-15.I.11.

Une fois que vous prenez conscience du but de se rappeler le passé, vous pouvez le regarder pour réaliser le but de ce rappel plutôt qu’insister sur les blessures passées. Lorsque vous ne voudrez plus du but que sert le rappel de ces blessures passées dans le présent, il sera plus facile d’en lâcher prise. Il ne serait pas bon toutefois de tenter de vous convaincre que tout cela n’existe pas, alors même que ça vous fait tellement souffrir encore. Cela ne ferait qu'empirer la situation. Jésus insiste : "*Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17. Il est normal d'avoir des défenses et le problème n’est pas là. Le problème est de penser que nous en avons besoin. Or cela prend des années de pratique pour s’en défaire, en ayant beaucoup de patience et de douceur envers soi-même : "Les défenses, comme tout ce que tu as fait, doivent être doucement tournées vers ton propre bien, traduites par le Saint-Esprit de moyens de destruction de soi en moyens de préservation et de délivrance" T-14.VII.58.

Enfin, c’est parfois une bonne idée de demander l'aide d'un thérapeute lorsque les événements du passé sont tellement douloureux et impérieux que vous êtes incapables de bien fonctionner dans la vie. Ce ne serait pas différent de l'obtention de l'aide médicale pour une blessure à la cheville qui vous empêcherait de marcher.

**775 - Pourquoi est-ce si dur de lâcher notre dépendance au monde ?**

**Q/** Pourriez- vous parler un peu du processus qu’*Un cours en miracles* semble mettre en mouvement ? Pourquoi, même après avoir travaillé avec le Cours pendant longtemps, est-ce si difficile de se défaire de la dépendance à ce monde (péché, peur, etc.) ? Se pourrait-il qu'une partie de nous (le Soi réel) ait réussi depuis longtemps et qu’il ait laissé ici des restes d’“ego” pour jouer "dans l'obscurité," n’y prenant plus aucun intérêt ? N’est-ce pas une simple illusion que nous sommes toujours impliqués ici, puisque Dieu ne se dérange pas pour ce qui semble se produire "ici" ? Est-ce que l'ego sera ou guéri ou détruit une fois atteinte l’Expiation ?

**R/** On pourrait dire que le Cours met en mouvement deux processus, bien que les deux représentent en fait des choix délibérés et conscients de notre part : le pardon et la résistance à pratiquer le pardon. Notre esprit, quand il se joint au Saint-Esprit, englobe joyeusement les enseignements du Cours sur le pardon et s'efforce de remplir Ses promesses L-I.122 de notre réalité. Notre esprit, quand il se joint à l'ego, résiste à se libérer de la douleur, de la culpabilité et de la peur qu’offre le pardon à chaque étape sur la voie L-I.121.22-5, L-II.1-3. C'est parce que nous avons réussi à nous convaincre que nous sommes l'ego, ainsi nous croyons que le pardon va annihiler qui nous sommes. Nous nous battons donc désespérément pour maintenir son existence dans notre esprit, ne voulant pas reconnaître les résultats cruels auxquels son système de pensée nous condamne.

Notre vrai Soi, le Christ, n'a jamais été conscient du faux soi de l’ego, et il n'y a donc pas de vestiges ou de fragments existants dans l'esprit. Alors oui, ce n'est rien de plus qu'une illusion qui semble faire en sorte que nous nous trouvions encore pris dans le monde/séparation/péché/culpabilité et peur. Mais rien ne se passera pour l'ego, une fois acceptée l'Expiation pour nous- mêmes, sauf qu'il ne semblera plus exister et, pendant un bref instant, nous allons réaliser qu'il n'a jamais existé. Et rien d'autre que cette reconnaissance n’a besoin de se produire pour que l'ego et tous ses effets retournent dans le néant d'où ils sont venus T-10.IV.19, M-13.12.

**776 - Exemples de faux pardon (pardon-pour-détruire)**

**Q/** Dans la section intitulée "La justification du pardon" Jésus nous dit ceci : "Il ne t’est pas demandé d’offrir le pardon là où l'attaque est due et serait justifiée. Car cela signifierait que tu pardonnes un péché en passant sur ce qui est réellement là. Cela n’est pas le pardon. Car cela supposerait qu’en répondant d'une façon qui n’est pas justifiée, ton pardon deviendra la réponse à l’attaque qui a été faite. Et ainsi le pardon est inapproprié, étant accordé là où il n'est pas dû" T-30.VI.16-10Plus tard, il dit aussi : "Tu ne pardonnes pas l'impardonnable, pas plus que tu passes sur une attaque réelle qui appelle une punition" T-30.VI.23. Qu’est-ce que cela signifie ? Qu’est-ce qui serait considéré comme impardonnable ? Pourriez-vous présenter quelques cas ou des exemples en mesure d’illustrer votre réponse ?

**R/** Cette section offre le point de vue unique d’*Un cours en miracles* pour ce qui est du pardon. De la perspective du monde, ce que Jésus appelle dans cette même section le faux pardon T-30.VI.41, le pardon consiste à pardonner "parfois" à quelqu’un, mais sans jamais oublier qu'il a commis un péché T-30.VI.37. En ce sens, il ne mérite pas vraiment notre pardon, mais nous le lui accordons quand même. Ce type de pardon est inapproprié, dit Jésus, car nous nous efforçons de fermer les yeux et passer sur ce que nous pensons réel. Mais on ne peut pas faire cela tout simplement, du moins sans sacrifier nos droits T-30.VI.26. Si nous jugeons qu’une attaque est méprisable, qu’elle mérite une punition, et que nous pardonnons parce que c'est ce que nous croyons devoir faire, nous croyons alors avoir pardonné l’impardonnable – des réponses "contre nature… inappropriées à ce qui est réel" T-30.VI.24. Un exemple de ceci serait de pardonner les terroristes du 11 septembre 2001, même si vous pensez que ce qu'ils ont fait est impardonnable. Un autre exemple moins spectaculaire serait de pardonner à quelqu’un qui vous a volé votre argent grâce à une habile escroquerie ou parce qu’il est en position de pouvoir. Dans les deux cas, on pourrait croire que pour pardonner, vous avez fermé les yeux et passé par-dessus les actes commis.

Or Jésus nous enseigne que le vrai pardon est tout à fait différent, mais cela ne peut pas être compris sans connaître la métaphysique du Cours. Jésus commence cette section par deux principes très importants : "La colère n'est *jamais* justifiée. L’attaque n'a *pas* de fondement" T-30.VI.11-2. Lorsque les gens attaquent, ils le font en réagissant à leur propre état de peur. Ils ont rejeté l'amour et se sont plutôt identifiés au système de pensée de l’ego qui ne repose sur absolument rien de réel. C'est une erreur. Mais une erreur n’est pas un péché. Jésus nous demande d'apprendre à voir plus loin que l'attaque liée au comportement, et de remonter jusqu’à son origine dans l'esprit. Cela ne veut pas dire de nier ce que voient nos yeux, cela veut dire d’apprendre à donner une interprétation différente à la situation. Et la signification porte seulement sur ce qui se passe dans nos esprits. Au lieu de l'inclinaison tout à fait "normale" de riposter et de punir, nous apprenons à ne pas prendre personnellement ce que quelqu’un est en train de faire. Car nous saurions, dans notre esprit juste, que nous sommes invulnérables, et que jamais nous ne pouvons perdre la paix qui est notre héritage naturel comme Fils de Dieu, et nous saurions aussi que c’est vrai pour tout le monde. Si ces principes étaient la base de notre perception, il nous serait impossible de condamner un "agresseur," indépendamment de ce qui fut fait, (encore une fois, cela n'exclut pas les poursuites en justice, etc.). Nous serions conscients que cet acte provient de la profonde terreur dans l'esprit de cette personne, résultant d’un mauvais choix fait dans son esprit. Comment peut-on condamner cela ? C’est ainsi que Jésus nous dit : "Mais il t’est simplement demandé de voir le pardon comme la réaction naturelle à la détresse qui repose sur l’erreur et ainsi appelle à l'aide. Le pardon est la seule réponse saine. Il *empêche* que tes droits soient sacrifiés" T-30.VI.27-9.

Autrement dit, si vous pouviez passer de l’esprit erroné à l’esprit juste, vous pourriez percevoir que chacun partage avec vous le même esprit erroné, le même esprit juste, et la possibilité de choisir entre les deux. Dans cette vision, les terroristes sont comme ceux qu'ils attaquent. Les escrocs sont comme ceux qu'ils arnaquent. C'est la seule façon saine de se percevoir les uns les autres, et de percevoir ce qui se passe dans le monde. Le pardon devient alors signifiant, et il est totalement honnête. La conduite n'est pas niée, mais elle est vue selon la perspective du contenu dans l'esprit. Voir aussi la question 771.

**777 A - Comment distinguer entre la forme et le contenu ?**

**Q/** *Un cours en miracles* nous dit que l'amour et la peur font partie du contenu et non de la forme. Comment distinguer la forme du contenu ?

**R/** L'un des enseignements les plus importants du Cours est que nous sommes des esprits, non des corps, et c’est la distinction fondamentale entre la forme et le contenu. Notre expérience en tant que corps (forme) est une illusion, c’est la projection d'une pensée dans l'esprit (contenu). Le contenu est soit l’amour (s’identifier au Saint-Esprit) ou la peur (s’identifier à l'ego). La façon de savoir si l'esprit a choisi l'ego ou le Saint-Esprit est par la présence ou l'absence de jugements. Un jugement quelconque signifie que la pensée de séparation liée à l’ego a été choisie. Nous pouvons également être sûrs que l'ego a été choisi chaque fois que nous percevons des différences, c'est- à-dire, toute forme de particularité. Ainsi la forme nous révèle le contenu de l'esprit, pourquoi le corps est utilisé. C'est pour cela que Jésus nous demande de prêter attention à nos pensées non à nos comportements, qui semblent parfois très "bons" même quand l'esprit est rempli de pensées de jugement et d'attaque : "Ne sois pas trompé quand la folie prend une forme que tu penses belle" T-23.II.1710.

Tant que la croyance dans le corps est maintenue, la forme peut servir pour défaire la croyance en sa réalité, ce qui est le but du pardon, la promesse du curriculum du Saint-Esprit dans le Cours. Comme on nous dit dans le texte : "Le pardon est une forme terrestre de l'amour, qui tel qu’il est au Ciel n'a pas de forme. Or ce dont il est besoin ici est donné ici selon le besoin. Sous cette forme tu peux remplir ta fonction même ici, bien que ce que l’amour signifiera pour toi quand le sans-forme t’aura été rendu est encore plus grand. Le salut du monde dépend de toi qui peux pardonner. Telle est ta fonction ici" L-I.186.142-6. S'acquitter de cette fonction veut dire de vouloir regarder au-delà de toute forme et se tourner vers le contenu, pour y découvrir toutes pensées de jugements enfouies, ainsi que toutes pensées de particularité et de différences. Dans la section appelée "Les deux tableaux" T-17.IV, Jésus utilise le symbole d'un cadre (forme) contenant deux tableaux (contenu). Un tableau est le portrait du système de pensée de l'ego, et l’autre le système du Saint-Esprit. L’un offre la mort, l’autre la vie, le verni et la "beauté" du cadre détourne l'attention du message de l'ego. L’instruction de Jésus pour nous est claire : "Regarde *le tableau*. Ne te laisse pas distraire par le cadre" T-17.IV.91.

**777 B - L'ego sait-il la vérité que Dieu aime son Fils ?**

**Q/** L'ego sait-il la vérité, que Dieu aime son Fils ?

**R/** L'ego ne peut pas savoir la vérité parce qu'il doit sa propre existence au déni de l'amour de Dieu pour Son Fils. Cependant, il a certainement conscience qu'il existe quelque chose au-delà de lui-même, et il perçoit cela comme une menace pour sa survie. Pour survivre il doit se défendre contre ce quelque chose (l’amour de Dieu) : "Par conséquent, l’ego s'oppose à tout ce qui est apprécier, à toute re-connaissance, toute perception saine et toute connaissance. Il perçoit leur menace comme une menace totale, parce qu'il sent bien que tous les engagements que prend l'esprit sont totaux. Forcé, par conséquent, de se détacher de toi, il est prêt à s’attacher à n’importe quoi d’autre. Mais il n'y *a* rien d'autre. Toutefois l'esprit peut inventer des illusions, et s’il le fait il croira en elles, parce que c'est ainsi qu’il les a faites" T-7.VI.51-5. "[Mais] ne te laisse pas distraire parle cadre" T-17.IV.92. C’est ce qui explique l'activité incessante et fiévreuse de l'ego, son grand dévouement à la forme et tout l'accent mis sur le cadre. Puisqu’il a fait la forme et la protège, il incombe à l'ego d'éviter le souvenir de la vérité logée dans l'esprit, et même d’éviter l'esprit tout court. Il nous maintient littéralement éloigné et hors de notre esprit. Pour guérir cette insanité, le Saint-Esprit nous enjoint de nous tourner vers nos esprits afin de faire un autre choix. Ainsi, distinguer entre la forme et le contenu, entre l'illusion et la vérité est au cœur du message du Cours, et comment apprendre à les distinguer est au cœur de la pratique du Cours. On nous demande de voir dans chaque relation, dans chaque situation, une occasion de choisir de regarder soit le tableau, soit le cadre et se rappeler que nous choisissons toujours "entre la vérité et l'illusion" T-16.VII.101, "entre Dieu et l'ego" T-17.III.95, entre "les miracles et le meurtre" T-23.IV.98.

**778 - Que signifient les différents niveaux de rencontres ?**

**Q/** La section du Manuel pour enseignants "Quels sont les niveaux d'enseignement ?" M-3 parle de contacts et de rencontres "fortuites," en plus des contacts très concrets pour chaque enseignant de Dieu, et il explique que le niveau d'enseignement est exactement ce dont ces contacts ont besoin. Puis il continue en parlant des niveaux de rencontres, par exemple une brève réunion, une relation qui dure quelques années, et enfin celles qui durent toute une vie. Je suis confus sur l'accent qui est mis sur les gens qui doivent se rencontrer dont on parle dans cette section.

**R/** L'essence de l'enseignement de Jésus dans cette section est que les gens se rassemblent pour apprendre qu'il y a un seul problème (la séparation) et une seule solution (le pardon), indépendamment de la forme que prendra la relation. Il importe peu que quelqu'un soit impliqué dans une rencontre superficielle ou dans une relation qui dure toute la vie. Le potentiel d'apprentissage de cette leçon est présent sous n’importe quelle forme car quel que soit le niveau, il est toujours possible de voir les intérêts d'autrui comme non séparés des siens. Nous pratiquons à tous les niveaux jusqu'à ce que nous puissions généraliser sous toutes les formes le fait qu'il y a un seul problème et une seule solution.

Les Questions 72, 116 et 250 portent également sur cette section du manuel.

**779 - Si je n’ai pas de problème, pourquoi m’en délivrer ?**

**Q/** J’étudie actuellement "De nombreuses formes ; une seule correction" T-26.II. Dans cette section, *Un cours en miracles* parle de ce que je pensais du Cours dès le départ : le fait que selon le Saint-Esprit, ce sont des exercices inutiles. Mais l'ego pourrait se sentir attiré par le Cours pour défaire le "péché" et se "délivrer" de quelque chose qu'il n'a jamais fait.

Le passage auquel je me réfère est celui-ci : "Cette seule erreur sous toutes ses formes, a une seule correction. Il n'y a pas de perte ; penser qu'il y en a est une erreur. Tu n’as pas de problèmes, bien que tu penses en avoir. Et pourtant tu ne pourrais pas penser ainsi si tu les voyais disparaître un à un" T-26.II.31-3.

Donc, est-ce que le Cours cherche à appâter l'ego en le faisant mordre avidement à ses offres, pour le tirer inexorablement de ses circonstances naturelles de vie et de mort, dévoré par le grand esprit d'Un ? Pourquoi est-ce que je devrais faire le Cours pour autre chose que d’en rire ? Est-ce que tout cela n’est pas simplement une bonne blague du Saint-Esprit, jouant avec l'idée de "péché" monté par nos ego, lui offrant la solution de ses "problèmes" sous forme de "délivrance." La délivrance n'est-elle pas impossible ?

**R/** Vous avez tout à fait raison dans votre observation finale – en fin de compte la délivrance est impossible. Si rien ne s'est passé en réalité, il n’y a vraiment pas à être délivrés de quoi que ce soit, sauf de nos fausses croyances. La séparation ne s’est jamais produite, ce principe de l’Expiation est répété à maintes reprises sous toutes sortes de formes tout au long du Cours. Ce principe est souvent mentionné dans les enseignements du Cours sur le pardon comme étant : "une… heureuse fiction" Cl-3.21, "une illusion [qui]… à la différence de toutes les autres illusions... [te] mène loin de l'erreur, et non vers elle" Cl-3.13-4.

Tôt dans le Texte, dans le contexte de l'idée du voyage de retour, que nous pourrions tout aussi bien appeler la délivrance, Jésus nous dit ceci : "L'ego peut accepter l'idée que le retour est nécessaire parce qu’il peut si facilement la faire paraître difficile. Or le Saint-Esprit te dit que même le retour n’est pas nécessaire, parce que ce qui n'est jamais arrivé ne peut pas être difficile. Toutefois, tu peux *rendre* l'idée de retour à la fois nécessaire et difficile" T-6.II.111-3.

Il y a certainement quelque chose de vrai dans l'idée que Jésus présente son message d'une manière qui peut sembler attirer l'ego : lui offrant de le libérer de la douleur et de la souffrance et de pouvoir échapper à la culpabilité – cf. L-I.195.2. Et pour la plupart, au début nous sommes attirés par le Cours parce que nous croyons qu’il nous permettra de mener une vie plus heureuse dans le monde, de guérir les relations avec tous ces gens difficiles autour de nous, avec qui il nous faire avec. Avec le temps nous avons commencé à comprendre la véritable intention de Jésus – nous aider à nous réveiller du rêve plutôt que de faire simplement un plus beau rêve dans le monde T-29.IV.1 – et il est presque trop tard pour rebrousser chemin. Nous en savons trop désormais, et nous commençons à reconnaître notre propre lot dans tout cela !

Bien sûr, de notre point de vue d’ego, il peut sembler que Jésus nous tend un gigantesque piège cosmique qui mènera finalement à notre disparition. Mais ce sera notre perception seulement si nous continuons à nous identifier à ce faux soi qu’est l'ego. L’intention de Jésus est plutôt de nous aider à changer notre identification d'ego manifesté dans un corps, pour celle de notre Identité d’esprit ayant le pouvoir de choisir entre le jugement et le pardon dans le rêve, pour à la fin assumer notre Identité véritable en tant qu’esprit. Or dans ce changement, il n’y a rien à perdre, la perte n’est pas possible puisque nous parlons seulement de la disparition de multiples illusions.

Vous arrivez donc à une conclusion qui ne peut rester sans réponse. Identifiés à l'ego, il peut sembler que le Saint-Esprit joue avec nous, manipulant des symboles illusoires pour nous inciter à une soi-disant disparition du soi, peut-être fait à partir d’un certain sens de l'humour. Mais cela voudrait dire que nous serions en quelque sorte victimes d'un esprit extérieur qui nous voit seulement comme un moyen de se divertir. Et pour le répéter, nous ne pouvons percevoir ainsi que si nous sommes identifiés à l'ego. Nous sommes des esprits, même si nous l’avons oublié. Jésus et le Saint-Esprit ne sont que des symboles faits par nous, tant que nous pensons toujours avoir besoin d'aide extérieure. L'aide qu'Ils représentent est simplement notre propre choix d’esprit juste d’abandonner l'ego pour nous rappeler qui nous sommes réellement. En fin de compte, il n'y a pas d’esprit séparé du nôtre, pas de Jésus ni de Saint-Esprit en train d’élaborer un plan pour nous donner le Cours, que ce soit pour nous délivrer ou jouer avec nous. Nous nous sommes donné le Cours, mais nous avons oublié que nous l’avons fait. C’est la raison pour vouloir "faire le cours," l'alternative étant de continuer à croire l’ego, la réalité du péché/culpabilité/peur et de la douleur, qui sera ensuite notre expérience. Mais si nous savions déjà que le monde est une blague, un tour de passe-passe que nous nous jouons à nous-mêmes, et que la seule réponse valable est de rire de tout ce qu'il contient T-27.VIII.6, nous n’aurions certes aucun besoin du Cours !

**780 - Mon corps n’est pas réel, mais je suis tellement enraciné**

**Q/** *Un cours en miracles* dit très clairement que le corps n'est rien, ne sent rien, et que la douleur est une fabrication de l'esprit. Ceci dit, je reviens à ma question. En réponse à la question 542, vous avez écrit : "Il est même possible de se casser une jambe et non seulement de ne pas en être fâché, mais de ne ressentir aucune douleur, à mesure que, au fil du temps, notre identification se déplace de notre corps vers notre esprit grâce à la pratique du pardon." Et à la question 545 : "Ce qui est arrivé au corps de Jésus à la fin de sa vie terrestre illustre ce principe. Son corps ne représentait aucune pensée de mort, de maladie ou de douleur dans son esprit, puisque son esprit était libre de toute culpabilité. Il n'a pas utilisé son corps pour renforcer une croyance dans le péché et de victimisation dans son esprit T-6.I.5 – par conséquent, il demeurait incorruptible dans sa perception, malgré la manière dont sa forme pouvait avoir semblé changer."

Si je me brise une jambe, je vais ressentir une douleur extrême même si le Cours dit que physiquement c'est impossible, puisqu’il n'y a aucune jambe à briser. La question 542 affirme qu'aller du corps vers l'esprit vient grâce à la pratique du pardon, et si je comprends bien, cela signifie de pardonner à mon frère ce qu'il n'a pas fait. C'est-à dire que rien n'est arrivé et aucune réaction n'est requise.

L’histoire parle de Jésus mort en croix de façon horrible, et cela doit vouloir dire que mon esprit n'a pas accepté ces pensées du Cours, mais qu’à la place, je choisis de détruire Jésus pour les raisons que vous avez mentionnées plusieurs fois dans ce forum. Et c’est là que se trouve ma frustration. De façon intellectuelle, je peux comprendre que ce que je lui fais, je me le fais à moi-même, or même après plusieurs années de pratique, je reste profondément enraciné dans le monde.

**R/** Vous êtes tellement dur envers vous ! Il pourrait vous être utile de pouvoir comprendre les principes métaphysiques du Cours et de savoir où, en fin de compte, Jésus nous conduit. Mais cela n’aide en rien de prendre les explications de Jésus de ce que seront les dernières étapes de notre guérison comme d’un bâton pour mesurer où nous en sommes, et avec lequel nous juger maintenant, et cela semble être ce que vous faites. Le fait que Jésus savait qu'il n'était pas un corps T-6.I.4, ne veut pas dire qu'il a des attentes envers nous, qu’il attend de nous d'accepter et de faire l’expérience maintenant, d’être autre chose qu’un corps, alors que nous commençons à mettre en pratique ses enseignements sur le pardon. Il ne nous demande pas de nier que la douleur vécue dans notre corps nous semble réelle, ni de nier que ce nos frères semblent nous faire semble également réel et que cela a des effets sur nous.

Jésus demande seulement que nous commencions à remettre en question notre interprétation de tout ce que nous avons vécu et d’être ouvert à une autre explication, qui doit venir d'en dehors de notre système de pensée de base ego/soi/corps. Pour commencer à prendre le virage, nous devons d'abord comprendre quel est le but derrière les interprétations que nous donnons maintenant à toutes nos expériences dans un corps. Nous voulons que la douleur soit vécue dans le corps et nous voulons voir les autres comme nous attaquant, pour pouvoir rester victimes des forces hors de notre contrôle. En faisant cela, nous restons inconscients de la véritable cause de notre douleur – notre décision de nous voir séparés de l'amour. Mais Jésus ne nous demande pas d’embrasser son interprétation relative à notre vie, mais plutôt d’être disposés à remettre en question la validité de la nôtre. Il offre la sienne, non pour faire en sorte que nous nous forcions à essayer de regarder les situations de la même façon que lui, mais juste pour que nous commencions à reconnaître qu'il y a une alternative très raisonnable à notre interprétation.

Si je crois que mon but immédiat est de voir le corps comme un néant, la douleur comme irréelle et mon frère comme ne me faisant rien, je trouverai que le Cours est un processus très frustrant et même autodestructeur. Jésus serait un enseignant déraisonnable s’il avait de telles attentes envers moi. Or ce n’est pas le cas. Le Cours est censé être un processus très doux qui commence par demander de s'accepter et d’accepter où nous pensons être. Et il nous demande aussi d'être disposés à être honnête sur ce que fut le résultat de continuer à se mettre soi-même en charge de notre propre bonheur. Car si nous sommes honnêtes, nous devons admettre que nous n'avons pas fait un très bon travail. C'est grâce à la reconnaissance de notre propre incapacité à atteindre la paix et le bonheur que nous devenons mieux disposés à accueillir Jésus pour qu’il prenne charge de la pensée dans notre esprit. Et c'est cela le vrai pardon, un lâcher prise de nos propres jugements et interprétations des événements et des personnes dans notre vie afin que Jésus puisse nous offrir une autre interprétation qui ne renforce pas la séparation et la culpabilité.

Au fil du temps, dans le cadre d'un processus de pratique du pardon qui dure une vie, nous aurons de moins et moins d'investissement dans notre propre interprétation de ce qui se passe pour nous. En particulier, sur qui et sur quoi nous devrions mettre la responsabilité de notre mal de vivre. De plus en plus, nous allons être prêts à nous détourner de la croyance en la culpabilité dans notre esprit et, en conséquence, nous aurons beaucoup moins besoin de projeter la culpabilité à l'extérieur sur les autres et sur notre propre corps. Très progressivement, comme un effet secondaire du processus de pardon, bien que ce ne soit pas notre priorité, nous nous trouverons de moins en moins identifiés au corps et ses besoins, et nous arriverons de plus en plus souvent à reconnaître que toutes les douleurs proviennent d'une pensée dans l'esprit et que cela n'a rien à voir avec le corps. Or cette compréhension n'est pas là quand nous commençons, et ce ne sera pas notre expérience tant que nous ne serons pas bien alignés et bien ancrés dans notre chemin de pardon.

Soit dit en passant, la plupart des érudits du Nouveau Testament conviennent que les comptes rendus de la mort de Jésus dans les Évangiles n'ont pas été écrits par des témoins oculaires des événements de sa vie. Et donc les récits, dans la mesure où ils sont destinés à dépeindre ce qui s’est réellement passé, ont très certainement été colorés par les projections des narrateurs, lesquels croyaient à la réalité du péché/culpabilité/douleur/ souffrance du corps, comme le démontre clairement leur théologie. Et dans la mesure où nous acceptons cette théologie de l'ego, nous aussi, nous croirons que Jésus doit avoir souffert sur la croix et que nous sommes, d’une certaine manière, responsables. Le fait qu'il vit toujours dans notre esprit T-11.VI.73-4, sans nous accuser et dans la plus totale acceptation indique tout le contraire. Et ses paroles dans "Le message de la crucifixion" T.6.I fournissent cette autre interprétation. Ainsi, tandis qu’il est possible de croire que ce que vous avez fait à Jésus, vous vous le faites à vous-même, son message est que nous ne lui avons rien fait. Par conséquent, avec le temps, à mesure que nous apprenons à pardonner, nous allons réaliser que nous n’avons rien fait non plus contre nous.

**781 - L’erreur vient-elle d’une source impersonnelle qui nous utilise ?**

**Q/** Est-il juste de dire que, puisque Dieu est Tout ce qui est, tout le reste est un mensonge, une illusion, une transe hypnotique, le néant en somme, et que cette erreur n'est jamais la personne elle-même, mais plutôt la personne victime de sa croyance dans le bien et le mal ? Autrement dit, toute erreur viendrait d'une source impersonnelle qui nous utilise, ainsi nous devenons sa victime sans le savoir.

**R/** Absolument "oui" et absolument "non." Oui, Dieu est, et rien d'autre n'est. Il y a seulement l’Unité parfaite, "rien en dehors de cette Unité et rien d'autre au-dedans" T-18.VI.16. Non, nous ne sommes pas les victimes inconscientes d'une source impersonnelle d’où viennent toutes les erreurs. *Un cours en miracles* nous enseigne que "nous" sommes des esprits ayant un pouvoir décisionnel à l'extérieur du temps et de l'espace, et donc nous choisissons, à tort, de croire que nous avons réussi à nous séparer de Dieu. Nous sommes victimes seulement de nos propres pensées, heureusement, parce qu’ainsi nous sommes en mesure de changer d’idée sur cette décision et choisir plutôt d'accepter la correction toujours présente dans nos esprits. Mais en fin de compte même cela ne s'est pas produit, car si Dieu seul est réel, il ne peut même pas y avoir une seule pensée de séparation.

Il y a deux leçons utiles à ce sujet : la leçon 152 "Le pouvoir de décision m’appartient" et la leçon 253 "Mon Soi gouverne l'univers."

**782 A - La douleur est-elle réelle ?**

**Q/** Dans la leçon 190 "Choisir la joie de Dieu au lieu de la douleur" il est affirmé ceci : "Car la douleur proclame que Dieu est cruel. Comment pourrait-elle être réelle sous quelque forme que ce soit ?" L-I.190.15-6. Mais si la douleur est causée par d'autres êtres humains, peut-elle, en ce cas, être réelle ? Jésus, dans sa Passion, fut torturé par d'autres êtres humains, et il était très souffrant avant de mourir. Sa douleur était-elle réelle ou une illusion ?

**R/** Parfois dans *Un cours en miracles*, Jésus parle seulement de vérité absolue, et il fait le contraste entre la vérité et l'illusion. À ce niveau (premier niveau), il n’y a que Dieu et le Royaume des Cieux de réel, tout le reste relève du domaine de l’illusion. C’est à ce premier niveau que Jésus fait les déclarations que vous citez. Un autre exemple de premier niveau se trouve au paragraphe 3 : "Si Dieu est réel, il n'y a pas de douleur. Si la douleur est réelle, il n'y a pas de Dieu" L-I.190.33-4. Donc Jésus est en train de dire qu’en aucune façon la douleur ne peut être réelle, car si elle était réelle, Dieu ne pourrait pas être Dieu.

Jésus nous parle aussi à un autre niveau (Niveau 2), puisque nous croyons qu'il y a une réalité en dehors du Ciel. Nous pensons que nous sommes réels et nous pensons exister dans un univers physique réel. Même si Jésus sait que l'existence en dehors du Ciel n'est pas réelle, il nous parle comme si elle était réelle, parce que c'est tout ce que nous pouvons comprendre. La leçon qu'il veut nous aider à apprendre est que nous ne pourrions jamais expérimenter la douleur à moins d’avoir pris une décision dans nos esprits de nous sentir persécutés et victimes, et la raison est que nous avons tenté de projeter notre culpabilité intérieure hors de nous. Ainsi, il n’y a rien dans le monde ou dans le corps qui soit ce que ce semble être. Tout est l'effet d'une cause, et la cause est toujours une décision qui est prise dans l'esprit.

Quant à la Passion, Jésus explique que les récits bibliques de sa crucifixion ne sont pas exacts, voyez le texte : "Expiation sans sacrifice" au chapitre 3 : T-3.I, et "Le message de la crucifixion" au chapitre 6 : T-.6.I. Il ne se percevait pas lui-même comme un agneau sacrifié ou comme étant persécuté. Ce qui est si radical dans le Cours, c'est qu'il nous enseigne que tout se passe dans nos esprits. N’ayant lui-même aucune culpabilité dans son propre esprit, il ne pouvait pas faire l’expérience de la douleur, malgré ce qui semble être arrivé à son corps. De même, il nous enseigne que la *résurrection* n'avait rien à voir avec son corps. La résurrection se réfère à notre éveil, nous nous éveillons du rêve d’être séparés de Dieu et du rêve d’être des pécheurs coupables méritant un châtiment. En ce sens, la résurrection a eu lieu *avant* la crucifixion.

Vous pouvez lire notre livre A Course in Miracles and Christianity : A Dialogue/*Un cours en miracles et le christianisme, un dialogue*, coécrit par Kenneth Wapnick et un prêtre catholique philosophe et théologien. Ce dialogue entre deux amis démontre qu’il y a des différences importantes entre le christianisme biblique traditionnel et ce qu'enseigne le Cours. Du début à la fin, il est démontré que les deux systèmes de pensée s’excluent mutuellement. Ce n'est pas comme si vous ne pouviez pas pratiquer les deux, mais il serait utile de reconnaître de quelle façon les deux systèmes diffèrent.

**782 B - Peut-on faire la leçon du jour tout en lisant le Texte ?**

**Q/** Je suis un nouvel étudiant et j'ai commencé à la leçon 181, la leçon de la journée lorsque j'ai reçu mon livre par la poste. Je suis catholique et ma langue maternelle est le chinois. Y a-t-il une méthode particulière pour apprendre *Un cours en miracles* ? Je trouve qu’écouter la leçon alors que je lis le texte m'aide à mieux comprendre. Peut-on écouter d'autres leçons en dehors de la leçon du jour ?

**R/** Il serait également utile de lire l'Introduction du livre d’exercices, et ensuite de commencer avec la première leçon au lieu de continuer avec les suivantes. Il n'y a rien de mal à partir des leçons plus loin comme vous l'avez fait, mais puisque les leçons suivantes sont construites sur les précédentes, votre apprentissage et votre pratique pourraient être encore plus efficaces si vous deviez revenir en arrière et commencer par la première leçon. La numérotation des leçons ne correspond pas aux dates de l'année civile, donc peu importe quel jour de l'année vous commencez les leçons.

Nous ne sommes pas certains de ce que vous voulez dire quand vous dites que vous lisez le Texte tout en écoutant une leçon. C'est une bonne chose de lire et d’étudier le Texte pendant une partie de la journée et d’écouter une leçon à un autre moment, si c'est ce que vous voulez dire. Dans le premier paragraphe de l'Introduction du livre d’exercices, Jésus souligne que son enseignement dans le Texte donne une signification aux exercices du livre, et aussi que le but des exercices est "d’entraîner ton esprit à penser de la façon qui est présentée dans le texte" L-Intr.14. Vous n'avez pas besoin de terminer les leçons avant de commencer à étudier le Texte, et vous n’avez pas besoin de terminer la lecture du Texte avant de commencer les leçons. Ne vous mettez simplement pas de pression à mesure que vous allez de l'avant. Jésus met de l’emphase seulement sur une chose, que vous ne fassiez pas plus d'une leçon par jour. Son but principal est que vous grandissiez à faire l’expérience de son amour et de sa confiance, c'est le message ou le contenu de son Cours. Les leçons sont des exercices d’entraînement qui s’adressent à nos esprits très indisciplinés, mais seulement pour que nous soyons en mesure de mieux reconnaître le message et de l’intégrer ensuite dans notre façon de vivre au quotidien. Ce serait donc une erreur de se faire prendre dans les rituels ou dans la forme.

Nous avons beaucoup de livres et de bandes enregistrées qui pourraient vous être utiles dans votre étude et dans votre pratique, et aussi du matériel sur notre site Web, sous "ACIM teaching materials." En outre, certaines autres questionsuestions dans ce service de questions et réponses discutent du langage du Cours et de la relation entre le christianisme et le Cours : questions 709 et 710.

**783 - Différences entre *Un cours en miracles* et The Infinite Way/La voie infinie**

**Q/** J'ai remarqué de nombreuses similitudes entre *Un cours en miracles* et le *The infinite Way/La voie infinie* de Joel S. Goldsmith. Voudriez-vous commenter sur ce sujet, svp ?

**R/** Puisque tous les enseignements spirituels authentiques mènent dans la même direction - vers une expérience d'unité qui transcende le faux soi – il est très probable que des ressemblances et des parallèles dans le contenu pourront souvent être identifiés entre les diverses voies spirituelles. Certes, on peut dire cela quant aux enseignements de Joël S. Goldsmith et *Un cours en miracles*. Par exemple, les deux ouvrages parlent de notre existence réelle en tant qu’esprit, que le monde matériel est une illusion et que le corps est simplement une idée qui exprime ce qui est dans l'esprit, que l'erreur ou la maladie est dans l'esprit et non dans le corps, et que la guérison résulte de corriger une fausse croyance dans l'esprit.

Et pourtant, il existe des différences. Par exemple, Goldsmith parle de Dieu comme étant une Conscience qui s'exprime. Le Cours, en revanche, parle de la conscience comme "la première division introduite dans l'esprit après la séparation" T-3.IV.21. Le Saint-Esprit, la Voix pour Dieu dans le rêve selon le Cours, équivaut davantage à la notion de Conscience comme elle est désignée dans ses enseignements. En outre, Goldsmith parle de Dieu comme étant la vie, l’esprit, le corps et la substance de l'être individuel, et du corps existant comme une idée de Dieu. Par conséquent, nous ne pourrions jamais être sans la conscience sensible du corps, ni sans le corps. Le Cours, en revanche, considère le corps comme l'incarnation du souhait de l'ego que la séparation soit réelle L-I.72.21-3, et il enseigne qu’on peut néanmoins donner au corps un but différent, celui de la guérison et du pardon, sous les conseils du Saint-Esprit. Le corps alors, simplement disparaîtra de l'esprit une fois que son utilité pour la guérison est complétée sous la direction du Saint-Esprit. Et donc l’accent mis par le Cours de regarder l'ego et ses pensées de haine, d'attaque et de culpabilité, n’est tout simplement pas reflété dans l'approche de Goldsmith.

Il ne s'agit pas ici de dire que l'un est juste et que l'autre est faux – ils sont simplement différents. Comme Jésus nous le rappelle vers la fin du Cours : "Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire. C'est vers cette expérience que le cours ewt dirigé" Cl-Intr.25-6. Dans la mesure où les deux enseignements nous amènent à nous libérer de toutes les idées préconçues sur la manière dont les choses devraient être, de ce que devrait être notre vie physique et émotive, et de toute tentative visant à contrôler l'extérieur pour atteindre nos objectifs personnels, les deux systèmes favorisent une acceptation de ce qui est, sans porter de jugements, c’est la signification du pardon dans le Cours. Et c’est de cette manière que les deux enseignements nous dirigeraient vers la même expérience universelle.

Bien que répondant à une question différente sur les enseignements du Cours lui-même, la question 48 offre une perspective utile et une réflexion sur la relation entre le Cours et d'autres chemins spirituels, tels celui de Goldsmith.

**784 - Y a-t-il une seule instruction claire que je pourrais suivre ?**

**Q/** Je me creuse la tête autour de la simplicité d'*Un cours en miracles*, puisqu’à chaque fois que je lis une section dans le Texte ou ailleurs, j'entends diverses instructions sur comment je devrais "suivre" le Cours, et ce que je devrais faire pour m’aider dans mon voyage de retour à Dieu. Y aurait-il une seule ligne ou une instruction définitive que je pourrais afficher autour de moi, dans mon environnement quotidien, que ce soit au travail, au foyer ou dans ma voiture, quelque chose à quoi je pourrais me référer, et qui ferait en sorte que je sais que je "fais bien les choses" selon les instructions du Cours ? Je me désespère d’obtenir un peu de clarté.

**R/** La première chose à faire, et la plus utile, serait d'arrêter de vous inquiéter quant à savoir si vous le "faites bien." S'il y a une chose qui se démarque dans le Cours, c'est que Jésus est plus intéressé par le contenu dans nos esprits que par ce que nous faisons, ou si nous suivons parfaitement ses instructions. C'est seulement notre désir de faire ce qu'il nous dit qui a une incidence sur nos progrès spirituels : désirer faire ce qu'il dit. Ainsi, il dit : "Fie-toi implicitement à ton désir, peu importe quoi d’autre pourrait y entrer. Concentre-toi seulement sur cela, et ne sois pas troublé parce que des ombres l’entourent. C'est pour cela que tu es venu. Si tu pouvais venir sans elles, tu n’aurais pas besoin de l'instant saint" T-18.IV.23-6. Les "ombres" sont notre résistance et nos préoccupations, notre confusion et la complexité dans nos esprits, et en raison de ces ombres dans nos esprits, Jésus doit nous redire la même chose de différentes façons. Mais, comme il nous dit dans les leçons 79 et 80, il n'y a qu'un seul problème, la séparation, et il a déjà été résolu. La préoccupation et la confusion se posent seulement parce que nous ne l'avons pas encore accepté. Ainsi Jésus nous conseille : "Assure-toi seulement de ne pas oublier que tous les problèmes sont les mêmes. Leurs nombreuses formes ne te tromperont pas tant que tu te souviens de cela. Un problème, une solution. Accepte la paix que t’apporte ce simple énoncé" L-I.80.33-6. Par conséquent, ce qui vous aiderait le plus serait d'apprendre à voir le contenu commun sous les différentes formes d’instructions du Cours.

Deuxièmement, il est important de réaliser qu’à force d’essayer si fort et de vouloir trop "bien faire," vous rendez l'erreur réelle, et en ce sens-là, vous travaillez contre votre désir de retourner chez vous. Malgré le paradoxe que cela représente pour nous, nous devons nous rappeler que nous sommes vraiment en train de défaire quelque chose qui ne s'est jamais passé. Voilà de quoi parle le voyage de retour à Dieu, réaliser simplement que nous n’avons jamais rien fait que nous ayons besoin de défaire, nous croyons simplement l’avoir fait. Donc chaque fois que vous ressentez de la pression dans ce voyage, c’est que vous avez lâché la main de Jésus et que vous permettez à l'ego de vous accompagner à la place. Bien sûr, nous devons savoir qui est qui, mais une chose est certaine, Jésus est très doux et très patient, et il ne mettrait jamais de pression sur nous pour qu’on "comprenne et fasse bien le cours." Compte tenu de tout cela, votre instruction définitive pourrait être quelque chose comme ceci, n'oubliez pas de sourire quand vous vous surprenez à vouloir être sérieux.

**785 - Différent de ma voie spirituelle précédente, le Cours me déstabilise**

**Q/** Je suis relativement nouveau dans *Un cours en miracles* et je me trouve actuellement dans un inconfortable "terrain vague" sur le plan spirituel. Mon approche précédente de Dieu et de Jésus a conduit à un éveil spirituel important qui a donné lieu à une spirale ascendante apparemment illimitée de paix et de joie. Je me suis éloigné de la peur, de l'inquiétude, du ressentiment, du jugement et de la dépression depuis trois ans.

Récemment, je suis tombé sur le Cours que je trouve fascinant et qui résonne pour moi. Cependant, dans le processus de "déplacer les meubles" dans ma tête, le Cours a "retiré le tapis" sous mes pieds dans la manière précédente de me relier à mon doux et cher enseignant, indiciblement magnifique. Affronter le fait qu'il n'y a pas d’interaction dans cette vie, qu’il n’y a pas de Jésus ou de Saint-Esprit en "réalité," m'a laissé dépourvu et confus. Ma paix et ma certitude étaient-elles simplement une incursion hystérique dans une fausse spiritualité ? Je suis toujours déterminé à saisir uniquement la Vérité, et non certains mots magiques ou certaines formules pour rétablir ma "béatitude" précédente. Je suis juste un peu perturbé et je manque de coordination dans mes efforts vers ces prochaines étapes.

**R/** Le Cours nous dit : "Enseigner [ce qui est comme apprendre] est un processus constant" M-Intr.16. Le mot utile ici est processus. Le réveil du cauchemar de la séparation est un processus qui se déroule dans l'esprit, là où une décision est prise de ne pas choisir l'ego. Cette décision se déroule en diverses étapes qui sont décrites dans le Manuel pour enseignants dans la section "Développement de la confiance" M-4.I.A.4-8. La décision est exprimée et vécue sous différentes formes et se compose de symboles, jusqu'à ce que, à la fin du processus, l'esprit décide de choisir seulement la vérité. Votre expérience est décrite dans la quatrième étape, et parce que la croyance dans le corps est maintenue, nous avons besoin de symboles qui vont changer le long de la voie : "Nous avons besoin d'un programme qui a de nombreux aspects, non pas à cause de différences de contenu, mais parce que les symboles doivent varier et changer pour répondre aux besoins" M-23.75. Ainsi, un symbole ou une forme qui était utile à un certain moment du voyage n’est peut-être plus nécessaire ou convenable à un autre moment. Les croyances religieuses, les pratiques, les figures centrales comme Jésus et le Saint-Esprit, les mots, *Un cours en miracles*, tous sont des symboles. Lorsqu'un symbole change, ça ne veut pas dire qu'il était faux, cela signifie simplement qu'il a changé. Par conséquent, votre expérience n'était pas un trompe-œil, mais une étape importante du processus. Le choix que vous avez fait dans votre esprit reste avec vous quand vous rencontrez le Cours. Rien n'est perdu, comme Jésus nous assure dans le Texte : "J'ai sauvé toutes tes gentillesses et chaque pensée aimante que tu as jamais eue. Je les ai purifiées des erreurs qui cachaient leur lumière et les ai gardées pour toi dans leur propre parfait rayonnement" T-5.IV.83-4. Jésus nous dit également dans le Manuel que pendant le voyage, il y a des périodes de repos et de paix tout à fait raisonnables pour l'enseignant de Dieu. Pourtant, il existe d'autres étapes à prendre et "quand il est prêt à continuer son chemin, il va avec de puissants compagnons à ses côtés" M-4.I.A.611.

Quand l'esprit décide contre l'ego, le contexte religieux particulier dans lequel est prise cette décision est indifférent, en fait, un contexte religieux n'est même pas nécessaire. L'effet de l'expérience est la diminution de la peur, et à mesure que les couches de peur sont supprimées, la lumière pénètre dans l’expérience sous forme de spirale ascendante vers la vérité, chaque étape facilitant la prochaine. Il s’agit d’un doux processus d'éveil qui utilise des symboles pour nous conduire au-delà des symboles. Même si les symboles ne sont pas réels tant que nous sommes endormis "rêvant d'exil" T-10.I.21, ils sont utiles lorsqu’ils sont remis au Saint-Esprit dans le but de guérison. À cet égard, le Cours simplifie le processus en enseignant que tout ce qui se passe est utile. Il n'y a rien de fait par l'ego pour appuyer la croyance en la séparation qui ne peut être utilisé par le Saint-Esprit pour la défaire.

Intellectuellement, nous pouvons comprendre que l'esprit est sans-forme et que rien n’existe en dehors du Ciel, mais comme Jésus nous dit dans le texte "Tout ce que tu reconnais, tu l’identifies à l’extérieur, à quelque chose qui est en dehors. Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.16-7. Tant que le choix d'un soi séparé est maintenu, il faut une figure, perçue comme distincte du soi, pour représenter le Soi qui a été nié, et établir une relation avec une telle figure est très utile. Donc même si le Cours enseigne qu'en fin de compte, rien dans l'illusion n’est réel, Jésus nous invite à développer et maintenir une telle relation avec lui. Pour ce faire, il utilise l'image aimante de lui-même comme étant un frère aîné T-1.II.4 qui nous répond où nous croyons être pour nous conduire doucement là où il est. "Laisse ma relation avec toi être réelle pour toi... Ne sois pas séparé de moi et ne laisse pas le saint but d’Expiation se perdre pour toi dans des rêves de vengeance… Laisse-moi entrer au Nom de Dieu et t’apporter la paix, afin que tu m’offres la paix" T-17.III.102, 6, 8. Il n'est donc pas nécessaire de se sentir privés d'un enseignant aimant. À travers les paroles du Cours et dans toutes les étapes de la pratique du pardon, Jésus est avec nous, représentant la partie de l'esprit qui se souvient de l'Amour de Dieu : "Jésus est venu pour répondre [à ton besoin]. En lui tu trouves la Réponse de Dieu. Enseignes donc avec lui, car il est avec toi ; il est toujours là" M-23.76-8. Lorsque nous apprenons enfin de notre expérience, pas de façon intellectuelle, que nous sommes le Soi qu'il symbolise, nous ne nous percevrons plus comme séparées de lui ou de toute autre personne. C’est alors seulement que le sans-forme remplace tous les symboles. Jusqu'à ce que cela soit notre expérience, nous pouvons être reconnaissants d’avoir un frère, un enseignant et un Cours pour nous guider vers le rêve heureux qui précède l'éveil complet : "Des Aides te sont donnés sous de nombreuses formes, bien que sur l'autel ils ne fassent qu’un. Au-delà de chacun d'eux est une Pensée de Dieu, et elle ne changera jamais …Remercie Dieu pour eux, car ils te conduiront chez toi" Cl-5.13-4, 9.

**786 - Je désire quitter le Cours pour ne pas avoir à regarder en moi**

**Q/** Est-ce que l'intention d’*Un cours en miracles* est que nous fassions face à nos ténèbres jusqu'à ce que nous accomplissions un changement soudain vers l'amour et l'unité ? Est-ce que j’aurai à prendre une décision éclair en faveur de l’amour une fois pour toutes ? Après avoir étudié le Cours pendant un certain temps, j'ai commencé à faire l'expérience de choses négatives que je gardais bien cachées au fond de moi. Cela me donne envie d'abandonner le Cours. Je ne sais plus quoi faire. Si je me concentre juste sur l'amour, est- ce que vais-je nier la colère, la cupidité, la luxure, etc. ?

**R/** Lorsque l'esprit choisit la séparation, la première chose qu'il fait par la suite est de nier qu’il a fait ce choix. Ce déni est la clé du succès de l'ego pour rendre réelle l'illusion de la séparation. Le déni est donc à la base du système de pensée de l'ego. Il s'ensuit qu'une des étapes les plus importantes pour défaire la croyance en l'ego est de dévoiler ce qui a été nié. Si c’est exposé, ce n'est plus nié. C'est pourquoi Jésus nous dit : "Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas les regarder est la façon de les protéger… Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends comptes que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité. La "dynamique" de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps, car nous devons d'abord l’examiner pour ensuite voir au-delà, puisque tu l’as rendue réelle. Ensemble, tranquillement nous déferons cette erreur, puis nous regarderons au-delà, vers la vérité" T-11.V.11, 3-6. La recherche commence, comme le démontre votre expérience, avec une reconnaissance de la haine refoulée, masquée par la peur et la culpabilité, lesquelles sont les effets du choix de croire que la séparation est réelle et que la particularité est préférable à l'unité.

Plus profond en nous, et cachée sous la culpabilité et la peur, est la mémoire de l'Amour de Dieu, et c’est ce que nous craignons véritablement. Jésus nous dit : "Tu n’es pas sérieusement perturbé par ton hostilité. Tu la gardes cachée parce que tu crains davantage ce qu'elle recouvre. Tu pourrais même regarder sans peur la plus noire des pierres angulaires de l'ego si tu ne croyais pas que, sans l'ego, tu trouverais au-dedans de toi quelque chose dont tu as plus peur encore. Tu n’as pas réellement peur de la crucifixion. Ta réelle terreur est la rédemption" T-13.III.17-11. Par conséquent, tous les stratagèmes de l'ego sont conçus pour qu’on se défende contre le fait de se souvenir de l’amour, notre rédemption. Ils se composent de couches de négations et de défenses que le Cours nous amène à découvrir à travers l'étude et la pratique de ses enseignements. La résistance à regarder en nous l'obscurité camoufle notre résistance à regarder la lumière intérieure, ce qui est souvent vécu par les étudiants comme un désir de se débarrasser du livre. Vous avez donc beaucoup de compagnie dans votre dilemme.

Il est important de procéder doucement à travers ce processus de découverte, et il est très important de se rappeler ce que Jésus nous dit : "*N’aie pas peur de l'ego*" T-7.VIII.51. Néanmoins, nous devons bien regarder ce qu'il a fait : "Tu ne peux pas mettre de côté les obstacles à la vision réelle sans les regarder, car mettre de côté signifie juger et rejeter. Si tu regardes, le Saint-Esprit jugera, et Il jugera véritablement. Or Il ne peut dissiper ce que tu gardes caché, car tu ne le Lui as pas offert et Il ne peut pas te le prendre" T-12.II.96-8. Afin de permettre au Saint-Esprit de juger, il faut s’abstenir de juger par nous-mêmes. Lorsque nous avons peur ou trouvons difficile de voir les bouffonneries de l'ego à l’œuvre, c'est parce que nous les avons jugées comme des péchés et les avons prises au sérieux. Cela perpétue la culpabilité qui nous garde enracinés dans l'illusion, garantissant une ferme emprise sur la particularité et cela garde le Saint-Esprit en dehors de l'image. Ainsi, la culpabilité et la peur sont gardées vivantes, et la présence de l’Amour est bloquée à notre conscience.

L’amour n’a pas à être cherché car il n'a jamais été perdu. Notre but est de supprimer la peur, car c’est ce qui permettra à la lumière de dissiper les ténèbres. L’amour remplace la peur puisqu'il a toujours été là : "Toi qui as tenté de bannir l'amour, tu n’as pas réussi ; mais toi qui choisis de bannir la peur, tu dois réussir… Quand nous aurons vaincu la peur – non pas en la cachant, ni en la minimisant ni en niant sa pleine portée en aucune façon –, c’est ce que tu verras réellement" T-12.II.91, 5. À mesure que la peur recule et que la particularité de l'ego devient moins intéressante, il devient plus facile de ne pas choisir l’ego. C’est un processus d'apprentissage qui se fait de façon progressive, plutôt que survenant dans un "éclair" soudain dans l'esprit juste. Les jugements, les reproches, les blâmes et les accusations qui servent d'obstacles sont supprimés par le choix fait dans l’esprit de ne pas les garder, mais ils doivent d’abord être reconnus. L'amour ne peut se révéler si la colère, la cupidité ou toute autre forme de peur est niée. Encore une fois, le déni maintient la peur en place, et c’est ce qui bloque l'amour à la conscience. Nous avons besoin de nous concentrer seulement sur ce que Jésus enseigne : "Ne laisse aucune trace de douleur cachée à Sa lumière [le Saint-Esprit] et *cherche avec soin dans ton esprit toutes les pensées que tu pourrais craindre de découvrir*" T-13.III.75 – italiques ajoutés. Et un peu plus tard dans le Texte il nous dit : "Tu as seulement besoin de laisser le miroir propre et pur de toutes les images de ténèbres cachées que tu y as tracées. Dieu y luira de Lui-même" T-14.IX.55-6.

**787 - Se sentir obligé de parler du Cours est-il une astuce de l’ego ?**

**Q/** Si, comme vous l'avez dit déjà dans vos réponses sur votre site Web, le besoin de parler aux autres d’*Un cours en miracles* est un astucieux mécanisme de l'ego pour éviter notre propre chemin de pardon, ou peu importe comment vous l'exprimez, alors pourquoi Helen a-t-elle senti le besoin de le publier pour que les gens puissent le lire ? Se pourrait-il que la décision de publier le Cours "pour aider les autres" ne soit pas un mécanisme astucieux pour qu’Helen évite de pratiquer le pardon ?

**R/** Helen n’a jamais senti le *besoin* qu'*Un cours en miracles sosit publié*. La publication des documents s’est fait à partir d’une pensée qui n’est pas venue d’elle. Cela faisait partie de l'ensemble du processus d’Helen de prendre le Cours par écrit et elle était personnellement guidée par Jésus. Il n’y a jamais eu de *besoin* compulsif de sa part d’obtenir qu’il soit imprimé.

**788 - J’ai pardonné, mais je ne veux plus fréquenter cette personne**

**Q/** Est-ce OK et possible de pardonner vraiment à quelqu'un, tout en ne voulant plus passer du temps avec elle, tout simplement parce que vous ne le souhaitez pas ? Je sais, à l'extrême, que le pardon ne signifierait pas de devoir passer du temps avec un meurtrier simplement parce que c’est un/une enfant de Dieu. Je crois que l'essentiel de ce que j'essaie de dire est que j'ai pardonné à quelqu’un dans ma vie, mais que je n'aime pas passer du temps avec cette personne parce que son idée d’être en relation est bien différente de la mienne. Je ne retourne pas ses appels téléphoniques et je veux juste qu’elle reste loin de moi.

**R/** Il est tout à fait normal d'avoir des préférences, tant que nous croyons que nous sommes des corps. En ce sens-là, avoir une préférence à l'égard de certaines personnes avec qui passer du temps n’est pas très différent d’avoir une préférence pour une saveur de crème glacée en particulier. Si c'est juste une question de préférence – par opposition à une question brûlante qui perturbe votre paix d'esprit – alors ça s’arrête là. Cependant, il arrive parfois que ce soit bien plus qu'une préférence, ce que Jésus appelle investissement, dans la section du texte d'*Un cours en miracles* appelée "L'investissement dans la réalité" T-12.III. S'il y a une charge émotive réelle dans votre décision de ne pas vous associer à cette personne, c’est que vous êtes passé de la préférence à l’investissement, ce qui signifie votre salut dépend de ne pas vous associer avec lui/elle, et vous auriez retenu votre amour envers cette personne. La décision pourrait alors venir de l'ego, et le jugement serait impliqué. La leçon dans la section mentionnée est que le salut ne s’atteint que par l'intermédiaire de la paix qui est dans votre esprit, et non parce qu’une situation ou une relation dans le monde se déroule de telle ou telle façon. La question 595 traite également de cette question, ainsi que les pages 36 et 37 vol. 1 du livre *Le pouvoir guérisseur de la bonté*.

**789 - Comment Jésus a-t-il perçu sa propre crucifixion ?**

**Q/** " La projection fait la perception. Le monde que tu vois, c’est ce que tu lui as donné et rien de plus. Mais bien que ce ne soit pas plus, ce n'est pas moins. Par conséquent, pour toi il est important. C’est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure. Ce qu’un homme pense, il le perçoit" T-21.Intr.11-6. Je me pose la question : Est-ce que la crucifixion de Jésus était le témoin de son état d'esprit, l'image extérieure de sa condition intérieure ? Ou est-ce que le passage ci-dessus signifie autre chose que ce qu'il dit ?

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que la perception est toujours une interprétation. Elle vient de l’identification à l’esprit, soit que nous sommes identifiés avec la culpabilité (l'ego) ou avec l'amour (le Saint-Esprit). La perception n'est pas juste un fait basé sur ce que voient nos yeux physiques T-21.V.17, M-17.4. Le point crucial dans la question que vous soulevez est qu'il n'y avait pas de culpabilité dans l'esprit de Jésus ni de pensées d'attaques. Il percevait donc sa crucifixion, mais seulement comme un appel à l’aide de ses frères. Avec uniquement de l'amour dans son esprit, il ne pouvait percevoir que des appels à l'amour, ou des extensions de l'amour. Aucune autre interprétation n'est possible lorsque seul l’amour est dans l’esprit de quelqu’un. Cela est évident lorsqu'il traite de la crucifixion au chapitre 6 dans le Texte. S'exprimant au nom de notre liberté de choisir de nous percevoir comme persécutés, Jésus nous conseille : "Tu es libre de te percevoir comme persécuté si tel est ton choix. Quand tu choisis de réagir ainsi, toutefois, tu devrais te rappeler que j’ai été persécuté comme le monde en juge, mais c’est une évaluation que je ne partageais pas ... J'ai donc offert une interprétation différente de l'attaque" T-6.I.52-3, 5. De plus, il explique : "J'ai choisi, pour ton bien et pour le mien, de démontrer que l'assaut le plus monstrueux, tel que l'ego en juge, n’a aucune importance. Selon le jugement que le monde porte sur ces choses, mais point selon la connaissance que Dieu en a, j'ai été trahi, abandonné, battu, déchiré et finalement tué. Il était clair que c'était uniquement à cause de la projection des autres sur moi, puisque je n'avais nui à personne et nombreux étaient ceux que j’avais guéris" T-6.I.9. Et finalement : "Le message de la crucifixion est parfaitement clair : *N’enseigne que l’amour, car c'est ce que tu es*. Si tu interprètes la crucifixion de toute autre façon, tu l’utilises comme une arme d’assaut plutôt que comme l’appel à la paix qu’elle était censée être" T-6.131-2, 141.

Ainsi, Jésus ne s’est pas perçu lui-même comme étant agressé ou persécuté, même si les clous ont transpercé son corps, etc. Sa "condition intérieure" était une condition d'amour et d'invulnérabilité, par conséquent l’“image extérieure” pour lui-même était celle de ses frères apeurés faisant un appel à l'amour. Ce que voient les yeux du corps ne sont que des formes, et ce n'est pas la base de la perception vraie, selon *Un cours en miracles*.

**790 - Devrais-je dénoncer ces fraudeurs à la police, ou non ?**

**Q/** J'ai été victime d'une tentative de fraude par une entreprise de taille moyenne. J'ai résisté à leur réclamation au civil, au point qu’ils l’ont finalement abandonnée, mais mes frais juridiques et le niveau de stress ont été élevés. J'ai des preuves tangibles en ma possession et à la lumière de ce qu’enseigne le Cours, je me demande maintenant si je dois les signaler à la police ? J’ai bien de la difficulté en regard de cette question, autant que j'en avais au sujet de la réclamation fallacieuse revendiquée par cette compagnie. Même si cette attaque est illusoire, ne devrais-je pas empêcher sa répétition pour protéger de futures "victimes" qui souffrent également dans un monde d'illusions ?

**R/** Le pardon qu’enseigne *Un cours en miracles* vise à changer l'esprit, non la manière de se comporter. Il est donc possible d'appliquer ses enseignements, tout en dénonçant un crime à la police, en intentant des poursuites judiciaires ou en faisant tout ce qui est normal dans notre vie dans le monde. Il est important d'être conscient des décisions fondées sur des différences qui se posent dans n'importe quelle situation. Pour y arriver, les instructions de la leçon 21 du livre d’exercices sont censées être généralisées et s’appliquer à toute circonstance dans laquelle nous nous trouvons : "Cherche avec soin dans ton esprit les situations passées, présentes ou anticipées qui suscitent la colère en toi. La colère peut prendre la forme de n’importe quelle réaction, allant d’une légère irritation jusqu’à la rage. Le degré de l'émotion que tu éprouves n'a pas d’importance. Tu deviendras de plus en plus conscient qu'une pointe minime d’irritation n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur" L-I.21.22-5. Lorsque ce simple exercice est pratiqué avec diligence, les jugements, pensées et émotions cachées remontent à la conscience, révélant le choix inconscient fait dans l'esprit, de croire que la séparation est réelle. Porter ce choix à la conscience est la première étape du processus pour défaire la pensée de séparation, ce qui est le but du Cours. L'étape suivante n’est pas de changer son comportement, ni de tenter de changer les jugements, mais plutôt d’assumer la responsabilité de ce choix et reconnaître qu’il est possible de faire un autre choix.

Tant que nous pensons être dans le monde, nous devons généralement "donner à César ce qui appartient à César." Cela signifie qu’il faut obéir aux règles du monde dans la forme : intenter des poursuites judiciaires, faire des rapports à la police, etc. En même temps, nous pratiquons le Cours en portant attention aux pensées et aux jugements qui interviennent en toute circonstance. Pour nous, ces pensées et jugements reflètent le choix de séparation dans l'esprit (contenu) qui fut nié et oublié. Il est important de se rappeler cette distinction entre la forme et le contenu toutes les fois qu'on doit prendre une décision sur le comportement à adopter. Une situation comme la vôtre regorge d'occasions de voir en opération les thèmes favoris de l'ego : le drame victime/agresseur n’étant pas la moindre et pour le répéter, le plus important reste toujours de porter attention à nos pensées. Celles-ci reposent sur la perception des différences qui découlent d'une pensée de séparation retenue dans l'esprit, et ainsi tout ce qui se passe devient une occasion de prendre conscience du choix de séparation qui a été caché, nié, protégé et oublié. C’est seulement lorsque ce choix est ramené à la conscience qu’on peut commencer le processus de le défaire par le pardon.

Pour l'ego, les différences qu'il perçoit dans toutes nos expériences sont importantes et délibérées, elles soutiennent son système de croyance et sont la preuve qu’il a raison. Ces différences rendent la vie compliquée et nous gardent minutieusement ancrés dans le drame. Or c'est seulement la croyance que l'illusion est réelle qui semble faire que certaines situations paraissent plus graves que d'autres, ou qu’une forme de comportement est plus spirituelle qu'une autre. Dans le Cours, Jésus nous dit ceci : "Aucune illusion n'a la moindre vérité en elle. Or il semble que certaines soient plus vraies que d'autres, quoique cela n’ait manifestement aucun sens. Tout ce qu’une hiérarchie d’illusions peut montrer, c’est une préférence et non la réalité" T-26.VII.63-5. Il est clair que cela nous soulage d'avoir à prendre la "bonne décision" au niveau de la forme. Quelle que soit la ligne de conduite que nous allons adopter, la seule question qui mérite d’être considérée est celle-ci : vais-je choisir l'ego ou le Saint-Esprit comme guide et enseignant. Choisir l'ego garde l'attention fixée sur le drame de la situation telle qu'elle paraît dans la forme, tandis que le Saint-Esprit fait ressortir le contenu dans l'esprit. Le seul critère faisant que le comportement spécifique est "juste" ou "erroné," utile ou inutile, est l’enseignant qui a été choisi comme guide. À cet égard Jésus demande : "“Voudrais-tu être l’otage de l'ego ou l’hôte de Dieu” ? Laisse le Saint-Esprit te poser cette question chaque fois que tu prends une décision. Car chaque décision que tu prends y répond, et conséquemment invite la tristesse ou la joie" T-15.III.51-3.

**791 - Pourquoi les scénarios que je décide ne fonctionnent-ils pas ?**

**Q/** Au fil de nos journées, notre esprit crée des événements qui couvrent tous les résultats possibles face à une situation qui m’est présentée. Si les événements sont basés sur l’ego, le Saint-Esprit crée simultanément des événements diamétralement opposés à ce que l'ego a créé. À partir de ce champ de possibilités, l’esprit-décideur choisit un événement particulier pour que nous puissions en faire l’expérience. Comment se fait-il alors que l’esprit-décideur puisse choisir un événement qui ne m’apporte pas le bonheur ? J'ai vécu bien des situations où j’ai dû décider, et comme esprit- décideur, j’ai choisissais tel scénario en particulier, mais ça n’a pas marché comme je l'avais imaginé. Je sais qu'*Un cours en miracles* affirme que nous ne percevons pas nos meilleurs intérêts, mais dans certaines situations, il n'est pas difficile de décider d’une issue heureuse, je me demande pourquoi ce n'est pas le cas.

**R/** J’ai bien peur que l'ego ne vous ait rattrapé. Parce que ce que le Cours explique, la façon dont les événements semblent se déroulent, comment les choix sont faits dans nos vies, ne se passe pas comme vous le décrivez. Et à lire ce que le Cours explique, vous allez peut-être avoir une meilleure compréhension de pourquoi les résultats qui, selon vous vous rendraient heureux, ne tournent pas toujours selon vos attentes.

D'abord, une clarification sur la terminologie. Jésus fait une distinction entre créer et faire T-3.V.2, réservant le mot créer pour l’activité d’extension du Père et du Fils en tant qu’esprit dans le Ciel. Créer dans le Cours, n'a rien à voir avec ce qui se passe dans le monde illusoire du temps et de l'espace. Faire est le mot utilisé pour l'activité de l'esprit divisé, que cela vienne de l'ego ou du Saint-Esprit. L'esprit d’ego fait (mal crée) le monde et tous les événements et le Saint-Esprit les corrige T-25.III.41-3, 51-3.

Le Cours enseigne aussi que le temps n'est pas linéaire. Ainsi tout ce qui semble arriver, est déjà arrivé en un seul instant dans l'esprit, lorsque dans cet unique instant non saint la pensée de séparation fut prise au sérieux T-26.V.3. Ce que nous considérons comme un événement nouveau est juste une pensée préexistante dans l'esprit, en attente d'être choisie par l’esprit- décideur, projetée vers l'extérieur et revécue L-I.158.4, M-21-3. Chaque pensée basée sur l’ego et la croyance en la séparation/attaque, le Saint-Esprit la corrige, mais cette correction n'est pas un événement spécifique qui va répondre à une erreur de l'ego. C’est une autre façon de regarder l'erreur de l'ego qui dit fondamentalement ceci : "Ce n’est pas réel. La séparation et l’attaque n'ont pas de réalité."

Et c’est là que l'histoire devient intéressante, lorsque nous découvrons quels sont les motifs cachés de l'ego. Ces motivations expliquent pourquoi les événements choisis entraînent si souvent autre chose que les résultats heureux anticipés. L'ego a monté toute une bibliothèque d'événements possibles servant d’écrans de fumée pour cacher le contenu sous-jacent que partagent tous ces événements. Ce contenu est la culpabilité pour la pensée de séparation, dont l’ego insiste qu’elle nous appartient parce que nous avons voulu attaquer l'amour et avoir quelque chose d'autre que la parfaite Unité du Ciel.

Or il y a une chose que l’ego ne veut pas que nous voyions : en nous séparant, nous nous excluons de l'amour, et par cette décision, nous faisons déjà un choix pour le malheur et la souffrance. Ce choix ne pouvait pas avoir d’effets en réalité T-13.VIII.33-5, mais il semble en avoir parce que nous croyons en la séparation. Plutôt que de nous laisser accepter la responsabilité pour une vie malheureuse et souffrante liée au choix contre l'amour, l'ego veut que nous voyions la cause de nos malheurs n'importe où, sauf dans notre propre décision. La pensée de séparation s’est donc fragmentée en d’innombrables événements possibles, en toutes les possibilités imaginables de vie que pourraient connaître éventuellement les fragments innombrables de l'esprit divisé T-18.I.4. Le contenu est toujours la limitation, la perte, le manque et le sentiment de vide, en raison de leur source. Le choix de l'ego finira donc, tôt ou tard, par produire un sentiment de déception T-13.VII.3. qui sera attribué à la situation ou à la condition extérieure, plutôt qu'à la pensée de séparation dans notre propre esprit. Cela répond exactement au but de l'ego concernant le monde, puisque nous pensons que le monde nous déçoit et que nous en sommes victimes, plutôt que de reconnaître que les sentiments d’être malheureux et tristes proviennent de notre propre décision intérieure et cachée T-27.VIII.7-8, 10-11.

Par conséquent, toutes les fois que nous pensons que nous sommes un corps avec des besoins, un corps malheureux dans son état présent, nous sommes identifiés dans l’esprit à la pensée de séparation de l'ego. Et chaque fois que nous pensons connaître ce qui doit arriver dans le monde extérieur pour combler nos besoins et être heureux, nous avons renforcé inconsciemment la pensée dans notre esprit que nous sommes séparés, ce qui par définition, est une pensée malheureuse. Ainsi, tant que nous prenons en charge la décision de déterminer ce dont nous avons besoin pour être heureux, nous sommes condamnés à échouer T-12.V.81-5. Peut-être pas toujours à court terme, car tout de même l'ego n’est pas idiot. Il sait qu'un calendrier intermittent de renforcement – par exemple des retombées positives dans les jeux de pari – est la meilleure façon de maintenir un haut niveau de participation. Mais les éventuels résultats seront connus comme malheureux parce que les "récompenses" de l’ego sont toujours temporaires et au fond, nous le savons depuis toujours.

C'est pourquoi dans le Cours, Jésus nous invite à lui céder le contrôle de nos pensées, à lui ou au Saint-Esprit T-2.VI.1. Cela ne veut pas dire que nous le laissons choisir les événements qui se déroulent dans notre vie, cela veut dire que nous sommes prêts à regarder nos croyances liées à l’état actuel de nos besoins à travers ses yeux, afin de réaliser que notre sentiment de manque ne vient pas de ce qui est vraiment manquant en nous ou en dehors de nous, mais qu’il vient d'une croyance erronée sur nous-mêmes T-4.IV.3. C'est cette fausse croyance que nous avons besoin de corriger grâce à Leur aide, plutôt que d’obtenir qu’une chose extérieure réponde à nos besoins perçus. Une fois que nous changeons et acceptons de percevoir comme Eux, il arrive que la situation change, et nous croyons être heureux parce que nous avons obtenu ce que nous avons voulu. Mais c'est justement là où nous devons être particulièrement vigilants, car ce n'est rien de plus qu’un truc de l'ego pour nous ramener à son système de pensée de limitations et de pertes.

Si le choix de ce que nous pensons vouloir dans le monde semble nous décevoir, c'est simplement parce que nous avons cédé une fois de plus nos pensées à l'agenda de l'ego. Et c'est toujours un choix inconscient d’être malheureux, d’en projeter la responsabilité en dehors sur des événements extérieurs sur lesquels nous semblons avoir peu ou pas de contrôle. Et la bonne nouvelle, bien entendu, est que notre bonheur ne dépend pas de quoi que ce soit en dehors de nous. Le bonheur est toujours disponible pour nous, simplement par nos propres choix de changer d’enseignant dans notre esprit L-I. 64.1-2, 4-6.

**792 - Le monde illusoire et la physique quantique**

**Q/** La métaphysique non dualiste d’*Un cours en miracles* définit l'univers physique et tout ce qu'il contient comme illusoire, une défense contre la vérité du Ciel de l’Unité indifférenciée. Or si l'univers physique est une défense, et qu’il ne partage aucune des caractéristiques du Ciel, comment alors expliquer ce que nous disent les physiciens au sujet de l'interconnexion de toute chose à un niveau quantique ? N’est-ce pas exactement ce que le Cours définit comme le Ciel ? Et n'existe-t-il pas effectivement en ce monde, même s’il faudrait vraiment loucher pour le voir ?

Si je comprends bien, Jésus semble dire que lui, ou le Saint-Esprit, peut utiliser le monde de l'illusion pour ses saintes fins. Néanmoins, de façon intrinsèque, ces défenses (le monde matériel) sont encore illusoires – un gros mensonge – et si elles n’ont rien en commun, ne peuvent absolument pas partager la vérité de ce que Dieu a créé. Or nous avons des physiciens et un certain nombre d'enseignants du Nouvel Âge qui parlent de parfaite unité qui serait juste en dessous de la surface de la conscience ! Si la "minuscule et folle idée" a projeté un monde de mensonges pour déguiser sa condition intérieure hideuse, pourquoi comporterait-elle une étincelle de vérité ?

**R/** Il y a une ou deux choses que vous pourriez vouloir garder à l'esprit. D’abord, l'ego est une pensée unique, unitaire et illusoire. Peu importe à quel point la complexité trompeuse essaie de s'imposer sur cette pensée unique à travers la division apparente et la fragmentation, elle reste une pensée. Jésus éclaircit ce point dans "La réalité substituée" : "Toi qui crois que Dieu est peur, tu n’as fait qu’une substitution. Elle a pris de nombreuses formes, parce que c'était la substitution de l'illusion à la vérité ; de la fragmentation à l’entièreté. Elle s’est tellement fractionnée, subdivisée, et redivisée, maintes et maintes fois, qu'il est maintenant presque impossible de percevoir *qu’elle a jadis été une, et qu’elle est encore ce qu'elle était. Cette seule erreur, qui porta la vérité à l'illusion, l’infini au temps et la vie à la mort, c’est tout ce que tu n’as jamais fait*. Ton monde tout entier repose sur elle. Tout ce que tu vois la reflète, et chaque relation particulière que tu as jamais faite en fait partie" T-18.I.4 – italiques ajoutés.

La complexité est donc une illusion, et tout dans le vaste univers physique apparent vient de cette pensée unique de séparation et de culpabilité. En dépit des efforts frénétiques et furieux de l'ego pour se déguiser et se cacher, ses simples origines – qui sont si facilement rejetées par la simple solution du principe de l'Expiation (la séparation ne s'est jamais produite) – ne peuvent jamais être totalement dissimulées. La différence entre l'unité du Ciel et l'unité de l'ego est que Ciel est vraiment un, tandis que l'ego n’est vraiment rien. Toutefois, avant de pouvoir reconnaître que l'ego n'est rien, il nous faut d'abord regarder la pensée de péché et de culpabilité qu'il insiste pour représenter. Et bien sûr, aucune de ces propositions pour la fondation de l'univers (péché/culpabilité ou néant) ne sont envisagées par la plupart des physiciens de la physique quantique ou enseignants du Nouvel Âge. Ce n'est pas l’interconnexion qui définit le Ciel, car l'interconnexion implique des parties variables qui peuvent finalement se connecter à un niveau plus profond, et au Ciel, il n'y a pas de parties qui peuvent se différencier.

L'autre point à retenir est que le soi-disant univers physique existe dans l'esprit divisé. Et c'est l'esprit divisé qui conserve l'étincelle de vérité, le souvenir de l'Amour de Dieu, ce n’est pas l'univers physique puisqu'il n'y a pas d’univers physique. Et cet esprit, lorsqu’il s'est joint au Saint-Esprit – l'esprit juste qui détient la mémoire de l'unicité véritable – peut voir l'illusion de l'ego sous un éclairage complètement différent, et commencer à voir au- delà de la complexité trompeuse que l’ego a tenté d'imposer à notre perception.

Sans une perspective telle que celle qui est offerte par le Cours, provenant totalement de l'extérieur du système de pensée de l'ego, il semblerait que la simplicité de la conscience au cœur de l'univers est réelle en soi. Or c'est seulement l’esprit divisé tombé endormi, avant la fragmentation diversifiée, qui a donné naissance à la conscience, un simple état unitaire d’ego T-3.IV.21-2. La plupart des chemins spirituels, autres que le Cours, envisagent la conscience ce qui implique nécessairement la dualité de celui qui perçoit et de ce qui est perçu. Il n’y a que dans les enseignements spirituels les plus élevés de traditions spirituelles telles l'Hindouisme qu’ on peut voir que même la conscience reste dans le domaine de la dualité et qu’elle doit donc finalement être illusoire

**793 - Puis-je/dois-je continuer à vivre avec quelqu'un qui ne m'aime pas en retour ?**

**Q/** Je fréquente un homme qui a perdu sa femme dans un accident, il y a vingt ans. Il s’est remarié, puis a divorcé après quinze années (malheureuses) de mariage. Il affirme que, depuis la mort de sa première épouse, il n’a pas aimé d’autres femmes. Je veux poursuivre ma relation avec lui, mais je me sens mal à l'idée de fréquenter quelqu'un qui ne m'aime pas. Selon *Un cours en miracles*, il n’y a que l’amour ou la peur. Puisqu'il n'y a pas d’amour, je suppose que la peur est là. Je peux comprendre d'où vient sa peur, mais je me demande quels conseils me donnerait le Cours ? Comment puis-je me sentir bien dans cette situation et ne pas la prendre personnellement. Suis-je supposée aimer de manière inconditionnelle sans m’attendre à quoi que ce soit en retour ? Comment puis-je faire cela sans avoir peur d’être finalement abandonnée ? Sur le plan émotif, je me sens pire en ce moment qu’avant de le rencontrer, quand je ne le connaissais pas.

**R/** Est-il possible d'aimer quelqu'un qui ne nous aime pas en retour, et qui ne donne pas ce que nous pensons rechercher dans une relation ? Selon ce qu’en juge le monde, la réponse est non, du moins pas sans un sentiment de sacrifice et de perte, de la colère et du ressentiment enfouis remontant à la surface de temps à autre. Et pendant que le Cours nous conduit vers la possibilité de ce genre d'amour inconditionnel, il ne nous le demande pas maintenant, comme étudiants. Si nous étions capables de ce type d'amour, nous n'aurions pas besoin du Cours, car nos esprits seraient déjà guéris et nous ne chercherions pas quelqu’un à l'extérieur pour répondre à nos besoins, y compris le besoin d'être aimé. Nous saurions avec certitude que l'amour est déjà là, présent dans notre propre esprit.

Jésus sait que nous ne sommes pas encore capables de ce genre d'amour et donc, par l’intermédiaire de son Cours, il nous invite à apprendre les leçons de pardon qui nous mènera à ce type d'amour. Les leçons nous arrivent dans le cadre de nos relations particulières, et soit dit en passant, les leçons ne dépendent pas de rester physiquement dans la relation ou non. Le Cours ne se préoccupe pas ce que nous faisons, mais de comment nous regardons ce que nous faisons. Les relations nous poussent vers les limites que nous nous sommes imposées quand nous avons accepté de limiter notre expérience de l'amour. Mais pour tout manque que nous ressentons, nous nous efforçons de mettre le blâme sur nos partenaires dans la relation, ce qui est, en réalité, le but de l'ego pour toutes nos relations. Or ce ne sont pas les autres qui font que nous nous sentons démunis – c’est nous T-4.IV.33.

Par conséquent, chaque relation dans laquelle je m’apprête à juger l'autre pour la manière dont je me sens, ou pour ce que je crois qui me manque, peut être utilisée à des fins différentes. Avec l'aide du Saint-Esprit, elle peut devenir le miroir qui me permet de regarder profondément dans mon propre esprit afin de voir l'accusation que je maintiens contre moi-même : c’est moi qui ai limité l'amour en mettant mes propres besoins au-dessus de tout et de tout le monde. Tant que je veux voir la culpabilité dans l'autre, il n'y a rien que je puisse faire à ce sujet, mais une fois que je la vois en moi-même, j'ai le choix. Est-ce que je veux continuer à garder ma culpabilité réelle et garder l’amour éloigné ? Si je suis disposé à laisser entrer l'amour en me joignant à Jésus pour regarder ma culpabilité, l’accusation de soi se dissipera, remplacée automatiquement par l'expérience de l'amour. Et de ce lieu de jonction parfaite, je reconnaîtrai dans la peur (de l’amour) de mon partenaire, le même besoin de guérison que je viens juste de reconnaître en moi-même. Et de ce lieu de complétude en moi, il n'y a rien à faire, sinon laisser l'amour me traverser et englober autant mon partenaire que moi-même dans l'amour dont nous faisons tous deux partie. Qu’il soit disposé ou non à accepter cet amour à présent ne sera pas ma préoccupation, car je vais nous voir tous deux dans la même lumière du pardon et je saurai que le résultat est certain, indépendamment de ce que peuvent faire nos corps.

Un beau passage dans le texte décrit ce processus : "Fais place à l’amour, que tu n’as pas créé, mais que tu peux étendre. Sur terre, cela signifie de pardonner à ton frère, afin que les ténèbres puissent être levées de ton esprit. Quand la lumière sera venue à lui par ton pardon, il n'oubliera pas son sauveur, le laissant non sauvé. Car c'est dans ta face qu'il a vu la lumière qu'il voudrait garder à ses côtés, tandis qu’il marche à travers les ténèbres vers la lumière éternelle" T-29.III.4.

**794 - Y a-t-il des modèles d’organisations sociales qui sont bénéfiques ?**

**Q/** Vous dites souvent que le système de pensée de l'ego repose sur la perception des intérêts différents, tandis que le système de pensée du Saint- Esprit se caractérise par notre le partage du même intérêt de défaire le rêve de séparation. C’est certainement le cas dans le système social qui domine actuellement le monde, lequel exprime et renforce à son tour la mentalité arriviste de l'ego, minant ainsi un quelconque sentiment d’intérêts partagés, sauf lorsque ceux-ci sont mobilisés contre certaines menaces "extérieures." Étant donné la nature illusoire du monde, il doit s’ensuivre, bien entendu, que tous les systèmes sociaux que l'homme a mis au point sont illusoires. Malgré cela, il me semble que certaines formes d'organisation sociale sont plus propices à la perception d'intérêts partagés et qu’à l'inverse, le système mondial actuel est particulièrement bien adapté à la promotion de la peur, de la vulnérabilité et de l'agression sur lequel se développe l'ego. Mais en fin de compte, est-ce que tout cela importe vraiment ?

**R/** En fin de compte, ça n’a pas d’importance, ce n'est pas juste parce que le monde et tous les systèmes sociaux sont illusoires, car la valeur de tout dans le monde, alors que nous pensons toujours que le monde est bien réel, dépend uniquement du but qui lui est donné. Quoi que ce soit qui est utilisé pour le jugement et l’attaque est sans valeur, étant utilisé pour renforcer un système de pensée in-signifiant. Quoi que ce soit utilisé pour le pardon et pour se joindre détient la seule valeur que peut avoir quelque chose dans le monde.

Chacun de nous a toujours le choix de voir des intérêts séparés ou partagés, indépendamment de ce qui semble se produire dans le monde qui nous entoure. Même si l'ego voudrait nous faire croire que la forme de ce qui se passe affecte le contenu dans l'esprit (ce qui est derrière votre question), le monde de la forme reflète à jamais le contenu collectif de l'esprit divisé du Fils. Tout changement doit d’abord se produire dans l'esprit, que nous soyons conscients de le choisir ou non, et c’est alors seulement qu’il pourra être reflété dans le monde de la forme. *Un cours en miracles* vise à aider à faire ce choix consciemment. C'est pourquoi Jésus nous dit dans le Cours : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17.

En fait, tout le paragraphe dans lequel se trouve mise en garde mérite d'être cité : "Le monde que tu vois, c’est ce que tu lui as donné et rien de plus. Mais bien que ce ne pas plus, ce n'est pas moins. Par conséquent, pour toi, il est important. C’est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure. Ce qu’un homme pense, il le perçoit. Par conséquent, ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde. La perception est un résultat et non une cause. Et c'est pourquoi un ordre de difficulté dans les miracles est in-signifiant. *Tout ce qui est regardé avec la vision est guéri et saint. Rien de ce qui est perçu sans elle ne signifie quoi que ce soit*. Et là où il n'y a pas de signification, il y a le chaos" T-21.Intr.12-9 – italiques ajoutés.

Autrement dit, la seule question valable est quel enseignant nous avons choisi pour guider notre perception. Si nous choisissons le faux enseignant, nous *ne* pouvons voir *qu*’une forme de particularité – l’amour particulier ou la haine particulière – autour de nous. Mais si nous choisissons l’enseignant juste, nous serons guidés à voir en toute chose une extension de l'amour ou un appel à l'amour, l’amour que nous croyons tous avoir rejeté. T-12.I.31-4. Il n'y a pas d'autres solutions, et c’est ce qui rend le cours si simple. Une fois que nous devenons préoccupés et soucieux des formes dans le monde, nous sommes pris dans la toile de complexité de l'ego et la possibilité de guérison et de délivrance semblera décourageante, pour ne pas dire désespérée.

Lorsque des formes dans le monde (des systèmes sociaux spécifiques) semblent encourager ce qu'on pourrait croire être des intérêts partagés alors qu’en fait, ils peuvent en fait simplement renforcer la relation d’amour particulier trompeur que l'ego retient comme étant le "don dont l'ego est le plus fier" T-16.V.31. Des systèmes peuvent simplement recouvrir la laideur du système de pensée de l'ego en gardant un couvert sur la culpabilité, mais ne faire rien pour la défaire dans l'esprit. Le fait est que nous ne pouvons jamais juger en toute confiance ce qui est le plus utile lorsque c’est basé sur la forme.

Par exemple, est-ce que la politesse et la civilité de la première moitié du 20ème siècle, aux États-Unis, dont certains parlent avec nostalgie, a vraiment rapproché la Filialité de l'éveil du rêve, davantage que les incivilités et les attaques manifestées qui semblent si omniprésentes dans le monde aujourd'hui ? Nous pouvons avoir nos opinions au sujet de ce qui est le plus utile, et ces opinions sont fondées sur notre point de vue de nous en tant que corps dans le monde qui veulent se sentir en sécurité, mais nous ne sommes pas en mesure de juger. Peut-être que oui, mais, tout aussi bien, peut-être que non.

Malheureusement, il semble que la peur et la souffrance soient les plus grands facteurs de motivation pour demander une autre façon de voir et de faire. Et l'ego désire favoriser la complaisance, voir à ce que la vie de chacun soit en état de fonctionner sans heurt et dans le confort, chacun "aidant" les autres. Le point n'est pas de valoriser la souffrance et l’attaque, mais de vouloir faire preuve de vigilance, dans chaque situation et chaque circonstance, quant au choix à faire entre l'ego et le Saint-Esprit pour interpréter. Et le choix devient plus clair au fur et à mesure que nous devenons conscients de l’ego sous toutes ses expressions plus ou moins subtiles.

**795 - Ma relation a mal tourné, le pardon se fera-t-il dans une autre vie ?**

**Q/** J'ai une question relative au passage suivant du Manuel pour enseignants concernant le lien sacré qui unit deux personnes : "Comme au premier niveau, ces rencontres ne sont pas accidentelles, pas plus que ce qui paraît être la fin de la relation n’est une fin réelle … or tous ceux qui se rencontrent, se rencontreront un jour à nouveau, car c'est la destinée de toutes les relations de devenir saintes" M-3.44, 6. Cela implique-t-il l'idée de relations karmiques jusqu'à ce que le pardon total ait été appris des deux côtés ?

Je vous donne ici un exemple personnel. Je suis devenue ami avec une personne qui semblait avoir bien des similitudes avec moi, mais avec le temps, elle est devenue hostile à mon égard. Par conséquent je suis aussi devenue hostile en retour. Lorsque les choses ont empiré entre nous, j'ai cité une phrase d’*Un cours en miracles*, mais je fus accusé d'être fou, et même malade mental. Plus je m’ouvrais, plus je devenais la cible d’accusations et d’attaques. Honnêtement, après un certain temps, j'ai même commencé à douter de ma propre santé mentale.

C’est comme si nous devions nous séparer dans l'hostilité, mais je constate que c'est une situation horrible, et parfois j’en viens à blâmer le Cours plutôt que mon ego pour ce résultat. Pourtant je le regrette profondément et je veux mettre fin au conflit et vivre à nouveau une bonne relation. Je ne vois pas comment je peux le faire, comment me pardonner à moi-même sans elle. Il semble que nous ayons à attendre une répétition du scénario dans "une prochaine vie." Existerait-il une autre approche que je ne vois pas ?

**R/** Il y a une autre approche qui vous offre une réponse dès maintenant. Mais vous devez être prêt à mettre de côté bon nombre de vos hypothèses sur ce qui s'est passé dans cette relation, pourquoi cela s’est passé, et voir ce que le Cours a à dire là-dessus. Et rien de tout cela ne nécessite que vous niiez votre expérience, mais seulement que vous soyez ouvert à une interprétation tout à fait différente de la situation et du problème.

Pour commencer, le passage que vous citez semble suggérer des vies futures et des relations karmiques et, au niveau de nos manières de vivre nos vies, cela pourrait certainement être vrai. Mais il y a un niveau plus profond de signification, qui devient plus clair quand nous commençons à mieux comprendre les enseignements du Cours, quand nous développons une nouvelle compréhension sur la nature de qui nous sommes comme esprit, et comment nous nous défendons contre la vérité dans notre esprit. Chaque relation difficile et hostile que nous voyons à l'extérieur de nous reflète une tache non guérie de culpabilité et de haine dans notre propre esprit. Jusqu'à ce que cette sombre tache intérieure soit guérie, nous continuerons à la nier dans notre propre esprit et à la projeter à l'extérieur de nous sous forme de relations difficiles et conflictuelles, afin de ne pas avoir à la guérir. Autrement dit, la projection de la culpabilité est très délibérée, même si c’est inconscient T-6.II.1-3. Mais il arrive un temps où nous devons réaliser qu'intérieur et extérieur sont une seule et même chose L-I.31.25 et L-I.32.21, et que la relation qui a besoin de guérison est dans notre propre esprit, c’est une relation avec notre esprit insane et non avec quelqu’un qui semble à l’extérieur de nous.

Dans le passage que vous citez, se "rencontrer à nouveau" est en fait une réunion avec la partie de notre propre esprit que nous avons niée et projetée pour ne pas avoir à en accepter la responsabilité. C'est pourquoi il est inévitable et non fortuit, de rencontrer encore (et encore) cette pensée non guérie projetée sur une relation extérieure, jusqu'à ce que nous réalisions que ce n'est jamais que nous qui devons apprendre à nous pardonner. Autrement dit, l'autre tient simplement un miroir qui nous permet de voir le contenu de notre propre esprit qui est reflété T-7.VII.39-10, T-24.VI.8, T-31.VII.84, L-I.73.51, L-II.304.13-4. Comme l'esprit du Fils est un à jamais, nous arriverons inévitablement à guérir toutes nos projections afin que notre sainteté et notre unité puissent rayonner une fois de plus dans notre esprit : "C'est la destinée de toutes les relations de devenir saintes."

Avec ce point de vue du passage du Manuel que vous citez et avez à l'esprit, penchons-nous maintenant sur l'exemple personnel que vous fournissez, et envisageons un autre moyen de penser à la façon dont cette relation s’est développée et comment elle pourrait guérir. Il est intéressant que vous ayez le sentiment que vous et votre amie êtes très semblables, ou du moins c’est ce que vous avez ressenti semble-t-il lorsque vous vous êtes rencontrées. Puisque chaque relation extérieure représente une partie séparée de nous, un sentiment de similitude n'est pas du tout inattendu. Très souvent, nous choisissons de mettre l'accent sur les différences plutôt que sur les similitudes, en fait c’est le mécanisme préféré de l'ego qui fournit la base pour l'amour particulier ou la haine particulière T-15.V.82-4, T-18.I.2.

Votre expérience fut qu'elle a changé, qu’elle est devenue hostile, ce qui a causé de devenir hostile à votre tour. Évidemment c’est la manière dont notre ego voudrait que nous fassions le passage de l’amour particulier à la haine particulière, que nos sentiments soient allumés et provoqués par les attaques de l'autre. Or le Cours suggère une explication très différente, disant que nous ne serions jamais en train de réagir avec colère et hostilité à l'hostilité de l'autre, à moins de croire que la culpabilité est réelle dans notre propre esprit, et de chercher à s’en défendre en mettant l’autre responsable parce qu’on se sent blessé et en colère T-27.VII.1, 3-4, 7. L'hostilité d’un autre ne saurait avoir d’effets sur nous, si nous ne croyions pas d'abord que nous sommes coupables. Mais la plupart d'entre nous le croyons, du moins à un niveau inconscient. Nous croyons être coupables d'avoir attaqué Dieu et de s’être séparés de l’amour. Ainsi nous faisons l'expérience des attaques comme étant réelles, méritant l'attaque en retour, mais cela fait simplement partie de l'ineptie du système de pensée de l'ego.

En passant, votre réaction d'essayer d'utiliser le Cours comme défense contre les attaques de votre amie est naturelle, mais presque toujours inutile. Le Cours vise uniquement à nous aider à regarder en soi, à nous voir de façon différente, après quoi nous verrons les autres différemment. Il n'est pas conçu comme une méthode pour changer le comportement de l'autre à notre égard. Par conséquent, utiliser le Cours pour n'importe quoi d’autre qu’un but de guérir nos fausses perceptions servira invariablement le but de l'ego d’accroître le conflit. Si quelqu'un est déjà identifié à l'ego, il est probable qu'il percevra une défense verbale basée sur le Cours comme étant de la folie, et même de la "maladie mentale" comme vous l'avez appris dans vos rapports avec votre amie. La plupart du temps, le Cours est à son meilleur quand ses paroles sont utilisées pour vous guider et vous soutenir dans votre propre réflexion, non comme outil pour tenter de changer les perceptions de quelqu’un d'autre.

Une autre erreur commune que font les étudiants avec le Cours, c’est de le voir comme un guide pour la conduite plutôt que pour la pensée T-4.IV.21, T-21.VII.78. Quand vous dites que vous auriez aimé blâmer le Cours plutôt que votre ego à l'issue de la relation, cela suggère que vous êtes tombée dans ce piège. Or ne veut pas dire qu'il ne peut pas y avoir de précieux enseignements de pardon dans votre expérience avec votre amie. Mais les leçons de pardon ne se présentent d’elles-mêmes qu’après que nous nous soyons d'abord tournés vers notre ego pour être guidés. Tant que nous restons sous la direction du Saint-Esprit, notre ego n’est pas impliqué, il n’y a ni colère ni culpabilité, ni aucun besoin de pratiquer le pardon. Bien entendu, c'est l'idéal que nous nous efforçons tous d’atteindre, mais notre expérience se fait seulement par intermittence, à mesure que nous évoluons au fil du temps avec la pratique des principes du Cours. Vous auriez pu éviter que votre propre expérience soit aussi conflictuelle et douloureuse, si vous aviez pu reconnaître dès le début de votre relation que toutes vos réactions à l’égard de votre amie représentent les projections de votre propre culpabilité, et qu’elles n’ont vraiment rien à voir avec son hostilité envers vous. Il est vrai que c’est une leçon très difficile à apprendre, et non quelque chose que notre ego nous permettra d’accepter facilement. La plupart d'entre nous allons tenter d'abord de "nous lancer dans une bonne bagarre" avant de vouloir regarder et commencer à affronter les effets, et ensuite peut-être demander s’il y a une autre façon, comme vous le faites.

Le dernier point à souligner, qui ressemble un peu à ce dont nous avons déjà discuté est que puisque la guérison apportée par le Cours est une guérison des pensées de culpabilité et de colère dans notre propre esprit, et que nos relations ne font que porter ces pensées à notre conscience, il n'est pas nécessaire que votre corps ou le corps de votre amie soient de nouveau réunis physiquement, dans cette vie ou dans une autre vie, malgré ce que l'ego peut vouloir enseigner T-15.VII.8. Bien sûr, il peut sembler plus facile de lever le voile sur la culpabilité enfouie quand il y a "présence" de sa projection dans une relation extérieure, mais vous pouvez toujours continuer à travailler sur la guérison de la relation en regardant la culpabilité dans votre propre esprit avec Jésus ou le Saint-Esprit, indépendamment de ce que votre amie choisit de faire de sa relation avec vous. S’il fallait la présence physique de l’autre pour que la guérison se produise, nous serions vraiment à la merci des autres dans notre processus de pardon. Mais le Cours nous fait voir très clairement que nous ne sommes jamais la victime du monde que nous voyons L-I.31. Et donc, rassurez-vous, toute guérison future n’attend que votre propre désir. Il est même possible que certains changements dans votre relation avec votre amie se produisent au niveau de la forme suite à votre changement d'esprit, passé du jugement au pardon, mais ce ne serait que l'effet du changement intérieur, jamais une cause ou une condition préalable pour que cela arrive.

**796 - Je vois l’ego comme une réelle entité puissante**

**Q/** À mesure que j'apprends à distinguer la voix de l'ego de celle du Saint-Esprit, il devient très difficile pour moi de regarder l'ego sans jugement. L'ego a une intelligence et un agenda. Il a des désirs et l’intention de se préserver, et pour cela il a une pensée et un choix : l’“intelligence” de l’agenda, liée à sa propre survie. Il est donc très difficile pour moi de ne pas le voir comme une "entité," une sacrée entité "non-neutre" ! Il est vrai que je peux choisir contre l'ego, mais je soupçonne que mon aptitude à "choisir à nouveau," comme Jésus nous invite à le faire, me dépossèdera du miracle si je suis incapable de choisir le pardon.

**R/** L'ego est une pensée. C'est le nom donné à la pensée de séparation quand on la prend au sérieux, et cette pensée cause le monde de l’illusion. Lorsque l'esprit choisit la séparation, l’énorme culpabilité qui en résulte est projetée et semble effectivement donner à l'ego une vie propre en tant qu'entité, et donner naissance à tout l'univers physique, lequel semble certainement réel. Or cela ne fait que témoigner du pouvoir de l'esprit de mal utiliser sa capacité créative, plutôt que de prouver le pouvoir de l'ego en tant qu’entité. L'ego n'a pas de pouvoir propre, étant l'expression de l’esprit qui choisit la séparation. Ce choix répété de l'esprit entretient l’“agenda” de l'ego. Dans *Un cours en miracles*, Jésus précise les caractéristiques véritables de l'ego apparemment "intelligent," et il nous donne plusieurs bonnes raisons de ne pas prendre au sérieux les jugements sur l'ego : "L’ego ne connait rien… n’est rien… est incapable de comprendre le contenu… rien de ce que fait l’ego ne signifie quoi que ce soit… [car il] fait les illusions" T-8.II.19, T-11.II.76, T-14.X.81, T-9.III.34, L-II.332.11. Nous pourrions accepter ces déclarations et rejeter l'ego sans une autre pensée, mais à cause de notre peur de nous identifier au pouvoir de l'esprit qui fait que le néant de l'ego semble puissant, intelligent et de substantiel. La peur de l'esprit fait en sorte que l’ego semble effectivement inquiétant. Il s’ensuit nous ne comprenons ni l'ego ni l'esprit, et que nous avons peur des deux. Heureusement, on ne nous demande pas de faire des choix pour ou contre ce que nous ne comprenons pas, mais plutôt de prendre de petites étapes dans la pratique du pardon au quotidien.

L'ego est dépossédé de sa soi-disant existence autonome en tant qu'entité dès qu’on se souvient que l'esprit est l'agent actif et que c’est l’esprit qui est responsable du choix. Reconnaître la "dynamique" de l'ego comme étant un effet inévitable du choix de l'esprit pour la séparation est la façon de regarder sans juger, à la fois l'ego et ses bouffonneries. Cet important principe est le fondement de l'enseignement du pardon dans le Cours. L'esprit doit être reconnu comme source réelle de chaque expérience vécue dans l'illusion, y compris notre perception d'ego comme une force sur laquelle il faut compter. Il peut être tentant de traduire la bonne vieille excuse pour éviter la responsabilité : "C’est le diable qui me fait faire cela !" ou bien "l'ego me le fait faire !" Toutefois c’est ainsi qu’on nie le pouvoir de l'esprit qui a donné naissance à l'ego en premier lieu, et puisque le choix de séparation est camouflé, l’espoir d’un changement réel est perdu. Ce que nous dit Jésus vers la fin du Texte s'applique jusqu'à ce que le pardon soit complet : "Ce qui attend avec une certitude parfaite au-delà du salut ne nous concerne pas. Car tu viens à peine de commencer à laisser diriger tes premiers pas incertains vers le haut de l’échelle que la séparation t’a fait descendre. Le miracle seul (pardon) te concerne à présent" T-28.III.11-3. Un choix est fait pour le pardon et contre l'ego chaque fois que nous sommes prêts à regarder une relation de façon différente, en reconnaissant dans cette relation des jugements qui reflètent le choix de l'esprit pour la séparation, au lieu de limiter notre perception à ce que voient nos yeux. C'est le miracle. Et, comme Jésus nous dit, c'est notre seul souci à présent. Notre espoir consiste à prendre ces petites étapes qui vont nous conduire au choix final, puis au retour à Dieu.

**797 - Est-ce que le vrai Soi est au courant que nous rêvons ?**

**Q/** Est-ce que le vrai Soi sait que nous rêvons ?

**R/** Le vrai Soi, Fils de Dieu, connaît seulement l'Amour du Père et ne connaît aucune identité hors de Lui. Dans cette unité en Dieu, il n'est pas au courant du rêve, tout comme Dieu ne l'est pas non plus. Dans le livre d’exercices, Jésus décrit le vrai Soi en des termes qui indiquent clairement qu’il ne peut pas connaître le rêve de séparation : "Ce Soi seul connaît l’Amour. Ce Soi seul est parfaitement cohérent dans ses Pensées, connaît Son Créateur, Se comprend Soi-même, est parfait dans Sa connaissance et Son Amour, et jamais ne change de Son état constant d'union avec Son Père et avec Soi-même" L-Rév.V.Intr.44-5. Ainsi, faisant Un avec Sa source, complet et certain de Son Identité, il est impossible pour le Soi de demander : "Qui suis-je ?" ou bien "Suis-je en train de rêver ?" Il connaît Son Identité et Il est éveillé dans cette connaissance, non endormi à rêver d'un faux soi séparé. Le rêveur du rêve (l'esprit) a en lui le souvenir du Soi, plutôt que le Soi qui saurait qu’il y a un rêve.

La question du rêve se pose seulement lorsque l'esprit a déjà choisi de croire que le rêve de la séparation s'est effectivement produit. Par ce choix, l'esprit choisit activement contre le Soi et s'endort. Le rêve commence donc par une dissociation profonde de notre véritable Identité, vécue par l'esprit comme un immense et sombre vide, qui est ensuite rempli avec une fausse identité qui n'existe pas, tout comme les figures du rêve nocturne ne sont pas réelles. Le conflit au cœur du rêve de la séparation est donc une crise d'identité : "Il n'est pas de conflit qui n'entraîne l'unique, simple question, "Que suis-je ?" Or qui pourrait poser cette question, sauf celui qui a refusé de se reconnaître lui-même ?" L-I.139.16, 21.

Le dilemme de la fausse identité est aggravé par la conviction que le vrai Soi appartient en réalité à la figure du rêve qui est le faux "soi" et qui, d'une certaine manière, s’est identifié à lui. C’est la source de beaucoup de confusion dans la compréhension du message d’*Un cours en miracles*, qui s'adresse à l'esprit, et non à l'individu identifié à un soi/corps. En fait, l'esprit juste de la Filialité qui se souvient de Dieu et qui est symbolisé par Jésus, est la source même du Cours, c’est une partie de l'esprit qui est consciente du rêve.

Le choix de l'esprit de retourner à sa véritable Identité se reflète dans le processus d'apprendre l'important enseignement de Cours que nous sommes en train de rêver un rêve de séparation, dont nous pouvons nous éveiller : "Rien du tout n’est arrivé, sauf que tu t’es toi-même endormi et que tu as fait un rêve dans lequel tu étais étranger à toi-même, et n’étais qu'une partie du rêve de quelqu'un d'autre" T-28.II.41. Par la pratique du pardon, nous attribuons nos expériences dans le rêve au pouvoir de l'esprit, non à quoi que ce soit en dehors de lui. Ainsi nous apprenons progressivement à nous identifier à l'esprit plutôt qu'à la figure dans le rêve. Cela renvoie à notre conscience le pouvoir dans l'esprit de choisir différemment et à la fin de se réveiller du rêve. Dans une seule et simple réponse à notre question sur l'identité, Jésus définit notre véritable condition, notre état de rêveur, et le pouvoir de l'esprit de nous faire passer de l'un à l'autre : "Tu es chez toi en Dieu, rêvant d’exil mais parfaitement capable de t’éveiller à la réalité" T-10.I.21. Chaque application des principes du pardon dans nos relations nous rapproche de la pleine acceptation et de l'éveil qu'il promet.

**798 - Que penser des prophéties de fin du monde ?**

**Q/** J'ai récemment été mis en contact avec des prophéties sur la fin imminente de la planète au cours de la prochaine décennie. Le réchauffement global, les tremblements de terre, volcans et tempêtes, la pollution, la guerre nucléaire, etc. Si on ne s’est pas préparé par la prière et la méditation, apparemment après la mort, je cours le danger d'être inconscient pendant une très longue période de temps. Je sais que mes pensées ne sont pas pures, je lutte avec les ombres, et lorsque je médite et que j’invite Dieu, je ne sens pas cette grande Présence, même si je suis réconforté de savoir qu'Il est là même si je ne le sens pas. Comment devrais-je voir ces prophéties ?

**R/** Il y a certainement du vrai dans les prédictions de catastrophes puisque les événements sont déjà en cours dans notre monde. Notre souci n’est donc pas de savoir si ces prédictions sont vraies, mais quelle est notre interprétation. Comme Jésus nous dit dans le texte : "Le test de tout sur terre est simplement ceci : "À *quoi* sert-il ?" La réponse en fait ce que c’est pour toi. Cela n’a pas de signification de lui-même, mais tu peux lui donner réalité selon le but que tu sers" T-24.VII.61-3. Il nous dit aussi qu'il y a seulement deux réponses possibles à cette question : tout sert le système de pensée de l'ego ou celui du Saint-Esprit. L'ego interprète tout dans le but d’appuyer la croyance que le monde est réel et qu’il a un effet sur nous. Le Saint-Esprit interprète toute chose comme une occasion d'apprendre, par le pardon, que le monde n'est pas réel, et que rien en dehors de l'esprit ne peut avoir d’effets sur lui. Compte tenu de ces deux choix, le seul événement vraiment catastrophique est le choix de croire ce que propose l'ego. Ce choix se déroule dans l'esprit et donne lieu à la culpabilité qui devient la seule cause de la peur, vécue ensuite comme la peur des catastrophes, de sentiment de fin du monde et de nombreuses formes de bouleversement. La véritable cause de ces sentiments est le choix de séparation fait dans l'esprit, par lequel le Fils de Dieu efface de son esprit toute conscience de sa véritable Identité et choisit de s’identifier à un corps. Le monde, ses conflits et ses catastrophes en résultent. Le message que Jésus nous donne dans *Un cours en miracles* est celui-ci : "Rien du tout n’est arrivé, sauf que tu t’es toi-même endormi et que tu as fait un rêve dans lequel tu étais étranger à toi-même, et n’étais qu'une partie du rêve de quelqu'un d'autre" T-28.II.41. Ce rêve est un cauchemar dans lequel les catastrophes naturelles sont inévitables. En fait, la vie dans le monde, en soi, est une catastrophe, une catastrophe contre nature pour le Fils de Dieu qui a été créé Un avec Lui : "Il [le monde] symbolise la peur. Et qu’est-ce que la peur, sinon l'absence de l'amour ? Ainsi, le monde était censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer et où Son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.32-4. Ce monde, par conséquent, ne peut être autre chose qu’une place terrifiante, avec ou sans prédictions d’événements catastrophiques.

Notre but dans l'étude du Cours est de nous éveiller du rêve en apprenant que nous ne sommes pas des corps vivant dans ce monde, que le monde n'est pas notre demeure, ni un endroit où il est possible de trouver un espoir de paix. Notre espoir se trouve seulement dans l’acceptation que nous avons un esprit qui peut être guéri de la pensée de séparation en choisissant de regarder le monde différemment. Comme étudiants du Cours, nous entendons Jésus nous dire : "ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Ceci est accompli en voyant le monde comme une salle de classe dans laquelle nous pratiquons le pardon que Jésus enseigne dans le Cours, ainsi chaque expérience est pareille, qu’elle soit jugée selon les ternes du monde comme bonne ou mauvaise, agréable ou désagréable. Un événement catastrophique est une occasion d’entrer en contact avec la terreur, l’immense peur générée, non par un tremblement de terre ou une éruption volcanique, mais par l'éruption de culpabilité pour avoir choisi d'être séparé de Dieu. Le salut se trouve dans la guérison de cette pensée dans l’esprit, et le pardon est la prière qui rend cela possible. Ce processus n'est pas une activité qui se déroule dans un corps. Par conséquent, il ne commence pas avec sa naissance ni ne se termine avec la mort du corps. Il n'y a pas à avoir peur d’un état prolongé d’inconscience après la mort du corps, parce que le corps ne fait rien : "Le corps ne vit ni ne meurt, parce qu'il ne peut te contenir, toi [l'esprit] qui es la vie" T-6.V.A.14. La mort du corps n'a donc aucun effet sur le choix de l'esprit pour la séparation. Plus important encore, le choix de l'esprit de croire que la séparation est réelle n'a pas d’effet sur la vérité. Jésus nous le dit très clairement : "Le sommeil n'est pas plus une forme de mort que la mort n’est une forme d’inconscience. L’inconscience complète est impossible" T-8.IX.47-8. Notre seul besoin est donc de prêter attention aux pensées de jugement qui reflètent les choix erronés de l'esprit d’être séparés, ce qui nous garde enracinés dans le rêve. Ainsi nous pouvons éventuellement accepter la vérité que : "[nous] pouvons reposer en paix seulement parce que [nous] sommes éveillés" T-8.IX.49.

Pour les enseignements du Cours au sujet des capacités psychiques de prévoir l’avenir et autres, voir le Manuel pour enseignants M-25.

**799 - Comment me libérer de ma peur de manquer d’argent ?**

**Q/** Ma question concerne la façon d’obtenir un certain niveau de confort et d'abondance dans le monde physique. Je suis conscient que l'argent, les possessions et toute chose de même nature ne signifient rien, et qu’on ne peut pas compter là-dessus pour rendre quelqu’un heureux. En même temps, je suis dans ce monde, j’ai un avenir prévisible, et c'est pénible de ne pas avoir l'argent nécessaire pour rendre ce voyage un peu plus confortable. J'ai essayé sans succès d'atteindre l'abondance financière grâce à plusieurs programmes différents du Nouvel Âge. Je me demande pourquoi je ne semble pas en mesure de maîtriser ce domaine. Pouvez-vous me diriger vers quelque chose dans *Un cours en miracles* qui pourrait m’aider ? C’est vrai, l’argent ne peut pas vous rendre heureux, mais ne pas en avoir suffisamment n'est pas une solution non plus. Suis-je en train de gaspiller mon temps avec les affirmations et ce genre de chose ? Le manque est tout le temps dans mon esprit. Comment puis-je inverser cela ? Je veux dire, je sais que le monde est une illusion, mais mes factures ne semblent pas l’être. Je suis sûr qu’il y a moyen de suivre le Cours et en même temps, ne pas avoir à vivre sans cesse dans le manque.

**R/** Votre observation que le manque semble tout le temps être dans votre esprit détient réellement la clé pour résoudre cela. Vous ne vivez pas le manque parce que vous n'avez pas assez d'argent, mais parce que vous êtes identifié à l'ego dans votre esprit, et que l’ego lui-même est une pensée de manque T-3.V.22, 4-5. Que vous l’acceptiez ou non, il n’y a rien à changer dans votre situation financière extérieure pour que votre expérience passe d'un sentiment de manque à un sentiment d'abondance T-1.IV.3. C'est ce changement de perspective enseigné dans le Cours qui peut vous aider, et non comment avoir plus d'argent dans votre vie. Désolé !

Si vous êtes intéressé à faire une expérience différente, sans égards à votre situation financière, le premier pas pour défaire l'expérience du manque n'est pas de faire des affirmations d'abondance, comme vous essayez de le faire. Car les affirmations nient un fait. Elles nient le fait est que nous voulons et choisissons de faire l’expérience du manque dans notre vie. Et c'est à partir de cette simple reconnaissance que nous devons d’abord commencer. Parce que, comme dit le Cours résolument : "*Je suis responsable de ce que je vois. Je choisis les sentiments que j'éprouve, et je décide quel but je voudrais atteindre. Et tout ce qui semble m’arriver, je le demande et je reçois comme j’ai demandé*" T-21.II.23-5.

Mais pourquoi, demandez-vous raisonnablement, est-ce que je choisirais de manquer de quelque chose dans ma vie ? Parce que le choix est une défense qui sert le but de l'ego, lequel vise toujours à garder notre attention à l’extérieur sur le monde, plutôt que sur les pensées dans notre esprit. Nous nous sommes joints à l'ego quand nous avons fait le monde et ces corps "nécessiteux" auxquels nous sommes identifiés. Nous l’avons fait pour ne pas avoir à regarder en nous, ne pas voir la croyance sous-jacente au manque et à la limitation dans notre esprit. Et cette croyance vient de choisir l'ego, la pensée que nous pourrions être séparés de l'amour, la seule véritable source d’abondance T-12.III.6.

Mais pourquoi ne pas vouloir regarder l'idée sous-jacente de manque dans notre esprit ? L'ego nous dit : "Ne regarde pas en toi, parce que le manque dans l'esprit te rappellera de ton attaque contre Dieu, un péché qui t’a laissé seul avec toi-même, privé d'amour, dans un état de perte et de manque. Or Dieu est toujours là, dans ton esprit, cherchant à t’enlever le peu que tu as encore, pour se venger de l’attaque, si jamais Il parvient à te trouver. Mais Jésus expose le mensonge de l'ego et nous dit : « L'ego ne veut pas que tu regardes en toi, car il serait évident qu’en le faisant, tu verrais que le manque et la perte sont inventés et que l’Amour abondant de Dieu reste toujours disponible, attendant seulement ton acceptation. Avec cette reconnaissance, tu laisserais aller ton allégeance à l'ego et tes investissements dans la perte et le manque" T-21.IV.1-3.

Même s’il est totalement vrai que notre esprit a choisi les événements et les circonstances qui se déroulent dans notre vie, il demeure plus utile – tandis que nous pensons encore être dans un corps dans le monde plutôt qu'un esprit en train de rêver le monde – de reconnaître que c’est nous qui avons décidé de choisir cette interprétation des événements et des circonstances. Après tout, c'est notre interprétation des choses qui détermine la façon dont nous faisons l'expérience de ce qui semble se produire M-17.42. Et il y a seulement deux interprétations possibles pour tout ce qui arrive dans le monde. Avec l'ego comme interprète de notre vie, nous pouvons seulement faire l’expérience du manque et de la limitation, indépendamment des circonstances extérieures. Autrement dit, nous pourrions avoir tout l'argent du monde, mais nous nous sentirions toujours vides et pauvres si notre allégeance demeure avec l'ego. Et donc l’étape suivante, après avoir accepté de prendre la responsabilité du choix d'éprouver un sentiment de manque, c’est de reconnaître qu'il y a un Interprète différent pour tout ce qui se passe dans notre vie. Un Interprète qui peut nous aider à commencer à nous rappeler la vérité, que nous n'avons jamais attaqué l’Amour et que nous avons toujours continué d'exister dans l'abondance et la plénitude de l'Amour de Dieu, en dépit de nos croyances d’ego qui affirment le contraire T-1.IV.48, L-I.165.65-6.

Arriver à cette reconnaissance est un processus pour la plupart d'entre nous. Lorsque nous avons peur de l'amour et de l’illimité, nous revenons à l'ego et à son interprétation de qui nous sommes et de combien peu nous méritons. Or une fois que nous commençons à accepter la vérité de qui nous sommes, nous ne pouvons plus jamais redevenir complètement dupes de l'ego comme on l’était avant. Et la possibilité d'interpréter différemment notre situation deviendra une option de plus en plus accessible. Nous verrons une autre occasion de pratiquer le pardon, au fur et à mesure que se développera notre désir de demander de l'aide.

**800 - Que penser du dicton : condamner le péché, pas le pécheur ?**

**Q/** Voudriez-vous commenter le dicton chrétien que nous devrions haïr le péché, mais pas le pécheur, condamner l’acte répréhensible, mais pardonner à l'auteur du délit.

**R/** Premièrement, il est important de préciser qu’en fait il s’agit d’un dicton, et non d’un enseignement trouvé dans les Écritures. Il est basé sur l'enseignement chrétien que les péchés peuvent être pardonnés. Du point de vue chrétien, la plus haute expression de ce pardon serait de traiter un pécheur avec bonté, miséricorde et compassion, dans l'espoir qu'il/elle saura "se repentir et ne plus pécher." La croyance que le péché est réel, et que le salut exige de se repentir, ainsi que l'abandon du comportement pécheur sont fondamentaux dans la théologie du christianisme. Cette perspective est sans doute à l'origine de ce dicton.

*Un cours en miracles* livre un message différent. Jésus nous dit dans le Texte : "Il n'y a pas de péché" T-26.VII.105. Par conséquent, il ne peut y avoir de pécheur, de faute ou de fauteur. Il n’y a rien dans le Cours qui porte sur le comportement, car le Cours nous enseigne à changer notre esprit, pas notre comportement. La base pour cela est l'un des principes fondamentaux du Cours que les pensées restent dans l'esprit, où elles prennent leur origine : "Les idées ne quittent pas leur source et leurs effets n’en sont séparés qu’en apparence. Les idées sont de l'esprit. Ce qui est projeté au dehors et semble être à l’extérieur de l'esprit, n'est pas du tout à l'extérieur, mais un effet de ce qui est au-dedans et n'a pas quitté sa source" T-26.VII.47-9. Tout est donc la projection d'une pensée dans l'esprit. Tout jugement est l'expression d'un jugement contre soi-même, lequel est fait dans l'esprit. Nous ne pouvons pas, par conséquent, dissocier le pécheur du péché, parce que nous ne pouvons pas nous dissocier de la pensée dans l'esprit qui donne lieu au jugement. La seule source de perception du péché/pécheur est le jugement de l'esprit qui a dans l'idée que la séparation est un péché et qu’elle a des effets réels. Il s'agit de l'attaque initiale contre le Fils de Dieu, lequel a la réputation d’avoir péché gravement en refusant d'accepter sa seule véritable Identité comme Fils de Dieu. Le monde, et tous ses "pécheurs," c’est la projection de cette pensée d’attaque. Toutefois, étant donné que cette pensée dans l'esprit est niée, et l’Identité du Fils remplacée par l'identité du corps, nous avons besoin de regarder la version projetée dans le monde pour voir en lui ce que l'esprit a choisi de croire : "Le monde que tu vois, c’est ce que tu lui as donné et rien de plus. Mais bien que ce ne soit pas plus, ce n'est pas moins. Par conséquent, pour toi il est important. C’est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.12-5.

La forme que prend la projection n'est pas importante, c'est le contenu qui reflète l'état d'esprit. Même si vous ne vous accusez peut-être pas vous- même d’un péché spécifique ou d’un acte répréhensible (meurtre, viol, etc.), il y a eu une accusation de péché qui a été faite dans l'esprit et qui se reflète dans le jugement contre l'autre dans le rêve. Reconnaître que toute chose est une projection de l'esprit est la façon dont le Cours nous apprend à distinguer le "pécheur" du "péché." Cependant, c’est un renversement du dicton que vous citez, en ce que l’attention devrait être portée sur le "péché" (la pensée dans l'esprit/cause) et voir que le "pécheur" (projection de la pensée dans le corps/effet) n’en est que le reflet dans le monde illusoire. Car il n’y a rien ni personne à l’extérieur de l'esprit, lequel n’a pas d’effets sur nous, et c’est le message de Jésus : "Soyez désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu’il n’a pas fait" T-17.III.15. Cela nous mène au-delà du dicton chrétien qui mélange la condamnation et le pardon, quel que soit le prétendu "péché" qui peut sembler avoir été fait.

**801 - Quelles sont les causes des catastrophes naturelles ?**

**Q/** Quelles sont la ou les causes des "catastrophes naturelles," des "actes de Dieu" (tremblements de terre, ouragans, tornades, etc.) ?

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que le monde et tous les événements dans le monde ont la même cause : le choix dans l'esprit-décideur à l'extérieur du temps et de l'espace de s'identifier au système de pensée de l'ego. Ce choix débute une série de dynamiques impliquant le déni et la projection qui vont renforcer la croyance que la séparation de Dieu s’est produite, mais que la responsabilité pour cela se trouve ailleurs. L'ego veut nous tenir aussi loin que possible de notre réalité d’esprit, de peur que nous nous rendions compte qu'être séparés de Dieu n'est pas une bonne idée, et que nous décidions de modifier notre esprit au sujet de la séparation. La stratégie de l'ego est donc à nous faire croire que nous sommes sans esprit. Ce qu’il réussit en nous convainquant que, pour assurer notre survie en tant qu'individus, il faut se projeter hors de notre esprit, puis oublier que nous l’avons fait. Il nous restera ensuite simplement à croire que nous sommes des corps dans un monde gouverné par les forces naturelles. Notre nouvelle identité exige que nous devenions les victimes innocentes de ce qui arrive. Tremblements de terre, tempêtes, tsunamis, ouragans, tornades, etc., sont donc des éléments essentiels de la stratégie de l'ego, car si nous sommes victimes de ce qui est hors de notre contrôle, alors nous ne pouvons pas nous sentir responsables de ce qui se passe. Nous serons alors "protégés" de nos esprits et de toute la culpabilité et de la peur qui s’y trouvent. Le plan de l'ego pour notre salut exige donc que nous fassions l’expérience de nous- mêmes, non comme esprits, mais comme corps vulnérables assujettis aux forces qui ne semblent pas être notre propre fait.

Dieu n’a rien à voir avec tout cela, bien sûr. Jésus, en tant que reflet de l'Amour de Dieu dans nos esprits autrement délirants, nous aide à remettre en question nos croyances et à nous ouvrir à une autre façon de nous percevoir et de percevoir le monde. Il le fait tout au long de son Cours, surtout à la leçon 14 où il nous dit : "Le monde que tu vois n'a rien à voir avec la réalité. C’est toi qui l’as fait et il n'existe pas" L-I.14.14-5. Dans l'exercice de cette leçon, il nous demande : "Pense à toutes les horreurs dans le monde qui te traversent l’esprit.... Dis, par exemple : "*Dieu n'a pas créé cet accident d'avion, donc il n'est pas réel. Dieu n'a pas créé ce désastre… donc il n'est pas réel*" L-I.14.41, 4-7. À mesure qu’il continue, il nous enseigne que les horreurs du monde sont dans les esprits qui se croient séparés de l'Esprit de Dieu et qu’elles n’ont donc "pas de signification" L-I.14.66.

**802 - Comment le Cours nous dirait-il de parler aux enfants ?**

**Q/** Je me demande comment parler aux enfants ? Ma petite-fille a 6 ans. L'autre jour elle m’a dit : "Tout cela est de ma faute." Je ne savais pas quoi lui dire. Ses parents ne sont pas des adeptes d’*Un cours en miracles*, bien que je pense qu'ils le seront un jour, quand ils parviendront à l'âge de remettre en question leur système de pensée.

**R/** À la lumière des enseignements du Cours, votre petite-fille a, à la fois tort et raison, et elle parle pour nous tous. Sa déclaration reflète la partie de l'esprit qui sait qu’il a le pouvoir de choisir, qui a une certaine conscience qu'un choix "insane" a été fait et qui se sent coupable à ce sujet. Cela décrit l’angoisse universelle au cœur de "quiconque va errant dans le monde, incertain et seul, et dans une constante frayeur" T-31.VIII.71. Sa culpabilité cachée (et sa compagne la peur) est la source de son appel à l'amour, comme elle l’est sous d'innombrables formes pour chacun d’entre nous. Elle exprime correctement les effets douloureux du choix de l'esprit pour la séparation et l'identité d'ego : "La dépression est une conséquence inévitable de la séparation. De même que l'anxiété, l’inquiétude, un sentiment profond d'impuissance, la misère, et une peur intense de la perte" L-I.41.12-3. Cela peut sembler surestimer la frustration d'une enfant de six ans, mais en fait ce choix est à la racine non seulement de son malaise, mais de chacun des conflits dans le monde, aussi insignifiants ou monstrueux semblent-ils être.

Sur un autre niveau, dans l'énoncé de votre petite-fille, nous entendons son désir (également partagé par nous tous) que quelqu’un lui dise qu'elle a tort : qu'il n’y a pas de quoi se sentir coupable puisque son "péché" n'a pas eu d’effets. C’est vrai également pour tout ce qu'elle pense qui pourrait être de sa faute dans le rêve, comme le "péché originel" de croire que se séparer de Dieu est possible, et que ce fut accompli. La réponse de Jésus dans le Cours lui donne l’ultime assurance et le réconfort que nous cherchons tous : "Le Fils de Dieu sera toujours tel qu’il a été créé. …car son éternelle non-culpabilité est dans l'Esprit de son Père et le protège à jamais" T-13.I.57-8. Par conséquent, même si nous, et votre petite-fille, avons raison quant aux sentiments de culpabilité qui suivent le choix de la séparation, nous avons tort de croire que le grand péché de la séparation a détruit notre unité avec Dieu.

*Un cours en miracles* ne donne pas de lignes directrices pour la conduite puisqu'il porte uniquement sur l'esprit de la Filialité, et que son but est de nous enseigner à utiliser le pouvoir de notre esprit pour choisir le Saint- Esprit au lieu de l'ego. Puisqu’un esprit n'est pas un corps, on ne fait pas de distinction d'âge dans le Cours, "votre frère" se réfère à tout le monde, qu’il ait 6 ou 16 ou 96 ans. On nous demande, par conséquent, d'appliquer son enseignement également dans chaque relation parce que c’est ainsi que nous reconnaissons nos propres besoins de guérison : "tu as appris ton besoin de guérison. Reconnaissant pour toi-même le besoin de guérir, voudrais-tu apporter autre chose à la filialité ? Car en cela réside le commencement du retour à la connaissance… Quelle que soit la partie où tu restaures cette réalité dans l'esprit du Fils de Dieu, tu la restaures en toi. Tu demeures dans l'Esprit de Dieu avec ton frère, car Dieu Lui-même n’avait pas pour Volonté d’être seul" T-11.I.11-3, 5-6. Par conséquent, en réponse à n’importe quel appel à l'aide, nous nous rappelons d’abord notre propre plaidoyer désespéré, joint à l'appel à l'amour partagé par toute la Filialité. Si quelque chose dans le comportement de quelqu’un fait remonter la peur en nous, nous voyons en cela notre propre besoin d'aide, et nous pouvons nous tourner vers le Saint-Esprit dans notre esprit. Il répond à notre appel. C'est tout ce qu'on nous demande de faire, et même si ce ne semble pas être la réponse, elle signifie beaucoup. Sa réponse renforce la croyance dans le pouvoir de l'esprit partagé par la Filialité lorsqu’on voit le contenu plutôt que la forme, en plus de reconnaître la présence en nous de Celui qui parle pour Dieu. Retourner à l'esprit de cette façon, c’est savoir comment enseigner et apprendre ce que Jésus conseille. "Regarde ton frère avec douceur et souviens-toi que la faiblesse de l'ego est révélée aux yeux des deux. Ce que l’ego voulait garder à part s’est rencontré et joint et regarde l'ego sans peur. Petit enfant, innocent du péché, suis avec joie la voie vers la certitude" T-21.IV.81-3. Ce processus dans notre esprit est la façon de pratiquer le curriculum du Saint-Esprit dans toutes nos relations dès que la peur est perçue. Si nous adhérons à cette pratique, le contenu de ce que nous dirons communiquera le réconfort et la réassurance. Dans le rôle de figure d'autorité d’un jeune enfant, lorsque nous aurons à fixer des limites et offrir des conseils quant aux choix à faire au niveau de la forme, nous serons alors guidés par le Saint-Esprit, qui ne renforcera pas la culpabilité. Pour votre petite-fille, pour tout le monde, quelle que soit la forme qu’il prenne, le contenu de son message demeure : "Le Fils de Dieu est non coupable et le péché n’existe pas" M-10.29. C'est ce que nous voulons enseigner et apprendre.

**803 - Je sens que le Saint-Esprit me soutient dans mon deuil**

**Q/** J'aimerais clarifier la question 190. J'ai toujours eu l'impression que le "choix" revient à notre esprit-décideur. J'ai récemment perdu ma jeune femme de 31 ans à la suite de quoi j’ai été submergé par le chagrin et la culpabilité. J'ai tout remis au Saint-Esprit, et j'ai soudain expérimenté une paix que je n‘ai jamais vécue auparavant dans ma vie. J'ai également demandé à Jésus de m’envoyer de l’aide, et soudain des gens sont arrivés pour m'aider. Maintenant, ma question est celle-ci : est ce que c’est ce que signifie choisir l’esprit juste ? Ce que je perçois maintenant comme la paix et l’assistance reçue, est-ce une manifestation de la pensée d’esprit juste ? Ou est-ce encore l'ego qui se projette pour soulager un peu la douleur et m'empêcher de me rejeter totalement moi-même ?

**R/** Nos ego aimeraient bien connaître les réponses aux questions telles que celles que vous soulevez ici, mais on ne gagne rien en tentant de déterminer si des événements spécifiques dans nos vies reflètent les choix de l’esprit juste, ou les entourloupettes de l'ego. Si votre expérience est une expérience de paix et d’assistance face à la culpabilité, au chagrin et à la souffrance, la meilleure chose est simplement d’accepter le changement sans chercher à juger ou à évaluer ce que cela signifie. Puisque nous avons fragmenté nos esprits, il est probable que nos réactions à tout événement seront de vaciller entre l’esprit juste et l’esprit erroné. En fin de compte tout est un symbole, lequel est projeté à partir de l'esprit, et sa valeur dépend seulement de l’interprétation que nous allons lui donner. De la perspective de l’esprit juste, les symboles nous amènent doucement et progressivement vers l'éveil. De la perspective de l’esprit erroné, les mêmes symboles nous garderont enracinés dans nos corps et identifiés au rêve. Au-delà de cela, il n'y a rien de plus que nous avons besoin de savoir.

**804 - Pourquoi faut-il que le rêve paraisse si réel ?**

**Q/** Pourquoi le rêve doit-il paraître si réel et le réel si semblable au rêve ?

**R/** Le rêve remplit notre besoin (comme Fils séparé) d’être comme Dieu ne nous a pas créés. Nous avons besoin que le rêve soit réel pour que ce qui est réel disparaisse de notre conscience. Ainsi : "Quand tu as rendu visible ce qui n'est pas vrai, ce qui *est* vrai t’est devenu invisible" T-12.VIII.31. Nous avons rejeté ce qui est réel (l’Unité), croyant pouvoir produire un substitut qui serait plus à notre convenance (une existence séparée, un soi individuel). Pour que cela fonctionne, nous devions faire tout ce qu’il faut pour nous convaincre que ce qui est réel ne soit pas réel et que ce qui n'est pas réel soit réel. Une fois que nous avons cru que nous l’avions réalisé, il est devenu impératif, pour que notre survie continue, de maintenir le déni et la croyance que l'illusion est la réalité. Par exemple, si vous décidiez que, pour votre propre protection, il vous faut nier quelque chose et prétendre que quelque chose d'autre est arrivé à la place, c'est ce que vous feriez, surtout si vous pensez que c'est une question de vie ou de mort. Et pour que votre défense soit efficace comme moyen de défense, elle doit vous convaincre que vous êtes protégé de la menace : "Pour l'ego, les illusions sont des mécanismes de sécurité, comme elle doivent l’être aussi pour toi qui t’assimiles à l'ego" L-I.13.33.

C'est pourquoi Jésus met tellement d’emphase sur le but, tout au long du Cours. Se référant au monde comme d’une hallucination, il nous dit : "Une chose est sûre : les hallucinations servent un but, et quand ce but n’est plus entretenu, elles disparaissent. Par conséquent, la question n'est jamais de savoir si tu les veux, mais toujours si tu veux le but qu'elles servent" T-20.VIII.86-7. Le rêve sert à maintenir notre existence en tant qu’individu, et à nous assurer que nous ne sommes pas responsables de la séparation d'avec Dieu.

**805 - Le Cours semble se contredire sur ce qu’est un enseignant de Dieu**

**Q/** Pourquoi Jésus dit-il à un endroit : "Un enseignant de Dieu est quiconque choisit d’en être un. Ses qualifications consistent uniquement en ceci : quelque part, de quelque façon que ce soit,, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre" M-1.11-2, alors qu’ailleurs il dit que pour être un enseignant de Dieu, on doit faire les leçons du livre d’exercices ?

**R/** Il n'est pas rare de croiser ce genre de chose dans *Un cours en miracles*. La raison a à voir avec la méthode pédagogique (l’enseignement). Jésus souligne différents points à divers endroits dans son enseignement. Dans la déclaration citée dans le Manuel, il parle de façon plus générale de l’enseignant de Dieu. Alors qu'ailleurs il peut parler des aspects spécifiques du processus qui se déroule une fois que quelqu’un aura fait ce choix de voir des intérêts communs plutôt que séparés. En ce sens, faire les leçons fait partie intégrante de l’entraînement de l'esprit pour inverser la pensée, ce qui est l’objectif visé par l’enseignement de Jésus pour tous ses étudiants.

**806 - Comment se sortir d’énormes contraintes familiales ?**

**Q/** Je suis aux prises avec le concept d’*Un cours en miracles*, "*ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17. Il semble certain que l’ego ne veut pas renoncer facilement à ses croyances, et donc j'éprouve des difficultés à accepter que c’est là où j’en suis maintenant, et que quand je serai prêt, je serai davantage capable d’embrasser pleinement une vision plus sainte. Que fait le parent qui est aux prises avec un enfant difficile, un parent qui se sent accablé par ce qu'il perçoit comme un énorme fardeau ? Je me rends compte qu'à un stade avancé du développement, quelqu’un peut être en mesure de voir le miracle derrière tout cela, mais que se passe-t-il s’il a du mal à se rendre jusque là, et ne peut tout simplement pas y arriver ? Vous ne pouvez tout de même pas vous débarrasser d'un enfant.

**R/** Ce qui pourrait contribuer à alléger le sentiment d’avoir sur les épaules une écrasante responsabilité comme celle que vous décrivez, serait de voir la situation actuelle comme une salle de classe dans laquelle vous pouvez choisir avec quel enseignant vous désirez apprendre. Vous pouvez suivre l'ego comme enseignant, auquel cas vous seriez toujours tenté de vous voir, vous et votre enfant, dans une relation victime-agresseur, une relation teintée de conflits et de sacrifices. Avec Jésus comme enseignant toutefois, vous pouvez voir cela comme une occasion d'apprendre que la paix est au-dedans de vous, et que vous ne pouvez pas être affecté par cette relation, ni par toute autre situation extérieure. Ce serait l'idéal vers lequel vous tendez, tout en ne niant pas vos sentiments actuels à l'effet contraire. Le processus consiste à porter vos perceptions, vos sentiments de frustration, d'impatience et de victimisation à son amour, là où vous saurez que vous êtes aimé et accepté comme vous êtes. Son amour ne vous juge pas puisque l’amour et la condamnation s’excluent mutuellement, ainsi vous apprendriez à ne pas vous juger ni à juger votre enfant. Ce n’est ni mal ni péché d’éprouver de tels sentiments, et cela ne veut pas dire que vous échouez avec le Cours. Votre patience avec vous-même refléterait la douceur bienveillante de Jésus, qui sait qu'en fin de compte l'ego n’est rien, et par conséquent, que nous ne devrions pas être contrariés par les attaques de l'ego.

Cette attitude de douceur pourrait vous porter à demander de l'aide pour prendre soin de votre enfant, de sorte que vous pourriez peut-être vous éloigner un peu de la contrainte stressante de la situation. Il n'y a aucun avantage spirituel particulier à demeurer dans un état de stress lorsqu’il y a des possibilités de se détendre un peu. Il est tout à fait normal de chercher un soulagement émotionnel et physique dans des situations qui nous drainent, tout comme on tenterait de soulagement la douleur d'une entorse à la cheville ou d'un doigt brûlé. Jésus nous encourage, en fait, à utiliser une telle approche le long de la voie, quand on travaille à monter les échelons de notre échelle spirituelle T-2.IV.4-5. Suivre une approche avec bonté et douceur vous aiderait à éviter la tentation de "lutter contre vous- même."

**807 - Que nous dirait le Cours au sujet de l’ouragan Katrina ?**

**Q/** Nous répondrons en même temps aux trois questions posées sur l'ouragan récent sur la côte du Golfe.

1°) Que dirait *Un cours en miracles* sur l'ouragan qui a dévasté la Nouvelle- Orléans et ses environs ? En tant que personne vivant ici dans "le rêve," j’éprouve énormément de tristesse et de peur.

2°) Pourriez-vous nous donner quelques mots de sagesse en réponse à l'ouragan Katrina, surtout au niveau du monde que nous croyons réel ? Au départ, je suis moi aussi entré dans le jeu des accusations et des blâmes, puis j’ai réalisé que personne ne semblait vouloir accepter la responsabilité, que ce soit la responsabilité personnelle ou officielle. Puis je me suis souvenu qu’il n'y a rien en-dehors de mon esprit et que tout ce que je vois chez un autre, je l’ai projeté sur lui parce que je voulais m’en débarrasser, pour que l'autre soit coupable et que je puisse être innocent. Mais tout le monde fait la même chose, à partir des "victimes" de Katrina jusqu’aux fonctionnaires, de bas en haut. Peut-être que la chose la plus aimante à faire serait de nous joindre à nos frères et sœurs de Nouvelle-Orléans et de la côte du Golfe, nous joindre aux victimes et aux agresseurs, aux rescapés et aux sauveteurs, aux fonctionnaires et aux citoyens, nous joindre à eux dans nos esprits justes et les embrasser d’un amour inconditionnel, se souvenant que nous sommes tous unis dans le Christ.

3°) Avec toute la douleur et la souffrance qui se passent dans les états du Golfe frappés par Katrina, comment fut décidé le "rêve" ou "l’illusion" dans laquelle nous sommes entrés. Certains sont nés comme des rois et des reines, d'autres vivent une vie si horrible comme ceux qui crèvent de faim au Soudan et maintenant les victimes de l'ouragan. Existe-t-il une réponse quelque part dans le Cours ?

**R/** Il peut être très difficile de se rappeler qu'il y a une autre façon de voir le monde lorsque nous sommes aussi fortement identifiés comme "quelqu’un vivant ici dans “le rêve”". Et surtout quand les yeux de notre corps ont été et seront confrontés sans arrêt jour et nuit et pendant des semaines à ces puissantes images de dévastation et de mort, dans les journaux et magazines, sur nos écrans de télévision et d'ordinateur, et surtout pour ceux parmi nous qui vivent ou qui ont vécu près de la zone d'impact, et qui ont vu se dérouler le sinistre sous leur propres yeux. Et l'ego insiste pour nous faire savoir qu'il y a une hiérarchie de destruction et il semble difficile d’argumenter alors même que bien des gens parlent des effets de cette catastrophe naturelle comme étant "d'envergure apocalyptique" (le Cours suggère une signification plus profonde, et il y a une source pour cette expression courante quand il s’agit de décrire les terribles événements cataclysmiques !). Nos réactions collectives couvrent donc toute la gamme d’émotions, de l'incrédulité à l'horreur, de la tristesse à la peur, de l’intense frustration à la colère. Il est certain que Jésus est pleinement conscient de la façon dont nous nous induisons en erreur, tant que notre attention reste centrée sur les effets dans le monde, sans vraiment comprendre leur cause illusoire dans l'esprit. Il le dit en ces mots : "Il n'est pas facile de percevoir la blague, quand tout autour de toi tes yeux contemplent ses lourdes conséquences, mais sans leur cause anodine. Sans la cause, ses effets semblent certes sérieux et tristes. Or ils ne font que suivre. Et c'est leur cause qui ne suit rien et n'est qu'une blague" T-27.VIII.84-7.

Or la seule façon d'apprendre qu'il existe une autre façon de regarder le monde est d'abord de reconnaître que nous voyons le monde – et surtout cet endroit le long de la côte du Golfe – de la façon dont nous le voyons actuellement parce que nous voulons le voir de cette façon. Car notre façon de voir les choses joue un rôle absolument essentiel dans le plan de l'ego pour maintenir la séparation. Ces événements, toutes les secousses et les répliques qui suivront, ainsi que les multiples conséquences géographiques, économiques, médicales, politiques et sociétales, vont continuer à nous convaincre que la séparation est réelle et qu’elle est très, très sérieuse. Et de quelle façon l'ego fabrique-t-il sa cause ? Les événements semblent démontrer si clairement que cette douleur et cette souffrance proviennent de causes hors de notre volonté, en dehors de nous. Et, malgré le fait que l'événement lui-même ait été un "acte de la nature" ayant fait de nombreuses victimes, il semble y avoir des autorités en charge qui omettent de répondre adéquatement, et qui ne seront donc pas en mesure d’améliorer les effets destructeurs et mortels de l'ouragan et de ce qui a suivi. Autrement dit, il y a clairement d’un côté des victimes impuissantes, sans-abri, et de l’autre, des bourreaux incompétents, négligents et insensibles. Mettre l'accent sur les différences est un élément vital de l'ego, en autant que les différences rendent la culpabilité réelle, et que distribuer les blâmes et les reproches reste de la plus haute importance, que ce soit en raison des différences de race, de classes sociales, de partis politiques ou de quoi que ce soit d’autre qui marche. Nous devons donc commencer par reconnaître que tout cela est ce que nous voulons voir, pour servir non seulement le but de l'ego, mais pour servir le nôtre. Il n’y aucun doute, à mesure que d’autres faits vont refaire surface lorsque la crue des eaux va redescendre dans les jours et les semaines à venir, que l'occasion de projeter la culpabilité et de blâmer pour toute la douleur, la perte et la mort, sera encore présente.

Or la seule question que nous devons nous poser est celle-ci : est-ce que nous aimons vraiment ce que nous ressentons lorsque nous regardons à travers les yeux du jugement, de la peur et de l'attaque ? Comme le fait remarquer l'auteur de la deuxième question, nous faisons tout pour démontrer notre innocence en pointant le doigt sur les autres, et en mettant le blâme et la culpabilité ailleurs. Mais si nous pouvions commencer à reconnaître d’où vient ce profond sentiment de honte et de culpabilité partagé collectivement. Si nous étions conscients de la croyance inconsciente que nous avons trahi l'amour et choisi délibérément de nous voir comme des sans-abris privés de l'Amour de notre Père, nous serions en mesure d'avoir un peu plus de compassion pour tous les acteurs sur la scène, chacun jouant le rôle qu’il a volontairement choisi, peu importe quel est ce rôle dans la tragédie actuelle.

Soit dit en passant, le Cours n’explique pas pourquoi nous avons choisi telle vie spécifique et tels rôles particuliers à vivre, si ce n’est pour expliquer que nous continuons à vouloir faire des différences entre nous et les autres, peu importe la forme que va cela prendre, et par cela nous continuons donc à rendre réelles la séparation et la culpabilité. Cela peut impliquer parfois de jouer le rôle de victime, et d’autres fois le rôle d'assassin, mais ce sont les seuls choix qui sont faits dans le rêve de l'ego T-27.VII.144. Se préoccuper de savoir pourquoi il y a des différences dans le monde et dans les formes, c’est faire exactement le jeu de l'ego de rendre vraies ces différences et les rendre importantes. La plus grande erreur serait de croire que cette hiérarchie apparente au plan de la forme reflète vraiment des différences pour mesurer la douleur /culpabilité que connaît chaque esprit. Car chacun qui croit que ce monde est sa demeure est en grande souffrance, peu importe les défenses qu’il s’ingénie à déployer pour s’empêcher d’en prendre conscience L-I.182.1-3. La douleur/culpabilité ne vient jamais du monde (effet) mais uniquement de notre interprétation du monde, laquelle est déterminée par l’enseignant que nous avons choisi d'écouter dans nos esprits, l'ego ou le Saint-Esprit. Absolument rien dans le monde ne peut nous libérer de la douleur/culpabilité dans l'esprit, il n’y a que le pardon qui puisse le faire.

La douleur dans l'esprit, associée à la culpabilité de notre trahison et de notre attaque sur l'amour, est au-delà de ce que nous pouvons comprendre et, tous, nous luttons sans cesse avec nos propres moyens insuffisants et inefficaces pour y faire face, sans jamais remettre en question sa réalité. Choisir de se voir victime, peu importe la forme que cela puisse prendre, est simplement un des moyens avec lequel nous tentons d'expier cette culpabilité imaginaire. Par conséquent, avant de pouvoir embrasser chacun et l’aimer d’un amour inconditionnel, nous aurons besoin d'apprendre à regarder chacun avec compassion, en commençant par nous-mêmes. Car c’est sans discontinuer que nous faisons le mauvais choix. Nous voulons continuer à croire que la destruction, l’itinérance et la mort sont réelles, et que notre salut dépend de voir quelqu'un ou quelque chose autre que nous, responsable de la douleur et des souffrances, c'est-à-dire voir la cause hors de notre propre esprit.

Face à ces souffrances apparentes, à la perte et aux besoins, que devrait donc être notre réponse ? Jésus nous demande seulement d’apprendre à pardonner et tout ce qui est nécessaire suivra. Notre responsabilité n'est pas de changer le monde, mais juste de changer l'enseignant qui guide notre perception de ce que voient nos yeux dans le monde T-21.Intr.17-12. Bien sûr, il y a bien des façons d’exprimer notre soutien à tous ces gens directement touchés par la tempête, ceux qui ont perdu leur famille, leur maison, leur moyen de subsistance ou leurs possessions. Toutefois, Jésus ne se soucie pas de la forme particulière que prendra notre réponse aux événements dont nous sommes témoins, mais il se préoccupe du contenu dans notre esprit, quand nous allons faire tout ce dont nous nous sentons appelés à faire pour offrir de l’aide dans le monde. Ce qu’il faut essentiellement retenir ici, c’est que, quelle que soit l’action, si elle vient de la perspective de l’ego qui voit continuellement des victimes et donc, des forces et des gens qui font des victimes, ce sera une attaque qui maintient vivante la pensée de séparation. Mais si nous agissons dans une perspective d’esprit juste, tout ce que nous pensons, disons ou faisons aura un effet de guérison, car nous aurons mis de côté notre propre besoin d'être séparé, particulier et "innocent."

S'appuyant sur la belle imagerie du Cours, il peut être utile de rappeler quel est notre rôle et où est notre sécurité selon la perspective de Jésus. Pour terminer avec quelques lignes pertinentes dans diverses sections du livre, retenons à l'esprit que chacun est notre frère, et pas seulement les victimes apparentes :

"Ta demeure est bâtie sur la santé de ton frère, sur son bonheur, son impeccabilité et tout ce que son Père lui a promis. Aucune des promesses secrètes que tu as faites à la place n’a ébranlé le Fondement de sa demeure. Les vents souffleront et la pluie s’abattra sur elle, mais sans effet. Le monde sera emporté par les eaux, et pourtant cette maison tiendra à jamais, car sa force ne réside pas en elle seule. C’est une arche de sécurité, qui repose sur la promesse de Dieu que Son Fils serait à jamais en sûreté en Lui-même. Quel fossé peut s’interposer entre la sûreté de cet abri et sa Source " T-28.VII.71-6. "Je ne suis en danger nulle part au monde." Ton Fils est en sécurité où qu’il soit, car Tu es là avec lui… Nulle tempête ne peut venir dans le havre sacré de notre demeure. En Dieu nous sommes en sécurité" L-II.244.Titre, 11, 22-3. "“Je repose en Dieu.” Complètement imperturbé, cette pensée te transportera au travers les orages et les luttes, passé la misère et la douleur, passé la perte et la mort, et vers la certitude de Dieu. Il n'y a pas de souffrance qu'elle ne puisse guérir. Il n'y a pas de problème qu'elle ne puisse résoudre. ..Tu reposes en Dieu et tandis que le monde est déchiré par des vents de haine, ton repos reste complètement imperturbé" L-I.109.Titre et 31-4, 42. "Or il y aura toujours ce lieu de repos où tu pourras retourner. Et tu seras plus conscient de ce calme centre de la tempête que de toute son activité déchaînée. Ce calme centre, où tu ne fais rien, te restera, t’apportant le repos au milieu de chaque affaire pressante où tu es envoyé" T-18.VII.81-3.

**808 - Le Cours pourrait-il s’insérer dans une religion orientale ?**

**Q/** En réponse à la question 566, vous avez déclaré que la séparation est présentée dans *Un cours en miracles* comme une mythologie utile dans le cadre de la philosophie la religion pour le monde occidental. Quel programme serait disponible dans le cadre de la philosophie d’une religion pour le monde oriental ? Autrement dit, y a-t-il une correction pour le Coran, la Torah, la Bhagavad Gita, etc. ?

**R/** Disons pour clarifier ce point que la Torah (Judaïsme) et le Coran (Islamisme) font également partie de la tradition religieuse occidentale dualiste, ayant une théologie qui voit Dieu comme Créateur de l'univers physique et qui voit le péché et la culpabilité comme étant réels. Cependant, au contraire du christianisme, Jésus n’est ni une figure spirituelle (Judaïsme) ni une figure spirituelle centrale (Islamisme) dans ces deux autres religions occidentales. Malgré cette différence, les personnes élevées dans l’une de ces autres traditions religieuses occidentales peuvent certainement trouver le Cours utile pour la remise en question des limitations qu'ils peuvent vivre dans leur propre formation religieuse. S'ils ont également une formation en philosophie occidentale, par exemple avec Platon et la pensée néo-platonicienne et/ou en psychologie, par exemple la théorie et le processus psycho-dynamique, les principes du Cours pourraient même présenter un plus grand attrait.

À l’intérieur des enseignements plus élevés des traditions spirituelles et philosophiques orientales, par exemple l’Advaita Vedanta hindou, il existe déjà beaucoup des concepts et des principes que le Cours offre comme une alternative, et une correction à l’emphase dualiste du Christianisme traditionnel quant au péché, à la culpabilité et à un Dieu punitif. L'idée que le monde est un rêve est un thème commun en Orient. L'observation que le royaume de la perception (avec la dichotomie entre celui qui perçoit et ce qui est perçu, ou le sujet et l’objet) est illusoire, et que la réalité est une, est également bien représentée dans les traditions orientales. En d'autres termes, bien que les pratiques les plus courantes de ces religions, pour la majorité de leurs adhérents, mettent l’emphase sur la forme, le rituel, la supplication et le sacrifice (les principes de base de "la religion universelle de l'ego" selon le Cours), leurs écritures contiennent également, pour le chercheur authentique, un point de vue plus profond et une perspective plus vaste sur la nature de la réalité. Et au fil des siècles, des enseignants se sont levés dans leurs communautés (par exemple Shankara dans l'hindouisme) pour fournir des corrections qui ont ramené des disciples dévoués aux racines spirituelles profondes de leurs traditions.

La sagesse de ces traditions, comme celle du Cours, est éternelle. Du point de vue du temps illusoire linéaire basé sur l'ego, toutefois, le monde occidental est dans l'enfance de son éveil, si on le compare aux religions et philosophies orientales. Or le Cours arrive dans un contexte qui est particulièrement adapté aux besoins du monde occidental, un contexte qui permet également d'offrir de nouveaux aperçus spirituels, érigés sur sa tradition intellectuelle occidentale particulière, quelque chose qui ne figure pas dans les autres enseignements spirituels du monde, par exemple, une explication quant aux motifs pour l'esprit d’ériger un monde et de continuer à rêver, malgré toutes les souffrances qui semblent en résulter.

En fin de compte, la bonne nouvelle est que nous n'avons pas à nous préoccuper du chemin spirituel de quelqu’un d’autre, mais seulement du nôtre, car il y a "plusieurs milliers" de chemins authentiques M-1.41-2, comme le cours le fait remarquer, mais nous devons suivre la voie qui nous servira le mieux T-18.VII.65. Et si le cours est notre chemin, il est tout à fait logique de se consacrer à comprendre ses principes de pardon et de les mettre en pratique.

**809 - Quelle sera l’expérience de l’esprit après la mort du corps ?**

**Q/** Selon *Un cours en miracles*, que serait l’expérience d’un esprit "séparé" à la fin, lorsqu’il s'est acquitté des promesses de l'ego de "la mort du corps" ? Étant donné que l'esprit est toujours actif et en train de choisir, que doit alors lui souffler l'ego pour qu’il continue l'illusion de sa propre réalité ? Il ne peut pas vraiment lui dire : "Oh! Désolé ! Tu sais, nous avons eu tort !" La plupart d'entre nous, dans une certaine mesure, pensons encore être ici, et nous ne sommes sûrement pas préparés pour la transition de ce que représenterait de "ne pas être ici." Et puisque ceux qui croient encore à l'illusion de la culpabilité liée à la séparation seront encore dans le rêve, comment l'ego s’extirpera-t-il de cet esprit, sans compter qu’il voudra sûrement persuader finalement cet esprit que ce serait en effet une excellente idée de s’“incorporer” à nouveau ? De plus, est-ce que l'esprit séparé a toujours la possibilité de choisir le Saint-Esprit durant cette supposée période de temps entre les "vies" ? Est-ce qu’apprendre, faire le choix du Saint-Esprit et défaire les effets de l’ego vont progresser durant cette période pour les étudiants qui en ont le désir ?

**R/** Ce qui permet à l'ego de continuer à maintenir ses illusions dans des écrans de fumée et des miroirs, c’est sa défense de répression ou déni Cf. T-11.II.3. Étant le maître de la tromperie et de l'oubli, l'ego ne nous laisse jamais maintenir une conscience de ses mensonges, tant que nous ne voulons pas voir à travers eux. L'ego, après tout, est seulement un nom pour notre propre décision de nous duper et de nier notre Soi. Tant que nous voulons continuer à nous illusionner faussement sur qui nous sommes, chaque soi-disant mort corporelle n'aura pas plus d’effet sur l’identité du faux soi et sur notre prise de conscience des machinations de notre ego, que n'importe quel événement apparent qui se passe durant la "vie" de ce corps.

Les "entre" vies ne sont pas des laps de temps dans lesquels nous ne sommes pas dans un corps, puisque nous ne sommes jamais dans un corps. C'est simplement un bref instant, un instant dans lequel notre esprit n'est plus identifié consciemment à une identité particulière de l’ego et du script, et dans lequel il se déplace d’une identification consciente dans un script vers un autre script de victime déjà existant. Il n’y a vraiment rien de linéaire dans ce processus, même si nous restons identifiés au temps et à l'espace et que nous en parlons comme si c’était réel. Toutes les vies possibles et imaginables sont simultanées. En fait elles se sont déjà toutes déroulées en cet unique instant non saint lorsque nous, comme Fils unique (Filialité), avons pris la minuscule et folle idée de séparation au sérieux.

Étant donné que tout l'apprentissage ne se produit que dans l'esprit et n'a rien à voir avec le corps, vous avez raison, la possibilité de choisir le Saint-Esprit comme Enseignant est toujours disponible pour nous, peu importe avec quel aspect de la myriade de tromperies de l'ego nous nous sommes identifiés à n’importe quel instant.

Pour plus de précisions sur la nature du temps, de nos prétendues vies et des choix à notre disposition, "Une vaste illusion, le temps selon *Un cours en miracles*"pourrait vous aider. Vous pouvez aussi lire les réponses aux questions 68, 187, 494 et 604 pour des discussions reliées à votre questions.

**810 - Pourquoi *Un cours en miracles* est-il si complexe ?**

**Q/** Pourquoi les concepts d’*Un cours en miracles* sont-ils si complexes et les réponsess si élaborées ?

**R/** Le Cours doit nous rencontrer là où nous sommes, et nous sommes dans un monde très complexe. La raison pour cela est que notre monde vient d'un système de pensée très complexe, et c’est ce système de pensée qui domine nos esprits. Par conséquent, si Jésus veut réussir à nous aider, le contexte de son enseignement doit tenir compte de cette complexité des deux mondes : intérieur et extérieur. C'est ce qu'il veut dire quand il enseigne : "Ce cours reste dans le cadre de l'ego, là où il en est besoin" Cl-Intr.31. "La complexité est de l'ego," nous dit-il dans le texte T-15.IV.62, et son enseignement doit donc tenir compte de cette complexité afin de la défaire.

Ainsi, lorsque nous débutons le Cours, il peut sembler irrémédiablement complexe, mais, encore une fois, c'est parce qu’il nous rencontre là où nous sommes. Son but cependant est de nous conduire hors de cette complexité vers la "simplicité du salut" T-31.I.Titre, lorsque nous réaliserons enfin que "ce qui est faux est faux, et… ce qui est vrai n'a jamais changé" L-II.10.11. C'est la simple vérité, cachée derrière la vaste complexité du système de pensée de l'ego dans nos esprits et du monde qui en a découlé.

La question 40 discute du haut niveau intellectuel du Cours, et mentionne que même si l’enseignement est d’un niveau élevé, chacun peut trouver quelque chose qui l’aidera à vivre moins de culpabilité et de peur, et plus de bienveillance et de paix.

**811 - Comment expliquer un ressenti négatif envers un inconnu ?**

**Q/** Comment *Un cours en miracles* expliquerait-il un ressenti intuitif négatif lorsque je rencontre quelqu’un en particulier ? Un nouveau voisin a récemment emménagé et j’ai un ressenti négatif à son encontre, comme s’il pourrait être socialement déviant, ou comme si c’était quelqu'un dont je devrais m'inquiéter et me méfier. Il est clair qu’il y a une mauvaise perception de ma part puisque je ne vois pas cette personne comme un enfant parfait de Dieu et que je me vois moi-même comme étant vulnérable. Comment Jésus voudrait-il que j’affronte cette situation ? Qu'est- ce donc que ce ressenti négatif ? Est-il juste une extension de mon ego ?

**R/** Dans Un Cours en Miracles, Jésus enseigne que la pensée d’attaque est fondamentalement une décision de l'esprit qui proclame "Je suis un corps." L’identification au corps est ainsi établie et immanquablement liée à la culpabilité pour le "péché" d'avoir pris la pensée de séparation au sérieux. Afin de préserver l'identification à ce corps et d’échapper à la responsabilité de l'attaque, l'esprit efface de la mémoire qu’il a fait ce choix. Il le fait en projetant la culpabilité à l’extérieur, et en voyant l'attaque hors de soi. C'est la véritable source de l'attaque de chacun de nous, et aussi de la peur d'une attaque dans le monde, incluant vos ressentis négatifs intuitifs : "Parce que tes pensées d’attaques sont projetées, tu craindras l’attaque. Et si tu crains l’attaque, tu dois croire que tu n’es pas invulnérable. Les pensées d’attaque te rendent donc vulnérable dans ton propre esprit, c'est-à-dire là où sont les pensées d'attaque" L-I.26.21-3. Le profond sentiment de vulnérabilité est le reflet de la culpabilité pour avoir choisi l'ego, et la peur devient donc la force à l’œuvre dans le monde. C'est pourquoi le monde est rempli d'attaques allant de l’attaque apparemment inoffensive jusqu’à la plus vicieuse et sournoise. C’est de la peur que vient le vaste arsenal des défenses de l’ego, qui est stimulé par le cri de guerre de culpabilité "tue ou sois tué" M-17.711. Par conséquent, comme le reste du règne animal, les humains sont entraînés à ressentir le danger (parfois avec des ressentis aux tripes), à se défendre contre les menaces et à attaquer l'ennemi perçu. Le plus important à se rappeler, du point de vue de l'enseignement du Cours, est que la source de toute peur et de tout sentiment de vulnérabilité est la culpabilité dans l'esprit pour avoir choisi de croire que la séparation est réelle. La culpabilité est projetée sous différentes formes d'attaque, et le monde juge que certaines sont plus néfastes que d'autres. Toutefois, que ce soit la peur de l’agresseur ou la peur de la victime, la forme de peur provient de la même source dans l'esprit. Par conséquent, quant au contenu dans l’esprit, tous les deux sont également insanes. La reconnaissance de cette similitude est un bon point de départ quand vient le temps de traiter avec ceux dont la folie attise des étincelles de peur en nous de manière plus évidente. Dans le Cours, Jésus enseigne que la source de peur n'est pas le préjudice potentiel de l’attaque de quelqu'un sur le corps de l’autre, mais le choix de l'esprit en faveur de la séparation.

Cependant, bien qu'il nous dise que l’“esprit ne peut ni attaquer ni être attaqué” T-7.VIII.43, il nous dit aussi que "les pensées sont dangereuses pour les corps" T-21.VIII.1. Par conséquent, il est sage d'être prudent quand on traite avec le monde, surtout avec ceux dont la peur est exprimée par des attaques physiques sur les autres. Ni leur peur ni la forme nuisible qu’elle prend, diminue leur véritable Identité de parfait Fils de Dieu, mais ils peuvent devenir des corps dangereux autour : "Les gens qui ont peur peuvent être méchants" T-3.I.42. Tant qu’une croyance dans le corps est maintenue, il n’y a rien de mal à être prudent lorsqu’une menace de préjudice physique est perçue. Ce n'est pas différent de demander de l'aide médicale quand le corps est malade. Il ne nous est pas demandé de nier notre croyance dans le corps, de nier nos peurs ou le potentiel d’attaque possible. Ce que Jésus nous demande, c’est d'observer les sentiments de vulnérabilité, de peur ou d’être sur la défensive lorsqu’ils montent en nous, reconnaissant en eux le choix oublié de l'esprit de s'identifier à la pensée de séparation et avec le corps, niant ainsi la véritable Identité du Fils de Dieu, la nôtre et celle du voisin. Reconnaître la véritable source de peur est l'expression du "petit désir" T-26.VII.101 qui est requis, et elle consiste à enlever la responsabilité des épaules de nos voisins comme source de notre peur et à retourner notre attention sur le besoin de guérir notre propre esprit. Au moins, alors, nous sommes à la racine du problème et nous pouvons demander l'aide du Saint-Esprit pour faire un autre choix. C'est tout ce qui est nécessaire.

**812 - Remettre à Dieu ce qu’on Lui cache est très inconfortable**

**Q/** J'ai une question au sujet du "conflit" décrit dans *Un cours en miracles*. Le Cours affirme que tout ce que nous cachons doit être regardé et remis à Dieu avant de pouvoir enfin revenir à notre véritable état d'être. Est-ce pourquoi les choses semblent s'aggraver pour bien des gens lorsqu'ils commencent à faire les leçons et à étudier le Texte ? Le Cours indique également qu'il n'est pas censé décrire Dieu, mais que ce qu’on cache est ce qui nous empêche de Le voir et de nous voir dans notre véritable état.

Pourriez-vous nous conseiller sur la façon de faire le Cours pour qu'il soit plus facile à gérer pour les gens qui commencent à entrer en contact avec "ce qu'ils cachent à Dieu" ? Dans les courriers que vous recevez, y a-t-il une tendance pour les gens de faire des expériences similaires quand ils commencent le Cours, ou est-ce que chacun est différent quant aux problèmes qu'ils décrivent quand ils rencontrent leur "ombre" ?

**R/** Les Questions que vous soulevez mettent en évidence l'importance d'avoir une relation avec Jésus ou le Saint-Esprit. C’est pourquoi cette instruction est si souvent soulignée tout au long du Cours. On ne pourrait pas passer par le processus d’exposer l’ego puis d’en lâcher prise sans avoir d’abord une source interne d'orientation, de force et de confort vers qui se tourner. Les mots terreur et peur sont bien trop souvent mentionnés dans le Cours pour être ignorés. Dans un passage, Jésus nous dit que la présence du Saint-Esprit nous accompagne toujours, et que si nous acceptions Sa présence, la "peur serait impossible," mais que choisir continuellement d'être séparé de Dieu bloque la prise de conscience de cette présence : "Si tu savais Qui marche à tes côtés sur le chemin que tu as choisi, la peur serait impossible. Tu ne le sais pas encore, parce que le voyage dans les ténèbres a été long et cruel, et tu y es entré profondément" T-18.III.32-3. Dans un autre passage, Jésus nous parle de l'incapacité du corps de nous emmener au-delà de "ce qui se trouve au dessous" T-18.IX.35, pourtant, il affirme que nous pouvons y arriver : "Or Dieu peut t’amener là, si tu es désireux de suivre le Saint-Esprit à travers l’apparente terreur, ayant confiance en ce qu’Il ne t’abandonnera pas et ne te laissera pas là. Car ce n’est pas Son but de t’effrayer, mais seulement le tien. Tu es sérieusement tenté de L’abandonner au cercle extérieur de la peur, mais Il voudrait te conduire en toute sécurité à travers et bien au-delà" T-18.IX.37-9. Ainsi, une partie essentielle de notre processus est d’apprendre à faire confiance à la présence d'un Enseignant interne – Jésus ou le Saint-Esprit – pour ensuite nous permettre d'éviter la tentation de nous juger pour notre décision de nous séparer de l'amour, et ensuite faire comme si c'était la faute d'un autre.

Ce n’est pas obligatoire mais pour nous pratiquement toutes les choses empirent avant de s'améliorer dans le processus de défaire notre ego. Jésus y fait allusion plusieurs fois T-9.VII. 45-7, T-18.III.21. Nous avons construit une couche après l’autre de défenses pour nous protéger contre le contenu dans nos esprits – et selon nous, cela nous frapperait de plein fouet et même nous détruirait, si nous y faisions face. Même le premier pas de reconnaître nos défenses est douloureux, parce qu’il est probable que nous ne savions même pas que nous nous défendions ardemment contre une massive calamité intérieure. Par conséquent, comprendre le système de pensée de l'ego et la correction du système de pensée du Saint-Esprit aide énormément quand nous traversons cela, parce qu’au moins nous avons une idée générale de ce que veut dire le processus de défaire, pourquoi nous y sommes engagés, et où il nous dirige.

Ce qu'il est important aussi de garder à l'esprit quand nous allons de l’avant, c'est que nous sommes en train de défaire une chose qui ne s'est jamais vraiment produite, même si ça ne semble pas le cas. Après tout, le principe de l'Expiation est l'acceptation du fait que la séparation de Dieu est une illusion. S’en rappeler fréquemment aidera quelqu’un à éviter l'écueil commun de prendre le processus trop au sérieux et d’essayer trop fort de passer à travers, oubliant que le temps est aussi une illusion. Nous sommes tous un seul esprit, et donc nous partageons tous le même système de pensée fondamental de péché/culpabilité/peur. Les expressions spécifiques varient toute fois d'une personne à l'autre, comme le sont les expressions du pardon qui annulent ce système de pensée. En ce sens, le processus de chaque personne est différent, ce qui signifie que nous devons prendre soin de ne pas nous comparer à quelqu'un d'autre. Nous n'avons aucun moyen de savoir où nous en sommes, ni où se trouve quelqu'un d'autre sur le chemin de l'Expiation, donc il vaut mieux s’abstenir de faire des comparaisons de cette nature. Enfin, certaines personnes ont jugé utile d'avoir leurs passages favoris à portée de la main pour les rassurer quand les choses deviennent rugueuses. Ces passages appellent qu'ils ne sont pas seuls et que "le résultat est aussi certain que Dieu" T-2.III.310, T-4.II.58.Se tourner vers un ami bienveillant, un enseignant ou un thérapeute peut également s’avérer une importante source d'aide.

**813 - Pourquoi exactement l’ego attaque-t-il les gens aimants ?**

**Q/** L'idée d’attaquer des symboles d’amour dans notre monde m’intrigue énormément, et c’est quelque chose que je tente de mieux comprendre et de mettre dans un langage pratique au quotidien. Pouvez-vous me dire si l’évaluation suivante est correcte ? Les gens sont très compétitifs et ils adorent trouver quelqu’un à affronter en compétition et de cette manière, ils se sentent mieux. Lorsque des gens aimants comme Jésus ou autre, viennent d'une place d’amour, qu’ils enseignent l'unité et qu’ils ne sont pas en compétition, les gens se sentent menacés parce qu'ils voient quelque chose qui va à l'encontre de tout ce qu'ils croient. Diriez-vous alors que les ego des gens sont menacés par ceux qui ne se sentent pas menacés par eux, ou qu’ils se sentent menacés dans l’amour du soi ? Que voit l'ego exactement au sujet des symboles de l’amour, pour vouloir ainsi les attaquer ? Cela me rend perplexe qu’on puisse se sentir menacé par quelqu'un de bienveillant, plus que par quelqu'un en compétition. Pouvez-vous m'aider à comprendre cela ?

**R/** Jésus répond à votre question de la façon suivante : "Un apprenant insane apprend d’étranges leçons. Ce que tu dois reconnaître, c'est qu’en ne partageant pas un système de pensée, tu l’affaiblis. Par conséquent, ceux qui y croient perçoivent cela comme une attaque dirigée contre eux. C'est que chacun s'identifie avec son système de pensée, et *chaque système de pensée est centré sur ce que tu crois être*. Si le centre du système de pensée est vrai, seule la vérité s’étend à partir de lui. Mais si un mensonge est en son centre, seulement la tromperie en procède" T-6.V.B.16-11 – italiques ajoutés.

Autrement dit, vous allez menacer ma fausse identité en tant que soi séparé individuel si vous représentez la pensée que les différences et la séparation sont irréelles, qui est derrière tout véritable symbole d'esprit juste d’unité, d’amour et de pardon. Or si je suis désireux d’envisager la possibilité que nos intérêts sont partagés plutôt que séparés – ces derniers étant à l'origine de la compétitivité de l’ego – alors je pourrai peut-être accepter de tenter de changer mon enseignant intérieur et passer de l'ego au Saint-Esprit (non que je sois nécessairement en train de faire un tel changement en moi en utilisant ces symboles). Et à ce moment-là, je pourrai faire l'expérience de l'amour qui m’est offert par votre entremise sans me sentir menacé. Lorsque je me sens menacé, ce n'est pas vous qui me menacez, ce n'est pas l’amour du soi, à moins que par amour du soi, vous vouliez dire l'amour sans borne, illimité et universel que nous partageons tous. Car cela, c’est l'amour qui dit que nous n'existons pas comme séparément, et une fois de plus, c’est cela qui est menaçant.

Cependant, même si je reste ancré dans mon esprit faux, en position de défense contre l'amour qui se reflète dans votre esprit, allant jusqu'à le rejeter et même à vous attaquer en quelque sorte afin de me "protéger" moi-même, tant que vous restez identifié au Saint-Esprit dans votre esprit juste, vous ne vivrez pas cette réaction comme une attaque, mais seulement comme un appel à l'amour. Si vous vivez cela comme une attaque – ce qui ne serait pas une réaction inattendue pour la plupart d'entre nous qui avons encore beaucoup de leçons de pardon à apprendre parce que la culpabilité est toujours réelle dans notre esprit – vous seriez devenu vous aussi erroné dans votre esprit, et votre réaction serait votre propre appel à l'amour. Il vous resterait simplement qu’à vous tourner une fois de plus vers votre Enseignant intérieur pour qu’Il vous aide à vous voir différemment avant de pouvoir devenir à nouveau un rappel pour moi que le même choix est disponible pour nous deux.

Il pourrait être utile de reconnaître que cette dynamique de l’ego d'attaquer l'amour opère dans notre propre esprit, et que nous pouvons aussi bien diriger l’attaque contre nous, après avoir choisi d'écouter le Saint-Esprit, et de nous voir comme Il le fait plutôt que d'accepter le jugement navrant de l'ego sur nous. Si nous nous attaquons pour nous être identifiés au Saint-Esprit, il ne peut être si surprenant de voir d'autres ego réagir de la même façon. Cette attaque contre soi est clairement décrite un peu plus loin dans le Texte d'*Un cours en miracles* quand Jésus fait remarquer : "Tu as donc dans ton esprit deux évaluations conflictuelles de toi-même, et elles ne peuvent pas être vraies toutes les deux. Tu ne te rends pas compte encore à quel point ces évaluations diffèrent complètement l’une de l’autre parce que tu ne comprends pas combien la perception que le Saint-Esprit a de toi est élevée en réalité. *Rien de ce que tu fais ne peut Le tromper, parce qu'Il n'oublie jamais ce que tu es*. Tout ce que tu fais trompe l'ego, surtout quand tu réponds au Saint-Esprit, parce qu’alors sa confusion augmente. Par conséquent, *l'ego est particulièrement susceptible de t’attaquer lorsque tu réagis avec amour, parce qu'il t’a évalué comme étant non aimant et tu vas à l’encontre de son jugement*. L'ego s’attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s’accorderont nettement plus avec la perception qu’il a de toi. C'est alors qu’il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté puisque son incertitude est augmentée. Or il est sûrement inutile de contre-attaquer. Qu’est-ce que cela pourrait signifier, sinon que *tu es d’accord avec l’ego sur son évaluation de ce que tu es* ?" T-9.VII.4 – italiques ajoutés.

Que la soi-disant attaque vienne de l’intérieur ou de l’extérieur, si nous réagissons par la défensive, nous faisons la même erreur, et nous sommes alors identifiés à l'ego autant que notre frère compétitif. Et donc, selon les paroles mêmes de Jésus dans le texte : "Toi qui n’es pas en guerre, tu dois chercher des frères, et reconnaître tous ceux que tu vois pour des frères, parce que seuls sont en paix ceux qui sont égaux. Parce que les Fils égaux de Dieu ont tout, ils ne peuvent pas se faire concurrence. Or s’ils perçoivent n’importe lequel de leurs frères comme étant n’importe quoi d’autre que leur égal en tout, l’idée de concurrence est entrée dans leur esprit. Ne sous- estime pas le besoin pour toi-même d'être vigilant *contre* cette idée, parce que c’est d’elle que viennent tous les conflits. *C'est* la croyance que des intérêts conflictuels sont possibles, et tu as donc accepté l'impossible pour vrai. Cela ne revient-il pas à dire que tu te perçois toi-même comme irréel ?" T-7.III.32-7.

Et donc avant de pouvoir accepter que nous sommes tous l’unique Fils non coupable de notre Père, que nous partageons tous de façon égale l'unité de Son Amour et que nous ne pouvons donc pas être en compétition les uns avec les autres, nous devons d'abord reconnaître que, comme ego, nous sommes vraiment tous pareils. Car c'est seulement cela qui ouvre la porte au pardon et à la guérison de la culpabilité dans nos esprits.

**814 - On nous dit de choisir, mais le choix semble impossible. Je suis confus.**

**Q/** Le cerveau/corps ne peut pas faire le choix entre le Saint-Esprit et l'ego ; il ne peut que témoigner pour l'esprit qui a décidé de son choix. Le Cours de Jésus nous arrive au niveau de l'illusion et semble être traité dans le mental par un cerveau qui vit dans l'illusion. *Un cours en miracles* exhorte les étudiants qui en font la lecture à choisir à nouveau, et pourtant le Cours déclare tout au long que le choix dans l'illusion n’est pas possible ! Est-ce que le Cours demande à l'esprit, dont les étudiants ne sont pas conscients selon ce que le Cours admet lui-même, de choisir une fois de plus ? Quelle énigme !

**R/** Il est utile de préciser que la raison pour laquelle le corps et le cerveau ne peuvent pas choisir entre le Saint-Esprit et l'ego est que tout se passe dans l'esprit, que rien ne se passe dans le cerveau peu importe ce qui semble être, le cerveau et le corps étant seulement des ombres, ou des projections de la pensée de séparation dans l'esprit. Nous sommes un esprit, lequel est faussement identifié à ses pensées irréelles, un esprit qui croit subir les projections de ces pensées plutôt que d’en être le penseur. Nous sommes l’esprit-décideur, faisant le choix d'accepter une fausse identité très limitée plutôt que de reconnaître le pouvoir de notre esprit de malcréer. Tandis qu’il est vrai que tout choix est illusoire, nous continuons à croire que nous avons le choix de nous voir séparés de Dieu. Jésus travaille donc dans l'illusion de nos fausses croyances pour nous aider à faire un choix différent. Par conséquent, l'esprit divisé et l’esprit-décideur sont illusoires eux aussi, mais le pouvoir de notre croyance les a rendus réels dans notre expérience.

Il y a certes un sentiment très réel que nous semblons opérer dans le monde comme si nous étions sans esprit car nous sommes vraiment inconscients du pouvoir de notre esprit d'avoir choisi de rendre le monde et le soi réels. Mais tout ce que nous semblons penser et faire dans un corps n’est qu’un résultat de l'exercice du pouvoir de l'esprit de choisir – et c'est un choix pour l'ego, encore et encore. Nous faisons toujours l’expérience de nous en tant qu’esprit puisque rien ne se passe dans le cerveau, mais nous avons choisi tout simplement ne pas reconnaître que l'esprit ne dépend pas du cerveau, mais qu’au contraire le cerveau dépend de l'esprit. Et dans ce sens-là, puisque nous sommes conscients de notre esprit à cause de toutes les pensées que nous avons, il serait plus exact de dire que nous ne sommes pas conscients du pouvoir réel de l'esprit, au lieu de dire que nous ne sommes pas conscients de l'esprit. Nous utilisons le pouvoir de choisir pour refaire à répétition le même choix aveugle pour l'ego, tout en cachant le contenu uniforme de ce choix dans une myriade de formes apparemment différentes.

Ainsi, même si nous pouvons croire que Jésus s’adresse à nous en tant que le soi que nous pensons être dans le monde, il s’adresse toujours et seulement à nous en tant qu’esprit qui semble faire le choix. Et ce choix est seulement entre l'illusion nuisible de l'ego et l'illusion bienveillante du Saint-Esprit. Nous pouvons penser que nous nous expérimentons comme faisant le choix à partir de l’intérieur du monde, mais Jésus sait que c'est seulement notre esprit, hors du temps et de l'espace, qui choisit à jamais. Et une fois cela compris, l'énigme apparente est facilement résolue. Pour de plus amples discussions sur l'esprit-décideur, voir les questions 663, 713 et 715.

**815 - Je deviens agitée dès que j’entends des infos sur le Cours**

**Q/** 1°) Chaque fois que je lis des infos reliées à *Un cours en miracles*, il me semble que je deviens agitée. J'aime les mots, mais je m’en éloigne toujours en me disant :"que diable suis-je supposée faire ?" 2°) Avec la nature illusoire de ce monde, comment va-t-on fonctionner ? Je transcris la citation du cours : "Il t’est demandé d'agir comme si tu n’avais pas d’ego."Mais vivre une vie sans jugement me semble un petit bonheur gnangnan.

**R/** Il est probable que l'agitation que vous ressentez lorsque vous lisez le Cours ne vient pas de ce que vous ne comprenez pas ce qu'il dit, mais au contraire, de sa compréhension. Vous n'êtes pas seule à vous sentir agitée ainsi par son message et il y a de quoi s’agiter ! Le but du Cours est de défaire le système de pensée de l'ego, ce qui signifie en fin de compte défaire toute croyance dans le monde, le corps et la séparation. Ce n'est pas un message facile à entendre pour l'ego, compte tenu de son investissement à nous garder enracinés dans le monde, sa précieuse demeure. La première chose à faire est de ne pas essayer de ne pas être agitée, mais de comprendre d'où vient l'agitation. Elle vient d’un choix fait dans l'esprit de croire que la séparation est réelle et de la résistance à apprendre un système de pensée qui enseigne que la séparation n'est pas réelle. À cet égard, Jésus nous offre clairement ses conseils : "*Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17. Ce que nous sommes censés faire, c’est suivre ses instructions de regarder tranquillement l’ego en opération sans peur et sans juger : "Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas les regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous se faisons que chercher honnêtement la vérité" T-11.V.11-4.

Puisque l'introduction du texte nous dit que notre but dans l'étude de ce Cours est de supprimer T-Intr.17 "les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l’amour," il est raisonnable de conclure que les blocages doivent être regardés avant de pouvoir les supprimer. C'est pourquoi il nous est demandé de les rechercher. "Ta tâche n’est pas de chercher l'amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n’est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux" T-16.IV.61-2. C'est cela que nous sommes censés faire. L'instruction de regarder en nous est souvent répétée dans le Cours, parce que c'est ce qui corrige la stratégie de l'ego de défendre son système de pensée en gardant cachés à la fois son origine (dans l'esprit), son objectif (être sans esprit) et ses effets (la souffrance). Lorsque nous trouvons des blocages, par exemple des jugements et des formes de particularité, il nous est alors demandé de ne pas être trompés par leurs déguisements, mais de voir en eux le choix de l'esprit d’agir de concert avec le plan de l’ego de garder le monde réel.

De ne plus s’identifier davantage avec les jugements de l'ego est le but ultime du Cours. Voilà comment nous allons vivre éventuellement "comme si nous n'avions pas d’ego." La pratique quotidienne du Cours nous y mènera, mais ce n'est pas encore pleinement réalisé. Nous pouvons facilement éviter l'approche du "petit bonheur niais" grâce à l'observation vigilante des nombreux jugements qui inondent notre conscience tout au long du jour. Ceux que nous capturons sont suffisants pour nous garder dans l’humilité, sans oublier ceux que nous manquons de voir. Puisque la mère du "petit bonheur gnangnan" est le déni, ne pas nier nos jugements et nos sentiments nous tiendra centrés et alignés dans la bonne voie. Le Saint-Esprit est ici pour nous dire qu’il y a une autre façon de regarder toute chose dans nos vies. Comme on nous dit dans l'introduction du livre d’exercices L-Intr.41 : "Le but de ce livre d’exercices est d’entraîner ton esprit d’une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde," et cette "perception différente" n'est pas celle de l'ego. Donc au fur et à mesure que nous développons cette nouvelle façon de penser, de voir et d'apprendre à vivre sous la direction du Saint-Esprit, nous "vivons comme si nous n'avions pas d’ego." Cela ne signifie pas que l'ego disparaît ni qu'il est nié. Cela signifie que lorsque l'ego fait une apparition, on n'a pas à lui donner le meilleur siège de la maison. Lorsqu'il est reconnu et que son agenda secret est exposé bien à la vue, il ne fait plus le poids, comme il le faisait avant. Même le simple fait de savoir qu’il y a un autre Invité vers qui nous pouvons nous tourner diminue l’emprise de l'ego. Oui, c’est vrai que le monde est une illusion. Mais tant que nous croyons qu’il est vrai, nous continuons à vivre et à fonctionner normalement dans le monde. La seule différence, c'est que nous apprenons à interpréter toute chose à la lumière de l'enseignement du pardon du Cours et à la lumière de son objectif de supprimer les blocages devant la prise de conscience de la présence de l'amour. Lorsque la résistance sous forme d'agitation se présente d’elle-même, il peut être utile de se souvenir qu’il faut seulement un "petit désir," et qu'il "n’a pas besoin d’être parfait, parce que le Sien [du Saint-Esprit] l’est. Offre-lui ne serait qu’une petite place et il l’éclairera si bien que tu La laisseras s’augmenter avec joie. Et par cette augmentation, tu commenceras à te souvenir de la création" T-11.II.66-8.

**816 - Pourquoi le retour à Dieu de Jésus ne fut-il pas le nôtre ?**

**Q/** S’il est vrai que nous sommes tous un, alors pourquoi, lorsque Jésus est retourné à Dieu, ce ne fut pas aussi le retour de tous les Fils ?

**R/** Il l'est. Nous sommes avec lui chez nous en Dieu. La seule différence entre Jésus (ainsi que d'autres grands maîtres qui sont éveillés) et le reste d'entre nous est qu'il est conscient seulement de son unité en Dieu. Nous avons choisi de l’oublier, de rêver la séparation, et de ne percevoir que de petites étincelles du reflet de l’amour, lorsque nous sommes disposés à oublier le rêve l’espace d’un instant. Sachant que nous le percevons comme étant différent de nous, Jésus explique la différence apparente dans le premier chapitre du texte : "Il n'y a rien en moi que tu ne puisses atteindre. Je n'ai rien qui ne vienne de Dieu. La différence entre nous maintenant, c’est que je n'ai rien d'autre. Cela me laisse dans un état qui n’est en toi que potentiel" T-1.II.310-13.

Ce que nous avons qu'il n’a pas, ce sont toutes nos illusions de particularité qui nous gardent séparés de lui, des autres et de notre Soi. En choisissant "la minuscule et folle idée" T-27.VIII.62, de la séparation, nous bloquons notre conscience l’unité avec Dieu. Cette pensée insane n’a pas vraiment fait éclater notre unité. C’est seulement parce ce choix que nous faisons d'elle la rend réelle dans notre expérience : "Le tout petit instant que tu voudrais garder et rendre éternel, est passé au Ciel trop vite pour que quoi que ce soit ait remarqué qu’il était venu …Or dans chaque acte ou chaque pensée qui ne pardonne pas, dans chaque jugement et dans toute croyance dans le péché, ce seul instant est rappelé, comme s’il pouvait être fait à nouveau dans le temps. Tu gardes devant les yeux un souvenir ancien [la pensée de séparation]. Et celui qui vit seulement dans les souvenirs est inconscient de où il est" T-26.V.51, 5-7. Nous ne savons pas où nous sommes, tandis que Jésus sait où il est. Nous rêvons d'être des corps dans un monde de formes qui sont sortis littéralement de notre esprit.

Notre espoir réside dans le fait de ne pas pouvoir annihiler complètement toute la mémoire de la vérité de notre unité dans nos esprits. Cela est témoigné par le fait même d'avoir Jésus qui est venu vers nous sous la forme d'*Un cours en miracles* pour nous réveiller du cauchemar de l'exil. Son message de pardon reflète la partie de nos esprits qui se souvient de l’unité. La pratique du pardon qu'il enseigne nous réveille doucement en nous dirigeant vers l'esprit : la source de chacune de nos expériences. Chaque étape de pardon renforce notre identité avec Jésus et affaiblit notre identification à un corps. Finalement, son identité et son expérience deviendront la nôtre parce que nous aurons accepté ce qui a toujours été là.

**817 - Que signifie : regarde-moi, frère, par ta main je meurs**

**Q/** J'ai lu votre réponse à la question 317, qui avait trait aux maladies physiques, et je comprends qu'*Un cours en miracles* enseigne que j'ai besoin de remettre en question l'idée que quoi que ce soit en dehors de moi-même puisse perturber ma paix, y compris la maladie. Pourriez-vous expliquer pourquoi le Cours utilise la phrase suivante lorsqu'il s'agit d'une maladie physique : "Regarde-moi,, frère, par ta main je meurs" T-27.I.46. Est- ce que le mot "frère" est une figure de style ? Le Cours suggère-t-il que nous sommes en train de nous adresser alors à un virus ?

**R/** Même s’il est très possible de lire cette phrase prise dans "L'image de la crucifixion" pour désigner un virus, dans la plupart des passages, y compris cette section, lorsque Jésus parle de nos frères, il parle de nos relations avec d’autres gens que nous percevons comme des êtres humains, comme nous. Et derrière chaque maladie et malaise –en fait, derrière toute douleur et souffrance, quelle qu’en soit la cause immédiate perçue dans le monde – on retrouve une accusation que l'un de nos frères ou sœurs est en quelque sorte à blâmer.

Parfois l'accusation est explicite, par exemple : "Vous m'avez donné votre grippe." Ou bien "Si vous ne m’aviez pas fait travailler si dur, je n’aurais pas été stressé et fatigué au point d’attraper le virus de la grippe." L'accusation est parfois moins directe, par exemple "Ma mère et ma grand-mère sont toutes deux mortes d'un cancer, donc je suppose que c'est seulement une question de temps avant de recevoir moi-même le diagnostic de cette maladie" ou bien : "Je suis certaine que ma maladie pulmonaire est le résultat de la fumée secondaire que j’ai respirée toutes ces années quand je travaillais dans ce petit bureau encombré." Et parfois l'accusation peut être très subtile, par exemple "Je sais que je n’ai pas eu les même possibilités d'avancement que mes amis, puisque mes parents n’étaient pas nantis financièrement. Et donc j'ai fini avec moins d'instruction et un emploi rémunéré inférieur aux autres. Par conséquent, je ne pouvais pas me permettre le genre de soins médicaux préventifs qui auraient pu m'aider à maintenir ma santé à son plus haut niveau."

Ce qui est important à retenir dans la réponse à la question 317 est que, au niveau du contenu dans l'esprit, peu importe la forme que l'agresseur semble prendre dans le monde, que ce soit une personne, un virus, un accident, une catastrophe météorologique ou un phénomène géologique ou quoi que ce soit d'autre. Le but est toujours de trouver quelqu'un ou quelque chose à l'extérieur de moi que je peux montrer du doigt et tenir responsable de mes souffrances et de mes douleurs, plutôt que de regarder la véritable cause dans mon propre esprit – ma décision pour la séparation et l'attaque. Autrement dit, quelle que soit l'expression apparente de la souffrance dans mon corps, le but est toujours de démontrer mon innocence en accusant quelqu’un ou quelque chose du péché, et d’attaquer au-dehors pour ce que je m’accuse secrètement moi-même.

D'ailleurs, lorsque Jésus parle dans "L’image de la crucifixion" d’utiliser notre frère pour prouver notre innocence, il ne s’adresse pas à nous en tant qu’êtres humains, et il ne se réfère pas non plus à nos frères en tant que corps que nous percevons. Nous percevoir et percevoir nos frères comme des corps, c’est vital pour le plan de l'ego, pour démontrer notre victimisation T-21.VIII.11-2. Jésus s’adresse toujours à nous en tant qu’esprit, quoique des esprits qui croient être les corps que nous semblons habiter. Qu'il regarde aussi notre frère comme un esprit et non comme un corps ressort de son observation plus tard dans le Texte : "Comme toi, ton frère pense qu’il est un rêve. Ne partage pas son illusion de lui-même, car ton Identité dépend de sa réalité. Pense plutôt à lui comme à un esprit dans lequel les illusions persistent encore, mais un esprit qui est un frère pour toi. Il n'est pas rendu frère par ce qu'il rêve ; *pas plus que son corps, "héros" du rêve, n'est ton frère*. C'est sa réalité qui est ton frère, comme la tienne l’est pour lui. Ton esprit et le sien sont joints en fraternité. Son corps et ses rêves semblent seulement faire un petit fossé, là où les tiens se sont joints aux siens" T-28.IV.3 – italiques ajoutés. Et donc, en fin de compte, nous arrivons à comprendre que la maladie est vraiment une condition de la culpabilité dans l'esprit, seulement son ombre sans substance qui semble s’exprimer dans un corps T-28.II.117. De cette prise de conscience, il s'ensuit que nous ne sommes jamais la victime des actions de quelqu'un, mais seulement de nos propres pensées.

**818 - Quelles prières utiliser pour guérir une tumeur maligne ?**

**Q/** Le diagnostic préliminaire l’a confirmé. J’ai une tumeur maligne dans l’œsophage, là où l'œsophage pénètre dans l'estomac. Le résultat est une intense constriction et une grande difficulté à avaler. J'ai noté quelques questions au sujet de la prière pour soulager ou éliminer les tumeurs malignes. Ma question est celle-ci ; quelles prières utiliser pour soulager et supprimer la croissance de la tumeur ? Mon épouse m'aidera à prier.

**R/** Avant tout il est important de continuer à chercher et à suivre tout avis médical et tout traitement disponible pour vous aider dans votre condition. Il est important de préciser qu'il n'y a jamais de propositions du genre l’un-ou-l’autre dans le Cours, c’est-à-dire entre les interventions médicales et *Un cours en miracles*. Ensuite, vous devriez dire les prières qui vous apportent du réconfort et qui vous donnent l’assurance que ce n'est pas la Volonté de Dieu de vous voir souffrir ou que vous fassiez l'expérience de la douleur ou de la peur. Vous priez en utilisant des mots qui ont une signification personnelle pour vous et votre femme. Les mots spécifiques ne sont pas aussi importants que la décision que vous prenez de laisser votre esprit se joindre à celui de votre épouse dans un but partagé de guérison.

L’essentiel du Cours porte sur la guérison des pensées non pardonnées, des pensées que nous retenons contre nous dans nos esprits. Il ne porte pas sur le changement des symptômes dans le corps, qui sont considérés comme les effets de ces pensées. Or il n'y a rien de mal à demander de l'aide pour les conditions physiques. Jésus reconnaît que, pour la plupart d'entre nous encore identifiés à un corps, le corps continuera d’être l’objet de notre attention et de nos préoccupations Ch-1.II.2. Peut-être seriez-vous prêt à envisager vos symptômes comme étant l'expression extérieure d'une pensée malade – l'ego, pour être précis – dans votre esprit. Ensuite vous pouvez amener vos pensées de peur et de souffrance à Jésus, au Saint-Esprit ou à Dieu, ou encore à toute présence aimante qui vous donne le maximum de réconfort. Selon le Cours, la valeur qui se dégage à concentrer vos prières sur des pensées de souffrance/culpabilité/peur dans votre esprit, en plus des soucis corporels, est que vous incluez la cause sous-jacente de souffrance et de douleur, autant que ses effets, qui en sont les symptômes physiques.

Il existe plusieurs passages dans le Cours que vous pourriez trouver utiles et réconfortants pendant que vous traitez les ramifications de votre diagnostic. Un passage en particulier, qui reconnaît le processus que nous devons tous parcourir quand nous nous engageons à pratiquer les principes du Cours sur le pardon, est la leçon 284 du livre d’exercices : "Je peux choisir de changer toutes pensées qui blessent."

"Une perte n'est pas une perte, correctement perçue. La douleur est impossible. Il n'y a pas de chagrin qui ait la moindre cause. Et la souffrance de toute sorte n’est qu’un rêve. *Voilà la vérité, d’abord seulement à dire puis à répéter maintes fois ; ensuite à accepter comme partiellement vraie, avec de grandes réserves. Puis à considérer de plus en plus sérieusement pour enfin l’accepter comme la vérité*. Je peux choisir de changer toutes pensées qui blessent. Et je voudrais aller au-delà de ces mots aujourd'hui, passé toute réserve, pour arriver à la pleine acceptation de la vérité en eux" L-II.284.1 – italiques ajoutés.

Ces mots ne sont pas censés être utilisés pour nier ou supprimer tout ce que vous pouvez éprouver dans votre corps, mais plutôt pour offrir l'espoir que, comme résultat de reconnaître que la douleur et la peur viennent d’une source plus profonde et sous-jacente dans l'esprit, le potentiel réel de la guérison de ces pensées devient possible. Il y a un certain nombre de questions, comme vous l’avez noté, qui traitent de la prière et de la guérison. Il y en a deux qui peuvent être particulièrement utiles pour votre préoccupation, les questions 149 et 215.

**819 - Quelques clarifications sur notre rêve illusoire**

**Q/** J’ai une question sur la métaphysique d’*Un cours en miracles*. Ce que je comprends des enseignements est que 1°) nous sommes "chez nous en Dieu rêvant d'exil," or nous continuons à nous identifier au rêve et à le revoir, même s’il n’a duré qu’une seconde et qu’il est terminé depuis longtemps et 2°) Dieu ne sait rien de ce rêve, puisqu’un rêve par définition est irréel. Je voudrais savoir si Dieu sait tout de même qu'il y a un rêve, et que nous – au Ciel avec Lui – continuons à nous y engager, à le revoir et à nous identifier à ce rêve, bien que le Père ne sache pas toutes les machinations du péché, de la culpabilité et de la peur dans le rêve lui-même ? L'image que je continue à avoir est que nous sommes comme "absents de l’action" au Ciel, non entièrement là, puisqu’endormis. Autrement dit, Dieu sait-il que nous sommes endormis, mais sans connaître ce que nous rêvons pendant le sommeil ? Ou sommes-nous une partie du sommeil de la Filialité plus grande, l'autre partie étant "pleinement présente" dans le chant de la prière avec Dieu ?

**R/** Il n'y a pas de rêve, le Fils n'est jamais tombé endormi. Ceci exprime la non-dualité absolue du Cours, une non-dualité qui ne laisse place à aucun compromis. Le Ciel (Réalité) est "la conscience d’une parfaite Unité, et la connaissance qu'il n'y a rien d'autre : rien en dehors de cette Unité et rien d'autre au- dedans" T-18.VI.16. Si, ne serait-ce qu’une partie de la Filialité s’était réellement endormie, l’Unité parfaite ne serait plus l’Unité parfaite, l’imperfection coexisterait avec la perfection et les limitations avec le Tout. Du point de vue du Cours, c’est impossible. Donc, aussi humiliant et difficile que ce soit à prendre pour nous, le Fils ne partageant pas éternellement la Perfection de Son Père et de Sa Source est une totale impossibilité. Par conséquent, dire que Dieu sait "qu’une partie de la Filialité est endormie" serait donner une réalité à un état de dualité, et ce serait incompatible avec la non-dualité stricte d'*Un cours en miracles*.

**820 - Il n’y a pas d’ordre de difficulté dans les miracles**

**Q/** Le premier principe d’*Un cours en miracles* est qu’“il n'y a pas d’ordre de difficulté dans les miracles” T-1.I.11. Cela ne signifie-t-il pas que, si je fais le livre d’exercices "correctement," je serai capable d'être '"illuminé" grâce à la pratique de chaque exercice du cours (donc 365 chances d'atteindre Dieu) ? Cela ne signifie-t-il pas qu’ils sont tous une seule et même chose, c.-à-d. qu’ils pointent tous vers la même indicible "chose," vers laquelle le Cours ne peut que nous amener, mais sans jamais dire explicitement ce qu’elle est ? Les leçons 70-75 me semblent tout à fait essentielles. En effet, qu’y a-t-il de plus à apprendre après "la lumière est venue" et que je peux enfin célébrer "la fin heureuse [du] long rêve de désastre" L-I.75.21.? Une fois que j'ai pardonné le monde complètement (quoique théoriquement), le monde ne disparaît-il pas dans la vision de Dieu en moi. Pourquoi ce passage ne se trouve-t-il pas plutôt à la fin du livre d’exercices ?

**R/** Si vous aviez fait une seule leçon parfaitement, vous auriez rempli le but du Cours.

Toutefois, la raison pour laquelle il y a 31 chapitres et 365 leçons est résumé simplement dans une des leçons : "Dire ces mots [de toutes les leçons], ce n’est rien. Mais les penser vraiment, c’est tout. Si seulement tu pouvais les penser vraiment, ne serait-ce qu’un instant, il y n'aurait plus de chagrin possible pour toi sous aucune forme que ce soit, en aucun endroit ni aucun moment. Le Ciel serait rendu complètement à ta pleine conscience, la mémoire de Dieu entièrement restaurée et la résurrection de toute la création pleinement reconnue" L-I.185.11-4. Si nous n'avons pas fait l'expérience décrite dans ce passage, nous pouvons en arriver à la conclusion que nous n'avons pas vraiment pensé ces mots *totalement*, pas même un instant. L'engagement est encore faible, forte la résistance, et la volonté vacille. Autrement dit, nous craignons de nous éveiller à la vérité. Et donc nous avons au moins 365 possibilités d'apprendre à accepter que nous sommes chez nous en Dieu. En route, un aperçu de lumière est venu, c’est vrai. Si la lumière était la seule chose que nous voudrions, oui, ce serait suffisant. Cependant, l’attrait de la culpabilité et l'attachement à la particularité jettent un voile qui obscurcit la lumière, de peur qu'elle demeure là pour remplacer le soi autonome individuel toujours chéri. C'est pourquoi il existe des leçons après 70-75, et c’est pourquoi les exercices se terminent en nous disant que nous avons à peine commencé : "Ce cours est un commencement et non une fin" L-Ép.11.

Pardonner le monde de façon théorique ne remplit pas le but du Cours qui est d'enlever les blocages devant la prise de conscience de l’amour T-Intr.17. Le monde doit *réellement* être pardonné, ce qui signifie ne plus voir en lui la cause de tout ce qui est vécu dans le rêve de séparation. Et vous avez raison de dire qu’en cela il n'y a pas de hiérarchie. Ainsi, on nous apprend dans le Cours à "remettre en question chaque valeur que tu as. *Pas une* ne peut être gardée cachée et obscure, sinon elle compromet ton apprentissage" T-24.Intr.21-2 - italiques ajoutés. Les valeurs et croyances qui soutiennent le système de pensée de l'ego sont essentiellement cachées sous des couches de déni. Par conséquent, cela prend du temps, des leçons, des démarrages et des arrêts, pour pouvoir tout ramener cela sous la lumière. Le processus est doux et progressif parce que la peur et la résistance sont immenses : "Il est difficile pour un esprit inexercé de croire que ce qu’il semble se représenter n'est pas là. Cette idée peut être fort troublante et rencontrer une vive résistance sous de nombreuses formes" L-I.9.21-2. Un bref examen du monde, du corps et du drame de la vie, combien ils nous paraissent réels, peut être en mesure de nous révéler l'intensité de cette résistance. C'est pourquoi il reste encore du travail à faire, des leçons de pardon à apprendre. Le livre d’exercices se fait "correctement" en suivant les instructions, lesquelles nous disent tout simplement de faire les leçons L-Intr.9. On nous dit que seul un petit désir est requis. Il est probable que c'est parce que Jésus sait que nous les ferons "mal." Or il nous assure que notre imperfection n'est pas un problème : "C'est Sa tâche [au Saint-Esprit] d’expier ton indésir par Sa foi parfaite, et c'est Sa foi que tu partages là avec Lui. Du fait que tu as reconnu ton indésir d’être délivré, Son parfait désir t’est donné" T-16.VI.124-5. Ainsi, chaque application sincère des principes du pardon dans nos relations, aussi imparfaite soit-elle, nous rapproche de la fin du rêve. Notre préoccupation, dans la pratique du Cours, reste donc la vigilance de pouvoir déceler chaque tache d’ombre (jugements) et chaque illusion que nous choisissons de rendre réelle, afin que tout cela puisse être questionné et que nous admettions l'avoir voulu. Jusqu'à ce que nous soyons convaincus que rien de cela ne comble notre vrai besoin d'accepter la vérité à notre sujet au lieu des mensonges de l'ego, nous avons besoin des leçons du livre d’exercices et les nombreuses pages du Texte vers lesquelles nous tourner pour être guidés, instruits et réconfortés.

**821 - Comment gérer les doutes et les peurs dans mon mariage ?**

**Q/** En ce moment je suis aux prises avec une peur écrasante. Mon mari et moi avons été mariés quelques années chacun de notre côté, et maintenant nous sommes ensemble depuis neuf ans. Au fil du temps, les drames extérieurs ont diminué, et maintenant qu'il y a une certaine stabilité dans mon mariage, j'ai l'impression d'être assaillie de toutes parts par toutes sortes de peurs du genre, est-ce là une situation dans laquelle je peux croître ? Est-ce que je nie une partie de moi-même en restant dans cette relation ? Est-ce que je serais mieux de vivre seule, avec quelqu'un d'autre, ou avec une femme ? Toutes ces questions me viennent à l'esprit. Plus que tout, il semble que je me vois maintenant forcée de prendre la responsabilité de mes propres pensées et de faire face à mon côté dans l’ombre. Je veux m’enfuir. Y a-t-il quelque chose dans le *Un cours en miracle* qui parle de ce niveau de peur et des étapes spécifiques pour y faire face ?

**R/** Tant que nous sommes identifiés de près à l’ego, nous pouvons nous sentir forcés de prendre la responsabilité de nos pensées, comme vous le décrivez. C’est vrai, le Cours nous encourage à accepter cette responsabilité comme étant central pour pouvoir progresser sur notre chemin de pardon. Mais s’il y a la moindre coercition, c’est que l’ego s’est joint au processus dans une tentative de le faire avorter. Et ce sentiment de coercition lui-même ne fait qu’ajouter l’anxiété à la peur. Donc la première étape pour traiter avec la peur est de reconnaître et accepter que sentir la pression ne vient que de vous-même. Jésus dit : "*Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17, et il est normal d'attendre jusqu'à ce que vous soyez prête.

L'ego se complait dans la pensée qu'il y a quelque chose de terrible en nous, quelque chose que nous devons obligatoire regarder, et cela ne fait que renforcer la croyance que l'ego et la séparation sont réels. Pour cette raison, lorsque nous sommes prêts à regarder en nous, Jésus nous invite à regarder avec lui, car il ne partage pas l’horrible évaluation que nous faisons et il ne prend certainement pas l'ego au sérieux. L'une de ses invitations les plus claires et qui reconnaît également notre peur, se trouve au début de la section "La "dynamique" de l'ego." Dans cette section, Jésus nous rappelle que c'est quelque chose que nous accomplissons ensemble avec lui. " Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité. La "dynamique" de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps, car nous devons d’abord l’examiner, pour ensuite voir au-delà, puisque tu l’as rendu réelle. Ensemble, tranquillement, nous déferons cette erreur, puis nous regarderons au-delà vers la vérité" T-11.V.1.

Vous êtes sage de reconnaître que la vraie question de la peur est reliée à l’examen de vos propres pensées, mais vous reconnaissez également avoir des pensées de fuite quant à la relation avec votre mari. Maintenant, ces pensées ne sont pas surprenantes si, comme vous dites, vous rencontrez moins de drames et de conflits dans votre vie extérieure, ce qui pourrait bien refléter un déplacement intérieur plus éloigné de l'ego et plus près de la paix qu’offre Jésus. Et vous pouvez être certaine que l'ego ne va pas vous laisser faire ce changement d'allégeance sans rien faire. Les conflits et les drames extérieurs servent commodément le plan de l’ego en ce qu’ils gardent notre attention à l'extérieur, loin de l'esprit où se trouve le seul véritable espoir de conclure une paix durable. Si l'ego commence à ressentir que notre relation actuelle ne sert plus son but, il va nous conseiller de partir à la recherche de quelqu'un ou de quelque chose, n’importe quoi plutôt que de rester en paix et commencer à regarder en dedans.

Deux passages du Texte décrivent l'ambivalence que nous pouvons vivre autour de ce processus de dualité d’aller vers la lumière, tout en utilisant en même temps cette lumière pour regarder plus à fond et éventuellement aller au-delà de l’obscurité de l’ego. La peur suscitée par l'approche de la lumière, et le processus de collaborer avec Jésus pour regarder l'obscurité, sont décrits dans le passage suivant :

"Quand la lumière se rapproche, tu te précipites vers les ténèbres, reculant devant la vérité, retraitant parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur. Mais tu avanceras, parce que ton but est d'avancer de la peur vers la vérité. Le but que tu as accepté, ayant signifié ton désir de l’atteindre, c’est le but de la connaissance. La peur semble vivre dans les ténèbres, et quand tu as peur tu fais un pas en arrière. Joignons-nous vite en un instant de lumière, et cela sera suffisant pour te rappeler que ton but est lumière" T-18.III.2.

Et la peur qui est associée à la découverte des couches d'ego de péché et de culpabilité dans l'esprit, ainsi que le processus de reconnaître son irréalité, est puissamment décrit dans ce qui suit :

"Plus tu t’approches du fondement du système de pensée de l'ego, plus le chemin s’assombrit et s’obscurcit. Or même la petite étincelle dans ton esprit suffit pour l'éclairer. Porte sans crainte cette lumière avec toi et lève-la bravement devant le fondement du système de pensée de l'ego. Sois désireux de le juger en parfaite honnêteté. Ouvre la sombre pierre de terreur sur laquelle il repose et sors-la en pleine lumière. Là tu verras qu’il reposait sur l'in-signifiance, et que tout ce dont tu avais peur n’était basé sur rien" T-11.Intr.35-10.

Des lectures supplémentaires dans le Texte peuvent vous aider à obtenir une image plus claire au sujet de la peur, et ce qu’implique le processus de se libérer de la peur, dans le contexte de notre relation avec notre frère joint à Jésus T-18.III "Lumière dans le rêve" et "La peur de regarder à l’intérieur" T-21.IV.

**822 - Le film Que sait-on de la réalité a des similitudes avec le Cours**

**Q/** J'ai vu dernièrement le film *What the bleep do we know/Que sait-on vraiment de la réalité ?* Je l'ai trouvé très puissant, et j'ai été frappé à quel point il y avait des similitudes avec les enseignements d’*Un cours en miracles*. Pourriez-vous commenter svp.

**R/** Il y a une forte similitude entre les théories présentées dans le film et ce qu'enseigne le Cours. Les deux disent que le monde de la matière est un produit de la pensée. La différence, et c’est une différence décisive, est qu'*Un cours en miracles* affirme que la pensée elle-même est illusoire ! Comme nous le savons, aucun physicien n’a jamais franchi cette étape et ne pourrait probablement pas prendre une telle position à titre de scientifique. Intégrer la théorie que la matière n’est qu’un produit de la pensée, tout en nous donnant des moyens pour vivre et pratiquer dans le monde est un des apports majeurs du Cours.

**823 - Je me bats juridiquement pour la garde de mon petit-fils**

**Q/** Je suis actuellement en plein milieu de procédures judiciaires pour accéder à la garde de mon petit-fils de deux ans et demi. Nous avons été très présents et importants dans son éducation jusqu'en juillet de cette année, lorsque sa mère (pas notre fille) nous a retiré le droit de le voir parce que mon fils (le père de l’enfant) a développé une nouvelle relation amoureuse. J’ai énormément de difficulté à voir ces événements autrement qu’en termes du monde. Comment dois-je penser au sujet de cette relation particulière afin de dépasser la douleur considérable qu’elle me cause.

**R/** Une situation comme celle que vous décrivez peut seulement être ressentie comme déchirante et douloureuse, tant que nous y pensons en termes du monde. En effet, l'esprit dirigé par l'ego ne peut penser qu’en termes de victimes/bourreaux, et ces rôles sont souvent clairement définis et assignés dans nos esprits quand nous continuons à écouter l'ego. Or c'est exactement ce que chacun de nous a accepté de faire, quand nous nous sommes tous réunis pour jouer nos scripts particuliers, tout le monde, y compris les parents, grands-parents et enfants, ainsi que tous ceux qui participent au déroulement du drame en cours.

Une fois que nous avons choisi de nous voir et de voir les autres comme des corps – ce qui est inévitable dans le monde – le jeu de blâmer et de projeter la culpabilité doit se mettre en branle. Et pour que le jeu puisse fonctionner, nous devons ressentir, chacun selon son point de vue, que nous avons été ou que nous sommes injustement traités, ce qui va justifier nos pensées d'attaque en retour. Cet accord secret et bien gardé d’être la victime de l’autre se trouve derrière tous nos rapports les uns avec les autres. Il est explicitement décrit dans *Un cours en miracles* dans la section "Les vœux secrets" T-28.VI. Jésus explique le rôle du corps dans cette illusion : "Le corps représente le fossé entre le petit bout d’esprit que tu appelles le tien et tout le reste de ce qui est réellement à toi. Tu le hais, or tu penses que c'est ton soi, et que, sans lui, ton soi serait perdu. Voilà le vœu secret que tu as fait avec chaque frère qui voudrait cheminer à part. Voilà le serment secret que tu fais à nouveau, chaque fois que tu te perçois toi-même attaqué. Nul ne peut souffrir s’il ne se voit pas lui-même attaqué et perdant par l'attaque. Informulée et inentendue dans l’esprit est chaque promesse de maladie. *Or c'est la promesse faite à un autre d’être blessé par lui, et de l’attaquer en retour*" T-28.VI.4 – italiques ajoutés.

Ça paraît totalement insane lorsque c’est énoncé aussi clairement et de façon aussi directe, or c'est ce dans quoi nous sommes tous inconsciemment engagés tout le temps. Et pourquoi avons-nous accepté un tel arrangement insane avec tous nos frères et sœurs ? Afin de comprendre ce qui nous a poussés à une telle insanité, nous devons reconnaître la source réelle de la souffrance dans de telles situations. Elle vient de la croyance dans l’esprit que nous sommes un enfant ingrat qui a perdu l’amour et l'innocence en s’éloignant de son Père éternel. Or une telle accusation de soi est trop difficile à garder dans notre conscience, nous avons donc fait tout un monde pour masquer la "vérité" de notre séparation et notre attaque contre Dieu. Avec ce monde comme écran, nous pouvons désormais voir la culpabilité en dehors de nous. Certes, les formes d'attaque projetées vont varier selon les circonstances, mais dans une situation comme la vôtre, il semble qu'un enfant – symbole d’amour perdu et d’innocence – est éloigné de nous. Il est clair que ce qui arrive n’est pas notre faute et c’est ce qui nous fait tant souffrir.

Or chacun pris dans ce drame se sent, d'une certaine manière, victime lui aussi, et donc tout à fait justifié de penser et d’agir selon ce qu’il ressent. Reconnaître qu’il en est ainsi, c’est la clé pour échapper à la souffrance. Nous commençons par voir que chacun est comme nous, captif des mêmes tromperies et mensonges de l'ego, que chacun cherche à projeter sa propre culpabilité douloureuse sur l’autre ou sur lui-même, un soi perçu comme détestable, et chacun est convaincu que la relation d'amour particulier exige que les corps soient unis T-15.VII.82. En le reconnaissant, nous pourrons commencer à renoncer aux jugements que nous maintenons dans l’esprit contre ceux qui nous tiennent séparés d’eux, ce qui est la vraie source de la souffrance. Si nous pouvions reconnaître et accepter que l'amour que nous désirons tellement se trouve déjà présent en nous, aucune perte apparemment extérieure ne pourrait avoir d’effets sur nous.

Il est important de souligner que tout ce qui est discuté ici se rapporte uniquement au niveau de la pensée (niveau du contenu) et n'a pas d’incidences spécifiques sur les mesures à prendre pour la suite des choses (niveau de la forme). Autrement dit, il est possible de poursuivre la procédure que vous avez entreprise sans que ce soit une attaque contre la mère de votre petit-fils. La procédure devient votre salle de classe où vous avez l'occasion d'observer à quel point est fort votre désir de projeter votre propre culpabilité sur votre ex belle-fille, et combien vous vous sentez en droit de continuer à le faire. À ces moments-là, lorsque vous revenez dans votre esprit juste, vous savez qu'il est possible de continuer à agir en toute justice sans la condamner, et sans l’attaquer, à cause de son besoin à elle de projeter la culpabilité et d’attaquer dans ce qui semble être une auto-défense. Tout ce que vous ressentirez alors, ce sera de l’amour pour quiconque est impliqué dans la bataille au tribunal, parce que vous serez au-dessus du champ de bataille :

"Ceux qui ont la force de Dieu dans leur conscience ne pourraient jamais penser à faire bataille. Que pourraient-ils gagner, sinon la perte de leur perfection ? Car tout ce qui est disputé sur le champ de bataille est du corps ; quelque chose qu’il semble offrir ou posséder. Nul qui connaît qu'il a tout ne pourrait chercher une limitation, ni ne pourrait accorder de la valeur aux offrandes du corps. De la sphère tranquille au dessus du champ de bataille, la nature insensée de la conquête est tout à fait apparente. Qu’est-ce qui peut entrer en conflit avec tout ? Et qu’y a-t-il qui offre moins, et pourtant puisse être plus désiré ? Qui, avec l'Amour de Dieu le soutenant, pourrait trouver le choix entre les miracles et le meurtre difficile à faire " T-23.IV.9.

**824 - Devrais-je ou non faire des affirmations positives ?**

**Q/** Comment le Cours voit-il la programmation dans l’esprit, par exemple les affirmations pour obtenir des résultats positifs ?

**R/** L’entrainement de l’esprit qu’enseigne le Cours n'est pas la même chose que l'utilisation des affirmations, ou le remplacement de pensées négatives par des pensées positives pour obtenir des résultats positifs. *Un cours en miracles* enseigne que nous devons examiner le côté négatif et obscur de l'ego avec la lumière du Saint-Esprit afin d’arriver à le dissiper : "Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. Il n’y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera" T-11.V.11-3. Regarder veut dire reconnaitre le choix de l'esprit pour l'ego et le but qu'il dessert. Assumer la responsabilité du choix fondé sur le but dans l'esprit est ce qui distingue l’enseignement du Cours. Il ne vise pas à améliorer notre expérience dans le monde (rêve) grâce à la pensée positive qui nous permettrait d’obtenir des résultats positifs. Le but du Cours est de nous conduire totalement à nous éveiller du rêve en défaisant la pensée de séparation. Changer les pensées du système de pensée de l'ego ne conduira pas à cet éveil.

Se programmer mentalement pour obtenir des résultats positifs, sans reconnaitre que nous choisissons activement l'ego dans l'esprit, ne fera que conduire à un nouveau camouflage de la culpabilité qui, dans un premier temps, a mené aux pensées négatives. Cela ne sert qu’à soutenir la croyance que le corps est réel et qu’on peut arriver à trouver le bonheur dans le monde moyennant une bonne programmation. S'il est vrai qu’il peut sembler plus agréable d'avoir des résultats positifs plutôt que négatifs, l'ego à son meilleur ne soulagera pas les effets dévastateurs de croire que la séparation de Dieu a effectivement eu lieu. Devant la tentation de minimiser les effets résultant de choisir le monde, Jésus nous enseigne : "Le sentiment de menace que le monde encourage est tellement plus profond et dépasse de si loin toute la frénésie et l'intensité que tu peux concevoir, que tu n'as pas idée de toute la dévastation qu’il a amenée" L-I.153.43.

Entraîner les "pensées" d’un corps pour qu’il évite les douleurs et les conflits fonctionnera et soulagera, mais seulement de façon temporaire. Ce n’est pas ce qui va guérir la source réelle du problème, le choix erroné de l'esprit qui croit en l'ego identifié à un corps. Ce choix produit la culpabilité, laquelle est ensuite projetée dans le monde sous une multitude de formes, dont aucune n'est positive. La correction vient seulement de choisir le curriculum du pardon du Saint-Esprit pour que nous regardions les pensées négatives cachées et les jugements sous-jacents au système de pensée de l'ego. Cet enseignement conduit au-delà du corps (ses émotions, sa psyché, son intellect et ses « pensées ») pour nous amener à l'esprit. Si nous ne voyons pas comment tout ce qui se passe dans notre vie est configuré de manière à servir le but de séparation de l'ego et le lourd tribut que nous payons pour exister en ce monde, nous ne pouvons pas décider de choisir contre ce système afin de revenir chez nous en Dieu, ce qui est le résultat positif final. C'est pourquoi Jésus nous invite à regarder l'ego avec lui : "La “dynamique” de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps car nous devons d’abord l’examiner pour ensuite voir au-delà, puisque tu l’as rendue réelle. Ensemble, tranquillement, nous allons défaire cette erreur, puis nous regarderons au-delà, vers la vérité" T-11.V.15-6.

Tout dans ce monde devient "positif," puisque tout sert au Saint-Esprit. Nous sommes ainsi libérés du besoin de juger par nous-mêmes ce qui est positif ou négatif. Comme Jésus dit dans le Texte, il est préférable de laisser au Saint-Esprit le soin de décider : "Ne te mets pas en charge de cela, car tu ne sais pas distinguer entre avancer et retraiter. Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V.15-6. Le pardon est la seule "programmation" qu’offre le Cours. L’appliquer à notre vie est notre seule fonction et notre seul besoin. Il conduit à la paix. Jusqu'à ce que nous soyons totalement éveillés du rêve de la séparation, le résultat positif est une paix qui n’est pas perturbée par quoi que ce soit qui se passe dans le monde, que ce soit positif ou négatif. Voir aussi les questions relatives au pardon.

**825 A - Comment suivre ces enseignements sans renforcer l’ego ?**

**Q/** Les trois questions suivantes ont été posées par la même personne. Pouvons-nous appliquer les enseignements de Jésus dans notre vie quotidienne (travail, foyer, famille, amis, relations sociales, etc.) sans être piégé par l'ego, dans le sens de ne pas renforcer inconsciemment le but de particularité de l'ego ?

**R/** C’est une bonne question ! Il faut beaucoup de vigilance, sur une période de plusieurs années, pour prendre conscience des moyens sournois utilisés pour confirmer notre particularité. En un sens, il est plus sûr de supposer que nous le faisons presque tout le temps, que de penser que nous sommes au-delà de cette illusion – surtout dans les premiers stades de notre travail avec *Un cours en miracles*. La particularité est l'oxygène pour l'ego. Sans elle, il n'y a pas d’ego ! Par conséquent, dans la mesure où nous nous identifions toujours à l'ego, abandonner la particularité est comme renoncer à notre apport d’oxygène. On se sent comme si nous n’allions pas survivre. C'est pourquoi Jésus est là et nous rassure : "La mort de la particularité n’est pas ta mort, mais ton éveil à la vie éternelle. Tu ne fais qu’émerger d'une illusion de ce que tu es à l'acceptation de toi-même tel que Dieu t’a créé" T-24.II.144-5.

Ce qui aide est de se rappeler souvent à soi-même quel est le but de la particularité : substituer une fausse identité à notre véritable Identité tel que Dieu nous a créés. La particularité sert (but) à étouffer la Voix dans l’esprit qui nous appelle à retourner à Dieu. Il s'agit des thèmes majeurs dans les sections qui parlent de particularité dans le texte, surtout les deux premières sections du chapitre 24. Puis vous devez également voir de quelle manière "la poursuite de la particularité est toujours au coût de la paix" T-24.II.21. On se sent tellement bien dans la particularité. Mais à quel prix ! Ça coûte très cher, et nous devons être disposés à le voir et le ressentir. Si vous deveniez conscient de la lourde charge liée à la particularité, vous seriez plus motivés à faire preuve de vigilance quant aux façons dont vous la maintenez.

**825 B - Peut-on être libéré de la peur et ne pas être en paix ?**

**Q/** Est-il possible d'être délivré de la peur et, en même temps, de ne pas être dans la paix parfaite ?

**R/** Puisque la peur est un obstacle à la paix, si vous êtes complètement délivré de la peur, rien ne pourra vous empêcher d'être totalement en paix. Ceci dit, la peur dont il est question dans *Un cours en miracles* n'est pas la peur dont tout le monde parle, comme la peur de prendre l’avion, la peur du cancer, la peur des critiques, etc. C’est la peur qui soutient le système de pensée de l'ego, et donc notre existence comme individu. C'est la peur dans notre esprit d’avoir volé la vie à Dieu et la peur qu'Il nous poursuive pour nous punir et la reprendre en nos annihilant. Cette peur se ramifie sous de nombreuses formes, mais en fin de compte, c'est la peur que nos défenses ne suffisent pas à nous protéger, et du risque que nous courons d’être capturés, punis et douloureusement réduits à néant. C'est la peur qu'en ce moment, notre existence étant dénuée de sens, nous soyons insignifiants. Lorsque nous laisserons tomber ce niveau de peur, nous laisserons également tomber ce qui nous a conduits là : la fausse croyance que nous avons attaqué Dieu en nous séparant de Lui. C’est alors que nous serons en paix.

**825 C - Je sens que l’activité de l’esprit est très liée à mon cerveau**

**Q/** Pourquoi est ce que je sens encore que l'activité de mon esprit est liée à l'activité qui a lieu dans le cerveau ? Est-ce normal ? Comment peut-on surmonter cette illusion ?

**R/** Oui, c’est normal. Il est extrêmement difficile de rompre la connexion car ce que vous faites vraiment, c’est échanger votre identification de corps pour celle d'esprit, ce qui s'effectue petit à petit, au fur et à mesure que l’ego diminue à travers la pratique du pardon. Si vous passiez un peu de temps à imaginer ce que serait pour vous d’être identifié à un esprit en dehors du temps et de l'espace, vous commenceriez à entrer en contact avec votre résistance. Votre sens du "je suis" changerait radicalement, ce qui évidemment serait perçu comme une menace. Percevoir votre corps/cerveau simplement comme une figure de marionnette n’est généralement pas une perception qui est bienvenue non plus. C'est pourquoi ce processus ne se fait pas du jour au lendemain, et c’est pourquoi vous devez prendre tout le temps nécessaire pour faire ce changement.

**826 - Sommes-nous des âmes qui occupent formes sur le plan physique ?**

**Q/** Si le Christ est le seul et unique Fils de Dieu, est-ce que nous sommes une âme ou un être qui habite un corps physique ?

**R/** *Un cours en miracles* enseigne quelque chose de différent. Rien dans le domaine de la forme ne partage quoi que ce soit avec le domaine de l’esprit. Le Christ vit seulement dans le Ciel et n’est présent d’aucune façon dans le monde illusoire de la forme. Nous portons dans nos esprits (pas le cerveau) la mémoire de notre Identité de Fils unique de Dieu, et donc l’enseignement du Cours est axée sur nous aider à apprendre à percevoir l’autre comme ayant les mêmes intérêts par opposition à des intérêts séparés et contradictoires, ce qui est le moyen de rétablir notre conscience de l’Unité de Christ, Fils de Dieu.

**827 - Qu’est-ce que l’attraction à la culpabilité et à la souffrance ?**

**Q/** *Un cours en miracles* dit que nous sommes "attirés" par la culpabilité et la souffrance, lesquelles sont responsables de nos difficultés dans notre monde de perceptions. Aux premiers abords, cela semble tout à fait opposé à tout ce que nous semblons vivre. Car être attiré par la souffrance n’est pas du tout désirable, ni à recommander. Or nous semblons vraiment attirés par les nouvelles télévisées de catastrophes qui arrivent aux autres, et pas à nous. Je suppose que, puisqu’il n’y a personne d’“autre” que moi en train de rêver, il s’agit d’une attraction cachée, pour me prouver à moi-même qu'il existe d'autres gens autour de moi, des gens séparés de moi. L'inconvénient est que s’ils souffrent, je suis susceptible de souffrir moi aussi. Je pense que je viens de répondre à ma propre question. Si tout est un en réalité, qu’il n’y a ni séparation ni souffrance, comme dit et promet le Cours, cela me va très bien. Ce que j'aime au sujet du Cours, c'est qu'il insiste sur le fait que nous/je n'avons aucun autre choix véritable que celui d'être joyeux, en dépit des apparences et des sentiments de désespoir. Voudriez-vous svp commenter mon petit travail de détective.

**R/** Vos observations sont valides, mais il y a davantage encore. Ce qui limite vos observations, c’est votre perspective, que partage chacun de nous qui se croit ici dans le monde, et qui part du principe qu’il sait qui il est, et que sa vraie Identité a quelque chose à voir avec le fait d’être un corps dans le monde. Car nous voir ainsi nous portera à croire que ce serait un but raisonnable de tenter de maximiser le plaisir de notre corps et de minimiser sa douleur en faisant attentivement tous nos plans et nos ajustements dans le monde en conséquence. Nous ne semblons pas savoir que nous sommes des esprits ayant choisi de nous voir comme des corps, pour la simple raison que nous avons oublié que nous sommes des esprits ! Et donc, les enseignements du Cours sur la culpabilité et la souffrance sont difficiles à appréhender quand nous fonctionnons à partir de notre fausse identité corporelle T27.VI.11-4, 21-2.

Oui, comme vous dites, nous semblons tous fascinés par les catastrophes qui se déroulent dans le monde, mais pas juste parce qu'elles démontrent que d'autres existent à l'extérieur de nous, mais aussi parce qu’elles semblent valider un des principes majeurs de l'ego, celui qu’il est possible d’être victime. Et la plupart des gens se réjouissent des occasions qu’ils ont de relater les événements catastrophiques. Ce qu'ils ont vécus personnellement, ils ne se fatiguent jamais de le partager jusque dans les plus atroces détails, démontrant à quel point ils sont particuliers grâce à leur chance ou malchance, grâce à leurs compétences de survivant, etc. Et les médias, faisant la preuve du principe que les esprits d’ego sont joints, semblent de plus en plus engagés à diffuser ces histoires très spectaculaires de perte, de même que les triomphes contre une écrasante probabilité de perte. Or sous ces exemples évidents de notre attraction à la culpabilité et à la souffrance au niveau du monde, il y a une motivation sinistre et très peu d'entre nous s’autorisent à entrer en contact avec ces motifs. Or tandis que nous commençons à comprendre le but que dessert notre fausse identité au corps, ces couches cachées remontent à la surface et deviennent de plus en plus visibles.

Le mensonge derrière notre croyance consciente que nous ne voulons pas souffrir, ni voir la culpabilité, est facile à reconnaître une fois que nous sommes désireux d’accepter la prémisse du Cours que notre identité est un esprit et non un corps. Si vraiment nous ne voulions ni souffrir ni vivre de culpabilité, nous cesserions la mascarade que nous sommes des corps à la merci de forces hors de nous que nous ne pouvons pas contrôler. Le désir de la plupart d'entre nous peut bien être inconscient, mais nous voulons tous sembler souffrir dans un corps afin de prouver que les pensées de culpabilité et d’attaque se trouvent partout, sauf dans notre propre esprit. Si votre corps peut causer de la souffrance à mon corps, directement ou indirectement, il est clair que la culpabilité et la responsabilité de ma douleur vous reviennent à vous et non à moi. Je suis la victime et vous l'agresseur et cela, l'ego le proclame bruyamment. Nous ne voulons pas nous défaire de la culpabilité, car la culpabilité dit que la séparation et l'attaque contre Dieu sont réelles. Et nous voulons que la séparation soit réelle parce que nous voulons que notre individualité, qui vient de la croyance en la séparation, soit réelle T-13.III.24-5. Chacun de nous veut voir la culpabilité en quelqu'un d'autre, et pour la voir en quelqu'un d'autre, nous devons souffrir à cause de quelqu'un d'autre – cf. T-26.X.3-4, T-27.I.3-4. Et pour souffrir aux mains de quelqu'un d’autre, nous devons croire que nous sommes tous séparés, des corps individuels et non juste des aspects d'un même esprit.

La souffrance, même si elle semble éprouvée dans le corps, est seulement expérimentée dans l'esprit T-19.IV.C.52-5, T-28.VI.21-4. Cela fait partie des ruses de l'ego pour nous garder sans esprit et nous convaincre que c’est notre corps qui souffre. C'est l'esprit, pensant pouvoir se limiter lui-même, qui souffre et non le corps T-25.Intr.31-2. Le corps n'est rien de plus que le symbole des limitations de l’ego T-15.IX.23-4, T-26.VII.87-10, T-28.VI.310. Et donc, quand au départ vous observez que le Cours enseigne que l’attraction à la culpabilité et à la souffrance est responsable de nos difficultés dans le monde de la perception, vous avez raison, mais pas comme vous pensez. Notre attrait à la culpabilité est responsable de notre décision de croire que nous avons des difficultés et que nous souffrons dans le monde, parce que sans cela nous n’aurons jamais à regarder où la souffrance se produit vraiment, dans l'esprit, là où nous pourrions y faire quelque chose L-I.76.5. Nous sommes dupes de nous-mêmes en nous faisant croire que nous avons des difficultés dans le monde pour ne pas avoir à regarder notre attraction à la culpabilité et à la souffrance – la seule chose que nous offre l'ego – dans notre esprit.

Et donc, tandis que tout ce qui concerne l'ego est illusoire, y compris ses projections dans le monde de la forme, tant que continuerons à regarder ce que nous avons choisi de rendre réel dans notre esprit, nous continuerons à croire que la mélancolie et le désespoir sont notre seul lot. Jésus sait que le seul vrai choix est la joie, mais nous refusons obstinément d'accepter sa parole et nous préférons continuer à croire que nous pouvons choisir la culpabilité et la souffrance. Si, pour commencer, nous décidions d’être honnêtes quant à la douleur que nous endurons, et si nous étions décidés à accepter la responsabilité complète pour notre propre souffrance T-11.III.14, nous pourrions alors faire un choix différent T-28.II.12. Et nous ferions un choix différent en invitant un Enseignant différent à regarder avec nous le choix insane que nous avons fait, et ainsi nous pourrions reconnaître que nous n’avons pas besoin de continuer à souffrir.

**828 - Que signifie; l’erreur qui a porté la vérité à l’illusion ?**

**Q/** Dans le chapitre 18 intitulé "La réalité substituée" il est dit ceci : "Cette seule erreur, qui porta la vérité à l'illusion, l'infini au temps et la vie à la mort, c'est tout ce que tu as jamais fait" T-18.I.44. Je ne comprends vraiment pas ce que cela veut dire.

**R/** Jésus décrit dans cette section tout ce que nous avons accepté à la place de la réalité comme Dieu l'a créée. La vérité, l’infinité et la vie éternelle sont en effet des caractéristiques du Ciel. Mais lorsque, comme Fils unique, nous avons décidé de quitter cet état d'Unicité dans le Ciel, nous nous sommes retrouvés dans un monde de substitution fait pas nous, un monde que nous croyions alors être la réalité et la vérité. Ce monde se compose de milliards d'entités individuelles, et il est évident que c’est un monde illusoire parce que la séparation de l'Infini et du Tout est impossible – c'est ce qu'affirme le principe de l'Expiation.

Dans la phrase que vous citez, Jésus dit que, par le fait de croire que nous vivons dans un monde qui n'est pas le Ciel, nous avons rendu vraie une illusion (le temps et la mort), au lieu de ce qui est "réellement" vrai. En nous identifiant à l'ego, nous avons porté la vérité à l'illusion. *Un cours en miracles* corrige cette erreur en portant l'illusion à la vérité, où elle est défaite.

Ce qui nous semble si réel n’est pas vrai du tout, c'est une illusion que nous soutenons dans nos esprits en niant la vérité et en continuant à croire à ce que nous avons fait à la place. La façon de défaire cette illusion est de la ramener à la vérité présente dans notre esprit, et de voir comment l'obscurité disparaît lorsque vous activez la lumière, comme vous le faites dans une pièce.

**829 - La relation cause-effet existe-t-elle seulement dans ce monde ?**

**Q/** Il y a deux passages dans le Texte d'*Un cours en miracles* T-2.VI.4, VII.1 où Jésus dit que nous faisons erreur lorsque nous lui demandons de nous libérer de la peur. La correction de la peur est notre responsabilité. Il dit qu’il ne peut pas l’enlever : "si j'intervenais entre tes pensées et leurs résultats, je toucherais à une loi fondamentale de cause et effet, la loi la plus fondamentale qui soit. Je ne t’aiderais guère si je dépréciais le pouvoir de ta propre pensée. Cela serait en opposition directe avec le but de ce cours" T-2.VII.14-6. Est-il juste de dire que la loi de cause et effet n’existe que dans ce monde, dans le cadre d'un monde dualiste et de la croyance en la séparation ? Puisque notre seule responsabilité est d'accepter la correction de l'erreur, (l'Expiation et le pardon), une fois accepté Dieu comme étant la seule cause et nous ayant causés, serons-nous en mesure de reconnaître que tout le reste est un effet irréel d'une cause irréelle, l'ego. Sommes-nous liés par la cause et l'effet seulement dans la mesure où nous ne parvenons pas à accepter l'Expiation et à nous en défendre sans cesse, et dans la mesure où nous croyons que le péché et la culpabilité sont réels ? Une leçon en particulier me vient à l'esprit "La Volonté de Dieu pour moi est le parfait bonheur. Il n'y a pas de péché ; il n'a pas de conséquence" L-I.101.66-7. Cela semble rompre le lien de cause à effet et semble dire que si nous pardonnons dans l’instant saint, si nous acceptons de voir que nous nous infligeons nous-mêmes cette souffrance, et si nous acceptons à nouveau le bonheur de Dieu, nous sommes libres de l'effet illusoire parce que nous avons lâché prise de la cause illusoire, l'ego. Est-ce que Jésus veut dire qu’il y a cause et effet dans le sens que nous avons participé délibérément à pardonner la cause illusoire, l’ego, et que avons accepté la seule Cause à nouveau ?

**R/** Vous vous dirigez définitivement dans la bonne direction. Nous avons consacré un album complet de cassettes enregistrées portant sur ce sujet en raison de sa position centrale dans le système de pensée du Cours et pour rendre justice à votre question, il y aurait bien davantage à dire que nous avons d'espace ici pour le faire. Mais nous essaierons de couvrir les principaux points.

Premièrement, le principe s'applique aussi bien au Ciel que dans ce monde. Dans le Ciel, Dieu est Cause primaire et l'Effet est son Fils, ce qui est magnifiquement rendu dans la leçon 326 : "Je suis à jamais un Effet de Dieu." Le Texte décrit également ce principe de cause à effet d'une façon poétique : "La cause est *faite* cause par ses effets ; le Père *est* un Père par Son Fils" T-28.II.12. Dans le monde, le principe de cause à effet est communément défini comme "toute action suscite une réaction." L'essentiel est que pour qu’une cause soit cause, elle doit avoir des effets ; s'il n'y a pas d'effets, alors on ne peut pas dire qu’il y ait une cause. Un effet exige une cause. S'il n'y a pas de causes, alors on ne peut pas dire qu’il y a un effet.

L’implication est très importante dans notre travail personnel avec le Cours. En bref – c’est notre croyance de nous être séparés de Dieu (notre soi- disant « péché ») qui nous cause d’être ici dans le monde, et qui cause tous nos problèmes. Mais si nous pouvions démontrer que la cause n'a pas eu d’effets, alors la cause aurait été invalidée en tant que cause. Autrement dit, nous aurions "défait" la séparation (notre soi-disant "péché"), et la prise de conscience de la présence de l'Amour serait rétablie dans nos esprits. Le monde et nos soi individuels auraient disparu dans le néant d'où ils sont venus. Une fois de plus, nous serions notre vrai Soi, le Christ, l’unique Fils de Dieu. D’où la leçon : "Je suis à jamais un Effet de Dieu" L-II.326.

À nouveau, pour abréger ce qui prendrait beaucoup de pages à expliquer, le pardon est la façon d’apprendre que le péché n'a pas eu d’effets. Et c’est évidemment ce dont parle abondamment le cours. Vous avez donc raison de dire que notre seule responsabilité est d’accepter l'Expiation et que le pardon est le moyen d’y parvenir.

Dans les passages que vous avez mentionnés, le principal point qu’enseigne Jésus est que nous sommes des esprits-décideurs – des esprits très puissants – et que lui-même ne va jamais interférer avec ce pouvoir, parce que si nous ne reconnaissons pas et ne respectons pas le pouvoir de nos esprits de choisir l'ego, nous ne pourrons pas faire appel à ce même pouvoir pour corriger notre erreur. Tout le cours repose là-dessus – son but total vise à nous faire respecter le pouvoir de notre pensée, et non à le déprécier. Ainsi, lorsque nous demandons au Saint-Esprit des choses comme obtenir une place de stationnement, guérir un cancer, ramener la paix dans le monde, ou de faire quoi que ce soit dans ce monde, nous Lui demandons d’interférer dans la loi de cause à effet et donc de déprécier et de nier le pouvoir de nos esprits. Il ne fera pas cela.

"Ce cours porte sur la cause et non sur l’effet" T-21.VII.78 nous rappelle Jésus. Et la cause vers laquelle il nous ramène toujours est que nous croyons vivre comme des individus dans un monde hors de Dieu et du Ciel, la « minuscule et folle idée" qu'il décrit dans le texte T-27.VIII.62. Dans un paragraphe de la section intitulée "Le "héros" du rêve" T-27.VIII, Jésus nous présente essentiellement un modèle de ce qu’est censé être le doux processus du pardon. Nous ne nions pas à quel point nous sommes terriblement malheureux, nous lui apportons tout simplement ces terribles effets, à lui ou au Saint-Esprit, et là nous allons les regarder ensemble, pour aller au-delà de ces effets, vers leur cause. Et quand nous réalisons que la cause est simplement une pensée ridicule, qui ne mérite pas notre croyance, nous allons simplement sourire, puis retrouver la paix :

"Avec un rire doux, le Saint-Esprit perçoit la cause et ne regarde pas les effets. Comment pourrait-Il corriger ton erreur autrement, toi qui as passé entièrement sur la cause ? Il t’enjoint de Lui porter chaque terrible effet afin qu’ensemble Vous regardiez sa sotte cause, et que tu en ries avec Lui un moment. *Tu* juges les effets, mais *Il* a jugé leur cause. Et par Son jugement les effets sont enlevés. Peut-être viens-tu en pleurs. Mais entends-Le dire : "Mon frère, saint Fils de Dieu, vois ton rêve futile, dans lequel cela pouvait se produire." Et tu quitteras l'instant saint avec ton rire et celui de ton frère joint au Sien" T-27.VIII.9.

**830 - Comment le Cours voit-il la Méditation Transcendantale ?**

**Q/** *Un cours en miracles* et la Méditation Transcendantale (MT) sont-ils compatibles en tant que disciplines spirituelles ? Je voudrais savoir ce que vous en pensez. J’étudie présentement le Cours et j’apprécie la concentration de mes moments de méditation. Je parle spécifiquement de la MT et non de la méditation en général.

**R/** Si vous trouvez que la Méditation Transcendantale (MT) est utile comme technique pour vous aider à vous détendre, à être plus paisible et centré, sentez-vous à l’aise de continuer à la pratiquer dans votre vie. Mais si vous souhaitez l’utiliser comme discipline spirituelle et l’intégrer à la pratique du Cours, vous risquez d’introduire de la confusion et des conflits potentiels. Il y a aujourd’hui certains désaccords quant à savoir si la Méditation Transcendantale est simplement une technique de méditation ou une véritable discipline spirituelle. Ses promoteurs présentent généralement la MT dans un cadre non-spirituel, et s’efforcent de la rendre accessible aux personnes de tous les âges, de toutes les cultures et origines religieuses. Mais en fait, elle a été développée par le fondateur du mouvement, le yogi Maharishi Mahesh, à partir des principes de l’antique tradition hindoue védique de l’Inde.

L’objectif avoué de la pratique de la Méditation Transcendantale est de pouvoir atteindre un état de conscience appelé conscience transcendantale, un état dans lequel quelqu’un, grâce à sa pratique répétée, sera conduit vers ce que le Maharishi appelle l’illumination. Or l’illumination, comme elle est définie dans les milieux de la MT, ne serait pas considérée comme un état spirituel du point de vue du Cours. Par exemple, dans une interview en 1998, Maharishi disait : "*Illumination" signifie absence d'obscurité, absence de ténèbres. Et "absence de ténèbres" veut dire aucune erreur, aucune faiblesse, aucune lacune – du succès partout, et partout la satisfaction du désir – c'est cela l’illumination*. Celui qui vit cela, vit en parfaite harmonie avec la loi naturelle – italiques ajoutés.

Bien que le Cours fournisse un entraînement de l'esprit conduisant à des niveaux élevés de conscience Cl-1.74-6, en fin de compte son but est de nous conduire au-delà de toute conscience basée sur la perception, et au-delà de tout ce qui concerne notre qualité de vie ici. Autrement dit, selon l’enseignement du Cours, l’illumination implique un processus de s'éveiller progressivement du rêve, et non pas simplement de faire mieux dans le rêve, ou d’améliorer le rêve. Les deux sentiers, dans la mesure où il existe une direction spirituelle implicite dans la MT, sont donc très différents quant à leur objectif. Du point de vue du Cours, la MT serait une technique ou une pratique pouvant offrir un soulagement des tensions et des anxiétés d’une vie illusoire vécue dans un corps. Le Cours enseigne que seule la pratique du pardon conduit défaire la culpabilité au sujet de la séparation. Cette séparation est profondément enfouie dans l'esprit et elle est la véritable cause de toutes les tensions, stress et angoisses cf. L-I. 41.12-3 et L-I.194.21. Voir question 838.

**831 - Comment est-il possible de dépasser l’illusion à partir de l’ego ?**

**Q/** Quel est l’aspect de notre esprit qui comprend vraiment ce que veut dire "voir à travers l'illusion" ? Il est évident que nous ne pouvons pas voir à travers l'illusion à partir de l'illusion. Dire simplement que nous "voyons avec Jésus" implique une autre séparation entre le sujet et l'objet, c'est-à- dire qu’il y a "je" et il y a "Jésus." Pouvons-nous utiliser la dualité pour défaire la dualité ? D'une certaine manière, je pense que c'est ce que "fait" le Cours.

Mais on se trouve pratiquement impuissant face aux forces à affronter ici. Nous avons continué, dans une perspective linéaire s’étendant sur des "millions d'années" à retarder activement notre reconnaissance de l'unité, tout en sous-estimant presque totalement l'étendue de notre déni. Il n'y a qu'un seul déni, mais il a pris un milliard de millions de formes. En tant qu’individu apparent qui ne veut plus être victime, ni agresseur, le rêve lui-même semble encore pratiquement forcer l’orientation vers l’un ou l'autre de ces rôles dans toutes les situations données ou presque. S'il y a une autre façon de voir cela, y a-t-il un changement symbolique correspondant dans le monde, quelque chose que nous pourrions voir, ou n’est-ce encore qu'une autre illusion ?

Apprendre *Un cours en miracles* et renoncer finalement et complètement à "l'ego en soi" semble un but impossible à atteindre, en raison de la dualité inhérente à l'illusion, qui semble empêcher la renonciation elle-même. Malgré le pardon répété, je me trouve toujours attrapé et piégé dans les illusions du monde. Quelles seraient vos recommandations, reflétées ou non dans le Cours, pour vraiment traiter efficacement, et une fois pour toutes, ce cauchemar récurrent ?

**R/** Vous avez raison en ce que, tant que notre attention reste fixée sur le monde et ses nombreux défis, sur sa complexité et ses choix alternatifs limités, il n'y a aucune porte de sortie. Mais le Cours nous offre quelque chose pour nous aider à sortir de ce bourbier, dans lequel nous nous sommes placés nous- mêmes – c'est appelé un miracle. Le miracle consiste simplement à déplacer notre attention du monde vers notre esprit. Et plutôt que de nier le monde, le Cours nous invite à l’utiliser pour faciliter ce déplacement. Car le Cours enseigne que le monde n'est rien de plus que la projection du contenu de l'esprit. Et au niveau de l'esprit, le choix est rendu vraiment très simple – il y a seulement deux alternatives : le contenu d'attaque, de culpabilité et de peur de l'ego ou le contenu d'amour, d’union et de pardon du Saint-Esprit. Et nous pouvons dire assez facilement lequel nous avons choisi en regardant comment nous vivons dans le monde. Ceci dit, ce choix vient évidemment toujours du domaine de la dualité, mais nous en viendrons à reconnaître qu'après tout il n'y a aucune dualité, puisque seulement une des alternatives est réelle : l’amour.

On ne nous demande pas d'essayer d’arrêter de constater la dualité, ni de reconnaître que la dualité est irréelle et que le monde est une illusion. Ce n'est pas non plus notre responsabilité d’essayer de voir au-delà de l'illusion de la dualité vers l’unité. L'approche du Cours est une approche indirecte T-14.I. La dualité n'est pas inhérente au monde mais à l'esprit divisé. L'illusion ne peut rien renforcer, à moins de désirer qu’elle soit vraie. On nous demande de regarder comment nous bloquons nos expériences d'unité, qui en réalité se résument vraiment à une seule : le jugement qui garde la séparation et les différences réelles et vivantes dans notre esprit. Autrement dit, rien ne doit être fait pour parvenir à un état au-delà de la dualité, sinon de prendre conscience de notre investissement continu dans la dualité et en particulier, dans les jugements qui la maintiennent, puis à reconnaître que chacun de nos jugements a un coût. Le pardon est le processus du Cours qui permet progressivement de nous libérer de notre investissement dans la dualité et dans la séparation – cet investissement étant le véritable obstacle, et non le monde qui est son effet. Vous avez bien raison de dire que c'est une erreur de sous-estimer l'étendue de notre déni, mais il est essentiel de comprendre que nous ne sommes pas en train de pardonner au monde et à nos relations extérieures, mais à nos propres choix en faveur de l'ego.

En d'autres termes, il n'y a rien à faire, il y a seulement à défaire. Ainsi notre part est de continuer à observer et à dépasser tous les obstacles que nous avons placés dans nos esprits entre nous-mêmes et la prise de conscience de la présence de l'Amour. Cela exige de la patience, et certes notre croyance dans le temps linéaire peut faire en sorte que le processus semble intimidant, c'est pourquoi le Cours nous invite à utiliser Jésus ou le Saint-Esprit pour nous aider à nous joindre dans un instant saint, en dehors du temps.

L'énigme que vous ressentez fait en quelque sorte partie du problème en continuant simplement à renforcer dans votre esprit, la densité et la réalité de l'ego illusoire. Nous ne pouvons pas imaginer comment nous arriverons à sortir de ce cauchemar parce que nous pensons toujours devoir en sortir. Et le fait est que ce soi qui cherche désespérément à comprendre et à renoncer est lui-même l'obstacle. Le soi qui désire comprendre fait partie de ce qu’on doit simplement regarder en souriant, puis relâcher *à la toute fin*.

Il y a des étapes dans le processus qui mène à reconnaître que le monde, et le soi que nous pensons être, est une illusion. Puisque nous ne pouvons pas imaginer ce que c'est de ne pas être piégés dans l'illusion, Jésus recommande simplement de prendre les petites étapes qui nous permettront d'abord de prendre le monde et nos problèmes moins au sérieux. C'est le changement symbolique que vous demandez, voir le monde autrement que dans des rôles en opposition de victime/agresseur. Nous commençons par changer le but que nous donnons au monde et au corps, ce qui reflète la reconnaissance que nos intérêts ou nos buts sont partagés, non séparés, avec tous nos frères et sœurs. Reconnaître notre but commun partagé est ce qui commence le voyage vers la reconnaissance de notre Soi partagé.

Dans l'intervalle, oui, comme vous l’avez dit, Jésus et le Cours utilisent la dualité pour défaire la dualité plutôt que la maintenir. Alors que nous continuons à croire que nous sommes séparés, nous avons besoin d’une pensée dans l'illusion, même si elle semble séparée de nous, une pensée qui nous rappelle l'unité. Ainsi Jésus, ou le Saint-Esprit, symbolise la partie de notre esprit "qui comprend" comment voir à travers l'illusion, comme vous dites. Comme Jésus nous dit de bien des façons dans le Cours, nous devons apprendre à nous séparer de notre ego. Il utilise donc l'idée de dualité ou de séparation pour nous aider à commencer le processus de nous séparer de l'ego. Une fois que nous commençons à nous défaire de nos investissements et de notre identification à l'ego, notre désir de reconnaître à quel point sa nature est illusoire augmente graduellement, et nous n'aurons plus besoin des défenses que nous fournissent le monde et le corps contre la prise de conscience que l'unité est notre réalité.

Regardez dans le Cours les exemples suivants, sur la façon dont Jésus utilise le langage de la dualité et de la séparation pour faciliter ce processus, donnant à ces mots un autre but – italiques ajoutés :

"La raison pour laquelle tu as besoin de mon aide, c’est que tu as nié ton propre Guide et tu as donc besoin d’être guidé. Mon rôle est *de séparer le vrai du faux*, de sorte que la vérité puisse briser les barrières que l'ego a montées, et puisse luire dans ton esprit. Contre nos forces unifiées, l'ego ne saurait prévaloir" T-4.III.24-6.

"Tu as considéré la séparation comme un moyen de rompre ta communication avec ton Père. Le Saint-Esprit la réinterprète comme un moyen de rétablir ce qui n'a pas été rompu, mais *a* été rendu obscur. Toutes les choses que tu as faites ont un usage pour Lui, dans Son très saint but. *Il connaît que tu n’es pas séparé de Dieu mais Il perçoit beaucoup dans ton esprit qui te laisse penser que tu l’es. C’est tout cela et rien d'autre qu’Il voudrait séparer de toi*. Le pouvoir de décider, que tu as fait à la place du pouvoir de créer, Il voudrait t’enseigner comment l’utiliser pour ton bien. Toi qui l’as fait pour te crucifier toi-même, tu dois apprendre de Lui comment l'appliquer à la sainte cause de la restauration" T-14.VI.5.

« Mais *Il* [le Saint-Esprit] *séparera tout ce qui a une signification, laissant tomber le reste* pour offrir ta véritable communication à ceux qui voudraient communiquer aussi véritablement avec toi" T-14.VI.7.4.

"C’est le corps qui est à l’extérieur de nous, et il ne nous concerne pas...*Voir notre Soi séparé du corps, c’est mettre fin à l'attaque contre le plan de Dieu pour le salut* et l'accepter à la place" L-I. 72.92, 5.

On nous demande simplement de faire confiance à un processus qui va nous élever progressivement, puis nous faire sortir du bourbier dualiste que nous avons rendu réel dans nos esprits. Or tant que nous avons encore trop peur de renoncer à la dualité, Jésus utilise simplement les symboles de la dualité liés à la séparation pour annuler notre croyance en la séparation. Et il nous promet la délivrance de la douleur de notre prison conceptuelle que l’on s’est imposée si nous le laissons guider notre perception quand nous regardons avec lui.

**832 - L’existence est de l’ego, l’être de l’esprit unifié**

**Q/** Il y a beaucoup de Questions dans ce forum au sujet de la perte de l’identité individuelle. Je pense que les gens voudraient entendre que, même s’ils n'existent plus comme individu, ils continuent à exister encore. J’'ai fait un rêve récemment, dans lequel j'attendais en ligne au bureau des véhicules automobiles pour renouveler mon permis de conduire. Je regardais nonchalamment la foule de gens qui attendait avec moi, les fonctionnaires derrière les guichets, etc. Soudain je devins conscient que l’air était chargé et quand j'ai regardé les visages des gens, j’ai été frappé de voir que nous étions tous le même, une seule et même personne, même si nous avions des caractéristiques physiques différentes. J’ai constaté que mon sentiment d'identité, même si je n'étais plus le seul moi, n'a pas diminué pour autant. Au contraire, il a pris de l’ampleur, je me sentais totalement en sécurité, complètement rempli, parce qu'il n'y n'avait pas de sentiment de séparation, mais il y avait toujours un sentiment d'être.

Ma question est : est-ce que ce sentiment d'unité d’être et d’exister encore, est ce que veut dire renoncer à son identité séparée d’ego ? Si c'est le cas, je peux dire que d’après mon rêve, il n'y a rien à perdre... car nous avons une seule identité, et elle appartient à nous tous. Nous ne perdons rien en partageant en elle.

Est-ce qu’il s’ensuit alors que seul l'ego peut craindre la perte, parce que lui seul assimile être avec avoir, et avoir un corps ? De sorte que lorsque vous avez peur de perdre votre identité, c'est juste l'ego qui panique dans sa dualité, et qu’en vérité, vous ne perdez rien du tout ? Vous ne pouvez pas, en fait, perdre votre identité, parce que vous existez, non pas comme le seul individu que vous pensez être ?

**R/** Vous pouvez voir votre rêve comme un symbole utile reflétant l'unité de l'esprit. Il est certes difficile pour nous de comprendre ce que veut dire être esprit tant que les pensées corporelles dominent tellement notre conscience, mais bien entendu, c’est leur but. Elles sont là uniquement par notre choix, pour affirmer une fausse identité et refuser la véritable Identité. Et donc, des symboles tels que ceux dans votre rêve, donnent un aperçu rassurant de la réalité au-delà de l'illusion.

Oui, il n’y a que l'ego qui peut craindre la perte, parce qu’il est la croyance que la perte est possible. En fait, il est un désir de perdre car il provient de la croyance au séparé – prendre seulement ce que nous voulons de Dieu, notre soi individuel séparé – et ne pas accepter le Tout qu'Il nous offre. C'est donc un choix de limitation qui est perte – la perte du Tout, que nous avons exclu de notre soi individuel. C'est dans le Ciel qu'être et avoir sont égaux, puisqu’il n'y a pas de différences entre eux T-4.VII.57. Par contre l'ego affirme que nous avons seulement ce que nous avons pris ou volé, une dynamique qui est énoncée clairement dans la quatrième "loi" du chaos T-23.II.9. Comme s'il y avait quelqu'un d'autre que nous-mêmes à qui soutirer quelque chose ! Et donc, ironiquement, la fin des limites, qui est juste l’expansion de la conscience, est vécue comme une perte de soi tant que nous demeurons encore identifiés à l'ego. Et ce n'est pas juste le corps, mais aussi la personnalité et toutes les façons de nous définir comme différents et particuliers qui font partie du faux soi que nous allons libérer lorsque nous nous identifierons avec notre vrai Soi.

Si vous observez la nature sous-jacente de votre rêve, vous pouvez voir qu'il n’est pas vraiment différent de tout autre rêve, sauf que vous avez vécu, beaucoup comme un rêveur lucide incorporé dans le rêve lui-même, ce qui se passe vraiment. Dans nos rêves, toutes les figures sont nous-mêmes. C'est notre esprit qui rêve chacun d'eux en leur donnant une existence apparente, mais il n'y a qu'un rêve et qu’un seul rêveur. Et le soi que vous pensiez être dans le rêve était une invention de votre esprit, autant que toutes les autres figures du rêve. Ce ne sont donc pas les figures dans le rêve qui sont un et qui partagent une identité unique. C’est plutôt l'esprit endormi qui est un, en train de rêver tous les personnages, c’est l’esprit qui a une identité unique. Et lorsque nous nous réveillons, rien n'est perdu puisqu’il n’y a rien de réel qui nous a été enlevé.

C’est la même chose pour nos rêves éveillés, comme Jésus appelle nos vies et comme il s’y réfère T-18.II.5. Tous les individus séparés apparents qui semblent peupler ce monde de rêve- y compris celui avec qui nous nous identifions comme nous-mêmes, ne sont vraiment que des projections de l’unique esprit endormi du Fils, dont nous faisons tous partie. Et donc, ce n'est pas le soi que nous pensons être dans le monde qui s’éveille, mais plutôt l'esprit endormi qui rêve qu’il est une figure dans le monde. Et il est totalement vrai que son être ne dépend pas d’avoir un corps.

Dans votre question, vous semblez prendre les termes *exister* et *être* de façon interchangeable. Dans quelques sections du Texte d'*Un cours en miracles*, Jésus établit une distinction entre ces mots. L’*existence* se rapporte à l'ego et l’*être* à l'esprit :

"L'ego a surgi de la séparation, et la continuation de son existence dépend de la continuation de ta croyance dans la séparation. L'ego doit t’offrir une sorte de récompense pour maintenir cette croyance. Tout ce qu’il peut offrir est un sentiment d'existence temporaire, qui commence avec son propre commencement et finit avec sa propre fin. Il te dit que cette vie est ton existence parce que c'est la sienne. Contre ce sentiment d'existence temporaire, le pur-esprit t’offre la connaissance de la permanence et de l’être inébranlable... L’existence, comme l’être, repose sur la communication. L’existence, toutefois, spécifie comment, sur quoi et avec qui la communication est jugée digne d’être entreprise. L’être est complètement dépourvu de ces distinctions. C'est un état dans lequel l'esprit est en communication avec tout ce qui est réel... Souviens-toi que dans le Royaume il n'y a aucune différence entre *avoir* et *être*, comme c’est le cas dans l'existence. Dans l'état d'être, l'esprit donne tout toujours" T-4.III.32-6, T-4.VII.41-4, 57-8.

Autrement dit, notre être véritable n’est jamais affecté par ce qui se passe et lorsque nous nous éveillons, nous ne semblons pas continuer l’existence comme on le fait maintenant. Votre rêve, tout en ne représentant pas l’être, reflète néanmoins un pont utile entre les deux expériences, une illusoire et une réelle. Car il est vécu encore dans la conscience qui est un état d'ego, et qu’une expérience d'être est au-delà de toute conscience dualiste. Pour plus d'informations sur la nature de la conscience de l’ego, voir les questions 27, 127, 636.

**833 - La méditation est-elle utile pour étudier le Cours ?**

**Q/** J'ai commencé dernièrement les leçons d’*Un cours en miracles*, et je me demande s’il est bon de faire toute sorte de méditation en même temps que le Cours ? La semaine dernière, je suis allé à un groupe de méditation, et depuis lors, j'ai une douleur dans le dos, un peu comme si j’avais un couteau à l'intérieur du corps. Comment puis-je apporter la douleur au Saint-Esprit, ou y a-t-il quelque chose d’autre que je devrais faire ou non ? Est-ce que le Cours m’amène automatiquement dans le présent pour rester tout le temps sans mental ? Parfois, je sens quelque chose en dehors de moi, comme si une mauvaise énergie était entrée à l'intérieur de mon corps. Dans ces moments-là, la peur survient. Est-ce normal ? Une personne me vient aussi à l’esprit que je voudrais tenir responsable pour ces attaques. Que dois-je faire dans ces moments-là pour rester tranquille et pratiquer le pardon ?

**R/** Il suffit de savoir que l'ego est toujours prêt pour le combat. Dès qu’on prend la décision de trouver la paix, il va utiliser toutes sortes de formes pour nous distraire et nous détourner de notre but. Cela peut inclure des symptômes de douleur dans le corps, des déplacements énergétiques de peur, des pensées de colère et de blâme, comme ce que vous vivez. Tout cela n’est pas rare, ce sont des réactions normales de notre identification à l'ego, pour à peu près nous tous ! Une fois reconnu que les distractions viendront nécessairement, tout ce que nous devons faire ensuite est de reconnaître que l'ego est leur source et, du mieux possible, ne pas trop se soucier par les formes que prennent ses attaques. Nous avons simplement peur de la paix, et il ne sera pas utile de tenter de lutter contre nous-mêmes, parce que cela donne du pouvoir à l’ego. Le but du Cours est de nous aider à apprendre comment retirer ce pouvoir à l'ego puisque de lui-même, il n’en a aucun cf. T-4.IV.89, T-7.VIII.46, T-8.I.21.

Il n’y a rien de mal à pratiquer la méditation tout en faisant les leçons du livre d’exercices si vous trouvez que cela vous aide. Mais il n'y a également aucun besoin de pratiquer une méditation spécifique autre celle que les exercices de méditation vous présentent dans les leçons elles-mêmes. La pratique du Cours est de pardonner, renoncer à juger dans nos relations, et non à méditer T-18.VII.49-11, 51-3. Les exercices de méditation des leçons sont fournis simplement pour nous aider à devenir plus conscients des deux contenus dans notre esprit, l'ego et le Saint-Esprit. Ceci aide à voir plus clairement entre quoi le Cours nous invite à choisir quand nous apprenons à pratiquer le pardon L-Intr.31, 41.

Le Cours lui-même ne fait pas automatiquement quelque chose pour nous – ni Jésus ni le Saint-Esprit. Chacun est un symbole qui nous rappelle le choix que seulement chacun de nous peut faire de se libérer du passé de l'ego et de vivre la paix de l'instant présent dans l’esprit T-5.II.71-7. Cet état au présent, soit dit en passant, ne serait pas appelé sans esprit, car l'esprit a une signification différente dans le Cours que celle d'autres enseignements spirituels qui assimilent l'ego avec l’esprit limité et sa constante activité mentale. Par contre, le Cours utilise l’esprit (avec un e minuscule, l'Esprit avec un E majuscule faisant référence à Dieu ou le Christ Cl-1.12) pour désigner toutes les capacités de l'esprit divisé, notamment la conscience, la perception et la prise de décision ou le choix T-3.IV.2. Du point de vue du Cours, nous sommes sans esprit lorsque nous sommes identifiés à l'ego, car nous avons tendance à croire que tous nos problèmes proviennent du corps et du monde qui nous entoure, plutôt que de notre choix de nous identifier à l'ego dans l’esprit. Nous oublions donc que nous avons et que nous sommes un esprit, lequel dispose d'un choix sur la façon de regarder ces expériences et qui peut commencer à choisir contre les fausses perceptions de l'ego dans l’esprit erroné, leur permettant d'être remplacées dans notre conscience par de douces perceptions de guérison du Saint-Esprit dans notre esprit juste.

Soyez donc patient et aimable à votre égard pendant que vous poursuivez votre étude et votre pratique du Cours. Le processus peut être très simple et se faire tout en douceur, surtout si vous ne tentez pas de forcer, et que vous apprenez simplement à prendre du recul pour regarder l'absurdité de notre ego lorsqu'il tente de nous convaincre de continuer à nous prendre au sérieux, nous-mêmes et nos vies. À mesure que nous sommes en mesure de désengager notre esprit des efforts incessants et des manipulations de l'ego, nous nous trouvons en train de sourire la plupart du temps L-I.155.11-3 ne serait-ce dans nos esprits.

**834 - Pourquoi ce que je n’ai pas donné est ce qui manque dans une situation ?**

**Q/** L'idée présentée dans *Un cours en miracles* que "c’est seulement ce que *tu* n’as pas donné qui peut manquer en toute situation" T-17.VII.41 est quelque chose à laquelle je résiste énormément. Par exemple, il me semble que je ne reçois pas le respect approprié que je mérite de certaines gens. Le Cours dit-il qu'à un certain niveau je ne me donne pas le respect approprié ? Je crois que je le fais ! Je crois que j'ai été plus que respectueux, autant dans le contenu que dans la forme, et certaines gens continuent à me manquer de respect. Pourriez-vous expliquer ce que veut dire cette expression ?

**R/** Le passage que vous citez est compris à la lumière d'un des principes fondamentaux du Cours concernant le salut : " donner et recevoir sont la même chose" T-26.I.36, et cela vient du fait que tous "les esprits sont joints" T-15.XI.71. Par conséquent, tous et chacun sont compris dans le choix de l'esprit individuel de donner et recevoir le message de l'ego ou du Saint-Esprit. Ce sont les deux seules pensées entre lesquelles l'esprit peut choisir et seule une d'entre elles peut être retenue/reçue à la fois, et il n’y a que ce que l'esprit a reçu qui peut être donné. Comme les bons alliés de l'ego que nous sommes, et menés par le néant qu'il favorise, nous n’allons ni donner ni recevoir le vrai respect dans une relation, car l'amour qu’apporte le Saint-Esprit sera manquant, peu importe combien le comportement pourra sembler respectueux.

Choisir d'écouter la fable de séparation de l’ego veut dire nier la véritable Identité de quelqu’un et c’est une attaque contre la Filialité. Le résultat est un profond sentiment de manque ou de vide. Les relations particulières avec les gens et les choses sont ensuite recherchées pour combler le vide laissé par la séparation. Une multitude de besoins particuliers sont amenés dans ces relations, par exemple le besoin d'être respecté, d'être accepté, reconnu. Se lier à d'autres personnes pour satisfaire des besoins personnels est vraiment un manque de respect, même si le comportement est courtois et apparemment "respectueux," parce qu’il vient d’une pensée d'attaque dans l'esprit. Le respect qui n'est pas donné est donc manquant, comme l'indique la phrase que vous citez.

L'esprit reçoit tout le respect qu'il mérite lorsqu'il choisit le Saint-Esprit. Du moment que Son Amour est reçu, il est donné à la Filialité toute entière, tout comme l'attaque de séparation inclut également tout le monde. Il sera alors inutile de demander le respect ou autre chose de quelqu’un parce que rien ne manquera. En fait, toute démonstration de non respect sera perçue comme un appel à l'amour T-14.X.7. Si le comportement de quelqu'un évoque une autre réponse ou une réaction, cela signifie que l'esprit a décidé de cesser l’écoute du Saint-Esprit pour recevoir les messages de l'ego. La seule chose susceptible de corriger les jugements et les sentiments qui suivent cette décision est de décider de choisir autrement. Cela est accompli grâce au pardon, qui commence par reconnaître que le sentiment d'être traité injustement provient du choix de l'esprit et non du comportement d’un autre. Le message de l'ego a été reçu et donné parce qu'il a été choisi, l’'Amour du Saint-Esprit est donc manquant. Le vrai respect que nous nous devons à nous et à tout le monde est de reconnaître que la source du sentiment d’être privé de respect et de subir l'attaque de l’autre qui manque de respect, est dans l'esprit des deux, puis de voir dans les deux un appel à l'aide. Comme Jésus nous dit dans le texte : "J'ai insisté sur le fait que le miracle [le pardon], ou l'expression de l'Expiation, est toujours un signe de respect *des* dignes *aux* dignes" T-2.VI.81. Choisir le respect de cette façon garantit que ce qui est reçu est donné, et que rien ne va manquer dans une partie quelconque de la Filialité. La prise de conscience de cette plénitude peut être bloquée, mais elle reste néanmoins toujours vraie.

Ceci ne veut pas dire qu’on ne pourrait pas demander aimablement à quelqu’un de cesser une forme de comportement discourtois ou manquent de respect. Si c’est guidé par le Saint-Esprit, il n'y n'aura aucune attaque dans cette demande, aucun jugement et, plus important encore, aucune attente que le comportement va changer. La chose importante à retenir est que le respect que tout nous cherchons se trouve dans notre esprit, où nous le choisissons en décidant de choisir pour le Saint-Esprit au lieu de l'ego. À l'instant de ce choix, il nous est donné à nous et à tout le monde : "Son offrande [le pardon] est universelle, et elle enseigne un seul message : *ce qui est à Dieu appartient à chacun, et est son dû*" T-25.IX.109-10.

**835 - Comment pardonner les attaques de mon mari sur mon fils ?**

**Q/** Je pardonne assez facilement quand il s’agit d’interaction entre moi et quelqu’un d’autre, mais j'ai de la difficulté à pardonner les attaques contre mon fils de 14 ans. Je ne réussis pas à pardonner à mon mari les attaques qu’il inflige à mon garçon (son beau-fils), puisque ces attaques se poursuivent même lorsque je crois avoir fait de mon mieux pour faire appel au Saint-Esprit afin de voir la situation différemment. Comment puis-je changer ma perception ?

**R/** Percevoir quelqu’un d’autre comme injustement traité est tout à fait identique à se percevoir soi-même comme injustement traité. C'est la projection de la culpabilité (pour s’être attaqué au Soi) quand nous nions notre propre véritable Identité de Fils de Dieu en choisissant de nous identifier plutôt à l'ego. Dans la version de l'ego de qui nous sommes (des corps séparés), chacun, dans chacune des relations, est en train de projeter, d’attaquer et de se défendre. C'est l’ego qui joue le "jeu de la culpabilité" T-26.X.47. Et dans ce jeu tout le monde est perdant. Ce qui est perdu en premier lieu est la conscience de l’innocence dans notre esprit, puis cela est vécu dans le monde comme une perte de la paix, ce qui semble avoir été provoqué par les attaques de quelqu’un contre un autre. Peu importe lequel est perçu comme victime ou agresseur, le résultat est toujours sensiblement le même, l’identité à un corps est désormais établie, défendue et maintenue. Cela sert à maintenir vivante la croyance que la séparation est réelle. La première étape pour changer la perception de la victimisation est de reconnaître qu'il s'agit en fait d’une dynamique toujours en opération, peu importent les jugements et les sentiments que vous pouvez avoir sur la situation, ou même de ce que pourrait être la situation. Il ne s’agit pas de nier vos jugements et vos sentiments, mais il faut reconnaître où est la véritable source (les croyances maintenues dans l'esprit) pour que se produise un changement.

L’un des buts majeurs d’*Un cours en miracles* est de nous apprendre que tout le monde a un esprit (y compris les enfants), et que l'attaque contre soi-même se produit lorsque l'ego est choisi. Reconnaître que la source de culpabilité vient de l’esprit qui a choisi l'ego, et que cette culpabilité est ensuite projetée sur un autre, est déjà un changement dans la manière de percevoir toute situation. Si on est tant soit peu disposé à reconnaître que la projection est en opération, cela suffira à entamer la démarche du pardon, et c’est ce processus qui demeure le seul changement significatif. Le processus consiste à vouloir pardonner à votre mari "ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15, c'est-à-dire qu’en attaquant votre fils, il ne vous a pas enlevé la paix. Cette décision peut être prise seulement par chacun de nous, c’est la décision d’un choix fait dans l'esprit. Lorsque ceci est bien compris, il devient évident que le pardon est total, et qu’il s’applique aussi bien à votre mari, à votre fils, et à tous.

En cas d'attaque, le Saint-Esprit peut nous aider, si nous sommes disposés à reconnaître que nous avons déjà jugé la situation, et si nous admettons que nous nous sommes trompés dans notre interprétation. C’est seulement ainsi que le Saint-Esprit peut remplacer notre perception par la Sienne. Toute croyance que l'attaque a eu un effet réel bloque le message du Saint-Esprit car une décision a déjà été prise d’écouter l'ego qui nous dit que le corps est réel, et que les attaques qui se font en dehors de l'esprit sont à l'origine de la douleur et des conflits. Dans la leçon 24 du livre d’exercices, nous trouvons un bon moyen pour ôter le parasitage de l'ego en généralisant le message à toutes nos relations. Légèrement paraphrasé, il nous dit ceci : "Nous ne percevons pas le meilleur intérêt de quelqu’un d’autre" L-I. 24. Nous devons donc remettre en question les attentes que nous apportons dans nos relations, et remettre en question tout ce qui, selon notre point de vue, apporte aux autres le bonheur et le bien-être. Toutes ces choses sont basées sur la croyance que nous sommes des corps. Si au moins nous sommes disposés à introduire le doute dans ce système de croyance, une porte s'ouvre pour recevoir la perception du Saint-Esprit dans une situation qui semble n’avoir que l’interprétation que lui attribue l'ego. Dans le Cours, Jésus enseigne que chacun agit dans toutes ses relations avec le même choix, la même culpabilité et la même peur. En fait, c'est pour cela qu’existent les relations, c'est ce pourquoi nous sommes venus en ce monde, et c’est ce que le Saint-Esprit veut que nous voyions pour qu'Il puisse nous donner une autre interprétation. Même s’il peut arriver que les attaques ne cessent pas, la façon de les percevoir va changer avec l'aide du Saint-Esprit.

Il est toujours difficile de voir des proches se faire attaquer. Le choix d'inviter la lumière du Saint-Esprit dans le conflit allègera le fardeau d’essayer de résoudre le problème par soi-même, et Sa paix réduira petit à petit la douleur et la tension. Il ne saurait exister plus grand réconfort que de reconnaître que le corps n'est pas notre véritable identité, et que l’attaque n’a pas nécessairement à nous enlever la paix. Que change ou non le comportement de votre mari, la paix que vous allez connaître, suite à l'acceptation de la définition du Saint-Esprit de qui nous sommes, de même que Son interprétation de l'attaque, sera, à un certain niveau, communiquée à votre mari, aussi bien qu’à votre fils. L'un d'entre vous aura choisi la paix d'esprit en choisissant l'esprit juste du Saint-Esprit. Vous, votre mari et votre fils, serez tous en mesure alors (à un autre niveau et pas nécessairement de façon consciente) de savoir que l'attaque initiale de croire à la séparation n'a pas eu d’effets réels. Avec cette pleine conscience, quoique vous choisissiez de faire pour aider votre mari et votre fils, vous garderez votre paix d’esprit, et ce sera votre réconfort, autant que le leur.

**836 - Le cours prône-t-il de s’évader du monde illusoire ?**

**Q/** Bien qu’étudiant le Cours depuis longtemps, je demande la question suivante à partir d'une perspective "normale" ou "selon le monde," trouvant utile de sortir parfois du Cours et de ses propres hypothèses internes. Il a parfois été suggéré que le message du Cours (le monde que nous semblons habiter n'est pas réel) plairait particulièrement aux gens qui n’arrivent pas à être heureux dans leurs relations avec le monde. Établi de façon extrême, ce pourrait même être vu comme ayant des similarités avec des pensées suicidaires, en termes de souhaiter s'en échapper.

À l'inverse, il pourrait arriver que des gens ayant une relation psychologique plus saine avec le monde, soient moins attirés par *Un cours en miracles*, puisque ses suggestions d'évasion ont très peu d'intérêt pour eux. Le Cours pourrait donc être vu comme ayant des affirmations et des pensées inutiles, voire dommageables, susceptibles de donner raison à des gens malheureux de penser pouvoir échapper à la réalité. Comment répondre à cette critique vue "de l'extérieur" ?

**R/** En tentant de sortir de ce que vous appelez les hypothèses internes du Cours, vous pourriez devenir vous-même emmêlé dans certaines fausses hypothèses qui pourraient vous conduire dans une voie qui ne serait peut-être pas utile ! L'hypothèse la plus discutable est probablement que le Cours vise à fournir des pensées pour pouvoir s’évader du monde, et que ces pensées seraient particulièrement attrayantes pour ceux qui sont misérables et qui, dans l'extrême, pourraient considérer le suicide. C’est une mauvaise interprétation de l'intention du Cours, qui, à son tour, renforce une des défenses chéries de l'ego voulant que le monde extérieur soit le problème. Même si parfois les mots du Cours peuvent, lors d’une lecture superficielle, sembler le suggérer – par exemple, la leçon 23 : "Je peux échapper du monde que je vois en abandonnant les pensées d'attaque" – le but du cours n’est pas de nous aider à fuir le monde, parce que le monde n'est pas le problème, comme le texte de cette leçon le stipule de façon claire L.I.23.2, 42-3. Et donc quelqu’un qui serait attiré par le Cours, en pensant et en espérant qu’il lui fournira une façon d’échapper au monde et à ses problèmes, sera cruellement déçu. En outre, le Cours indique clairement que la mort – et cela est vrai pour n'importe quelle forme qu’elle puisse prendre, y compris le suicide - n'offre aucune paix ni échappatoire T-3.VII.611, T.27.VII.102, M-20.5.

Oui, le Cours enseigne que le monde n'est pas réel L-II.3.1. Mais alors, si le monde n'est pas réel, pourquoi devoir y échapper ? La croyance que la fuite est nécessaire ne fait que renforcer la croyance que le monde est réel et que le problème se trouve en lui, que c'est quelque chose dont on a besoin d’échapper. Il serait plus exact de dire que le Cours nous enseigne comment échapper au système de pensée de l'ego, lequel est à l'origine du monde. Mais même cela ne serait pas tout à fait juste, car le Cours nous enseigne plutôt comment échapper à notre croyance et à notre désir de maintenir le système de pensée de l'ego, puisque ce système lui-même n’est ni plus réel ni plus problématique que son ombre – le monde.

Le Cours porte sur une question essentielle : si le monde n'est pas réel et qu’il ne peut pas faire de nous des victimes, pourquoi croire qu’il est vrai et susceptible de nous faire souffrir et être la cause de nos malheurs ? Accepter la réponse du cours à cette question nécessite une auto-évaluation honnête. La plupart d'entre nous ne sommes pas encore prêts à nous engager dans cette évaluation, et encore moins une personne qui cherche simplement à s'échapper de la douleur et de la souffrance du monde. Croire que le monde est réel vise un but très spécifique et délibéré du système de pensée de l'ego, celui d’être un écran de fumée qui maintient notre attention rivée dehors, sur les apparences extérieures du monde, afin de n’avoir jamais à regarder les pensées de séparation/péché/culpabilité/peur dans notre propre esprit. Ces pensées sont la véritable cause de notre douleur et de nos souffrances cf. L-II.32-3. Nous croyons donc commodément que le péché et la culpabilité existent à l'extérieur de nous dans le monde – chez les autres, non en nous – nous empêchant ainsi d’avoir à examiner nos propres pensées, l’ego fragile se trouvant ainsi protégé aves ses (nos!) chères croyances.

Le Cours ne nous dit pas de nier les effets de l'ego – le corps et le monde – car nous trouvons encore dans ces croyances la sécurité, le réconfort, et notre identité personnelle. Au lieu de cela, le Cours nous enseigne comment utiliser notre corps et le monde dans un but différent – pour les buts du Saint-Esprit plutôt que pour ceux de l'ego L-II.3.4. Une fois encore, nous avons joint l'ego pour faire le monde, pour prouver que la séparation est réelle autant que ses effets d'attaque, de péché et de culpabilité, pour que le monde, plutôt que notre choix de nous séparer semble la cause de nos malheurs. Et donc le Saint-Esprit nous enseigne comment utiliser notre corps et le monde pour découvrir ces pensées enfouies dans nos esprits et, éventuellement apprendre à démontrer que l'ego et le monde ne peuvent avoir aucun effet sur nous, sauf si nous le voulons. En d'autres termes, le corps et le monde sont transformés d’une prison à une salle de classe, où nous pouvons apprendre les douces leçons de pardon du Saint-Esprit.

Plutôt que de suggérer d’ignorer le monde parce qu'il n’est pas réel, le Cours enseigne de regarder attentivement le monde et nos réactions afin de pouvoir prendre contact avec le contenu enfoui dans notre esprit divisé. Et, bien entendu, une fois capables d’examiner et de voir au-delà de nos croyances au péché/culpabilité dans l'esprit erroné, nous trouverons la paix et la mémoire de l'Amour de Dieu qui se reflètent dans l'esprit juste. Mais nous ne pouvons obtenir ce bonheur et cette joie sans d’abord laisser être défait le contenu de l'esprit erroné. Et cela signifie être en contact avec nos pensées négatives, ce que nous faisons en regardant honnêtement leurs projections sur l'écran du monde et sur nos relations douloureuses et difficiles. C'est loin d’être un déni ou une évasion. En fait la plupart des gens ont énormément de résistance à faire ce processus de recherche, non pas parce qu'il y a là quelque chose de vraiment horrible, mais parce que nous le *croyons*.

Ceci dit, il est vrai que le Cours attirera bien des personnes qui ne sont pas particulièrement heureuses dans leurs relations dans le monde. La plupart des gens ne demanderont pas une autre façon d’être en relation s'ils sont déjà satisfaits de la route sur laquelle ils voyagent. Cependant, la plupart des gens qui sont attirés par le Cours, du moins au début, cherchent un chemin spirituel susceptible d’améliorer leur vie et leurs relations dans le monde, et peut-être aussi faire du monde lui-même un meilleur endroit pour vivre. En d'autres termes, la plupart des étudiants du Cours ne cherchent pas à échapper au monde, mais plutôt à faire en sorte qu’il fonctionne mieux pour combler leurs besoins de particularité. Et, bien entendu, à mesure qu’ils progressent dans leur compréhension de l'enseignement du Cours, les étudiants se débattent avec la prise de conscience croissante que le Cours n'offre pas ce type d'aide. Les enseignements tentent plutôt de nous aider à reconnaître combien nous sommes réellement malheureux, afin que nous soyons désireux de vouloir choisir, pas contre le monde, mais contre le système de pensée de l’ego. Étant donné que le problème est notre croyance et notre désir en faveur du système de pensée de l’ego, la tâche du Saint- Esprit est de nous aider à éclaircir les expressions de l’ego et ce qu’il en coûte, afin que nous soyons heureux de permettre à notre désir et à notre croyance en lui de diminuer T-14.II.11-5.

Quant à savoir si ceux qui ont "une relation psychologique plus saine avec le monde" pourraient être moins attirés par le Cours, cela peut être vrai ou non. On peut cependant dire avec certitude que ce n'est pas le but du Cours de nous aider à développer une relation psychologique plus saine avec le monde. Il est vrai qu'une de nos tâches lors de notre développement vers plus de maturité en tant qu’être humain est d'apprendre à nous adapter au monde et à toutes ses demandes afin de pouvoir répondre avec succès et du mieux possible à ses niveaux, physique, social, émotionnel et psychologique. Et ceux qui sont vus comme bien adaptés et en bonne santé ont tendance à être ceux qui ont le mieux maîtrisé les diverses compétences à se frayer un chemin à travers le monde, traitant avec le positif et le négatif avec une certaine sérénité. Pourtant, le Cours a une définition différente de la santé : "La santé est vue comme l'état naturel de tout quand l'interprétation est laissée au Saint- Esprit, Qui ne perçoit pas d’attaque sur quoi que ce soit. La santé est le résultat du renoncement à toute tentative pour utiliser le corps sans amour. La santé est le commencement de la façon correcte de voir la vie sous la direction du seul Enseignant Qui connaît ce qu’est la vie, étant la Voix pour la Vie même" T-8.VIII.98-10. Et plus loin : "Ta santé est un résultat de ton désir de voir ton frère sans tache de sang sur ses mains et sans culpabilité sur son cœur, rendu lourd de la preuve du péché" T-27.II.77. Peu de livres d'aide personnelle de thérapie ou de psychologie offrent ce genre de direction et de perspective ! La santé, selon la perspective du Cours est vraiment un reflet de la complétude ou de l’unité qui est notre vraie réalité au Ciel. Par conséquent, pour l'esprit divisé, la santé est vue comme résultant du pardon, où les différences ne sont pas considérées comme importantes et où la culpabilité et le péché ne sont pas réels, car nous permettons au Saint-Esprit de guérir notre perception.

La personne psychologiquement saine peut avoir atteint un certain compromis avec le monde qui lui permettra de fonctionner avec un degré de satisfaction, ainsi qu'un certain niveau d'acceptation des limitations dans sa personne et dans le monde, mais il doit se trouver sous la surface un désespoir tranquille, parce que la vie dans le monde est comme un château de cartes toujours sur le point de s'écrouler. En revanche, beaucoup de ceux qui ont négocié avec succès leur chemin à travers le monde et qui pourraient être perçus comme ayant une relation saine et psychologique avec le monde, peuvent en venir à reconnaître très honnêtement qu'ils ne sont pas heureux, pas vraiment, et qu’ils seront ouverts à une autre façon de voir cf. T-31.IV. Ils sont enfin prêts à reconnaître que leur attirance pour le monde et toutes ses relations particulières leur cause de la douleur plutôt que de la joie.

Fait intéressant, les recherches psychologiques récentes suggèrent que ceux qui ont moins de perceptions justes sur eux-mêmes sont moins susceptibles d'être déprimés. Dit autrement, ceux qui ont le plus de perceptions justes sur eux-mêmes sont plus susceptibles d'être au moins légèrement déprimés. Le prix à payer pour se trouver heureux dans le monde semble être le déni, lequel peut s’avérer une défense efficace, bien que temporaire. Et c'est évidemment le cas pour tous les bonheurs qui dépendent de notre relation avec le monde temporel. Nous devrons éventuellement reconnaître que le monde ne peut pas nous rendre heureux, mais ce n’est pas parce que le monde est le problème, mais seulement parce que cette reconnaissance renforcera notre volonté de rechercher et de demander une autre façon de penser au monde.

Jésus, avec son Cours, nous conduit à un lieu de guérison dans notre esprit, ce qui nous permettra éventuellement d'être dans le monde, pleinement présents à tout ce qui semble se produire pour nous et autour de nous, sans prendre cela trop au sérieux et sans se faire prendre en mode de réactions et jugements de l'ego. Cela ne peut d’aucune façon être interprété comme une évasion du monde, mais cela représente plutôt d’accepter une perspective différente sur le monde, celle du Saint-Esprit plutôt que de celle de l'ego. Le chemin de l'ascète, du moine ou de l'ermite qui se retire du monde est le chemin qui appellerait davantage quelqu'un qui cherche une évasion. Le Cours en fin de compte nous sortira du système de pensée du monde, mais seulement en raison de notre pleine participation dans le monde afin que nous puissions reconnaître son insignifiance L-I.155.

Si nos motifs pour étudier le Cours restent d'échapper au monde, nous serons en train de saboter son processus en ne permettant jamais au monde d’atteindre le but que le Saint-Esprit voudrait lui donner à la place de celui de l'ego. Pour l'ego, nous sommes considérés comme des victimes à la merci du monde, mais le Saint-Esprit voudrait nous faire reconnaître quel est le but tacite de l'ego pour le monde, un véhicule pour remplir notre désir secret de nous voir nous-mêmes traités injustement. Et le monde sert bien cette fin tant que nous nous considérons comme séparés du monde, avec le monde existant à l'extérieur de nous-mêmes.

Nous ne laisserons jamais derrière nous le système de pensée qui a fait le monde, jusqu'à ce que nous ayons d'abord examiné honnêtement le monde et nos réactions envers lui, pour utiliser ensuite ces réactions comme une occasion de découvrir les pensées de laideur, de culpabilité et de péché que nous abritons dans notre propre esprit. Une fois encore, le monde n'est pas le problème dont il faut s’évader, en fait il n’y a rien dont il faut vraiment s’échapper. À la place, nous avons besoin de regarder honnêtement nos propres pensées, lesquelles sont miroitées dans le monde extérieur, jusqu'à ce que nous puissions arriver à reconnaître qu'elles n'ont absolument aucun pouvoir réel et qu’elles peuvent être libérées, non pas parce qu'elles sont misérables et malheureuses, mais parce qu'elles ne sont vraiment rien.

**837 - Le père de mon bébé nous a abandonnées, le pardon est ardu…**

**Q/** Le père de ma fille nous a abandonnées quand j'étais enceinte de trois mois et demi. Il n'a offert aucun soutien financier ou émotionnel depuis ce temps. Il n’a eu aucun contact non plus avec sa fille depuis ce jour. Il a choisi de nous tourner le dos à toutes les deux. Toutefois, sa famille a continué à s'intéresser à nos vies. Je trouvais cette situation extrêmement frustrante puisque sa famille ramenait continuellement le père de ma fille (comme pour me rappeler qu'il avait choisi de nous abandonner).

J’ai fini par couper la communication avec la famille, puisque j'étais dépassée par la situation. Plus de six mois se sont écoulés et je demande de voir différemment toutes les personnes impliquées dans cette situation, je veux dire sans jugement. Je tiens à guérir la relation avec la famille et avec le père de ma fillette. Cependant, chaque fois que je me prépare à appeler, à écrire une note ou à entrer en contact avec eux, je me souviens de toute la souffrance que j’ai dû traverser lorsque j'étais en contact avec eux. Je ne sais pas comment guérir cette situation. Elle ne semble pas vouloir partir.

Cependant je n’arrive pas à me résoudre à avaler mon orgueil et à essayer à nouveau d'avoir une relation du côté de la famille de ma fille. Puis-je trouver la paix dans cette situation sans physiquement entrer en contact avec ces gens à nouveau ? Comment savoir si j'ai fait la bonne chose en rompant les liens avec la famille ? Je me suis toujours sentie un peu hantée par ma décision, mais je ne sais vraiment pas comment aller de l'avant et trouver une paix durable dans mon esprit, avec toutes ces personnes. Comment puis-je regarder sous un "éclairage différent" un homme qui a abandonné son/notre enfant ?

**R/** Peut-être qu'une des leçons les plus difficiles à accepter et à apprendre en tant qu’étudiant d'*Un cours en miracles* est que notre bouleversement et notre souffrance, indépendamment de ce que l’expérience semble être, n'est jamais le résultat de ce que quelqu'un d'autre nous a fait ou ne nous a pas fait L-I.5. Tout, dans notre expérience, semble crier que c’est le cas, et il n'est habituellement pas difficile de trouver des alliés pour nous soutenir dans notre perception de nous comme victime. Mais si nous voulons réellement guérir nos relations et nous libérer des conflits, des blessures et de la colère, le Cours nous demande de déplacer l'attention, de sortir de la situation extérieure et aller vers notre propre décision intérieure d'investir dans la croyance au péché, à la culpabilité, à l’attaque et à l'abandon. Car c'est là qu’est la seule source de notre souffrance L-I.23.

Ce n’est pas pour justifier ce que quelqu’un d'autre a fait, ou omis de faire, mais plutôt pour préciser que nous avons pris d’abord une décision dans notre propre esprit de nous percevoir comme victime. Nous avons décidé cela pour nous défendre contre la douleur d’avoir choisi la culpabilité, sinon, nous ne pourrions pas être touchés par ce que fait un autre. Cela contredit bien entendu tous les conseils offerts par le monde, mais c'est simplement parce que le Cours nous offre une façon radicalement différente de nous percevoir nous-mêmes, nos vies, nos relations et notre monde – une façon qui affirme que nous sommes les seuls dirigeants de notre univers et de notre destin L-II.253. Comme le monde – et notre esprit d'ego – protestent bruyamment et avec véhémence contre cette acceptation de la responsabilité totale de nos expériences ! T-21.II.1-5.

Le Cours ne donnerait pas de conseils sur les détails de votre situation, si vous devriez ou non couper le contact avec sa famille ou le rétablir. Des réponses utiles à ces questions sont possibles seulement après que vous ayez géré votre propre besoin de vous voir injustement traitée T-26.X.3-5, un besoin, soit dit en passant, que vous partagez, peu importe la manière (forme) dont il s'exprime dans votre vie, avec chacun de ceux qui semblent marcher sur cette terre. Donc, vous ne devez pas vous juger pour avoir choisi le rôle de victime – nous tous ici, par nos propres moyens spécifiques, nous avons fait le même choix.

Et jusqu'à ce que vous soyez capable de renoncer à tous les jugements d'indignité que vous avez contre vous pour avoir abandonné votre vrai Soi, les autres continueront toujours à être simplement un symbole de votre choix intérieur et le contact avec eux sera nécessairement douloureux. Aussi peu adéquat qu’il puisse paraître, la vérité est que nous sommes toujours en train de faire de notre mieux, compte tenu de notre croyance en nos limitations et surtout à la culpabilité qui accompagne naturellement ces perceptions. Et la généralisation s'applique aussi au père de votre fille.

Êtes-vous consciente que vous ne vous référez nulle part dans votre question à la nature de votre relation avec cet homme, sauf en l'identifiant comme le père de votre fille ? Il semble que vous vouliez tellement éviter de reconnaître sa relation avec vous que vous désignez même sa famille comme étant du côté de votre fille. Il a certes été votre mari ou votre amant, mais la véritable nature de la relation que vous souhaitez nier est qu'il est votre frère. C’est un frère qui s’accuse et qui est plein de culpabilité, comme vous, peu importe la façade qu’il présente au monde. Mais pour arriver à le voir avec une telle perception pardonnée, d’abord vous devrez reconnaître le miroir qu'il tient pour vous et votre propre soi T-7.VII.39, T-24.VI.8. Le libérer des jugements, c’est seulement vous libérer vous-même. Et dans cette libération, vous allez nécessairement vous percevoir tous les deux sous un "nouvel éclairage."

**838 - La Méditation Transcendantale et le Cours sont-ils compatibles ?**

**Q/** Pensez-vous qu’*Un cours en miracles* et la Méditation Transcendantale soient des disciplines spirituelles compatibles ? Je suis étudiant du Cours et j’aime bien me centrer en utilisant cette technique lors de ma méditation. Je vous demande juste ce qui concerne la MT en particulier et pas la méditation en général.

**R/** Si vous trouvez que la Méditation Transcendantale vous aide et qu’elle est une technique utile pour aider à vous détendre et devenir plus paisible et plus centré, de grâce continuez à la pratiquer. Mais si vous souhaitez l’utiliser comme une discipline spirituelle intégrée à la pratique du Cours, cela pourrait introduire une certaine confusion et même un conflit potentiel dans votre vie. Il y a un aujourd’hui quelques désaccords quant à savoir si la Méditation Transcendantale est simplement une technique de méditation ou une discipline spirituelle réelle. Ses promoteurs présentent généralement MT dans un cadre non spirituel dans le but de le rendre accessible aux personnes de tous les âges, cultures et origines religieuses. Or cette technique fut développée par le fondateur du mouvement, le Maharishi Mahesh Yogi, et elle dérive des principes de la tradition hindoue védique ancienne de l'Inde.

Le but explicite de la pratique de la MT est d'atteindre un état de conscience appelé conscience transcendantale, qui par une pratique répétée, nous amène vers ce que le Maharishi appelle l’illumination. Cependant, l’illumination, telle que définie au sein des cercles de MT ne serait pas considérée un état spirituel dans la perspective d'*Un cours en miracles*. Par exemple, dans une interview en 1998, Maharishi est cité avoir dit que : "L’illumination signifie perte de ténèbres, absence de ténèbres. *Et "absence de ténèbres" signifie aucune erreur, aucune faiblesse, aucun défaut – du succès partout dans le monde, l'accomplissement du désir partout dans le monde – c'est cela l’illumination*. Quelqu’un vit alors en plein accord avec la Loi Naturelle" italiques ajoutés.

Bien que le Cours fournisse une sorte d’entraînement de l'esprit qui conduise à des niveaux plus élevés de la conscience, par exemple Cl-1.74-6, son but est de nous conduire en fin de compte au-delà de toute conscience basée sur la perception, et toute préoccupation de la qualité de notre vie ici dans le monde. En d'autres termes, du point de vue du Cours, l’illumination implique un processus d'éveil progressif du rêve et pas simplement une amélioration du rêve. Donc les deux voies, dans la mesure où il y a une direction spirituelle implicite dans la MT, ont des buts très différents. Du point de vue du Cours, MT serait comme toute technique ou pratique offrant une détente pour les tensions et les angoisses de la soi-disant vie dans le corps. Le Cours enseigne que seule la pratique du pardon mène à l'annulation de la culpabilité due à la séparation et qui est enfouie profondément dans l'esprit, ce qui est la véritable cause de toute tension et de toute anxiété L-I.41.12-3 et L-I.194.21.

**839 - Comment pardonner et voir autrement la violence verbale ?**

**Q/** Comment peut-on utiliser la perspective d'*Un cours en miracles* pour voir autrement une personne qui agresse par la violence verbale, afin de pouvoir connaître plus de paix intérieure ?

**R/** Le premier endroit où le Cours nous invite à regarder dans une relation est en nous. Nos sentiments, jugements et pensées nous montrent le contenu inconscient de l'esprit, c'est-à-dire le choix oublié de nier le Soi que Dieu a créé afin de s'identifier plutôt à l'ego. La culpabilité, et le sentiment de vide, de vulnérabilité et d'indignité, sont le résultat inévitable de ce choix. Lorsque la culpabilité est projetée en dehors, elle est vécue dans des relations caractérisées par des scripts de victimisation. Or même si la victime/abusée et l'agresseur/abuseur jouent des rôles différents dans la relation, les deux agissent à partir de la peur que l'innocence ait été irrémédiablement perdue par une attaque de l'esprit contre le Soi. Motivé par un profond sentiment d'indignité et pour se rehausser l'agresseur se sent obligé d'attaquer sous une forme quelconque, dans ce cas-ci, la violence verbale. La pensée distordue derrière cela est de faire en sorte d’abaisser l’autre afin de se rehausser, ainsi, il gagne ce que l’autre perd. Il s'agit d'une expression de la quatrième "loi" du chaos trouvé dans le chapitre 23 du texte : "Cette loi apparente est la croyance que tu as ce que tu as pris. Par là, la perte d’un autre devient ton gain et ainsi il n’est pas reconnu que tu ne peux jamais prendre qu’à toi-même" T-23.II.93-4. L'agresseur se convainc lui-même que ses accusations sont vraiment justifiées. L'idée sous-jacente est qu'il a volé l’innocence à l’autre et maintenant il l’a pour lui-même. Celui qui est victime croit que l'agresseur est à blâmer pour sa perte de paix et pour le sentiment d’être injustement traité. Il est devenu son innocente victime, et plusieurs témoins se trouvent là pour appuyer ce point de vue. La véritable source de ce sentiment, cependant, se trouve dans l'esprit qui a choisi de rejeter la paix et l’innocence en s’identifiant à l'ego. L'intrigue de l'agresseur/victime est le scénario idéal de l'ego, car c’est sa façon d’empêcher le pouvoir de l'esprit de choisir d’en prendre conscience, en mettant toute l'attention sur la dynamique extérieure de la relation.

Comme dans toute relation, la paix se trouve dans le pardon, et commence avec le désir d'appliquer les principes de l’enseignement mentionnés ci-haut. Dans l'exemple que vous donnez, c’est ce qui va relâcher l'interprétation de l'ego de chaque situation de victime/agresseur. La situation est maintenant vue sous un éclairage différent, et avec un but différent. Alors que le sentiment de victime va peut-être rester et ne doit pas non plus être nié, la source n'est plus considérée comme venant de l’attaque d’un autre, mais venant de l'esprit qui a choisi de nier sa véritable Identité de Fils innocent de Dieu. L'attaque devient alors l'occasion de voir la culpabilité engendrée par ce choix grâce à sa forme projetée. Dès le début du Texte, Jésus nous donne le processus à suivre pour nous aider à la pratique de pardon dans toute situation : "La première étape pour défaire cela consiste à reconnaître que tu as pris activement la mauvaise décision, mais que tu peux tout aussi activement prendre une autre décision. … Ton rôle consiste simplement à ramener ta pensée au point où l'erreur a été faite, puis à la remettre en paix à l'Expiation. Dis-toi ce qui suit, aussi sincèrement que possible, en te souvenant que le Saint-Esprit répondra pleinement à ta moindre invitation : “*J‘ai dû prendre la mauvaise décision, parce que je ne suis pas en paix. J'ai pris la décision moi-même, mais je peux aussi prendre une autre décision. Je veux prendre une autre décision, parce que je veux être en paix. Je ne me sens pas coupable, parce que le Saint-Esprit défera toutes les conséquences de ma mauvaise décision si je Le laisse défaire. Je choisis de Le laisser défaire, en Lui permettant de décider de choisir Dieu pour moi*”" T5.VII.63, 5-11. Puisque la véritable source de victimisation est une décision prise dans l'esprit, ce processus s'attaque au problème sans mentionner l’“attaquant.” L'important est d’assumer la responsabilité du choix de l'esprit sans juger ce choix erroné comme étant un péché. Lorsque cela se produit, la paix est possible pour n'importe quel type d'attaques qui peuvent nous être projetées. Puis, avec l'aide du Saint-Esprit, vous pouvez choisir de prendre des mesures pour améliorer la relation d’une façon ou d’une autre, ou d’en sortir complètement. Quand le Saint-Esprit a été choisi, tout ce qui suivra sera aimant pour vous et pour l'autre.

**840 - Est-ce qu’une perception juste permet de guérir les malades ?**

**Q/** Si le monde que je vois résulte de la culpabilité en moi que j’ai projetée vers l'extérieur, est-ce que cela ne me rend pas responsable de la souffrance que je vois dans ce monde ? Jésus a guéri les malades grâce à sa perception juste, et je me demande, de façon pratique, comment puis-je appliquer cela à la souffrance que je vois dans le monde ?

**R/** Nous ne savons pas si oui ou non le Jésus historique a guéri les malades. Il n'y a aucun document historique de sa vie pour le prouver, outre les évangiles qui ont été écrits plusieurs années après sa mort et dont l’exactitude factuelle est contestée par les érudits des Écritures. Le Cours n'enseigne pas que Jésus guérit notre esprit ou notre corps. La guérison que Jésus enseigne dans le Cours est accomplie par un choix dans l'esprit. L'esprit qui a choisi de s'identifier au système de pensée de l'ego est malade. Il guérit lorsqu'il apprend à choisir contre l'ego et pour le Saint-Esprit. Ni Jésus ni le Saint-Esprit ne fait ce choix pour nous. Comme Jésus nous le dit dans le Texte : "Je ne peux pas choisir pour toi, mais je peux t’aider à faire toi-même le juste choix" T-3.IV.711. C'est le but ultime de guérison d’*Un cours en miracles*. Il est réalisé grâce à un processus d'exposer ouvertement la maladie du système de pensée de l'ego, ses dynamiques, ses buts et ses effets douloureux. La plus grande défense de l'ego étant le déni, le fait d’être exposé est le début de son annulation/guérison. Exposer l'ego l’affaiblit, tout comme certaines formes de bactéries ne peuvent pas survivre à la chaleur sèche de la lumière solaire. Donc, porter les ténèbres de la maladie de l'ego à la lumière du pardon est la guérison que Jésus enseigne dans le cours.

Ce dont nous sommes directement responsables, c’est de choisir l'esprit de séparation, source de culpabilité et de souffrance dans le monde (y compris la nôtre). La souffrance que nous percevons est le reflet de notre propre douleur puisque la perception est une interprétation. Le problème n’est pas de voir la souffrance dans le monde, mais de voir ceux qui souffrent comme étant différents de nous. Nous avons appris dans le Cours que quiconque choisit la séparation est malade et a besoin de guérison : "Une personne malade se perçoit comme étant séparée de Dieu" M-22.65. La maladie équivaut à être séparé, donc la guérison vient de défaire la séparation. Tous ceux qui s’identifient à un corps sont souffrants, que la douleur soit évidente ou camouflée sous le plaisir. Dans la folie du plan de l’ego de "vivre" en dehors de Dieu dans le corps, le plaisir et la douleur sont la même chose : "La douleur force l'attention, la détournant de Lui [le Saint-Esprit], et la concentrant sur elle-même. Son but est le même que le plaisir, car *les deux sont des moyens de rendre le corps réel*. Ce qui partage un but commun est le même" T-27.VI.13-5 italiques ajoutés. Ce n'est pas notre responsabilité de déterminer qui a besoin d'aide, sans parler du fait que nous ne pourrions pas faire la distinction, même si nous le voulions. Dans la pensée inversée de l'ego, nous sommes confus sur tout, surtout sur la douleur et le plaisir. "Le péché [séparation/maladie] passe de la douleur au plaisir, puis de nouveau à la douleur. Car l’un et l’autre sont un même témoin, qui porte ce seul message : “Tu es ici, dans ce corps, et tu peux être blessé. Tu peux avoir du plaisir, mais seulement au coût de la douleur”" T-27.VI.21-3. Compte tenu de cette situation difficile, notre seule responsabilité est de permettre au Saint-Esprit de guérir nos esprits à travers la pratique du pardon. Chaque fois que nous nous inquiétons pour quoi que ce soit dans le monde, Jésus voudrait nous faire voir que c’est une autre occasion de nous rappeler que nous avons choisi de croire le message de l'ego que le corps est réel. La guérison que Jésus offre dans le Cours vise cette croyance, source de douleur en chacun de nous. Le mensonge de l'ego nous a rendus malades, et la vérité du Saint-Esprit nous guérira.

Si vous choisissez de faire quelque chose pour soulager une forme spécifique de souffrance dans le monde, le véritable but demeure de permettre au Saint-Esprit de guérir votre esprit de la pensée de séparation. Choisir cela comme but dans votre travail est vraiment ce qui est le plus utile à la Filialité. À la fin du Texte, le message de guérison de Jésus pour chacun d'entre nous est le même : "Dans chaque difficulté, chaque détresse et chaque perplexité, le Christ t’appelle et dit doucement : "Mon frère, choisis à nouveau." Il ne voudrait pas laisser une seule source de douleur non guérie, ni aucune image pour voiler la vérité" T-31.VIII.32-3.

**841 - Sommes-nous dans le Jugement dernier, est-ce l'Apocalypse ?**

**Q/** Sommes-nous en train de vivre le Jugement Dernier ? Est-ce l'Apocalypse ?

**R/** Beaucoup de gens voient les catastrophes qui ont eu lieu et qui se produisent en ce moment dans le monde entier comme annonçant l'Apocalypse et le Jugement dernier, tel que décrits dans la Bible. Selon la Bible, le Jugement Dernier est la phase finale du châtiment de Dieu envers les pécheurs. La définition du Jugement dernier par le Cours est radicalement différente. Dans *Un cours en miracles*, le Jugement dernier est la fin du processus de guérison, non une punition : "C'est une guérison finale plutôt que l’infliction d’une punition, aussi méritée que la punition puisse te paraître. La punition est un concept totalement opposé à la justesse d’esprit, et le but du Jugement dernier est de te rendre ta justesse d’esprit. Le Jugement dernier pourrait être appelé un processus de juste évaluation. Cela signifie simplement que chacun en viendra finalement à comprendre ce qui est digne, et ce qui ne l’est pas" T-2.VIII.33, 5. La vraie signification de l'Apocalypse découle de cela, étant uniquement reliée au processus de libérer notre esprit pour qu’il choisisse de garder seulement ce qui est bon… désavouant "inévitablement ses mal-créations [de l'esprit] qui, sans croyance, n’existeront plus" T-2.VIII.43-5.

C'est pourquoi Jésus nous assure que le monde ne se terminera pas dans une conflagration, mais plutôt "couvert de la bénédiction de la sainteté. Quand il ne restera plus une seule pensée de péché, le monde sera terminé. Il ne sera ni détruit ni attaqué ni même touché. Il cessera simplement de sembler être" M-14.29-11.

Ainsi, selon *Un cours en miracles*, le Jugement dernier se rapporte à la vie et à l'amour, non à la mort et à la peur T-2.VIII.5. C'est l’appel miséricordieux dans notre propre esprit, nous signalant de retourner à la paix éternelle dans laquelle nous avons été créés par Dieu L-II.10.41. Par conséquent, corrigeant la vision traditionnelle, Jésus nous rassure que nous n’avons pas à avoir peur du Jugement Final de Dieu, mais qu’il doit plutôt être accueilli joyeusement : "Tu es encore mon saint Fils, à jamais innocent, à jamais aimant et à jamais aimé, aussi illimité que ton Créateur, complètement inchangeable et pur à jamais. Donc, réveille-toi et reviens-Moi. Je suis ton Père et tu es mon Fils" L-II.10.51-3.

**842 - Est-il vrai que seule ma perception du monde peut me blesser?**

**Q/** Est-ce que ce qui suit est exact ? La seule chose qui peut me blesser, ce sont les pensées que j’ai en ce moment. Il n’y a rien à l’extérieur dans le monde qui peut me blesser, et c’est seulement l’interprétation que je fais qui peut me blesser. Les pensées dans mon esprit vont tenter de me convaincre que ce qui se passe dans le monde me concerne, que cela m’arrive à moi. Compte tenu de cela, puis-je passer toute ma vie dans un corps dans le monde en ayant des pensées paranoïaques et coléreuses, en sachant – même si ça ne semble pas le cas – que tout cela n'a rien à voir avec moi ?

**R/** Le message de base qui nous est transmis par Jésus de bien des façons tout au long d'*Un cours en miracles*, est que rien d'autre que nos propres pensées peuvent nous blesser. "Je ne peux être blessé par mes pensées" est le titre d'une leçon du livre d’exercices L-II.281, qui fait écho à une leçon précédente : "Une fois que tu comprends qu’il est impossible que tu sois blessé, sauf par tes propres pensées, la peur de Dieu doit disparaître" L-I.196.83 et aussi L-I.75.5, L-I.190.5, T-20.IV.11. Pourtant, à la fin, même nos propres pensées blessantes ne sont rien. Nous n’avons jamais cessé d'être le Fils invulnérable, le Fils parfait d'un Père parfait. L’imperfection est impossible dans la réalité.

L’important est ce que Jésus ajoute à cet enseignement : "Je peux choisir de changer toutes pensées qui blessent" L-II.284.Titre, ce qui signifie que si vous passez toute votre vie en colère, en ayant des pensées paranoïaques, vous avez choisi ne pas les changer. Notez que Jésus ne dit pas : "Je dois choisir" mais simplement "Je peux choisir". Certes, ces pensées viennent de l’ego/soi, non du véritable Soi, mais elles ne seraient pas là, à moins d’avoir une raison de ne pas les laisser partir. Ce qui ne doit pas être ignoré, compte tenu de la roublardise de l'ego dans le maintien de leur présence. Puisque nos esprits sont divisés, nous pouvons être conscients de pensées terriblement haineuses et d’intenses jugements, tout en sachant que ces pensées n'ont rien à voir avec qui nous sommes vraiment. Mais si vous ne faites pas l’expérience de votre soi d’esprit juste, votre esprit-décideur, c’est que vous devez avoir choisi alors de vous identifier avec votre soi d’esprit erroné à la place. Comme esprit, nous pouvons observer nos pensées d’ego, ce que Jésus nous incite fortement à faire, mais le but de l'observation est de nous permettre de passer à l'étape suivante avec lui et de réaliser que la décision de garder ces pensées est une décision de *ne pas* être en paix.

Il est bon d’être certain que votre ego n'est pas en train de se faufiler par la porte d’en arrière dans votre pratique de ce principe. Nous rappelant le bon vieux dicton que le diable peut citer les Écritures pour son propre but, nous pouvons dire quelque chose de similaire à propos du Cours : l'ego pourrait certainement utiliser les enseignements de Jésus dans son Cours afin de se maintenir en vie T-5.VI.44.

**843 - Pourquoi le Cours me fait-il si peur ?**

**Q/** J'ai une question au sujet de la peur d'être rejetée ou ridiculisée si je cite ou me réfère à *Un cours en miracles*. Je n'ai jamais lu un autre livre spirituel qui me laisse avec de telles peurs, mais aussi avec tant de calme et de sécurité. Cela signifie-t-il que le Cours est mon chemin ? Ou au contraire devrais-je plutôt m’en détourner et trouver quelque chose qui "m’élève" avec un peu plus de facilité ? Parfois, ma peur vient de ce que le livre me manipule et me fait un lavage de cerveau afin de m’engourdir stupidement. Est-ce un signe d’une résistance à l’“apprentissage” ? Personnellement, je crois avoir un très fort sentiment d’être en relation avec Jésus, or avec le Cours, cela semble un peu différent et c’est beaucoup plus facile. Est-ce que Jésus veut "nous ouvrir de force" pour nous faire sortir de notre coquille où nous sommes emmurés ? Je trouve cela vraiment très apeurant. Je semble perdre tous les gens que j'aime et dont je dépends. Cela va-t-il s’améliorer un jour ?

**R/** Le cours suscite ou attise la peur chez la plupart des étudiants. C'est normal, mais temporaire. Car il fait remonter à la surface de nos esprits des choses terribles que nous avons eu peur de regarder. Le but de Jésus n’est cependant pas de nous rendre plus craintifs, mais plutôt de nous aider à voir que la peur de ce qui nous habite n'est pas justifiée. Tout cela est basé sur de fausses croyances au sujet de Dieu et de nous-mêmes. Lorsque vous regardez en vous avec l’amour réconfortant de Jésus à côté de vous, comme il nous est demandé de faire, la peur commence à diminuer, ou du moins reste sous contrôle. Si vous avez déjà une bonne relation avec Jésus, ce qui semble le cas, pourquoi ne pas simplement rester avec cela ? Après tout, c'est tout le point de ce travail dans le Cours : développer en toute confiance, une étroite relation avec Jésus, afin de ressentir moins de culpabilité et de peur. Vous ne feriez que cela et vous seriez en train de pratiquer le Cours et de le partager avec les autres. Vous n'avez pas du tout besoin de parler des enseignements du Cours, il serait parfait de lire d’autres livres spirituels et d’aller vers d’autres chemins qui vous aident à vous rapprocher de l'Amour de Dieu.

**844 - Puis-je faire erreur en pensant que j’aide quelqu’un ?**

**Q/** En réponse à la question 589 sur les pouvoirs psychiques, vous avez dit que si quelqu’un pense savoir quel est le but précis de ce qu'il va faire ou dire pour aider quelqu'un, c’est que cela vient probablement de son esprit d’ego. Est-ce une règle générale pour tout le monde sur cette voie, même si cela ne concerne pas les pouvoirs psychiques, que nous ne savons pas vraiment pourquoi et comment ce que nous disons ou faisons peut aider quelqu'un ?

**R/** Oui, on peut en être pas mal certain. Et le raisonnement derrière cela est celui-ci : presque toutes les raisons que nous pouvons trouver pour l’utilité de ce que nous faisons entre dans la perspective de nous voir nous, et les autres corps, comme ayant des besoins spécifiques T-1.VI.1-2. Mais du point de vue d'*Un cours en miracles*, il y a seulement deux motifs possibles pour faire quelque chose : le désir de renforcer notre investissement dans le système de pensée de l’ego, ou renoncer à cet investissement par le pardon. Quand nous sommes centrés sur le corps à l'exclusion de l'esprit – où sont le seul problème et le seul choix – nous maintenons notre engagement envers l'ego et sa croyance en la réalité de la séparation et tous ses effets. Cela ne veut pas dire que c'est notre intention consciente, mais on sait que l'ego ne veut jamais que nous soyons conscients de ce que nous allons faire quand nous sommes à l'écoute de sa voix.

Le Cours nous aide à voir cela grâce à la métaphore du rêve dans notre vie. Nos raisons pour faire quelque chose viennent toujours du point de vue des figures du rêve, et non du point de vue du rêveur, celui que nous sommes vraiment dans l'esprit divisé. Tous nos motifs apparents pour faire une chose continuent de rendre le rêve réel avec ses personnages, et continuent à nous laisser endormis à rêver, ce qui est évidemment le but de l'ego. Mais lorsque nous sommes dans notre esprit juste, tous nos choix sont dirigés de façon à nous identifier de plus en plus avec le rêveur, pour que notre compréhension augmente et que nous arrivions à choisir entre continuer à rêver et nous éveiller du rêve T-4.I.44-7, T.10.I.2-3, T-18.II.

C'est pourquoi Jésus nous apprend très tôt dans le livre d’exercices que nous ne sommes jamais contrariés pour la raison à laquelle nous pensons L-I.5. Nous pensons que nous sommes contrariés en raison de ce qui semble arriver aux figures dans notre rêve dans le monde. Mais Jésus tente de nous aider à voir que nous sommes contrariés parce que nous avons choisi un rêve qui représente le contenu de l'ego du péché, de la culpabilité et de la peur, afin de ne pas avoir à assumer la responsabilité du choix pour l'esprit d'ego. Par conséquent, si aucun parmi nous n'est jamais contrarié pour la raison à laquelle il pense, et que notre contrariété n'a rien à voir avec ce qui se passe dans notre vie (dans le rêve), comment pourrions- nous savoir ce qui serait vraiment utile concrètement pour nous ou pour quelqu'un d'autre ?

Nous sommes vraiment utiles à nous et aux autres seulement quand nous nous souvenons du seul choix valable que nous avons : quel enseignant nous allons écouter pour guider notre perception de ce qui semble se produire pour nous et les autres – l'ego ou le Saint-Esprit T-26.V.1. Nous souvenir de ce choix rappelle simplement aux autres qu'ils ont le même choix M-5.III.2. C'est la seule vraie raison de faire quelque chose. Ce que nous ferons ensuite, la forme que cela prendra, reflète une appréciation de partage plutôt que des intérêts séparés, mais la forme en soi n'est jamais ce qui est utile. C'est toujours le contenu sous-jacent qui nous dirige tout doucement à sortir du rêve de la séparation, vers un éveil au glorieux Soi que nous partageons tous et que nous sommes T-22.IV.78.

**845 - Pourquoi s’encombrer du cours, il semble si peu pratique !**

**Q/** Dans l'une de vos déclarations, vous dites de nous imaginer en train d’aller dans le monde en aimant chacun que nous rencontrons, ce qui serait un état de pardon total. Je n'ai jamais vu ni connu ni même entendu parler de quelqu'un qui aurait atteint cet état, peu importe le temps qu’il a consacré à l’étude d’*Un cours en miracles*. En fait, j'ai lu qu’il y a des gens qui étudient le Cours depuis plus de vingt ans et qui sont encore à la case départ, avec encore en eux la haine, l’envie, etc., envers quelqu’un d’autre. Et je me tiens autour des élèves du Cours pratiquement tout le temps, des personnes qui étudient depuis des années. Ces gens ne semblent pas différents des autres. Ils ont une meilleure connaissance du Cours, oui – mais plus capable de pardonner, non. Je ne connais pas d’étudiants du Cours qui ont grimpé l'échelle de façon vraiment significative. Pourquoi continuer à étudier le Cours, si après quinze ou vingt ans, quelqu’un perd encore son sang-froid, se voit incapable de pardonner, mendiant toujours de l'aide pour voir ces situations difficiles à travers les yeux de Jésus ? À quoi cela sert-il, alors même que le Cours enseigne que tout est terminé et que personne n'est laissé derrière ? Pourquoi mettre tout ce temps à quelque chose de si difficile à comprendre, quand cela ne nous mène nulle part ? Le Cours est magnifique, mais il ne semble pas avoir de valeur pratique.

**R/** Vous semblez pas mal frustré par votre expérience avec le Cours. Jésus ne dit jamais que c'est un chemin facile, mais que c’est une voie qui exige une bonne dose de patience avec soi-même (et les autres) quand on dévoile les divers aspects du système de pensée de l’ego, et qu’on devient de plus en plus conscients du lien qu’il y a entre nos croyances dans les jugements et les attaques et notre besoin de préserver le soi que nous croyons être.

En un certain sens, puisque l'ego est un système de pensée total qui n'est ni atténué ni changé le moins du monde par notre étude et notre pratique du Cours, nous sommes toujours au retour à la case départ quand nous sommes identifiés à lui. L'ego est pure haine, attaque et meurtre sans altération et cela ne change pas, peu importe depuis combien de temps nous étudions le Cours. Ce qui change heureusement, c'est le temps dans lequel nous continuons à donner vie à l'ego avant de désirer passer à un Enseignant différent, car le Saint-Esprit aussi a un système de pensée total, pur amour sans altération. La question n’est donc pas si quelqu’un cesse de se mettre en colère, de juger et de haïr, mais les périodes de temps où nous choisissons contre cette colère et cette haine qui augmentent petit à petit, quand nous commençons à reconnaître plus vite que nous avons choisi l'ego et que nous pouvons reconnaître ce qu’il nous coûte de paix et de joie. Oui, à la fin, en haut de l'échelle, nous ne perdrons plus notre sang froid, nous n’aurons plus de colère, de haine ou de jugement. Mais s’attendre de nous ou des autres d'être délivrés des jugements et de la colère alors que nous progressons dans l'échelle n’est certes pas une attente réaliste. Après tout Jésus, nulle part dans le Cours, nous dit de ne pas nous mettre en colère. Il nous demande de reconnaître et d’accepter que la colère n'est jamais justifiée T-30.VI.11, M-17.86.

Il est utile de se rappeler que nous ne sommes pas en mesure d'évaluer les progrès de celui qui étudie le Cours, y compris les nôtres T-18.V.15-6. Quand nous jugeons les autres, nous nous appuyons sur leur comportement extérieur – la forme – et on ne peut savoir à quel point l'esprit d’un autre oscille entre le contenu de l’esprit juste et celui de l’esprit faux. Si nous pouvions avoir de la compassion pour la peur et la résistance des autres dans ce processus de renoncer au jugement, nous pourrions également faire preuve de plus de douceur à notre égard lorsque la résistance est grande. Encore une fois, il est utile de rappeler que le jugement et la haine poursuivent un but : l’instinct de conservation de l'ego, par conséquent le soi que nous croyons être. La résistance sera énorme, et les progrès semblent parfois se produire au rythme de l’escargot. Or encore une fois, nous ne sommes pas en mesure d'évaluer les progrès des autres, pas plus que les nôtres.

Il serait sans doute utile aussi d’envisager un contexte plus large pour le processus de guérison que le Cours s'efforce de favoriser, de reconnaître en même temps qu'utiliser un cadre temporel linéaire peut s’avérer trompeur. Le Cours est disponible depuis les années soixante-dix. Or nos efforts visent à défaire un système de pensée dans lequel nous avons investi pendant des milliers, voire des millions d'années, afin de le rendre réel T-2.VIII.25. Quarante à cinquante ans à essayer de comprendre le système de pensée de l'ego, et ensuite le système de pensée du Cours pour le corriger et appliquer ses principes (cette application va nécessairement changer à mesure que s’approfondit notre compréhension du Cours), tout cela n’est rien en comparaison. Bien entendu, ce qui va déterminer nos progrès, ce n'est pas vraiment la quantité de temps qu’on met à étudier et à pratiquer, mais surtout les niveaux de culpabilité et de peur avec lesquels nous nous permettrons d'entrer en contact afin qu'ils puissent être défaits. Et, pour la plupart d'entre nous, la peur de perdre le soi que nous chérissons comme étant notre réalité, est ce qui nous motive secrètement de continuer à juger, haïr, attaquer, et à justifier ces perceptions. En raison des nombreux niveaux sur lequel est écrit le Cours et qui reflètent vraiment les corrections pour les nombreuses couches du système de pensée de l’ego, nous pouvons facilement nous duper nous- mêmes et croire que nous sommes en train de pratiquer ses principes alors même que nous sommes plutôt subtilement en train de renforcer nos ego.

Par conséquent, chacun de nous qui voit le Cours comme sa voie spirituelle doit se demander honnêtement : "Suis-je en train de mettre en pratique les principes du Cours, ou est-ce que j'étudie simplement le Cours en essayant de le garder surtout comme exercice intellectuel ?" Cela peut prendre plusieurs années d'étude avant que diminue suffisamment notre niveau de peur, ce qui nous permettra d'entendre ce que Jésus est vraiment en train de nous dire. Le but du Cours n'est pas simplement de nous apprendre à cesser de juger et de haïr, mais il vise à nous apprendre à reconnaître, à des niveaux de plus en plus profonds, ce que coûtent ces jugements de haine. Car c'est ce qui nous motive à renoncer aux jugements haineux et qui nous délivrent de la peur, laquelle nous raconte faussement que le pardon nous mène à s’annihiler soi- même.

Votre expérience du Cours et des étudiants qui le suivent semble assez négative, mais il y en a plusieurs qui, bien que ne clamant pas avoir atteint les échelons les plus élevés de l'échelle, rapportent avoir fait de grands changements dans leurs perceptions d'eux-mêmes et des autres grâce à l’application des principes de pardon du Cours. Et de nombreux étudiants signalent aussi que dans leur entourage – amis et famille – les gens ont observé de grands changements chez l'étudiant du Cours, sans savoir qu’est-ce qui exactement pourrait avoir apporté de tels changements. C'est juste la ruse de l'ego qui voudrait nier qu’on change, qu’on s’éloigne de l'ego pour s’approcher du Saint-Esprit.

Vous pourriez peut-être considérer aussi le fait qu'*Un cours en miracles* n’est pas votre propre voie spirituelle particulière, et ce serait correct sans contredit. Il y a peut-être une autre forme de spiritualité qui vous aidera à vous libérer de la colère et des jugements. Une voie qui vous amènerait à faire les pas qui vous mènent au retour à la maison, où nous nous dirigeons tous sans doute en trébuchant, et en tombant parfois en chemin, mais en progressant tout de même vers ce résultat inévitable, lorsque nous allons connaître que "le voyage est déjà terminé, et que personne n'est laissé derrière."

**846 - Comment voir plus clair dans les difficultés maritales ?**

**Q/** Pouvez-vous me conseiller sur la manière de regarder les ténèbres avec Jésus ou le Saint-Esprit ? Parfois mon ego voudrait que je me sente inférieur ou indigne, surtout lorsque ma femme me dit ce qu'elle pense de moi : que je suis tricheur, lâche, menteur, hypocrite, etc. Une partie de moi lui donne raison puisque j'aime une autre femme qui ne m'aime pas en retour, et qui m'utilise pour ses propres besoins. J'ai besoin de pardonner, tant aux femmes qu’à moi-même.

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que la façon de regarder dans les ténèbres avec Jésus ou le Saint-Esprit se fait grâce au processus du pardon. Cela implique de reconnaître où est la source réelle du problème (l'esprit) pour que survienne la guérison. L'attaque contre le Soi prend naissance dans l'esprit, quand le choix est fait de se séparer et de s’identifier à l'ego. Cela s’intensifie lorsque l'esprit décide d'oublier le choix qu'il a fait de se séparer, refusant ainsi d’en prendre la responsabilité, puis de jeter le blâme sur les gens, choses et situations en dehors de lui-même. Le résultat est une profonde culpabilité, ainsi que des sentiments d'être tricheur, menteur et hypocrite, autant que d'avoir été trahi, dépouillé et trompé. Ces sentiments sont ensuite projetés à l’extérieur, puis vécus sous certaines formes telles que la situation que vous décrivez. C’est dans cette activité de l'esprit qu’est la source de tous les conflits, que ce soit dans le monde ou dans notre vie personnelle. Regarder dans les ténèbres avec les yeux du pardon de Jésus, ça commence avec le petit désir d'accepter que c’est la vérité, et que nous avons tort d’interpréter à notre façon chacune des situations auxquelles nous faisons face. Nous n’avons pas besoin de chercher à voir l'innocence, la beauté ou la lumière chez les autres. À la place de cela, nous avançons avec le pardon, en voyant les couches de jugement que nous avons utilisées pour couvrir l'innocence, la beauté et la lumière présentes en eux et en nous. C'est parce qu’ils sont niés que ces jugements restent en place, jetant une ombre sur la lumière, nous empêchant de voir le Christ en toute personne y compris en nous, et qui comptent pour nos sentiments d'infériorité et d'indignité.

Bien que ces sentiments aient leur source réelle dans le choix de séparation expliqué ci-haut, ils trouvent leur justification dans le rêve sous une forme spécifique, comme la liaison extraconjugale que vous décrivez. Diverses circonstances fournissent l’occasion d'être à la fois la victime et agresseur, accomplissant ainsi le but véritable de la relation particulière, dans laquelle la culpabilité est projetée, défendue et justifiée. Bien sûr, ce n’est certes pas ce qui semble le but, mais c'est ce que l'enseignement du Cours nous révèle comme étant la vraie nature de toutes nos relations. Chacune des relations particulières sert aussi comme moyen de satisfaire les interminables besoins qui découlent du profond sentiment de vide et de manque qu’évoque l'idée de séparation. Pratiquer le pardon, cela veut dire de voir ces dynamiques cachées pour ce qu'elles sont : la danse de la culpabilité et de la particularité de l’ego sous les sentiments que vous décrivez. C’est le premier pas pour apporter la noirceur de l'ego à la lumière du pardon. Cela n'a rien à voir avec changer votre comportement puisque le miracle/pardon est de voir les choses d’une autre façon. Autrement dit c’est un changement dans les perceptions. Le changement se fait donc du corps et du comportement vers l'esprit et la pensée. Le passage suivant du Manuel exprime à la fois la simplicité du processus et sa grande "difficulté" en raison de notre identification au corps : "Quelle est la chose requise pour ce changement de perception ? Simplement ceci : la re-connaissance du fait que la maladie est de l'esprit et qu’elle n’a rien à voir avec le corps… Car avec cette re-connaissance, la responsabilité est placée là où elle doit être : non sur le monde, mais sur celui qui regarde le monde et le voit tel qu’il n'est pas. Il regarde ce qu'il choisit de voir. Ni plus ni moins. Le monde ne lui fait rien. Il le pensait seulement" M-5.II.31-2, 5-9. Le mot "corps" ne désigne pas seulement le corps physique mais aussi le corps psychologique/émotionnel. Le "monde" comprend tout ce que nous croyons qui arrive dans le monde des corps, les relations par exemple. Une lecture attentive du passage nous révèle que ce que vous ressentez n'a rien à voir avec les femmes en général dans votre vie, ni avec la nature de vos relations avec elles. Les sentiments et les jugements découlent d'un choix dans l'esprit de s'identifier avec l'ego, cela précède l'expérience des relations. Le désir de le reconnaître et d’accepter la responsabilité pour ce choix ramène la cause à l'esprit, là où Jésus (Saint-Esprit) se trouve comme un symbole de la partie de l'esprit qui ne s'identifie pas au corps/ego. Il est alors possible d'entendre sa Voix guider toutes nos relations en étant dans l'unité plutôt que dans la particularité. Tout ce qui nécessaire à ce stade est de ne pas interférer avec des jugements sur qui a tort et qui a raison, ou sur la façon voir ou se sentir différemment. Jésus nous donne des instructions claires, ainsi qu’une prière pour nous aider dans notre processus : "Ne garde qu’une pensée à l’esprit et ne la perds pas de vue, si tenté que tu puisses être de juger une quelconque situation, et de déterminer ta réponse *en* la jugeant. Concentre ton esprit seulement sur ceci : "*Je ne suis pas seul, et je ne voudrais pas imposer le passé à mon Invité. Je L'ai invité, et Le voici. Je n'ai pas besoin de faire quoique ce soit, sauf de ne pas interférer*" T-16.I.38-12.

**847 - Est-ce que l'âme est une unité du Christ ?**

**Q/** Est-ce que l'âme est une unité du Christ ?

**R/** *Un cours en miracles* n'utilise pas le mot âme, si ce n’est en référence à la Bible : "Le terme "âme" n’est pas utilisé, sauf dans des citations directes de la Bible … Ce serait toutefois un équivalent de "pur-esprit," s’il est entendu que l’âme, étant de Dieu, est éternelle et n'est jamais née" Cl-1.32-3. Le Cours utilise également le terme "esprit" pour désigner la vraie Identité du Fils de Dieu. Dans cet Esprit, Dieu et Son fils, Qui est le Christ, sont un : "Le Christ est le Fils de Dieu Qui en aucune façon n’est séparé de Son Père, Dont chaque pensée est aussi aimante que la Pensée de Son Père par laquelle Il fut créé" T-11.VIII.94.

Nous avons appris dans le Cours que le rêve de séparation a commencé lorsque : "Dans l'éternité [l'esprit éternel] où tout est un, s’est glissée une minuscule et folle idée [séparation] de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire" T-27.VIII.62. Lorsque la pensée de séparation est prise au sérieux, le Fils s'endort, et il rêve un rêve de séparation dans lequel il semble y avoir des aspects fragmentés individuels de l'unique Fils. Cette partie divisée de l'esprit, qui semble vivre une existence distincte, pourrait être considéré comme une "unité de Christ." En réalité, le Christ est le Tout. Et Il ne peut pas être divisé en unités séparées. Par son choix de s'identifier à pensée de séparation cependant, son Identité de Christ comme un tout est "oubliée," quoique non fragmentée. Ainsi, tandis qu’une partie de l’esprit dort et rêve qu’il est un corps, il reste toujours une partie qui se souvient tout à fait de la vérité.

Entretemps, chaque "unité" apparente a la responsabilité de reconnaître le choix fait par l'esprit de rester endormi lorsqu'il choisit de s'identifier au corps dans le rêve de séparation. En nous enseignant que nous payons un lourd tribut pour ce choix (perte de la conscience de notre véritable Identité de Christ), Jésus nous motive à apprendre à faire un autre choix. Cela s’apprend progressivement par la pratique du pardon, par lequel nous apprenons à voir dans chacune des expériences dans le rêve, le reflet du choix de l'esprit de s’identifier à la séparation (l'ego) ou à la vérité (le Saint-Esprit).

Lorsqu'un choix final est fait de s’identifier uniquement au Saint-Esprit, la séparation est oubliée, et l'intégralité de l’Identité Christique revient dans notre mémoire. Cela se produira lorsque chacune des illusions aura été pardonnée et que chaque croyance qu’il y a quelque chose à l'extérieur de l'Unité aura été abandonnée. Dans cet éveil le rêve prend fin et l'intégralité du Christ est restaurée à notre conscience.

**848 - Comprendre le Cours vient-il grâce à une certaine évolution ?**

**Q/** Dans le cadre de la séparation de l'ego, notre croyance dans le temps signifie que nous faisons l’expérience d’un déroulement, non seulement de notre propre vie, mais aussi de l’ensemble d’un processus historique, laissant paraître que nous sommes dépendants des réalisations et des échecs de nos ancêtres. Tout en enseignant que le temps n'existe pas dans l'Esprit de Dieu (et par conséquent n'existe pas du tout), le Cours s’insère néanmoins lui- même dans un temps historique, c'est-à-dire dans une séquence temporelle, – illustré par le fait souligné auparavant que "'approche psychologique" du cours "repose fortement sur des aperçus, par Freud, de la psyché humaine." Cela se fait encore plus explicite dans l'un des articles de Lighthouse/Le phare qui demande : "Pourquoi cette peur insane de la vérité ?" Et qui répond : "Cette réponse est l’une des contributions les plus importantes d’*Un cours en miracles* à la spiritualité du monde. Il fournit une réponse au fameux problème insoluble de Saint Paul par exemple qui n'avait jamais reçu de réponse – une réponse qui, soit dit en passant, n'aurait pas pu être comprise ou acceptée à une époque préfreudienne." Est-ce que cela ne suggère pas que la conscience humaine évolue à travers l'histoire, et que le message venu du fond des âges que transmet *Un cours en miracles* dépend en quelque sorte de cette évolution ?

**R/** Puisque nous croyons être dans le temps, nous utiliserons nécessairement les symboles de temps, à la fois pour nous aider à comprendre des relations qui ne sont pas vraiment linéaires dans le temps mais qui, de notre perspective, semblent se dérouler dans un certain ordre logique, dans le temps, et aussi pour les communiquer à ceux qui n'ont encore aucune raison de remettre en question la réalité du temps et l'espace L-I.184.9. Tout de même, ce serait une erreur de donner une réalité à des explications basées sur le temps, comme à n'importe quelle réalité donnée à tout autre aspect du système de pensée de l’ego. Le temps est un filtre conceptuel illusoire par lequel nous procédons à des changements dans notre compréhension de ce qui se passe dans l'esprit en dehors du temps et de l'espace, alors que nous voulons encore croire que le monde et nos soi individuels sont réels.

Si nous considérons qu'il n’y a vraiment pas de temps linéaire, que toutes choses susceptibles de se produire éventuellement dans le monde du temps et de l'espace existent toutes simultanément dans l'esprit comme des vécus potentiels qui sont déjà terminés, T-26.V.3, nous pouvons commencer à saisir qu'il ne peut pas vraiment y avoir de liens de causalité entre les événements qui se passent "dans le temps." Si nous considérons l'esprit comme holographique, chacun des moments dans le temps représente simplement une pensée, parmi la somme des pensées, que nous choisissons de laisser entrer dans notre conscience à un moment donné. Et chaque moment du temps, fait par notre esprit d’ego, semble contenir des souvenirs de ce qui est arrivé avant, une expérience de ce qui se passe maintenant et des pensées sur ce qui pourrait se produire à l'avenir. Mais ces distinctions sont simplement des astuces de l'esprit de l'ego pour que le péché, la culpabilité et la peur semblent avoir une réalité multidimensionnelle en tant que passé, présent et avenir. En effet, le péché repose sur une croyance dans un passé qui, puisque terminé ne peut être défait, qui a des conséquences dans le présent, avec la certitude d'un enfer ou pire à venir T-15.I.6. Or c'est seulement un choix de l’esprit dans l’instant présent qui fait que cela nous semble réel, et c'est un choix qui peut aisément être défait dans le présent en demandant l’aide d’un Enseignant différent dans notre esprit T-15.I.8.9.

Retournons à vos questions spécifiques à la lumière de cette compréhension de la nature holographique non temporelle et non spatiale de l'esprit. Il y a un moment vécu dans le temps, qui comprend l'idée d’un passé lointain, un temps où Jésus marchait sur terre, et également l'idée d'un passé moins lointain dans lequel Freud a élaboré sa compréhension de la nature de l'esprit, notamment ses moyens de défenses par le déni et la projection. Or ces événements n'existent pas dans le passé comme des antécédents ayant causé l’apparition du livre *Un cours en miracles* dans le présent, mais juste en tant que pensées auxquelles nous nous lions dans l’esprit dans le présent, pour expliquer avec moins de peur, dans le temps, comment nous semblons parvenir à une compréhension des principes du pardon qui sont reflétés dans le Cours.

Jésus, quant à lui, demeure toujours en dehors du temps et de l'espace, offrant la correction du système de pensée de l’ego. Mais nous interposons des filtres conceptuels, y compris celui du temps, entre nous et son message de pur amour, pour le garder, lui et son amour, à une distance qui n’est pas menaçante. L'hologramme de l'esprit pourrait aussi bien contenir une pensée d’instant présent où, d’un passé très récent, Jésus nous a expliqué tout ce que nous avons besoin de savoir sur la façon dont nous bloquons son amour. Et que nous avons volontairement accepté son enseignement, en pardonnant tous nos frères et en acceptant l'Expiation pour nous-mêmes sans qu’il y ait l'idée d'un lointain passé avec un Jésus crucifié, sans l'idée d'un passé plus récent avec les brillants aperçus d'un Sigmund Freud, et sans la pensée d'un livre intitulé *Un cours en miracles*. Le salut ne dépend pas de ce qui se passe dans le temps. Il dépend seulement de notre désir de regarder et de lâcher prise de ce qui nous empêche de prendre conscience de la présence de l’amour, blocages auxquels nous continuons à nous accrocher dans nos esprits dans le moment présent. Et les formes dans lesquelles nous pourrions choisir de faire l’expérience du salut reflètent seulement des symboles qui sont plus significatifs pour nous personnellement en ce moment, et rien de plus M-2.3. Le livre de Kenneth Wapnick : *Time, a vast Illusion/Le temps : une vaste illusion* parle abondamment de la nature et de l’usage du temps, selon la perspective des deux enseignants dans notre esprit.

**849 - L’esprit est-il dans le corps… ou est-ce le contraire ?**

**Q/** Dans Questions et réponses sur *Un cours en miracles*, il est dit à plusieurs endroits que l'esprit n’est pas dans le corps, et qu'il est impossible de répondre à la question "où est-il". Cela me rend très confus. Est-ce que l'esprit ne réside pas temporairement dans un corps pendant qu'il est animé (vivant), là où nous sommes justement en train d’apprendre nos leçons ? N’est-ce pas l'esprit qui anime le corps ? Est-ce que la force de vie et l'esprit ne sont pas une seule et même chose ? Si ce n’est pas le cas, QU’EST-CE qui anime un corps pendant un certain temps jusqu'à sa disparition ? N’est- ce pas l'esprit qui choisit d’habiter un corps pour des fins d'apprentissage ?

Il m’est arrivé une fois de vivre une expérience dans laquelle mon esprit (ou était-ce ma conscience ?) a apparemment quitté mon corps et fusionné avec ce que j’ai ressenti être la complétude, où je me suis senti entier, et où plus aucune question n’était nécessaire. Je ne me sentais plus comme un "je," mais dans un sentiment indescriptible de "neutralité," comme si je n’étais rien et tout à la fois. Qu’est-ce que c’était ? Cela a-t-il quelque chose à voir avec l'esprit ?

**R/** Le corps est simplement une projection illusoire de l'esprit. Or il demeure une pensée dans l'esprit, et donc animé par le désir de l'esprit que cette pensée semble vivante, comme dans un rêve T-27.VIII.11-2, L-II.5.31. En fait, faire le parallèle avec nos rêves la nuit peut être très instructif. Lorsque vous rêvez la nuit, est-ce que votre esprit habite le corps de la figure que vous pensez être dans le rêve que vous faites ? Non, la figure du rêve est simplement une pensée qui se joue sur l’écran de votre esprit, tant que votre esprit choisit de continuer à dormir et à rêver. Le corps de la figure du rêve n'est pas vivant, mais semble vivant et réel, tant que vous continuez à rêver T-27.VIII.4. À votre réveil, il disparaît comme s’il n’avait jamais existé, même s’il peut parfois demeurer dans votre mémoire un instant fugace. Jésus nous dit que notre état de "vie" est comme nos rêves de sommeil. Le soi que nous pensons être dans notre vie est autant un personnage imaginaire que le soi dans nos rêves de sommeil. Il existe uniquement dans notre esprit T-10.I.2, T-18.II.5. Bien sûr, ce n’est peut-être pas notre expérience, mais ce n'est pas non plus notre expérience quand nous sommes en train de rêver la nuit, croyant que nous sommes des personnages dans notre rêve.

Quant à votre expérience hors du corps, si on utilise encore une fois la métaphore du rêve, ce serait comme si vous aviez eu une faible lueur de reconnaissance, pendant que vous rêviez, que vous n'êtes pas une figure dans le rêve, mais que vous êtes l'esprit (ou la conscience – c’est la même chose) en train de rêver. Vous avez eu un aperçu que tout dans le rêve est votre projection, et qu’ainsi vous êtes identifié avec le Tout plutôt qu'avec un des fragments apparents dans le rêve, chacun ayant des intérêts apparemment distincts, en conflit avec d’autres fragments et d’autres forces dans le rêve T-28.II.71-4. Par conséquent, vous étant identifié avec le rêveur et sa projection plutôt qu’avec les figures dans la projection, il n’y a ni question ni besoin, tout cela étant remplacé par un sentiment de neutralité ou de paix, car il n'y a plus à prendre parti pour un côté ou l’autre. Cette totale intégrité demeure toujours comme un symbole à l’intérieur de l'esprit divisé. Si elle n'est pas utilisée comme défense contre la culpabilité dans l'esprit, elle symbolise la complétude qui est notre véritable réalité au-delà de l'esprit divisé.

**850 - À quoi ressemble l’accomplissement réussi d'*Un cours en miracles* ?**

**Q/** À quoi ressemble l’accomplissement réussi d'*Un cours en miracles* ? J'ai été déçue de lire qu’Helen ne l’a pas réussi. En lisant Absence from Felicity, j'ai été horrifiée de lire comment est morte Helen et la nature de sa maladie, cela semble très cruel. Comment cela se peut-il ? Il y a un an, j'ai lu sur l'illusion de la maladie et ce que cela signifie. J'étais une personne atteinte de maladie chronique, mais une fois que j'ai cru que la maladie était une illusion comme dans le film The Matrix, je n'ai plus jamais été malade à nouveau. Cela a fait sur moi une immense impression. Comment se peut-il qu’Helen soit morte dans de telles conditions, alors que j’ai pu moi, supprimer la maladie grâce à une révélation mineure ?

**R/** Il apparaît que vous confondez la forme et le contenu en concluant qu’Helen "n’a pas réussi le cours" en raison de la nature de sa mort. La plupart des gens voudrait voir cela comme une sorte de critère de son avancement spirituel, mais ce serait une erreur. Kenneth a également déclaré dans le compte rendu de sa mort qu'il y avait un aspect totalement paisible sur son visage. Jésus lui avait dit qu'il serait présent à ses côtés quand elle mourrait et sa physionomie paisible semble confirmer que ce fut le cas.

Lorsque nous utilisons la nature de la mort d'une personne comme un critère, nous devons nous demander, eh bien, qu'en est-il de Jésus ? Sa mort a été plutôt cruelle si on en juge par ce qui semble être arrivé à son corps. Or il nous dit dans le Cours qu'il ne l’a pas vécu comme un événement cruel T-6.I.5. C'était la leçon qu'il était venu nous transmettre et qu’il nous demande de démontrer : "N’enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne plutôt que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi" T-11.VI.73-4. La condition du corps (forme) n'est pas nécessairement un indicateur du contenu de l’esprit de quelqu’un, et n’indique pas non plus si Jésus vit en nous, ou pas. En ce sens, il n'y a aucun moyen de dire à quoi la réussite du Cours ressemblerait, sinon peut-être par un état intérieur de paix profonde qui rayonnerait d’une personne qui, par ailleurs semblerait "normale" à tout autre égard. Il pourrait s'agir d'une personne paralysée d’une lésion de la moelle épinière, d’un plombier qui viendrait fixer un tuyau brisé dans votre cuisine, ou d’un chirurgien qui vient de transplanter un foie. Le début de la leçon 155 dit d'une telle personne qu'elle "sourit plus fréquemment" L-I.155.12, et c'est tout ce qui reste pour ainsi dire.

Il n'y a aucune façon de pouvoir connaître l'ensemble du chemin d’Expiation de quelqu’un, pas plus que nous pouvons connaître le nôtre, et nous ne devrions donc pas juger où, selon nous, quelqu’un est rendu spirituellement. Alors que nous sommes dans notre voyage de retour à Dieu et à notre vrai Soi, Jésus nous encourage à aborder toute chose dans nos vies comme des salles de classe où nous pouvons progressivement et en douceur apprendre que tout est illusion à part du Ciel, incluant notre soi individuel. Quand nous sommes malades ou même à l’agonie, Jésus peut nous guider à travers cette expérience pour nous aider à apprendre que la paix dans notre esprit ne peut pas être affectée par quoi que ce soit qui se passe dans le corps. Quelle précieuse leçon ! Il commence toujours là où nous sommes, quelle que soit la condition de notre corps, et il vient simplement nous inviter à le demander comme Enseignant. C'est la façon d’apprendre pour la plupart d'entre nous.

Comme en témoigne votre expérience, nous pouvons également apprendre en un seul instant que nos corps sont totalement sous le contrôle de notre esprit, et alors il n'y a plus de symptômes, à moins que l'esprit ait choisi d'utiliser le corps de cette façon-là. Cependant, ce n'est pas nécessairement un indicateur d'avancement spirituel. Nous avons un esprit très puissant, et notre corps fait seulement ce que notre esprit lui dicte, mais réussir notre chemin d’Expiation implique bien plus que cela. La question 262 traite de la souffrance et de la mort de grands êtres illuminés, ainsi que d’autres questions pertinentes au sujet de la mort.

**851 - Pourquoi le Cours exacerbe-t-il à ce point mes crises d’anxiété ?**

**Q/** Il semble que mes "crises d'anxiété" aient empirées depuis que j’ai recommencé à travailler avec *Un cours en miracles* (après une pause de dix ans). Ces crises sont intenses et effrayantes, difficiles à décrire en mots : elles me paralysent littéralement. C'est comme si j’allais m’engloutir dans le plus noir des nuages ; ou comme si j’étais debout dans le marasme d’une mer noire qui me tire vers le bas dans un abîme de désespoir. Le Cours me semble lui-même insane, je me sens comme si j’allais devenir fou, et mon cerveau semble vouloir cesser de fonctionner. Mes cris à l’aide au Saint- Esprit semblent ne pas être entendus, puis je deviens en colère contre Lui et je suis convaincu qu'il s'agit d’un gros canular – un exercice de déni suprême de ce qui se passe en ce monde et en moi. La confusion est si totale que je ne semble pas pouvoir reprendre mes esprits. Ces épisodes peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours (parfois des semaines, des mois, et même des années). L’intervention des médicaments (antidépresseurs, thérapie) n'a jamais vraiment aidé, si ce n’est de façon temporaire. Je ne me suis jamais rendu au bout, peu importe le nombre de fois où j’ai demandé que me soit montré ce qui se passe, que j’étais prêt à le regarder. Mais rien ! Sinon en permanence un peu plus d’anxiété. Faire les leçons me semble une sottise. Est-il vraiment possible que l'ego se batte à ce point pour sa propre survie ? Je continue à le réassurer que tout cela ne va pas le tuer, que son rôle sera simplement inversé : "Sois le maître de l'ego, non son serviteur ! Mais cela ne fait aucune différence.

**R/** L’anxiété, aussi intense et inconfortable qu’elle puisse être, est simplement une des nombreuses défenses de l'ego pour se préserver lui-même. Par son but, elle n'est pas très différente de la colère, de la dépression, de l’ennui, de la culpabilité ou de l'une ou l'autre de la myriade d'émotions que nous vivons dans nos vies en tant que corps L-I.5.13-4. Il y a quelques éléments importants que nous allons considérer. Même si votre expérience indique que vous désirez aller au fond de l'anxiété, et que vos demandes d’y accéder et de voir plus clair aient été vaines, il n'y a vraiment personne d’autre qui peut ramener ces pensées bien enfouies dans votre conscience – ce n’est ni Jésus ni le Saint-Esprit, ce n’est nul autre que vous. Le rôle de Jésus ou du Saint-Esprit est de regarder avec vous ce que vous laissez entrer dans votre conscience, mais ils ne jouent aucun rôle actif quand il s’agit de lever le voile sur le contenu de l'inconscient. Votre part dans ce processus, ainsi que celle du Saint-Esprit, est clairement décrite dans le passage suivant : "Le Saint-Esprit ne demande de toi que ceci : apporte-Lui chaque secret que tu Lui as fermé. Ouvre-Lui chaque porte et invite-Le à entrer dans les ténèbres pour les dissiper. À ta requête, Il entre avec joie. Il porte la lumière aux ténèbres si tu Lui ouvres les ténèbres. Mais ce que tu caches, Il ne peut le regarder. Il voit pour toi, mais à moins que tu ne regardes avec Lui, Il ne peut pas voir. La vision du Christ n'est pas pour Lui seul, mais pour Lui avec toi. Apporte-Lui, donc, toutes tes sombres et secrètes pensées, et regarde-les avec Lui. Il tient la lumière, et toi les ténèbres. Elles ne peuvent pas coexister quand Vous deux ensemble les regardez. C’est Son jugement qui doit prévaloir, et Il te le donnera quand tu joindras ta perception à la Sienne" T-14.VII.6 italiques ajoutés. Vous devez découvrir ces sombres pensées par vous-même, puis les amener à Sa lumière, où vous pourrez alors les regarder ensemble pour les voir ensuite disparaître.

Il peut donc être utile de reconnaître que c’est vous seul qui êtes responsable de porter les ténèbres à la lumière. Et reconnaître également une chose : pour vous, être aux prises avec des crises d’anxiété est sûrement préférable en ce moment que d'entrer en contact avec ce qui se trouve sous l'anxiété. Il n'y a rien de mal à cela et ce serait simplement une reconnaissance sincère que le pouvoir de décision, comme toujours, vous appartient, et n’est à personne d'autre T-8.IV.57-14, T-14.III.43.

Une autre chose qu’il faut considérer, c’est que le Cours conduit bien plus loin qu’à un simple renversement des rôles de l'ego. Que vous en soyez conscient ou pas, à un certain niveau votre ego en est très conscient. Si vous continuez à suivre le chemin dans lequel vous conduit le Cours, à la fin de ce voyage, l'ego ne deviendra pas simplement plus malléable sous votre contrôle, il va littéralement disparaître, et avec lui le soi que vous croyez être actuellement. Bien sûr, cela ne se fera pas avant que soit achevé le processus du pardon. Mais l'ego, avec qui vous êtes identifié, croit qu’il se bat littéralement pour sa vie, même si, comme vous le dites vous-même, l'ego ne sera ni tué, ni anéanti. Éventuellement, vous allez simplement reconnaître son néant Cl-2.21-2. Mais tant que vous demeurez identifié à l'ego, vous allez faire l’expérience de peur et d’anxiété à cause de ce qu’impliquent les messages du Cours.

Enfin, assurez-vous de ne pas trop forcer dans votre étude du Cours, si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt. Vers la fin du Texte, Jésus nous met en garde contre cela : " Et si tu trouves que la résistance est forte et le dévouement faible, tu n’es pas prêt. *Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.16-7. Le Cours doit être un processus qui se fait en douceur, mais notre résistance peut donner l'impression qu’il est effrayant, voire douloureux. Donc faites preuve de douceur et de bienveillance à votre égard.

Deux questions précédentes 155 et 355 sur ce sujet pourront vous intéresser. En outre, la question 144 offre des pensées sur l’anxiété selon la perspective du Cours.

**852 - Si Jésus a renoncé à son ego, n’était-ce pas pour nous tous ?**

**Q/** Me référant à "La rédemption doit être une" L-II.295.14, je me demande comment Jésus, ou tout "individu" libéré, pourrait être libéré du rêve et être à l’extérieur du temps et de l’espace, tandis que le reste d'entre nous restons prisonniers du rêve. Il semble que Jésus en réussissant à renoncer à son "ego" l’ait accompli pour nous tous. Or nous demeurons encore ici, prisonniers du rêve.

**R/** Effectivement, "nous demeurons encore ici, prisonniers du rêve" tant que nous choisissons de rester endormis. Et pendant ce temps-là, la vérité est que nous sommes tous éveillés avec Jésus, qui représente la partie de l'esprit qui est "à l'extérieur du rêve." La différence pour lui est qu'il ne s’identifie qu’à cette partie-là de l'esprit, alors que ceux qui choisissent le sommeil s'identifient à l'ego. Sans compter qu’il n'y a pas d’autres "individus" parce que le réveil signifie l'acceptation que le Fils de Dieu est un. C'est choisir la vérité de l'unité au lieu de la séparation de l'ego. En fait, il n’y a personne non plus à "l’intérieur du rêve." Par exemple, même si vous êtes en train de rêver que vous gravissez les collines de la Toscane pendant que vous rêvez la nuit, vous savez à votre réveil que vous n'étiez pas en Toscane. Le problème n'est donc pas que nous rêvons, mais que nous sommes identifiés à la figure dans le rêve et à tout ce qui se passe dans le rêve. Il s'agit d'un choix délibéré qui a pour but d'être séparés des autres, particuliers, ce qui reflète la décision de l'esprit de dire non à l'Identité que Dieu a donné à Son Fils.

En réalité il n'y a pas de distinction entre Jésus et "le reste d'entre nous." L’unité est l’unité, et nous faisons tous un *en elle*. Ce qui empêche d’en prendre conscience, c’est notre décision de croire ce qu’offre la séparation : "quelque chose qui est plus que le tout, comme si une partie en était séparée et se trouvait là où le reste n'est pas" T-29.VII.23. Le "quelque chose" est la particularité, c'est ce qui est choisi, chéri et préféré à la rédemption, et c’est ce qui nous distingue de Jésus. En fait, Jésus n'a pas renoncé à l'ego, il est le nom donné à la partie de l'esprit de la Filialité qui n'a jamais cautionné l'idée de la séparation pour commencer : "L'homme [Jésus] était une illusion, car il semblait être un être séparé, qui marchait seul à l’intérieur d’un corps qui paraissait garder son soi loin du Soi, comme le font toutes les illusions... Il a vu le faux sans l’accepter pour vrai" Cl-5.23, 5. Lorsque la "minuscule et folle idée" T-27.VIII.62 a semblé surgir, une partie de l'esprit savait depuis le début que c’était impossible. Cette partie de l'esprit n'a pas été anéantie par le sommeil de la séparation. C'est pourquoi Jésus nous dit : "Quand j’ai dit : "Je suis avec vous tous les jours," je le pensais littéralement. Je ne suis absent pour personne en aucune situation" T-7.III.17-8. Ainsi, pour reprendre l'exemple du rêve en Toscane, vous transportez dans votre rêve le sentiment (la mémoire) de qui vous êtes. Vous ne rêvez pas que vous êtes Napoléon grimpant les collines, et vous ne quittez pas votre lit pour faire le voyage. Rien ne se passe effectivement, bien que durant le rêve, tout semble très réel : "Tu reconnais à ta propre expérience que ce que tu vois en rêve, tu le crois réel tant que tu es endormi. Or dès l'instant que tu t’éveilles, tu te rends compte que tout ce qui semblait arriver dans le rêve n'est pas arrivé du tout. Tu ne trouves pas cela étrange, bien que toutes les lois de ce à quoi tu t’éveilles aient été violées pendant que tu dormais" T-10.I.23-5. Notre analogie se terminera avec une importante distinction : le rêve de la séparation est le résultat d'un choix fait dans l'esprit de projeter la culpabilité à cause de la décision de faire ce choix. Pour défendre son choix en faveur de la séparation, l'esprit nie son pouvoir en faisant des corps, et des agents externes semblent être la cause de tout ce qui se passe depuis la naissance jusqu’à la mort. Le script du rêve commence donc avec le cri plaintif : "Je ne sais pas comment il se fait que je suis ici, ce n'est pas de ma faute si je suis ici !" Le message de Jésus hors du rêve est de nous dire d'abord et avant tout que nous ne sommes pas vraiment ici et que c'est notre choix de croire que nous y sommes. C'est la résistance à entendre et accepter son message qui nous mène à des vues qui font diversion, telles que l’“injustice” de la position enviée de Jésus comme étant le premier à sortir de ce rêve, nous laissant derrière lui. Vraisemblablement, il est conscient de nos "légères irritations" à son égard à cause de cela, et c’est ainsi qu’il nous dit : "Il n'y a rien en moi que tu ne puisses atteindre. Je n'ai rien qui ne vienne de Dieu. La différence entre nous maintenant, c'est que je n'ai rien d'autre" T-1.II.310-12. Notre but est donc de rejoindre Jésus dans notre unité en défaisant notre croyance que nous avons ce qui ne vient pas de Dieu, c'est-à-dire la séparation et la particularité. Son message d’amour dans *Un cours en miracles* disant que l'esprit qui a choisi la séparation peut choisir différemment, représente toute l'aide dont nous avons besoin pour aller au-delà du rêve vers la vérité de notre éveil. Jésus apaise toutes nos peurs d’être écartés de sa rédemption : "Mon esprit sera toujours pareil au tien, parce que nous avons été créés égaux. C'est ma seule décision qui m'a donné tout pouvoir dans le Ciel et sur la terre. Mon seul don pour toi est de t’aider à prendre la même décision" T-5.II.91-3.

**853 - Qui sont les trois Soi dans votre livre *Tous sont appelés* ?**

**Q/** Au chapitre 4 du livre "Tous sont appelés," vol. 1 du Message d'*Un cours en miracles*, vous passez par une longue description de nos trois soi. Je l’ai relu plusieurs fois, essayant vraiment d’y voir plus clair. Veuillez me dire si j'ai réussi : le soi A est le Fils sacré de Dieu qui, un bref instant, a paniqué parce qu’il a pris conscience qu’il n'était plus dans le Tout. En conséquence, le soi A aurait soudain réalisé qu'il était maintenant rendu sur le terrain du bien et du mal. Se sentant coupable, le soi A comprît que s’il blâmait quelqu'un d'autre – en l’occurrence le soi B – il ne ressentirait plus cette culpabilité. Ainsi, le soi B est devenu une innocente victime du soi A. Quant au soi C, il devient alors la victime d’un corps et déteste tout le monde. Et ça tourne ainsi, encore et encore ?

**R/** Un bel effort, mais allons voir si nous pouvons obtenir un peu plus de clarté sur cette partie centrale du mythe de l'ego de séparation et du péché, qui n’est pas couvert dans le Cours. La description des trois soi que vous désignez au chapitre 4 du livre Tous sont appelés : Le message d'*Un cours en miracles*, vol. 1, est en réalité une extension du niveau du monde et du corps, de ce qui a été présenté au chapitre 2 pour expliquer la division initiale A-B-C au niveau de la pensée dans l'esprit, avant la projection du corps et du monde. Et donc ce devrait être là, dans l'esprit, que nous irons pour commencer, si nous voulons que ce à quoi vous faites référence au chapitre 4, ait le moindre sens.

Commençant alors au niveau de l'esprit, le soi A n'est pas le Fils sacré de Dieu, mais une pensée illusoire d'un soi séparé, un soi qu’en tant que Fils endormi, nous croyons avoir arraché à Dieu, lorsque nous avons voulu que la séparation d’avec Lui soit réelle. C'est une fiction que nous avons montée dans notre rêve fiévreux d’ego avec lequel nous nous sommes identifiés, l’appelant le soi. Et ce soi séparé est d’où origine le péché et la culpabilité, selon le récit de l'ego, parce que sa vie est survenue de façon égoïste au détriment de Dieu, détruisant son Unité pour s’amener lui-même dans une existence séparée et autonome.

À ce moment-là dans l'esprit délirant du Fils, il n’y a rien d’autre – aucun terrain que le soi A semble occuper, aucun monde et aucun autre soi. Pour gérer l’immense culpabilité qui, selon ce que l’ego affirme au Fils de Dieu, est réelle et vient d’avoir détruit Dieu Lui-même, le Fils en tant que soi A aimerait bien blâmer quelqu'un, et pouvoir ainsi se débarrasser de sa culpabilité. Mais il n'y a personne d’autre à blâmer, aucun autre soi. Donc la solution, copiée sur la seule dynamique disponible à l'esprit divisé du Fils – la pensée de séparation – est de séparer le soi A en deux soi, le B et le C, de s’identifier au soi B, et jeter la culpabilité sur le soi C. Le soi C, dans la folle imagination du Fils, devient maintenant le Dieu courroucé en colère qui va punir le Fils, le soi B, pour son péché contre Lui. Or bien sûr, le péché et la culpabilité du soi C, maintenant vue comme séparée du soi B, ne sont rien d'autres que le péché et la culpabilité du soi A, qui s’est séparé. Mais c'est ce qui permet au Fils, maintenant identifié au soi B, de croire que la culpabilité n'est plus en lui, et qu’il est "innocent." Évidemment, tout cela est un fantasme délirant, autant que la fabrication initiale du soi A.

Le soi A est donc disparu semble-t-il, laissant seulement le soi B et le soi C dans l'esprit. En tant que Fils, nous sommes maintenant identifiés au soi B "innocent" devenu la victime potentielle du soi C, où se trouvent maintenant le péché et la culpabilité. Tout cela se produit seulement au niveau de la pensée. Pour que le drame puisse être joué et nous permettre de nous convaincre que nous sommes vraiment d’“innocentes” victimes, nous avons besoin d'un monde où il y a du temps, de l'espace et surtout des corps. Parce que les corps sont faibles et vulnérables et qu’ils démontrent de manière convaincante que nous sommes impuissants à changer de manière significative ce qui nous arrive – les meilleurs critères pour la victimisation. L'esprit semble donc se fragmenter en des millions de milliards d’aspects, et chaque fragment garde cette même progression d'un soi coupable A vers un soi B innocent, et la culpabilité à présent dans le soi C, le soi qui est détaché du soi A avec lequel nous ne sommes plus identifiés. Chaque fragment de l'esprit du Fils semble jouer son rôle dans le conflit, maintenant projeté sur l'écran du monde, chacun essayant désespérément d'affirmer son innocence en faisant la preuve de la culpabilité de chacun dans le monde. Vous avez besoin d'un corps pour pouvoir pointer du doigt et blâmer, sauf que chaque fragment essaie de jouer le même jeu des reproches et des blâmes. Chacun de nous est donc un innocent soi B pour nous. Mais pour les autres, nous sommes des agresseurs et nous faisons des victimes, nous sommes le soi C. Et la culpabilité est ainsi sans cesse échangée dans un cycle sans fin et sa réalité n'est jamais mise en doute.

C'est seulement en déplaçant notre identification loin de la division B et C dans le monde, et en la portant vers le coupable mais oublié soi A dans l'esprit que nous pouvons commencer à vraiment regarder notre propre culpabilité, laquelle n'a rien à voir avec la relation apparente entre les soi B et C dans le monde. Car ces soi ne sont que des ombres de la pensée de culpabilité dans l'esprit. Et quand nous reportons notre attention sur le soi A illusoire dans l'esprit, nous pouvons enfin commencer à remettre en question la réalité de la culpabilité. C'est à travers ce processus de reconnaître en premier d'où provient la culpabilité pour ensuite remettre en question sa réalité (ce que le Cours entend par le pardon), que nous commençons à nous souvenir du soi A vraiment innocent que nous partageons tous. Voir le chapitre 5 du vol.1 du Message. Pendant ce temps, tant que nous restons encore identifiés au corps dans le monde, nous commençons à voir que le soi B et le soi C sont pareils plutôt que différents – tous deux sont pris dans un système de pensée insane, croyant que la culpabilité est réelle et cherchant désespérément à y échapper. Avec le temps, à mesure que nous pratiquons le pardon, nous allons nous identifier de plus en plus au soi A innocent, un reflet de notre vrai Soi en tant que Christ, qui n'a rien à voir avec aucun soi A, B ou C. Pour une discussion supplémentaire des fractionnements dans l'esprit qui se sont exprimées dans le monde, voir les questions 176 et 630.

**854 - Comment peut-on atteindre Dieu, selon la leçon 41?**

**Q/** Je viens d’un milieu complètement athée et je n'ai jamais été "impliqué" avec Dieu d’aucune façon, jusqu'à ce que je "rencontre" *Un cours en miracles* (pour lequel je suis si reconnaissant). En ce moment, je suis "bloqué » à la leçon 41 : "Dieu vient avec moi partout où je vais." Je fais cette leçon tous les jours maintenant depuis une semaine, parce que je suis fasciné par le concept. Mais malgré la diligente pratique mise de l’avant, je n'ai "atteint" Dieu d’aucune manière, bien que le Cours m'ait dit qu'il est tout à fait possible de l’atteindre. Il dit aussi : "La voie s’ouvrira si tu crois que c'est possible" L-I.41.84. Je veux croire, mais comment fait-on cela ?

**R/** Une autre façon d'énoncer le contenu de cette leçon est celle-ci : "La séparation ne s'est jamais produite, et nous demeurons toujours en Dieu." Nous ne pouvons vraiment pas être n'importe où ailleurs, c'est pourquoi Dieu est avec nous. Toutefois, il y a un message très important dans la première ligne du cinquième alinéa : "Nous comprenons que tu ne crois pas tout cela" L-I.41.51. Par cette seule déclaration, Jésus explique le "blocage" que presque chacun connaît dans sa pratique des exercices. Le premier but de la leçon est donc de nous aider à réaliser que nous ne croyons pas ce qu'il dit. Pour contraster, nous apprenons à quel point nous croyons l'ego et non le Saint-Esprit, ce qui est un des buts importants des exercices. Un élément nécessaire du processus d'apprentissage est d’arriver exactement au dilemme que vous décrivez : nous sommes inspirés par le message du Cours, or malgré la pratique assidue, rien ne semble se produire. On nous assure toutefois que ce peut être accompli. L'utilité de cette situation est d’apprendre à apprécier l'intensité de la résistance et l'énorme attachement au système de croyance de l'ego. Sans cette claire reconnaissance, des progrès réels sont impossible car le jeu le plus efficace de l'ego est le déni. Sa vie dépend de la croyance que le corps est notre véritable identité, qui à son tour repose sur le déni de l'existence de l'esprit, sans parler de son pouvoir de choisir. Jésus nous dit dès le début du texte : "Rares sont ceux qui apprécient la puissance réelle de l'esprit, et nul n’en reste pleinement conscient tout le temps. Toutefois, si tu espères t’épargner la peur [culpabilité, séparation] il y a certaines choses dont tu dois te rendre compte et pleinement compte. L'esprit est très puissant et jamais il ne perd sa force créatrice" T-2.VI. 93-5.

La difficulté de faire l'expérience de Dieu est un moyen d'entrer en contact avec le choix dans l'esprit de croire à la réalité de la séparation et de s'identifier au système de pensée de l’ego. Ce choix a rendu le corps et le monde réels à notre expérience, rendant par conséquent Dieu irréel. L'esprit ne peut retenir en même temps la pensée de la séparation et la pensée de Dieu. C’est ainsi que s’identifier à l'ego corporel, et la culpabilité qui accompagne ce choix, garde la mémoire de Dieu hors de notre conscience. En fait, c'est une attaque contre Dieu : "Si l'ego est le symbole de la séparation, il est aussi le symbole de la culpabilité. La culpabilité est plus que simplement pas de Dieu. C’est le symbole de l'attaque contre Dieu" T-5.V.28-10. Lorsque la culpabilité est partie, Dieu est là.

La culpabilité est abandonnée grâce au pardon, qui commence avec le désir de regarder l'ego à l’œuvre dans notre vie à la lumière du principe de projection de la culpabilité. Cet important principe du Cours nous dit que tout ce dont nous faisons l'expérience dans le monde est le résultat de la projection de la culpabilité dans l'esprit pour avoir choisi d'être séparé et de s'identifier à un corps. Cela veut dire qu’il n’y a rien à l'extérieur de notre esprit qui est responsable de ce que nous ressentons. Apprendre à regarder chaque relation de cette façon prend de la patience dans la pratique, parce que ce n'est pas ainsi que nous avons appris (de nous-mêmes) comment interpréter nos relations ou nos expériences dans le monde. Ce faisant, nous apprenons que d'autres ne sont pas responsables de notre condition, et qu’ils sont innocents. Voir les autres ainsi est la façon d’apprendre que nous aussi, nous sommes innocents, ce qui ouvre la voie pour nous rappeler que nous sommes le Fils de Dieu et que Dieu vient avec nous : "À moins d’être non coupable, tu ne peux pas connaître Dieu, dont la Volonté est que tu Le connaisses… Il ne peut pas être connu sans Son Fils, dont la non- culpabilité est la condition pour Le connaître" T-14.IV.71, 4.

Les instructions pour pratiquer les leçons du livre d’exercices ne demandent pas que nous croyions les leçons, ni que nous les pratiquions à la perfection. Elles demandent seulement que nous les fassions L-Intr.8-9. Il est important de reconnaître honnêtement que nous ne les croyons pas, puis de nous pardonner pour avoir peur de la vérité du Cours. Si nous connaissions vraiment que Dieu est avec nous, nous n’aurions pas besoin des exercices, ni du Cours d'ailleurs. Le fait que vous ayez pris conscience que cette vérité n'est pas votre expérience signifie quelque chose de très important. Vous avez atteint l'un des buts importants des leçons du livre d’exercices qui est d’apprécier le contraste entre ce que vous avez appris de l'ego, et ce que le Saint-Esprit vous enseigne dans le Cours. Ensuite, vous vous rendez compte à quel point vous avez besoin de l'aide du Saint-Esprit pour désapprendre l'ego et pour apprendre Ses leçons à la place. Pratiquer la leçon de chaque jour le plus sincèrement possible est suffisant pour faire des progrès constants, parce que c’est tout ce qui vous est demandé. C’est ainsi que vous ouvrez le chemin, parce que c’est ce qui renforce et reflète la partie de l’esprit qui croit.

**855 - Que signifie : je ne perçois pas mon meilleur intérêt ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, j’en suis actuellement à la leçon 24 : "Je ne perçois pas mon meilleur intérêt." Dans cette leçon-là Jésus nous demande de dire tout ce que nous souhaitons voir arriver dans chacune des situations. Il dit que dans chaque cas, certains buts seront incompatibles avec d’autres. J'ai fait ma leçon et dans chaque cas, mes buts semblent unifiés. Je sais que Jésus a raison et je ne le remets pas en question, mais je tiens à mieux comprendre la leçon, surtout quand il dit que nos buts ne sont pas unifiés.

**R/** Tout d'abord, nous ne percevons pas nos meilleurs intérêts parce que nous avons divisé la partie de notre esprit qui les connaît, celle qui contient la mémoire de notre véritable Identité. Nos buts ont presque toujours à voir avec la préservation et l'amélioration de notre vie dans le monde, car le but fondamental de l'ego est sa propre survie. Nous pensons presque tous que c'est dans notre meilleur intérêt, et vous pouvez même dire que c'est un but unifié. Mais le conflit est susceptible de se produire parce que les corps sont intrinsèquement limités et en constante évolution. Nos besoins changent constamment – je pourrais avoir besoin de vous aujourd'hui, mais pas demain ou la semaine prochaine. Ce que je veux de vous peut entrer en conflit avec vos propres besoins et vos buts, ou avec ce que veut quelqu'un d’autre. Aujourd'hui je pourrais avoir besoin de soulager ma culpabilité en vous pardonnant, mais demain mon besoin pourrait être de soulager ma culpabilité en vous attaquant (projection).

Jésus revient plus tard sur ce thème dans le livre d’exercices dans le contexte des fonctions que nous croyons avoir dans le monde – les "rôles que nous avons faits" – qui contrastent avec notre seule fonction : Accepter l’Expiation pour nous, par la pratique du pardon : "Nous accepterons la fonction que Dieu nous a donnée [pardon], car toutes les illusions reposent sur l’étrange croyance que nous pouvons nous en faire une autre. Les rôles que nous avons faits nous-mêmes sont changeants, et ils semblent passer de l’endeuillé à la béatitude extatique de l’amour et d’aimer. Nous pouvons rire ou pleurer et saluer le jour par un sourire ou par des larmes. Notre être même semble changer suivant les mille changements d’humeur que nous éprouvons, et nos émotions nous portent certes très haut, ou bien nous rabattent au sol en plein désespoir.... Les images que tu fais n’engendrer que des buts conflictuels, impermanents et vagues, incertains et ambigus. Qui pourrait être constant dans ses efforts ou diriger toute son énergie concentrée vers de tels buts ? Les fonctions que le monde estime sont si incertaines qu'elles changent dix fois par heure quand elles sont au plus sûr" L-I.186.82-5, 102-4.

Dans l'exercice de la leçon 24, Jésus demande de penser à des situations non résolues nous concernant, de voir le résultat que nous voulons obtenir de ces situations, puis de reconnaître qu’il y a plusieurs buts implicites dans le résultat désiré : "Tu te rendras vite compte que tu as un certain nombre de buts à l’esprit qui font partie du résultat désiré, et aussi que ces buts se situent à des niveaux différents et sont souvent conflictuels" L-I.24.43. Pour illustrer, disons que les situations non résolues sont : 1°) je cherche un emploi 2°) mon fils a des difficultés à l'école 3°) j'ai un litige avec les entrepreneurs au sujet de ma maison.

Les buts différents et les conflits pourraient être les suivants : 1°) Je veux un travail pour pouvoir manger, mais à un autre niveau, *je ne veux pas* de travail, ainsi je peux me sentir injustement traité. 2°) Je ne veux pas voir mon fils passer un dur moment, mais à un autre niveau, il y a un avantage pour l’ego de le voir victime. Il y a peut-être aussi des problèmes d'autorité : je pourrais me sentir sérieusement menacé si mon fils faisait mieux que moi à l'école, ma confiance en moi pourrait diminuer. 3°) Les problèmes d'autorité éclatent généralement lors de litiges avec les entrepreneurs ou autres que vous embauchez. Vous désirez que votre maison soit jolie et sans défaut. Vous serez confortable et les autres vous regarderont de façon positive, mais cela doit se faire à votre façon : vous serez intraitable avec quiconque se mettra dans le chemin de ce que vous souhaitez atteindre. Tout doit être fait selon vos conditions. En outre, à un autre niveau, votre ego aimerait bien que l'entrepreneur fasse un travail médiocre, un autre bourreau et une autre victime innocente !

Ce que Jésus nous aide à reconnaître est le fait qu’adopter le pardon comme notre seul et unique but unifierait tous les aspects de nos journées et de notre vie entière. Progressivement les conflits se dissoudraient et nous serions plus calmes et plus sereins dans notre quotidien.

**856 - Pourriez-vous donner la définition de l'Expiation ?**

**Q/** Pourriez-vous donner une bonne signification de l'Expiation (Atonement). Je sais que cela veut dire (at-onement) état d’être un, et donc non séparé, mais j'ai besoin d'une plus grande explication.

**R/** At-onement (état d`être un) n'est pas un terme utilisé dans *Un cours en miracles* pour définir l'Expiation. L’Expiation n'a pas non plus la même signification que celle du Christianisme traditionnel, qui répare le péché en l’expiant. Autrement dit, le Cours donne un nouveau sens à l’Expiation : état d’être sans péché. Même si le message est très simple, en fait il s’agit d’un message très clair à l'ego, dont le système de pensée repose entièrement sur la croyance que le Fils de Dieu est coupable d'avoir pris au sérieux la pensée de séparation. Accepter l'Expiation signifie écouter la Voix du Saint-Esprit qui parle pour Dieu. Cette Voix nous dit que non seulement la séparation n’est pas un péché, mais qu’elle n’est même jamais arrivée. C'est le cœur de l'enseignement du Saint-Esprit dans le Cours au sujet de l’Expiation. Accepter cette vérité est le processus de renoncer à la culpabilité par le moyen du pardon, lequel est la correction du Saint-Esprit pour la croyance erronée en la séparation. Dans le "Glossaire-Index pour *Un cours en miracles*" Kenneth Wapnick définit l'Expiation comme suit : "Le plan de correction du Saint-Esprit pour défaire l'ego et pour guérir la croyance en la séparation." Notre fonction dans ce plan et ce qui le rend utile dans notre vie quotidienne, est la pratique du pardon : "Le pardon est la seule fonction signifiante dans le temps" T-25.VI.53.

L’Expiation, par conséquent, n'est pas juste un concept intellectuel à comprendre. C’est un principe de vie et il devient notre vie, dans la mesure où nous sommes disposés à appliquer le principe du pardon dans nos relations. Cela signifie de voir dans chaque jugement la projection de notre culpabilité pour avoir choisi en faveur de la séparation. C'est notre seule responsabilité dans le processus de l'Expiation : "*La seule responsabilité du faiseur de miracles est d'accepter l'Expiation pour lui-même* [apprendre le pardon complet]" T-2.V.51. Puisqu’avoir fait le choix de la séparation dans l'esprit cause tout ce que nous ressentons, il n’y a rien ni personne à blâmer en dehors de l'esprit. Libérer les autres de cette façon, c'est notre manière d’apprendre que nous sommes, nous aussi, sans péché. C’est dans cette reconnaissance que l'Expiation est accomplie.

Ce qui fait de l'Expiation un processus, ce sont les lourdes couches de culpabilité qui accompagnent le choix pour l'ego et qui bloquent la lumière du Saint-Esprit : "Elle [l’Expiation] est parfaitement claire parce qu'elle existe dans la lumière. Seules les tentatives pour l'envelopper de ténèbres l’ont rendue inaccessible à ceux qui ne choisissent pas de voir" T-3.I.66-7. Dans la pensée distordue de l'ego, la culpabilité justifie de ne pas accepter l'Expiation. Il voudrait nous faire croire que nous ne méritons pas d'être le Fils innocent de Dieu, et que nous sommes à jamais damnés et coupés de notre Source. Ce que l'ego ne dit pas, c'est que c'est ainsi qu’il retient la pensée de séparation, qu’il se protège et qu’il perpétue la culpabilité. C’est un cercle vicieux. Ce cercle vicieux de l'ego est défait seulement par la décision de l'esprit de choisir le Saint-Esprit dont le message est que la croyance en la séparation n'a pas eu d’effets, le Fils de Dieu est innocent. Cela est indiqué très simplement dans le texte : "Chacun a un rôle particulier à jouer dans l'Expiation [l’accepter pour soi-même], mais le message donné à chacun est toujours le même ; *le Fils de Dieu est non coupable*" T-14.V.21. Chaque rencontre nous donne l'occasion de choisir entre le jugement et le pardon. Au fur et à mesure que le pardon devient le but établi dans toutes les relations, le cercle inclusif d'Expiation du Saint-Esprit remplace graduellement le cercle vicieux de culpabilité de l'ego de séparation et d'exclusion. Jésus nous fait voir le choix dans la section intitulée "Le cercle de l'Expiation" : "Chacun de ceux que tu vois, tu le places à l’intérieur du cercle saint de l'Expiation ou tu le laisses à l'extérieur, le jugeant bon pour la crucifixion ou pour la rédemption. Si tu l’emmènes dans le cercle de pureté, tu t’y reposeras avec lui. Si tu le laisses au-dehors, tu le rejoins là" T-14.V.111-3.

**857 - Existe-t-il une façon de relier le Texte aux exercices ?**

**Q/** J’anime actuellement un groupe *Ucem* et je me demande s'il existe un guide disponible qui relie des chapitres du Texte avec les leçons dans le livre d’exercices de l'étudiant. S'il y en a un, pourriez-vous l’identifier, et/ou me faire savoir comment l’obtenir.

**R/** Il n’y a pas vraiment de correspondance de l'un à l'autre entre les chapitres et les leçons. La structure du Texte va plutôt dans le sens d'une composition musicale avec des thèmes, des sous-thèmes, et des variations, plutôt qu’un livre ayant un texte plus traditionnel, traitant de la matière et des sujets qui progressent en termes de difficulté et de complexité. En ce sens, les mêmes idées sont développées de différentes manières, selon du contexte de la discussion. Par conséquent, les sections, les paragraphes et même plusieurs passages pourraient s'appliquer à plusieurs leçons ou à des parties de leçons.

Nous nous préparons à publier (en date de février 2005), des commentaires en huit volumes sur le livre d’exercices – leçon par leçon – qui incluent des références au Texte, au Manuel pour les enseignants, aux deux brochures : *Psychothérapie* et *Le chant de la prière* et à la poésie d’Helen Schucman *Les Dons de Dieu*. Ce travail est basé sur la transcription de nos albums de cassettes sur les leçons du livre d’exercices. Ce ne sera certainement pas une liste exhaustive de tous les renvois concevables, mais nous espérons qu'il permettra à l’étudiant d’*Un cours en miracles* d’avoir une compréhension plus complète de son système de pensée et des moyens de le mettre en œuvre dans sa vie quotidienne.

**858 - Clarifications sur la pensée collective de l’ego illusoire**

**Q/** Vous parlez souvent de projection, c'est-à-dire de se débarrasser de ce que nous ne voulons pas en le projetant sur quelqu'un ou quelque chose en dehors de nous. Puisqu’en réalité, il n’y a personne dehors, la projection serait donc juste un terme utilisé pour décrire une activité de l'esprit. Là, un aspect fragmenté de la "création" est catalogué sous la rubrique de l'ego. Je suppose que l'ego sait que le temps n'existe pas et qu’à mesure qu’il "crée" constamment de manière holographique, il élabore des réponses multiples qui portent sur toutes sortes de causes. Nous, dans notre état illusoire humain, pouvons alors accéder et "vivre" n’importe laquelle de ces réponses en croyant vraiment que ce que nous sommes en train de vivre, arrive réellement pour la première fois. Si, comme l'indique le Cours, nous sommes un unique esprit, est-ce que mes pensées d'ego ne sont accessibles qu’à moi, ou d’autres esprits peuvent-ils également "vivre" mon rêve ? Je sais que le Ciel est là où tous les esprits sont joints et que le partage est naturel, mais les pensées d'ego sont-elles partagées elles aussi ?

**R/** Nous allons aborder vos points plus ou moins dans l'ordre présenté.

La projection commence ontologiquement lors d’une tentative pour placer la culpabilité imaginaire causée par la séparation hors de l'esprit unique d'ego T-7.VIII.42-4, T-13.II.11. Étant donné que rien ni personne d'autre n'existait comme entité séparée hors de l'esprit unique d'ego, nous l'unique Fils, avons eu besoin d'inventer quelque chose de séparé, pour être dépositaire de cette culpabilité. Ainsi nous avons divisé l'unique soi unifié coupable avec lequel nous nous étions identifiés entre un soi coupable séparé appelé "Dieu," et un soi "innocent" avec lequel nous avons continué à nous identifier. Voir la question 853 pour une discussion supplémentaire sur cette division. La dynamique de base impliquant un soi inventé et un soi autre également inventé a servi de base pour toutes les projections ultérieures, qui sont devenues de plus en plus complexes une fois que l'esprit de l'ego eût éclaté en des milliards d’aspects fragmentés, et faits comme une défense contre un Dieu en colère inventé par l'esprit divisé. Mais en termes simples, la projection n'est rien de plus qu'une défense pour éviter de prendre la responsabilité de nos propres pensées d’ego T-6.II.1-2. Pour faire une distinction claire entre la réalité et l'illusion, le Cours nomme mal-création tout ce qui semble résulter de notre activité dans l’esprit d'ego T-2.II.25, T-2.VII.313-15.

Bien que pour des fins d'enseignement, le Cours parle de l'ego comme d’une entité distincte en mesure de savoir faire des choses, l’ego n'est vraiment rien de plus qu'un système de pensée illusoire, ou un ensemble de croyances dans notre esprit divisé qui s’active lorsque nous voulons croire que la séparation de Dieu est réelle T-4.VI.1. Le temps et l'espace font partie des concepts de cet ensemble illusoire de croyances T-26.VIII.13. À un certain niveau, nous savons que rien de cela n’est vrai, mais nous avons délibérément décidé de nous duper afin de maintenir notre existence individuelle. Les pensées d’ego ne sont rien, nos soi-disant vies sont fondées sur une identification à des aspects de ces pensées d’ego sans substance. Quand nous les revoyons, nous avons le choix de l’enseignant (système de pensée) qui pourra guider notre interprétation de ce que nous sommes en train de revoir et de revivre. La seule véritable valeur qui vient de cet examen conscient est d’en venir à reconnaître que ces pensées ne signifient rien. Or tant que nous pensons que les pensées d’ego sont réelles, nous pouvons chercher l'aide du Saint-Esprit ou de Jésus pour nous guider (plutôt que l'ego), ce qui permet de les écouter pour défaire au lieu de renforcer notre croyance en la réalité de ces pensées.

En principe, il n'y a pas de raison pour que chaque aspect séparé de la conscience ne puisse faire l’expérience totale de l’ego holographique avec lequel chacun est identifié, mais nous avons fait en sorte que chacun de nous semble faire ses propres expériences isolées et avoir ses propres perceptions, et ce fut fait pour pouvoir maintenir la réalité de la séparation individuelle. Les expériences psychiques représentent souvent une aptitude à dépasser ces obstacles délibérément insérés dans l'esprit de l'ego. Par exemple, certains médiums rapportent avoir vécu l’expérience de ce que d’autres esprits apparemment séparés avaient vécu, comme s'ils le vivaient eux-mêmes. Nous voyons cela comme quelque chose d’inhabituel, mais du point de vue des enseignements métaphysiques du Cours, il n’y a rien de surprenant là- dedans. La capacité psychique en elle-même est neutre, son utilité dépend seulement du but qu’elle sert M-25 : la culpabilité et la séparation ou le pardon et l’union, l’unité étant le reflet de l'état du Ciel auquel vous vous référez, où tout ce qui est partagé est l’amour puisqu’il n'y a rien d'autre.

**859 - Quel est le nom de Dieu que je dois appeler en silence ?**

**Q/** La leçon 183 demande que nous appelions le nom de Dieu et que nous répétions Son nom pendant que nous sommes assis en silence. J'ai besoin d'avoir un nom pour faire cette leçon.

**R/** C’est tout à fait volontaire que le nom de Dieu n'apparaît nulle part dans cette leçon, même si on nous demande d'inviter Dieu à plusieurs reprises. Cela nous permet de réaliser une chose importante, quelque chose que nous ne voulons surtout pas rater dans l'enseignement de Jésus. Il nous dit que tout, dans le monde concret (monde de la forme), symbolise le contenu avec lequel nous avons choisi de nous identifier dans nos esprits, que ce soit le système de pensée de l’ego ou celui du Saint-Esprit. Appliqué à cette leçon, cela veut dire qu’appeler le nom de Dieu ou répéter Son nom, c’est appeler le système de pensée qui reflète Son Amour. Et pour nous, les étudiants d’*Un cours en miracles*, cet amour est symbolisé par Jésus. S'exprimant à la troisième personne dans le Manuel, Jésus parle d’appeler en son nom : "Le nom de Jésus-Christ en soi n'est qu'un symbole. Mais il représente l'amour qui n'est pas de ce monde. C'est un symbole qui est utilisé sans risque pour remplacer les nombreux noms de tous les dieux que tu pries. Il devient le symbole éclatant de la Parole de Dieu, si proche de ce qu’il représente que le petit espace entre les deux est perdu, à l’instant où le nom est appelé à l'esprit" M-23.41-4.

Par conséquent, appeler le nom de Dieu change la perception de notre particularité, des spécificités concrètes, des offres et des demandes de ce monde, en une perception que nous avons des intérêts communs et que nous faisons un comme Fils de Dieu. Toute autre chose est sans valeur et insignifiante.

Jésus ne veut pas que nous changions l’appel du nom de Dieu en un rituel ou en une sorte d’incantation magique, ni que nous l'utilisions comme un mantra ou une formule de réussite. Comme il est défini dans le contexte du Cours dans son ensemble, "appeler le nom de Dieu" pourrait ne vouloir rien dire d’autre que d'être un moyen pour nous aider à porter ce qui est de l’ego à la présence aimante dans nos esprits, au-delà du monde et du corps, et de retourner à notre Identité sans ego, comme une expression de cet Amour.

**860 - Quelle est l'erreur fondamentale dans la physique quantique ?**

**Q/** Ma question provient de deux phrases dans le chapitre 2 d’*Un cours en miracles* : "Il n'y *a* pas de vaines pensées. Toute pensée produit une forme à un certain niveau" T-2.VI.913-14. Il me semble que cela coïncide tout à fait avec ce qu’explique la physique quantique. Pourtant Ken ajoute ce qui suit : "Tout ce que ce monde enseigne est faux, y compris ce que disent les nouveaux physiciens de la physique quantique. Ces physiciens finissent par tomber dans le même piège quand ils disent que le monde matériel est une illusion, tout en laissant entendre que la pensée qui sous-tend cette illusion est réelle. La pensée sous le monde matériel est la pensée de séparation et c’est donc également une pensée illusoire." Pouvez-vous expliquer la citation ci-dessus et comment faire la liaison ?

**R/** Une fois que la séparation est rendue réelle dans nos esprits, certaines choses doivent suivre inévitablement et parmi elles, le fait que toute pensée a des conséquences. Le monde fragmenté que nous voyons et les individus/corps séparés que nous pensons être, ont suivi la minuscule et folle idée de séparation dans une progression délibérée, servant un but spécifique de maintenir réelle la séparation dans notre esprit. Or, puisque la pensée initiale n’est pas réelle, tout ce qui résulte de cette idée ne peut pas être réel non plus. Nous pouvons en faire l’expérience comme étant la réalité, mais selon le Cours, il n’y a de vrai que l'Unité du Ciel, l'Esprit unifié du Père et du Fils, dans lequel n’existe ni division ni différence qui ait quelque réalité. Et puisque le Ciel est sans-forme L-I.186.14, Cl-6.58, il est évident que ce dont parle le Cours se réfère uniquement à l'esprit séparé illusoire, c’est-à-dire que toute pensée produit une forme à un certain niveau *dans l'esprit séparé*.

Le cours nous aide à comprendre les lois de l'esprit séparé sous lequel nous pensons opérer, mais seulement pour nous amener à reconnaître les pénibles conséquences. En fin de compte, nous serons en mesure de choisir contre le principe de la séparation à partir duquel tout le reste a découlé. Jésus sait qu'une fois que nous aurons compris le véritable point de départ du système de pensée de séparation, nous ne voudrons plus le préserver comme une réalité dans notre pensée.

D’un autre côté, la physique quantique découvre une partie de la manière d’opérer des principes de l'esprit séparé, et reconnait également que le monde matériel est une projection de la pensée, tout en restant encore bien implanté dans le système de pensée de la séparation. De ce point de vue limité et limitant, cette approche est donc peu incline à regarder si la pensée produisant l'élan qui manifeste la forme est aussi peu réelle que ses projections irréelles. Impressionnés par le monde (que le Cours voit comme nos ingénieuses et complexes mal-créations illusoires), ces théoriciens, tout en offrant quelques spéculations métaphysiques, sont plus susceptibles de croire qu'ils obtiennent un aperçu de l'Esprit du Dieu créateur avec qui nous serions co-créateurs. Il est donc plus que probable que le résultat sera que, plutôt que de chercher à s’éveiller du rêve illusoire, nous allons chercher à maîtriser des façons de "co-créer" un monde qui, selon nos nouvelles croyances, sera davantage à notre goût. De cette manière, l'ego est toujours bien à l’abri parce que nous ne levons pas le voile sur la pensée d'attaque toujours implicite dans la pensée de séparation T-5.V.28-10, T-11.V.134-6, T-15.V.25-7, L-I.56.52.

**861 - Quels seraient les effets du Cours sur un rescapé de l’enfance ?**

**Q/** Pour les gens qui n'ont pas développé une bonne solidité psychologique en raison des traumatismes de l’enfance, à cause du rôle inadéquat des parents (tiré de l’étude d’*Un cours en miracles* pour guérir leurs esprits), quels seront les phénomènes psychologiques qu’ils pourraient projeter dans leur vie afin de connaître de bons résultats quant à leur travail à comprendre les concepts présentés dans le cours ?

**R/** Il y a une hypothèse implicite dans votre question, qu'il serait bon de regarder pour commencer, avant de pouvoir offrir une réponse satisfaisante. Il s’agit de la croyance que ce que nous sommes devenus à l'âge adulte est le résultat de la façon dont nous avons été traités comme enfants. Certes au premier niveau, selon les termes du monde, c’est totalement vrai. Mais le Cours ne traite rien en termes du monde, si ce n’est pour reconnaître que nos esprits sont toujours en train de faire le choix d’un monde, tant que nous restons identifiés à notre ego. Il est passablement naturel pour l'être humain de faire l’expérience de parents inadéquats et de subir des traumatismes lorsqu’il grandit, bien que le nombre et le degré de gravité au niveau de la forme peut varier énormément pour chacun de nous. Jusqu'à ce que nous ayons pris conscience qu'il existe une autre façon de regarder notre situation et notre vie T-25.VII.84, 91, nous sommes très enclins à estimer que plusieurs, sinon tous nos problèmes et limitations en tant qu’adultes, résultent directement de ce qui s'est passé ou non dans notre enfance. Il peut être utile d’explorer, d’abord d’un point de vue psychologique, de quelle manière nous semblons porter les blessures de violence et la négligence qui furent infligées plusieurs années plus tôt, lorsque nous étions impuissants et incapables de nous défendre et nous protéger. Il y a une valeur certaine à développer un certain degré de résistance à l'ego et à la solidité psychologique, ce qui permet de faire face aux nombreux défis de vivre en tant que soi séparé dans un monde exigeant et menaçant.

Or entrer en contact avec ces pensées, souvenirs et perceptions, n’est, selon le Cours, que la première étape dans le processus du pardon que nous sommes invités à entreprendre. Parce que les choses ne sont pas vraiment comme elles paraissent ! Cette expérience commune liée à l’enfance d’avoir à un certain niveau, le sentiment d’avoir été traité injustement ou d’avoir été victime, est tout à fait délibéré et vise un but précis du point de vue de l'ego. Ceci dit, mentionner que c'est tout à fait délibéré, ne veut pas dire que nous sommes en train d’attribuer un choix ou une intention au jeune enfant, mais plutôt à l'esprit qui a choisi de faire l’expérience de lui-même en tant qu’enfant, d’être faible physiquement et émotionnellement, et davantage vulnérable que la plupart des gens autour de lui, surtout ses parents.

Voyez-vous, nous voulons tous croire que notre douleur et nos malheurs viennent de ce que les autres nous ont fait. Et un des buts majeurs du cours est de nous aider à entrer en contact avec la source réelle de cette douleur T-27.VII.7, T.27.VIII.10-11, T.28.III.51, la source étant une décision dans notre propre esprit (hors du temps et de l'espace), qui semble avoir été prise dans le passé, mais que nous prenons encore à chaque instant. Cette décision est le seul vrai problème : nous voir séparés de l'amour. Chaque vie dans un corps dans ce monde repose sur l'hypothèse que la séparation de Dieu est réelle, que quelqu'un d'autre en est responsable – peut-être Dieu, ou nos parents qui ont décidé de nous donner naissance. Et Jésus nous dit dans son Cours que nous ne sommes jamais des victimes. Voir par exemple L-I.31 et 57.1. Ce que nous ressentons est une conséquence directe du choix que nous faisons dans notre esprit dans l’instant présent, un choix pour l'ego, et que ce n’est pas la conséquence de ce qui est arrivé au soi que nous croyons être, que ce soit dans un passé lointain ou dans un passé plus récent. C’est un énoncé radical qui a des implications révolutionnaires quant à notre façon de penser, si nous sommes disposés à le prendre au sérieux. Et cela ne signifie pas que nous devrions ignorer ou nier nos souvenirs de ce qui arrivé dans le passé. Il s’agit plutôt de vouloir commencer à reconnaître qu'il existe une autre façon de regarder ces souvenirs douloureux, afin que Jésus puisse nous aider à comprendre quel est le but qu’ils ont servi : celui de nous garder sans esprit en oubliant le pouvoir de nos propres esprits de choisir entre le bonheur et la douleur en ce moment même.

Pour répondre à votre question : lorsqu’ils étudient le cours, quels sont les phénomènes psychologiques susceptibles d’être rencontrés par ceux qui ont connu des traumatismes dans l’enfance, dus à un rôle parental inadéquat. Tout en haut de la liste, pour la plupart, ce sera de la résistance. Parce que le Cours menace nos chères croyances dans l’ego et nos croyances dans les défenses qui, ironiquement, nous donnent un fort sentiment de sécurité dans notre rôle de victime. Et donc nous ne voudrons pas entendre le message très difficile du Cours, car ce message viendra bouleverser totalement notre monde. Étroitement lié à notre résistance, il y aura aussi de la peur, la peur que nous puissions être punis pour nos décisions égoïstes de projeter les reproches et la culpabilité en dehors de nous, croyant avec l'ego que ce sont des péchés. Puis il y aura la peur encore plus profonde d’être sur le point de perdre le soi avec lequel nous sommes encore tellement identifiés. Rien de tout cela n’est vrai, mais l'ego utilisera toute sorte de supercheries pour nous éloigner d'une expérience authentique de paix et d'amour. On pourra aussi s’attendre à de la colère, peut-être dirigée contre le Cours, peut-être contre Jésus, peut-être contre nous-mêmes, car nous voudrons nous entêter à ne pas accepter la responsabilité pour la façon dont nous nous sentons.

Mais avec le désir de commencer à chercher dans notre propre esprit, plutôt qu'à l'extérieur, la cause de nos malheurs, nous serons également en train de nous rapprocher de l'amour, l’amour authentiquement recherché, malgré le fait que nous lui ayons tourné le dos. Et donc il y aura aussi des expériences de libération et de soulagement, de paix et de joie pendant que nous commençons à nous éveiller à la reconnaissance du fait que le péché contre lequel nous avons pensé devoir nous défendre, n'est pas réel et qu'il n'a aucun effet, à moins de souhaiter qu’il en ait T-17.I.1.

**862 - Quelle est la signification du salut et qu'entend-on par le corps ?**

**Q/** Quelle est la signification du terme salut, tel qu’utilisé dans *Un cours en miracles* ? Qu'entend-on par le corps ?

**R/** Le cours utilise le terme salut pour désigner la correction du Saint-Esprit pour la pensée de séparation de l'ego. Au tout début du Texte, Jésus définit pour nous ce qu’est le salut : "Le salut n'est rien de plus que la "justesse d’esprit," qui n'est pas l'Unité d’esprit du Saint-Esprit mais qui doit d’abord être atteinte pour que l’Unité d’esprit soit rétablie" T-4.II.101. Lorsque l'esprit de la Filialité choisit de se séparer, il se fragmente et fait l’expérience de lui-même en conflit entre la pensée de séparation (l'ego) et la mémoire de la vérité (Saint-Esprit). On se réfère à ces deux parties de l'esprit divisé comme à l’esprit juste et l’esprit faux. L'un des buts important du Cours est de nous apprendre que nous avons un esprit qui a le pouvoir de choisir entre ces deux pensées. Comme nous dit le passage ci-haut, le salut réside dans le fait de choisir activement l'esprit juste. Apprendre à le faire, petit à petit, guérit l'esprit de la pensée de séparation, ce qui est le but ultime du Cours. En réalité, le salut est déjà accompli puisque la séparation ne s'est jamais produite, néanmoins, il est vécu comme un processus parce que l'esprit continue à choisir de croire à l'illusion de la séparation. Ainsi, nous sommes "sauvés" chaque fois que nous sommes désireux de choisir l'esprit du Saint-Esprit/esprit juste. Quand l'ego n’est plus choisi, l’Unité de l'esprit est rétablie.

Jésus nous donne plusieurs énoncés pour définir le corps : " Il n’*est* rien. Il est le résultat d'une minuscule et folle idée de corruption qui peut être corrigée" T-19.IV.C.55-6. "Le corps est un grain de ténèbres isolé ; une chambre secrète, cachée, une tache minuscule porteuse d’un mystère insensé, un enclos in-signifiant et soigneusement protégé, qui pourtant ne cache rien" T-20.VI.52. Et de façon encore plus directe : "Il n’y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement" T-18.VII.31. Or telle n'est pas notre expérience, car avec le choix en faveur de la séparation, et impérativement pour sa défense, vient aussi le choix de s'identifier au corps. En réponse à la perte d'identité de l’esprit décidé à se détacher de sa Source, l'ego proclame : "Je suis un corps." Il est important de rappeler que, bien que cela ne puisse réellement pas être accompli, le pouvoir de l’esprit fait que l'impossible semble vrai. L'esprit cherche à échapper à la culpabilité pour avoir fait ce choix de séparation en niant sa véritable Identité. Il se convainc lui-même que la séparation est réelle car le corps, qu’il oublie commodément avoir fait, de toute évidence est réel, et c’est ainsi que se poursuit la "logique" de l'ego. Par conséquent, l'esprit divisé est la source du fait de faire l'expérience de nous retrouver dans un corps, nous demandant comment nous avons pu aboutir ici. C'est aussi la réponse vraie à ce qu’est le corps, au-delà de sa composition physique évidente. Comme Jésus nous dit dans le Cours : "Bien que tu sois un seul Soi, tu fais l’expérience d’un soi qui est double : à la fois bon et mauvais, aimant et haïssant, *esprit et corps*. Cette impression d'être divisé en opposés induit des sentiments de conflit, aigu et constant, et conduit à des tentatives frénétiques pour réconcilier les aspects contradictoires de cette perception de soi. Tu as cherché maintes solutions de ce genre, et aucune n'a marché. Les opposés que tu vois en toi ne seront jamais compatibles. Un seul existe" L-I.96.11-5 italiques ajoutés. La "seule" solution qui existe est l'esprit, et c’est lui la source de tout ce dont le corps semble faire l'expérience.

Le fait que la phrase "Je ne suis pas un corps" L-I.84, 91,136, 199 et 201 jusqu’à la L-I.220 est l'expression la plus souvent répétée dans le cours (47 fois) montre à quel point nous sommes intensément attachés au corps et le besoin de désapprendre cette identité en apprenant à nous identifier à l'esprit. Il est possible d’y arriver, si on a le désir de voir dans le corps, et dans chaque relation avec d’autres corps, le reflet d'un choix fait dans l'esprit : soit nous identifier à l'ego, soit nous identifier au Saint-Esprit. Le corps, qui n'est rien de lui-même, devient un instrument pour communiquer le message de l'ego ou du Saint-Esprit. Voir : Le corps comme moyen de communication T.8.VII.Titre. Par ses "joies" et ses peines, par la souffrance et la mort, le corps est utilisé par l'ego pour prouver que la séparation est accomplie. Pour le Saint-Esprit, le corps est le moyen pour guérir l'esprit de la pensée de séparation grâce à la pratique du pardon. Ainsi, ce que l'ego a fait pour nous tenir séparés de notre Source et les uns des autres, pourra servir au Saint- Esprit pour défaire la séparation. Qu’on choisisse pour ou contre l'ego, l'esprit assigne un but au corps : "Quel que soit le moyen pour atteindre le but que tu lui assignes, c’est ce que le corps semblera être. Seul l'esprit peut fixer un but et seul l'esprit peut voir les moyens de l’accomplir, et en justifier l’usage. La paix et la culpabilité sont toutes deux des conditions de l'esprit, qui sont à atteindre" T-19.IV.B.107-9. Reconnaissant les effets négatifs de choisir la séparation (culpabilité) qui sont éprouvés dans le corps, l'esprit est tout à fait motivé de choisir le Saint- Esprit (paix) à la place. Lorsque l'esprit décide de voir en toute chose l'occasion de faire un autre choix, le corps devient alors un instrument de salut.

**863 - L’erreur originale n’était peut-être pas d’attaquer Dieu ?**

**Q/** N'est-il pas possible que le "déroulement du temps" originel (désolé de revenir sur la fameuse question, mais il semble que je ne puisse la dépasser) ne se soit pas produit à cause d'un sentiment de mécontentement (le mécontentement n’exigerait-il pas à la fois la dualité et la perception ?), mais plutôt à cause d’un sentiment, une manœuvre ludique du genre "qu’arriverait-il si, que se passerait-il si ?" de la part de l'esprit du Fils ? Un peu comme un enfant de six ans entrerait dans la voiture de sa mère dans l'allée du garage et, faisant semblant de conduire, par inadvertance libère les freins d'urgence, met le moteur en marche et envoie la voiture rouler sur une rue animée. Il me semble que dans l'impulsion initiale, il n'a pas pu y avoir trace de vouloir délibérément attaquer Dieu. Il me semble que la croyance d’avoir attaqué Dieu, la naissance de la culpabilité attenante et l'esprit de l'ego, sont tous survenus une fois que nous étions en plein trafic dans un véhicule que nous ne pouvions pas conduire, sans mémoire de comment nous étions arrivés là ! Autrement dit, la croyance d’avoir attaqué Dieu n’est venue qu'après que nous nous soyons projetés dans le rêve par inadvertance, à cause du mauvais usage de notre créativité. Ou y a-t-il une chose que je ne comprends pas ?

**R/** Il y a beaucoup, beaucoup de mythologies qui traversent les siècles, et dans pratiquement toutes les cultures, quant à savoir d’où origine la vie. Votre idée d'une manœuvre ludique de genre "qu’arriverait-il si" ressemble à certains aspects de la théologie hindoue. Or le mythe présenté dans *Un cours en miracles* attribue constamment l'origine de la vie dans le cosmos physique, à la pensée dans l'esprit du Fils de Dieu, lequel a pensé que faire partie de l'Unicité parfaite de Dieu n'est pas acceptable. Cela est articulé de différentes façons dans le Cours : par exemple : "Tu étais en paix jusqu’à ce que tu demandes une faveur particulière" T-13.III.102 et la quête de " quelque chose qui est plus tout" T-29.VII.23, "un pouvoir qui dépasse l’omnipotence, un lieu au-delà de l'infini, un temps qui transcende l'éternel" T-29.VIII.62.

Le cours dit clairement aussi que c’est simplement une pensée stupide, "une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire" T-27.VIII.62. Le péché, la culpabilité et la peur sont venus après la "minuscule et folle idée," comme les effets de l’avoir prise au sérieux. Par conséquent, le chemin spirituel du Cours vise entièrement à nous former à revenir au point du choix dans nos esprits pour avoir la possibilité de choisir à nouveau, et cette fois nous souvenir d’en rire, ce qui veut dire accepter l'Expiation pour soi – c’est-à-dire la pensée juste que nous n’avons jamais vraiment été séparés de Dieu. Bien qu'il y ait beaucoup de concepts métaphysiques et théologiques profondément riches et inspirants dans le Cours, ce n'est toutefois pas sur cela que Jésus voudrait que nous soyons très vigilants : "Les considérations théologiques en tant que telles prêtent nécessairement à controverse, puisqu'elles dépendent de la croyance et peuvent donc être acceptées ou rejetées" Cl-Intr.24. Jésus a comme objectif de nous apprendre comment et pourquoi nous bloquons la prise de conscience de l'amour qui définit qui nous sommes, afin que nous puissions décider consciemment si nous désirons ou non continuer sur cette voie.

**864 - Je ne me sens pas mieux après avoir demandé au Saint-Esprit**

**Q/** Pourquoi est-ce que je ne me sens pas du tout différent après avoir demandé au Saint-Esprit de voir ma colère à travers Ses yeux ? Je ressens toujours les mêmes émotions de colère que je ressentais avant d’avoir demandé, et ça ne semble pas aller mieux. Chaque jour est pareil, je me sens très en colère, je demande au Saint-Esprit de m'aider et je ressens encore toute la colère et les diverses perturbations émotionnelles douloureuses que je ressentais avant de Lui demander de voir les choses autrement. Il semble n'être d'aucun secours pour ma colère et mes émotions négatives. Toutes les promesses d’*Un cours en miracles* ne semblent pas avoir de valeur pratique. Pour moi, étudier le Cours est une manière inconfortable, inquiétante et mentalement malsaine de passer à travers la vie, en tout cas ce semble l’être pour moi.

**R/** Voir votre colère à travers les yeux du Saint-Esprit veut dire, avant tout, de ne pas vous juger ni vous sentir coupable de ne pas pouvoir y renoncer. En vous sentant préoccupé, inquiet et soucieux de votre colère et toutes les autres émotions négatives, vous donnez à l'ego un pouvoir qu'il n'a pas vraiment. Oui, la colère est une chose de l'ego, mais il n’est dit nulle part dans le Cours que nous ne devrions pas nous mettre en colère. Ce que Jésus demande est de ne pas justifier la colère. Pratiquer ce Cours signifie avant tout d’apprendre à être doux et patient lorsque vous découvrez que vous ne pouvez pas renoncer aux blâmes. Vous n’êtes pas seul comme ça. Bien des gens sont comme vous, car ce n'est pas facile, et nous n'avons pas à le faire parfaitement. Votre *désir* de renoncer à la colère est ce qui est vous aidera le plus sur le plan spirituel. Qu'il y ait quelques "ombres" qui l'entourent est tout à fait normal et prévisible T-18.IV.2. Si vous pouviez faire tout ce que le Cours vous demande instantanément et à la perfection, vous n’auriez pas vraiment besoin du cours.

Nous avons tous une intense résistance à laisser aller les blâmes parce qu'ils servent le but de l'ego qui veut cacher l'amour dans l'autre partie de nos esprits, de la même manière que toute forme de préoccupation corporelle sert à bloquer la prise de conscience que nous sommes un esprit. Nous avons intensément peur du pur amour dans notre esprit et de notre véritable Identité d’esprit parce que nous savons qu’en l’acceptant, cela signifie la fin de notre identité comme soi individuel. Jésus nous conduit donc lentement et doucement le long du chemin. Il met l'accent sur la réduction de notre culpabilité et de notre peur, autant que nous en sommes capables à un moment donné. C'est pourquoi il est si important de ne pas être dur et sévère envers vous, ou envers Jésus et son Cours, parce que vous êtes en colère. Inviter Jésus ou le Saint-Esprit à regarder la colère avec vous est ce qui vous aidera à être moins frustré et bouleversé. C'est le but. Il s’agit simplement de regarder votre ego en action sans juger et sans en être perturbé. C’est ce qui devrait conduire à plus de paix et de confort intérieur, parce que ce serait passer du temps en présence de celui dont l'amour pour vous ne dépend pas que vous renonciez à votre colère.

**865 - Créons-nous nos insécurités dans le but de nous garder séparés ?**

**Q/** À la question 608, vous avez répondu à l'auteur de la question que si son poids la gardait séparée des autres, c'était le but sous-jacent de l'ego d’avoir ce poids supplémentaire. Ce principe peut-il être utilisé comme règle générale pour d'autres insécurités corporelles ? Par exemple, si quelqu'un évite de rencontrer le sexe opposé parce qu’il est complexé, ou qu’il déteste son corps trop petit, trop grand, trop maigre, etc. etc., peut-on alors dire qu'il peut avoir choisi, à un certain niveau, de naître ainsi pour se garder séparé du sexe opposé ? Est-ce que je comprends tout cela correctement ?

**R/** En général, notre expérience au présent reflète le but que nous avons choisi de poursuivre à un autre niveau dans notre esprit. Notez que nous parlons de notre expérience, qu’il s’agit d’un état interne, et non d’un comportement. Nous devons être très prudents lorsque nous utilisons la forme qu’a prise la vie de quelqu’un comme indicateur direct de ce qui est relié au contenu dans l'esprit de cette personne. Nous ne pouvons pas juger du contenu en prenant la forme comme critère. Par exemple, la crucifixion vient d’une forme de pensée hideuse, mais l'esprit de Jésus ne s’est jamais départi de son état de paix totale et nul jamais ne fut exclu de son amour.

Si votre expérience intérieure est que vous vous sentez aliéné et séparé des autres, c’est que vous l’avez d'abord désiré dans votre esprit, sinon vous ne pourriez pas vous sentir ainsi, quelles que soient vos attributs corporels. Une stratégie à double volet (de l'ego bien sûr !) découle de cette décision, pour être certain que vous ne pourrez pas être tenu responsable de la séparation et de la punition qui en résulte (tout cela faisant partie de la fable de l'ego de la séparation : péché/culpabilité/peur) et pour oublier que vous avez un esprit qui désire toujours faire le choix de confirmer le système de pensée de séparation, rejetant ainsi le système de pensée d'unité. Donc, une fois que vous faites le choix dans votre esprit de renforcer la croyance sous-jacente en la séparation, vous utilisez votre corps et le monde pour ce but. Votre intention est de démontrer que la séparation est une réalité, que vous êtes une personne autonome, sujet à être victime des autres et/ou de votre propre corps. Nous le faisons tous sans exception.

Il y a plusieurs façons de le démontrer, mais les insécurités corporelles et le conflit viennent en tête de liste. Lorsque vous êtes préoccupé par votre corps, ce qui vous empêche de vous souvenir que la source réelle d'insécurité et de conflit est dans votre esprit, vous avez alors une bonne raison de vous séparer des autres et de jeter le blâme pour votre problème sur vos gènes, vos hormones, votre famille dysfonctionnelle, la société, Hollywood, etc. etc. Il est tout à fait possible de produire (comme esprit) un corps ayant des caractéristiques susceptibles d’être utilisés pour atteindre ce but. Rappelez-vous toutefois, que le but choisi dans l'esprit est le facteur critique, car quelqu’un d’autre peut avoir les mêmes caractéristiques et ne pas se sentir du tout intimidé par cela. Il existe beaucoup d'exemples de ce phénomène, tout comme il existe plusieurs exemples de personnes qui ont un "corps idéal" et qui pourtant, sont toujours aux prises avec les insécurités et le conflit.

La solution à l'insécurité et au conflit est de déplacer l’attention : l’enlever de sur le corps et l’aligner sur le contenu dans l'esprit. Cela veut dire de changer d’enseignant, prendre Jésus ou le Saint-Esprit au lieu de l’ego. Lorsqu'il y a honte, conflit, insécurité, culpabilité, et sentiment d’isolation, cela signifie que vous avez pris l'ego comme guide et enseignant. Il faut donc prendre un peu de recul pour vous en éloigner et demander de l'aide afin d’utiliser maintenant votre corps pour apprendre exactement le contraire de ce que l'ego veut vous enseigner. Avec Jésus ou le Saint-Esprit comme Guide, vous pouvez apprendre à vous percevoir et à percevoir les autres comme partageant les mêmes intérêts – tous nous avons le même esprit juste et le même esprit erroné, et la capacité de décider entre les deux. Finalement, ce à quoi vous ressemblez sera moins important, à mesure que vous êtes en mesure de reconnaître que votre préoccupation du corps est une défense contre réaliser que vous êtes un esprit, et que c’est la même chose pour tout le monde. Cela peut améliorer votre vie en terme de fréquenter le sexe opposé, ou ne pas l’améliorer, mais même cela cessera d’être important à mesure que vous progressez, parce que vous saurez alors que la confiance en soi n'a rien à voir avec une vie dans un corps.

La principale leçon que Jésus voudrait vous aider à apprendre est que vous pouvez toujours être en paix, indépendamment de votre condition physique ou de votre vie à fréquenter ou non le sexe opposé. C'est ce que nous essayons tous de comprendre : que "la paix de Dieu luit" toujours en nous L-I.188.Titre. Sans tomber dans le déni ou la mièvrerie, il n’y a rien dans le corps ou dans le monde qui peut changer cela. Nous devons *dés*apprendre ce que l'ego nous a enseigné. Et malgré ce qu’il nous enseigne, notre paix intérieure ne dépend pas des situations ou circonstances extérieures et aux besoins que nous avons perçus et définis.

Disons pour terminer que si la haine de soi ne diminue pas, la chose la plus aimante serait peut-être de vous tourner vers un thérapeute professionnel pour recevoir de l'aide.

**866 - Ma femme demande le divorce, j’ai terriblement peur**

**Q/** Je suis marié depuis dix ans et nous avons quatre garçons de moins de dix ans. Ma femme demande la séparation et le divorce. Je l’ai parfois trahie dans mon esprit par dépit, mais je ne l'aurais jamais fait réellement car je l'aime énormément. Or ce qui me fait peur, c’est que ma femme me trahisse, et qu’en aimant un autre, elle ne ressente plus d’amour pour moi. Je lui ai consacré ma vie, à elle, à nos enfants, à notre famille, et je ne veux pas la perdre.

Le mariage n'est-il pas un contrat sacré qu’on devrait travailler à travers une relation sainte, puisque nous avons échangé des vœux à l'Église, devant Dieu ? J'ai demandé à Jésus et au Saint-Esprit de regarder avec moi mes pensées, mes sentiments, mes paroles et mes actions afin d’arriver à me pardonner, à défaire toutes les erreurs que j'ai faites et toutes celles que je ressens dans mes tripes en ce moment. J'ai demandé à Jésus et au Saint-Esprit dans mon esprit de m’apporter la paix, la lumière, la joie, le pardon, l’amour et la compréhension, mais je me sens dévasté, toujours terriblement effrayé. Comment arriver à ressentir la paix et la joie dans ma vie, quand je vois où s’en vont les choses, comment ne pas ressentir les blessures du rejet, de la douleur, la culpabilité, la trahison et la jalousie dans ces circonstances ?

Comment nous, avec l’aide du Saint-Esprit, annulons-nous les erreurs que nous avons faites ? Est-ce que j’essaie de reconnaître ces pensées erronées et de les confesser à ma femme ? Vers la fin de la section "S’exercer à l’instant saint" T-15.IV, *Un cours en miracles* parle de communiquer toutes les pensées pures et impures, pour que la pureté du Saint-Esprit puisse les dissoudre dans Sa clarté. Cela veut-il dire de communiquer mes pensées au Saint-Esprit dans mon esprit, ou de communiquer ces pensées à la personne concernée, mon épouse, pour qu’elle puisse se rendre compte que j'ai appris de mes erreurs ? J'aimerais que notre relation soit un succès, et je désire une famille pour toujours. Je suis tellement désolé que nos enfants ne puissent pas vivre avec leur mère et leur père comme je l'ai fait moi-même. Existe-t-il un espoir pour notre relation ?

**R/** Il y a toujours de l'espoir dans chaque relation, si vous les regardez du point de vue de Jésus. En fait, "un résultat heureux pour toutes choses est sûr" L-II.292.Titre car à la fin, chaque relation sera guérie. Mais il se peut que la forme de la relation ne soit pas celle que nous pensons vouloir et avoir besoin, tant que nous restons identifiés à l'ego et très soucieux de nos propres intérêts particuliers. Car la guérison se produit dans notre esprit, au niveau de la pensée, et cela peut ou non se refléter dans ce qui semble se produire dans le monde entre deux corps. C'est seulement dans l'esprit où le moindre réel espoir peut être trouvé.

La douleur à laquelle vous êtes confronté alors que vous vivez un changement majeur dans votre relation avec votre femme est très clairement exprimée dans vos paroles, de même que votre désir de faire tout ce que vous pouvez pour maintenir le mariage. Or du point de vue du Cours, vous avez configuré le problème et sa solution dans votre esprit de manière à vous garantir le conflit et la douleur, peu importe de quelle façon les choses vont tourner. Car vous voyez votre paix et votre joie comme dépendant de ce sur quoi nous n’avons aucun contrôle – la décision de votre épouse de vous quitter ou de rester avec vous. Ceci dit, c'est réellement ainsi qu’en général les choses sont vues par le monde : en effet faire l’expérience de l'amour et du bonheur vient de l'extérieur de nous, Mais c’est voué à l'échec T-29.VII.1. Et donc, même vos demandes d’aide à Jésus ou au Saint-Esprit ne seront que des tentatives d'apporter des changements pour que votre femme décide de rester avec vous.

La relation que vous avez établie avec votre épouse, comme toutes les relations spéciales d’amour dans le monde, c’est ce que le Cours appelle une relation d’amour particulier ou une négociation T-16.V.6-8, T-21.III.1. Nous arrivons dans de telles relations à cause d'un sentiment de manque ou de vide T-16.V.92, et nous ne remettons jamais en question la réalité du manque et du vide que nous vivons. Comme êtres humains, nous semblons tous destinés à devoir chercher l'amour et, si nous sommes assez chanceux pour le trouver dans une relation qui semble répondre à nos besoins, nous allons tout faire ce qui est en notre pouvoir pour nous accrocher à cette relation, ainsi nous n'aurons pas à éprouver le sentiment de manque et de vide encore une fois. Mais sous toutes ces relations, il y a de l’ambivalence et du ressentiment de devoir dépendre de l'autre. Le conflit, comme celui qui a imprégné votre relation au fil des ans, est donc pratiquement inévitable. Mais c'est comme ça que nous avons tous établi nos vies. Et lorsque nous sommes confrontés à la possibilité de perdre une telle relation, comme vous l'êtes en ce moment, les sentiments de désespoir, de perte, de douleur, de culpabilité et de colère peuvent sembler très intenses.

Or Jésus nous assure que rien de cela n’est nécessaire T-4.IV.1-6, si nous sommes prêts à changer notre façon de penser sur nous-mêmes. Et il est possible de changer la perception que nous avons de nous seulement en changeant d’enseignant. Nous devons désirer passer de l'ego à Jésus ou au Saint-Esprit comme Guide, afin de regarder notre vie et nos relations. T-4.IV.7-8. Car c'est l'ego qui est l'arbitre des conditions de toutes les relations d'amour particulier. Les rituels particuliers et les "contrats sacrés" font tous partie de ses offres T-16.V.114-8, 121-3, et servent à obscurcir la culpabilité, la peur et le vide qui sont au cœur des dons de l’ego. Ceci dit, il n'y a rien de mal, et ce peut même être d’une grande valeur pratique de s’engager envers l'autre grâce à un contrat de mariage mais du point de vue de Jésus dans le Cours, il n’y a rien de sacré dans de tels contrats d’union. La seule chose qui peut faire en sorte que ce soit sacré ou saint est son but et le seul but qui confère de la sainteté à n’importe quel symbole dans le monde est le pardon, lequel doit commencer réellement avec soi-même. Que vous et votre épouse demeuriez ensemble ou non, la relation peut toujours devenir sainte si vous tenez compte du but de pardonner dans votre esprit. Et cela signifie simplement que vous êtes prêt à retirer les jugements et les reproches contre vous et contre elle, que vous êtes prêt à vous pardonner de vouloir qu’elle soit, d'une façon ou d’une autre, responsable de votre bonheur. Le véritable amour et le bonheur se trouvent seulement en joignant nos esprits à Jésus ou au Saint-Esprit, lorsqu’on cesse d’investir dans la culpabilité et les manques qui proviennent de l'ego.

C’est ainsi que toutes nos erreurs sont défaites avec la vision du Saint-Esprit car la seule erreur à défaire à jamais est de choisir l'ego, peu importe comment ce choix a pu s’exprimer dans la relation. Les erreurs spécifiques et les condamnations de soi seront portées au Saint-Esprit ou à Jésus pour fin de guérison, car c’est là où elles peuvent être reconnues simplement comme des choix erronés, et non comme des péchés méritant une punition T-19.II.6, T-19.III.4. Une fois que vous avez débloqué la culpabilité sous-jacente liée à vos condamnations de vous-même, vous pouvez ou non être guidé dans le sens de partager ces détails concrètement avec votre épouse. Mais vous n'aurez pas besoin d'utiliser ces confidences pour essayer de changer la nature de votre relation avec elle, car dans votre esprit, à mesure que vous continuez à pratiquer le pardon, vous deviendrez de plus en plus conscient que vous avez déjà en vous l'amour que vous pensiez avoir besoin d'obtenir de votre partenaire. Et si vous vous sentez guidé à dire quoi que ce soit à votre épouse, ce serait seulement parce que ce pourrait être utile pour elle. Nous ne sommes jamais en mesure de juger par nous-mêmes ce qui est vraiment utile pour toute personne, y compris pour nous M-29.2.

Et donc, indépendamment de la forme que prend la relation dans le monde, Jésus nous assure que chaque relation peut devenir sainte. Cela ne dépend aucunement de ce que dit, fait ou pense l'autre personne, mais dépend seulement de quel enseignant nous avons choisi dans notre propre esprit. Et étant donné les dons que veut nous remettre le Saint-Esprit, comment pourrions-nous vouloir autre chose ? "Devant une relation sainte, il n'y a pas de péché. La forme de l'erreur n'est plus vue, et la raison, jointe à l’amour, regarde tranquillement toute confusion en remarquant simplement : "C'était une erreur." Et alors, la même Expiation que tu as acceptée dans ta relation corrige l'erreur et dépose à sa place une partie du Ciel. Comme tu es bénis, toi qui as laissé ce don être donné ! Chaque partie du Ciel que tu apportes t’est donnée. Et chaque place vide dans le Ciel que tu remplis à nouveau de l’éternelle lumière que tu apportes luit maintenant sur toi. Les moyens de l’impeccabilité ne peuvent pas connaître la peur parce qu’ils ne portent que l’amour avec eux" T-22.VI.5.

**867 - Je passe trop de temps sur un problème offert au Saint-Esprit**

**Q/** Je passe parfois beaucoup de temps (des heures) à un problème remis au Saint-Esprit, par opposition à peu de temps (minutes). Est-ce qu’en faisant cela, je rends l'erreur réelle ? Ou suis-je sérieusement à la recherche de culpabilité ? Je suis souvent confuse à ce sujet. Une autre question, lorsque je participe à un programme en 12 étapes et que je parle de mon problème, j'ai l'impression qu’il m’habite pour que je puisse mieux le voir, est-ce une manière de rendre le problème réel ? Ou bien, encore une fois, est-ce que je cherche sérieusement la culpabilité ? Mon intention est d'utiliser ces assemblées pour examiner mon problème avec le Saint-Esprit, et le fait de m'entendre parler à voix haute devant les autres semble m’aider à le regarder. Je pense alors qu’il commence à devenir banal et qu’il perd un peu de pouvoir sur moi.

**R/** Si vous passez autant de temps sur ce problème perçu, il est fort probable que vous mettiez l'accent sur le mauvais problème ou, plus précisément, sur le pseudo-problème plutôt que sur le vrai problème. Voyez-vous, ce qui semble causer des problèmes dans notre vie, à quoi nous consacrons tant de temps, de préoccupation et d'attention est toujours un écran de fumée. Et c’est pour nous empêcher d'entrer en contact avec le problème sous-jacent dans notre esprit L-I.79. Et cela est vrai, peu importe que l'accent soit mis sur un autre ou sur soi-même, c'est-à-dire le soi que nous pensons être. Nos problèmes peuvent sembler très complexes, beaucoup d’angles à envisager, des couches à traverser, des perspectives à poursuivre, avant de pouvoir vraiment comprendre et laisser aller, libérer, "pardonner." Or tout ce temps-là, nous sommes restés ancrés dans le système de pensée de l'ego, n'en sortant jamais vraiment pour progresser, réorganisant simplement les meubles sur le Titanic, comme disait un jour de façon aussi appropriéel'un des membres de notre personnel.

Puisque Jésus est bien conscient de notre tendance à essayer de résoudre les problèmes au mauvais niveau, il nous met en garde : "Si tu crois comprendre quelque chose à la "dynamique" de l'ego, je t’assure que tu n’y comprends rien. Car de toi-même tu ne pourrais pas la comprendre. L'étude de l'ego n'est pas l'étude de l'esprit. De fait, l'ego aime à s’étudier lui-même et il approuve tout à fait l’entreprise des étudiants qui voudraient l’“analyser,” approuvant ainsi son importance. Or ils ne font qu’étudier une forme avec un contenu in-signifiant. Car leur enseignant est insensé, bien qu’il prenne soin de dissimiler ce fait derrière des mots ronflants mais qui manquent de tout sens cohérent lorsqu'ils sont mis ensemble" T-14.X.84-8

La tentation est presque inévitable de percevoir nos problèmes comme étant le résultat de nos relations dans le monde. Ce n'est guère surprenant étant donné que nous, en tant que Fils collectif, avons fait le monde et les relations entre des corps, et que notre but est de nous garder ignorants du problème sous-jacent dans l'esprit L-I.64.12-4, 21. Et donc nous pouvons passer des heures, des jours, des mois, voire des années à faire le tour, encore et toujours du même territoire, analysant les détails jusqu’à la mort.

L’une des formes que cela peut prendre est de relier nos problèmes à ce qui s’est passé avec nos parents. À un certain niveau, c'est vrai puisque la dynamique avec nos parents est répétée dans toutes les relations que nous vivrons ensuite dans notre vie. Or si notre attention porte strictement sur les limitations parentales vécues comme enfant, et qu’elles sont à l'origine de tous nos problèmes plus tard dans la vie, c’est que nous n'avons pas été assez loin en arrière, ou plus précisément, pas assez en profondeur. Pour en savoir plus sur cette quesiton, voir la question 861. Car même nos relations initiales avec nos parents dans cette vie sont des symboles, des fragments divisés de notre relation initiale avec Dieu. Et cette relation parentale est une hallucination insane que nous avons faite pour maintenir notre croyance en la séparation, tout en tenant quelqu'un d'autre responsable pour la culpabilité et la douleur qui en découle. Les problèmes spécifiques et les questions à résoudre dans nos vies ne sont que des ombres illusoires de cette dynamique imaginaire sous-jacente de l’ego avec Dieu.

De la perspective de Jésus, toute l’attention portée sur soi et sur nos relations dans le monde est vraiment déplacée, non que nos problèmes dans le monde ne puissent pas servir un but différent lorsqu’ils sont portés au Saint-Esprit L-I.64.22-4. Car en ce cas ils pourraient devenir les portails des sombres voûtes de notre esprit, où les croyances cachées de l’ego continuent à faire des ravages sur notre paix. Et elles le feront jusqu'à ce que nous laissions la lumière du vrai pardon luire sur elles afin qu’elles puissent se dissoudre dans le néant qui est leur essence. Mais tant que nous maintenons nos efforts uniquement sur le monde et sur notre vie ici, ces croyances inconscientes perturbatrices restent solidement cachées et verrouillées loin de notre conscience, mais toujours alertes dans les recoins de notre esprit, infectant et affectant notre perception même.

Ceci dit, veuillez ne pas penser qu'il découle de cette réponse que vous devez cesser de faire tout ce que vous faites, si cela semble vous aider à résoudre les problèmes et les conflits dans votre vie. Soyez juste consciente que, jusqu'à ce que vous arriviez à identifier la question sous-jacente ou le contenu – votre choix pour la séparation et la culpabilité dans votre esprit – vous n’êtes pas en train de résoudre le problème réel L-I.79.6. Et vous n’allez trouver que du soulagement temporaire, comme l'aspirine soulage brièvement les symptômes d'un problème systémique chronique sous-jacent dans le corps, mais ne s'attaque pas à la source de la douleur, qui sera de retour une fois partis les effets palliatifs de la drogue.

**868 - Que faire des principes du Cours pour quelqu’un d'absent émotionnellement ?**

**Q/** Comment les principes d'*Un cours en miracles* s'appliqueraient-ils à un adulte plus âgé, incapable de s’attacher ou de se lier psychologiquement aux autres, y compris à son principal soutien initial ? Cela semble être l'état de séparation le plus douloureux de l'existence en ce monde ! Pour moi, cela signifie qu'il ne pourra jamais vivre l’expérience que nous, pour la plupart, connaissons en tant qu’amour particulier. Il n'y a pas beaucoup à faire pour lui, sinon rien, au niveau de la forme, puisqu’une base sûre sur laquelle explorer ce monde et développer un ego "sain" n'a pas été fournie aux étapes critiques de son développement. Je continuerai à demander comment remplir ma fonction pour lui dans mon esprit, ce qui est le service le plus élevé que je puisse lui rendre. Il est très difficile de me rappeler que c'est la seule chose que je puisse faire, mais je crois sincèrement que c’est vraiment tout. J'ai besoin de votre encouragement, mais plus que cela, j’ai besoin que vous vous joignez au Christ en moi.

**R/** Nous ne sommes jamais en mesure de connaître les motifs des autres, ce qu’ils ont choisi de vivre comme expériences particulières, peu importe la forme que cela puisse prendre. Habituellement, nous ne nous rappelons pas consciemment ce qui concerne nos propres vies non plus. Dans l'ensemble, nous pouvons dire avec certitude qu'il y a des raisons d’esprit erroné, des raisons basées sur la peur et la culpabilité, pour les formes spécifiques que prennent nos vies, et il y a aussi des raisons d’esprit juste, basées sur un désir d'apprendre le pardon et guérir. Et nous ne pouvons jamais juger pour quelles raisons un autre a choisi ce qu'il a choisi, ni si oui ou non il apprend ses leçons de pardon. Car nous voyons seulement la forme extérieure et non le contenu au niveau de l'esprit.

Une autre chose est sûre. Personne n’a besoin de notre pitié en raison de sa situation de vie parce que, comme nous le rappelle Jésus : "Il est impossible que le Fils de Dieu soit simplement poussé par des événements qui lui sont extérieurs. Il est impossible que les choses qui lui arrivent ne soient pas de son choix. Son pouvoir de décision est le déterminant de chaque situation dans laquelle il semble se trouver par chance ou par accident" T-21.II.31-3. Pour comprendre ce que cela veut dire, nous devons reconnaître que Jésus se réfère à la partie de l’esprit qui prend la décision – le rêveur du rêve – et non la figure dans le monde avec laquelle nous nous sommes tous identifiés par erreur, laquelle semble varier au niveau de la compréhension et de la conscience. Ces soi auxquels nous consacrons tant d'attention et de soins sont impuissants et ne sont que des ombres inefficaces des pensées dans nos esprits. Et l'esprit "ne dort jamais" T-2.VI.96, qu’importe à quel point le corps, le cerveau et la personnalité semblent limités ou inadéquats.

Et il n'y a donc pas de réponse précise concernant la personne que vous connaissez, pourquoi elle vit sa vie comme ce que vous sentez être une sorte d’absence ou de vide émotionnel. Cela pourrait fournir à son esprit les possibilités de pardon dont elle a besoin, vous ne le saurez jamais avec certitude. Mais peu importe quel but sa vie est en train de lui desservir, votre relation n'a pas à être différente, au niveau plus profond du contenu, de votre relation avec tous ceux que vous connaissez. Car identifiés à l’ego, nous sommes tous piégés dans nos propres vides émotionnels, nous sentant coupés de Dieu, de l'amour, et les uns des autres. Le Cours est venu nous faire savoir que rien de cela n’est vrai. Car tous les esprits sont véritablement joints et nous ne pouvons jamais être seuls ou avoir besoin d'un amour particulier. Notre seule responsabilité est de nous rappeler que notre seul véritable choix se fait entre l'ego et le Saint-Esprit comme guide pour traverser le labyrinthe que nous appelons nos vies. Et lorsque nous nous souvenons de cela pour nous, nous sommes en train de nous en souvenir pour tout le monde. Car nous sommes tous déjà joints au Christ – nous avons simplement choisi d'oublier cette réalité. Et chaque esprit a le pouvoir de choisir de se le rappeler à tout moment, peu importe à quel point nous semblons limités en tant que figurants dans le rêve.

**869 - Je déteste les vues politiques et les actions de mon pays**

**Q/** Les événements récents m’ont très amèrement déçu de ce pays. Je vois beaucoup de haine et de brutalité là où d'autres pourraient voir de la justice. Je ne vois que des meurtres là où d'autres pourraient voir une juste cause. Alors que d'autres saluent le courage de nos dirigeants, je vois de la tromperie et de la lâcheté. Ma paix a été détruite, et maintenant je suis impliqué dans une bataille morale qui n'augure rien de bon. Je sais qu'*Un cours en miracles* dit : "Ne cherchez pas à changer le monde" mais comment peut-on vivre dans un monde sans faire quelque chose pour le rendre meilleur ? Comment puis-je "changer mon esprit" sans capituler devant ce que je crois être le pire de la nature humaine ?

**R/** Il n'y a rien dans le Cours qui dise que vous ne devriez pas faire quelque chose pour changer une situation dans le monde. Le Cours dit qu'avoir comme but de redresser les torts dans le monde n'entraînera pas la paix intérieure, et la paix est l'objectif du Cours. En outre, dire que se concentrer uniquement sur la modification de votre esprit sur le monde conduirait à "capituler devant le pire de la nature humaine" est vraiment à côté de l'essence de l'enseignement et même de la totalité du message du Cours. Car contrairement à certains autres chemins spirituels, le Cours ne préconise pas de se retirer du monde, ni de tolérer les actes haineux des autres. Il tente de nous aider à voir que notre manière de résoudre les problèmes dans nos vies et dans le monde a toujours été contre-productive – vraiment nous ne faisons rien pour éliminer les conditions qui sont la source réelle de la douleur, du conflit, du désespoir, de la culpabilité, etc. Nous améliorons ou atténuons les choses, et nous faisons de notre mieux pour faire face à la pression et aux luttes de la vie – parfois en demandant l'aide d'une source divine pour améliorer les choses. Mais la nostalgie dans le cœur de chacun de nous est d’avoir la paix intérieure. Et ce désir pour la paix est ce dont parle Jésus.

Il nous dit comment vivre dans le monde afin de restaurer en nous la paix dans laquelle nous avons été créés. Mais cela nécessite de faire confiance à son enseignement, de renoncer à notre conviction que nous savons ce qui est mauvais et comment régler le problème : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. C'est tout un défi ! Plutôt que de nous inciter à nous retirer du monde et d’abandonner les obligations et les responsabilités de nos rôles dans le monde, Jésus nous dit que nous devons nous retirer du plan de l'ego pour notre vie et le monde et accepter le sien à la place. C'est ce qui a faussé notre perception de la cause de nos problèmes et des solutions. Nous devons d'abord être certains que nous pouvons faire la distinction entre le but de l'ego et celui du Saint-Esprit et ensuite, avec cette clarté, nous pouvons décider de l'accepter. Suivre l'ego peut fournir ce que nous voulons dans le monde, mais jamais la paix. En revanche, suivre le système de pensée du pardon garantit la véritable guérison durable de la douleur dans nos esprits. Le chemin du pardon nous enseigne que le corps et le monde ne sont pas la cause de notre manque de paix, mais qu'une décision antérieure, prise dans l’esprit de projeter la responsabilité pour ce manque, en est la cause. La culpabilité dans nos esprits provoque de chercher quelque chose dans le monde à blâmer pour nos sentiments de détresse et de fureur. Voir T-19. IV.A.a. Cette décision est le problème, problème facilement résolu quand on retire la projection pour accepter la vérité que notre "impeccabilité est garantie par Dieu" L-I.93.83.

Être un étudiant sur ce chemin ne signifie pas que vous n'allez jamais être activement impliqué dans le monde. La différence viendra de la façon dont vous vous impliquez. Autrement dit, votre but pourrait être de l’esprit juste ou de l’esprit erroné. Si les événements dans le monde, et dans votre pays en particulier, vous mettent en colère et détruisent votre paix, alors vous pouvez être certain que vous avez choisi l'interprétation de l'ego, dont la prémisse est celle-ci : la séparation est réelle, la dualité du bien et du mal est réelle, et les auteurs de mal doivent être punis et détruits. Vous avez oublié que votre seule responsabilité est d'accepter l'Expiation pour vous, ce qui signifie que vous avez également oublié que le monde "est le témoin de ton état d'esprit, l'image à l'extérieur d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. Agir à partir de l'indignation rend l’erreur de l'ego réelle, ce qui assure que le conflit et la douleur vont se poursuivre. Du changement dans les régimes politiques n'arrête pas la folie et l'aliénation mentale dans le monde, comme il est tellement évident aujourd'hui. "Le monde a été fait comme attaque contre Dieu" L-II.3.21, et nous sommes tous ici parce que nous avons refusé la paix éternelle de la vie en Dieu. Honnêtement, pourquoi alors s’attendre à ce que le monde soit différent de la démonstration d'horreur qu’il est la plupart du temps ? Ce qui peut être différent, c'est notre façon de réagir face à lui, ce qui dépend du système de pensée que nous avons choisi dans nos esprits.

Le point essentiel enseigné dans la phrase que vous citez est que, lorsque vous décidez de changer d’esprit sur le monde, vous êtes alors en train de regarder avec Jésus par dessus le champ de bataille. Par conséquent, vous ne prenez pas les événements trop au sérieux, ce qui est un bon prélude pour accepter toute la vérité, laquelle est qu'il n'y a pas de monde. Vous pourriez d'abord voir clairement quel est le but du monde : la stratégie de l'ego pour vous aveugler à l'unité que nous partageons tous comme Fils unique de Dieu. Puis, centré sur l'amour de Jésus, que vous sauriez être en vous et partagé avec tout le monde, vous ne feriez ou ne diriez que ce vous dicte l’extension de cet amour, qui pourrait être de faire, de dire quelque chose… ou non. L'élément clé de ce processus est que vous n’en êtes pas le point focal. Vos sentiments et vos besoins seraient simplement dissous dans l’acceptation de votre identité partagée avec l'amour de Jésus, et tout ce qui est le plus aimant et le plus utile à tout le monde viendrait alors automatiquement par votre intermédiaire.

Si vous preniez partie en faveur d’un groupe contre un autre, vous feriez la même erreur que ceux auxquels vous vous opposez, fragmentant la Filialité. Vous faites alors partie du problème au lieu de la solution. La perception juste, guérie ou sensée reconnaît les différentes opinions et points de vue, mais ne juge personne, les deux parties étant vues comme faisant partie de la Filialité. Avec l'aide de Jésus ou de l'Esprit Saint, nous pouvons apprendre comment être en désaccord avec les autres sans s'engager dans le jugement. Même si nous devions prendre des mesures, nous pourrions apprendre à le faire sans qu’elles se transforment en une bataille pour vaincre à tout prix, ou pour faire tomber les "méchants." C'est notre seul espoir pour la guérison réelle et durable, et de paix.

**870 - Je me sens coupable de poursuivre quelqu’un en justice**

**Q/** Je suis en position de poursuivre quelqu'un devant un tribunal, parce que (sur le plan de la forme), il a commis une erreur. Je sais que peu importe que je le fasse ou non, la seule chose qui importe est comment je vais le faire, avec amour ou culpabilité. La vie serait certainement bien différente pour cette personne si je ne faisais rien. Donc je me sens coupable d'avoir à le faire. Comment puis-je arriver à pouvoir accuser cette personne avec Jésus et non avec mon ego ? Je suis sûr que c’est possible.

**R/** Afin d'appliquer les principes d’*Un cours en miracles* à toute situation dans le monde, il est essentiel de distinguer entre la forme et le contenu. Quoique fasse cette personne au niveau de la forme, cela ne modifie pas le contenu de l'Identité qu'elle partage avec la Filialité, d’être le Fils innocent de Dieu. Comme vous le dites, il est possible de procéder à des cas litigieux en étant dans l'esprit juste. Le système pénal est certes un des exemples les plus clairs du système de pensée de l'ego en action. D’un simple problème d'autorité jusqu’à une vaste gamme de complots de victimisation, sa forme est solidement basée sur des jugements de culpabilité et d’innocence, de victimes et d’agresseurs et surtout basé sur des différences. Il n'y a rien d'étonnant à cela, ce n'est pas pire que toute autre institution ou toute autre relation établie par l'ego pour prouver la réalité du monde et défendre sa croyance en la séparation. Ainsi, les principes de pardon qu'enseigne Jésus s'appliquent toujours de la même manière, que ce soit d’aller témoigner devant un tribunal, ou toute autre chose dans nos vies. Ni le système judiciaire ni les criminels ne détiennent le marché de l'aliénation mentale. Les gens sont tous égaux en termes d’aliénation mentale dans leur esprit insane, et tous sont également capables de choisir l’esprit juste.

Dans cette perspective-là, celui dont le comportement est acceptable juridiquement et socialement, peut très bien avoir l’esprit rempli de pensées d’attaques vicieuses faisant de lui quelqu’un qui a un "contenu assassin" : "Ce qui n'est pas amour est meurtre. Ce qui n'est pas aimant doit être une attaque. Chaque illusion est un assaut contre la vérité, et chacune fait violence à l'idée de l'amour parce qu’elle semble être d’une égale vérité" T-23.IV.110-12. C’est une autre façon de dire qu’il n'y a aucune hiérarchie d’illusions T-26.VII.6, par conséquent, il ne peut pas exister une hiérarchie de crimes. L'ego voudrait bien nous faire croire le contraire, avec la conviction que le comportement criminel produit des effets nuisibles. Bien sûr, il y a des effets dans la forme, car des corps peuvent être blessés, mais rien en dehors de l'esprit ne peut avoir d’effets sur lui.

Alors que le monde se préoccupe tellement de la forme, du comportement, des crimes et des châtiments, l'enseignement de Jésus dans le Cours se préoccupe uniquement du contenu de l'esprit. Une consultation avec Jésus dans une salle d'audience signifie de voir cette salle d’audience comme une salle de classe pour le pardon, en regardant honnêtement les jugements sur soi et sur l'accusé, jugements tous basés sur les différences et la séparation. Dans cette salle de classe, il n'y a pas de sièges aux premiers rangs, et la barre des témoins n’est là que pour interroger nos propres jugements. Toute culpabilité que vous pouvez ressentir provient de ces jugements, plutôt que de la charge d’accusation. Si un acte illicite a été commis, il y aura des conséquences judiciaires, c'est un simple constat qui n'implique pas de jugement. Le fait d'entreprendre une procédure juridique ne produit pas en soi de la culpabilité. La culpabilité vient d'avoir déjà choisi l'ego dans l'esprit. Les jugements sont la projection de cette culpabilité sur soi et les autres. Avec l’attention portée sur les jugements dans notre esprit, la projection est maintenant enlevée de sur l'accusé et c'est le début du processus du pardon. Nous allons procéder dans cette accusation avec notre bon enseignant Jésus, plutôt qu'avec l'ego. Ainsi, dans la salle d'audience, comme partout ailleurs dans nos vies, le but est de demander à Jésus de nous aider à regarder chaque jugement pour qu’il puisse être guéri. Nous partagerons la vision du Saint-Esprit pour ceux que nous accusons quand chaque jugement aura été porté à notre conscience et remis pour être transformé. "Si tu regardes, le Saint-Esprit jugera, et Il jugera véritablement. Or Il ne peut dissiper ce que tu gardes caché, car tu ne le Lui as pas offert et Il ne peut pas te le prendre" T-12.II.97-8.

**871 - Comment renoncer à l’ego sans renoncer aux mondanités ?**

**Q/** *Un cours en miracles* est très clair, si on veut défaire l'ego et ses illusions, il faut être vigilant pour le Royaume de Dieu et renoncer aux fausses idoles et aux buts mondains. J'ai commencé à prendre plus au sérieux cette idée et à l’appliquer avec zèle dans ma vie, et je me rends compte que j'ai peu ou pas de motivation à faire quoi que ce soit, si ce n’est méditer et lire. Si quelqu’un est véritablement engagé à renoncer aux objectifs du monde et à n’être vigilant que pour Dieu, comment peut-il fonctionner normalement en ce monde, travailler et prendre ses responsabilités ? Quel serait le but de faire quelque chose dans le monde, si tous les "faire" sont motivés par les buts matériels et donc d'ego ? J’ai besoin d’aide svp.

**R/** Renoncer aux fausses idoles et aux buts du monde est une question de contenu, non de forme. Renoncer à l'ego signifie renoncer à son but dans votre vie, ce qui signifie que votre responsabilité est de regarder avec Jésus comment vous remplissez le but d'ego de séparation dans vos activités quotidiennes en prenant vos responsabilités. Les activités et responsabilités ne sont pas le problème. Le problème, c’est la décision de l’esprit de s’en servir pour renforcer la séparation. C’est cette décision qui doit être changée, par opposition à changer ce que vous faites au cours de la journée. Donc être vigilant pour Dieu, c’est observer de quelle façon vous choisissez contre son but d’unité, surtout en voyant des intérêts séparés et contradictoires plutôt que des intérêts communs dans vos relations et interactions. Votre travail, vos activités et vos relations offrent le terrain nécessaire au programme que Jésus peut travailler pour vous aider à identifier votre choix pour l'ego. Vos expériences quotidiennes reflètent les décisions prises dans votre esprit et sans elles vous ne le sauriez pas. Si vous réduisiez ou cessiez votre vie de famille normale et la vie au travail, vous nieriez à Jésus le seul moyen qu'il a de vous aider à entrer en contact avec ce qui est enterré dans votre esprit. La méditation n'est pas le principal moyen utilisé par ce Cours, bien qu'il ne soit certes pas mauvais de méditer.

L'une section qui traite de cette question se trouve dans le Manuel pour enseignants : "Des changements sont-ils requis dans la vie des enseignants de Dieu ?" M-9.Titre. La réponse de Jésus à cette question est qu’il est très rare que quelqu'un doive faire des modifications importantes dans sa vie. C’est parce qu'il s'agit d'un Cours sur le changement d’esprit, et qui porte surtout sur vos besoins, non pas sur le comportement. Il essaye de nous aider à apprendre comment aller vers le "calme centre" dans nos esprits au-delà des exigences du corps, où il nous "sera indiqué comment [se] servir du corps sans péché" T-18.VII.84. Il ne s’agit pas de quitter le monde, mais de se nourrir de la bonté et de la douceur de l'amour, qui résulterait alors dans nos activités au quotidien. Jésus discute de cette approche à la leçon 184, où il nous dit que le Saint-Esprit peut utiliser tous les symboles utilisés par le monde pour nous faire voir la réalité au-delà du monde. Et donc il nous demande de faire la même chose, de nous rapporter à notre vie quotidienne et à nos activités en termes de symboles à travers lesquels nous pouvons apprendre que nous partageons tous les mêmes intérêts, et que notre réalité est au-delà de l'identité distincte que nous semblons avoir, puisque nous sommes l’unique Fils de Dieu L-I.184.9-11.

**872 - Est-ce qu’un but commun peut être un but pratique dans le monde?**

**Q/** Je suis hypno-thérapeute, et je travaille surtout avec des gens qui veulent perdre du poids et renoncer au tabac. Récemment, j'ai commencé à étudier le dépliant Psychothérapie et j'ai une question sur ce que Jésus dit concernant les buts : "Il est impossible de partager un but qui ne soit béni par le Christ" P-2.II.67, puis plus loin : "Chacun doit partager un but avec quelqu'un d'autre, et perdre en ce faisant tout sentiment d’intérêts séparés" P-2.II.84. Je suppose ici qu'il veut dire n'importe quels buts... tels que perdre 50 livres ? Je me rends compte qu'en fin de compte, tous les buts en ce monde doivent être abandonnés et remis au Saint-Esprit, mais si un client vient me voir pour perdre du poids et qu’il n'a aucun intérêt à être illuminé, alors sur le plan pratique, comment devrais-je percevoir mon rôle et aller de l'avant avec la thérapie ? Je suppose que je l’aide simplement sur un plan pratique comme je le ferais normalement, mais en même temps en nous pardonnant tous les deux dans mon cœur et en demandant au Saint-Esprit de me guider. Y a-t-il autre chose que je ne comprends pas ?

**R/** Restez simplement centré sur le but d'aller au-delà de "tout sentiment d’avoir des intérêts séparés." C'est ce qu’enseigne Jésus et toute interaction peut être utilisée à cette fin. Tout ce qui compte est votre désir d'accepter que tel est votre but, ce qui motive l'autre personne n'est pas pertinent dans ce contexte. Le contenu dans votre esprit est d'apprendre que vous n'êtes pas séparé de votre client, et la forme dans laquelle vous apprenez cette leçon est votre participation conjointe dans le projet de perte de poids. Tout ce qui est vraiment utile dans cette interaction, c'est la jonction, c’est-à-dire que vous réalisiez que vous êtes pareils en ce sens que tous les deux vous êtes dans votre esprit juste ou dans votre esprit insane, et tous les deux vous avez le pouvoir de choisir entre les deux. Guérir la séparation est l’appel que vous faites tous les deux, et vous partagez le même problème à ce niveau. À ce moment-ci de sa vie, votre cliente ne peut accepter la guérison que sous la forme d'un changement corporel, mais les résultats ne sont pas votre préoccupation.

En outre, dans la brochure Psychothérapie, Jésus dit que le but de toute psychothérapie est atteint quand : "Le thérapeute voit chez le client tout ce qu'il n’a pas pardonné en lui-même, et ainsi une autre chance lui est donnée de le regarder, de le réévaluer, et de le pardonner... Le patient est l’écran sur lequel ses péchés sont projetés, ce qui lui permet d’en lâcher prise" P-2.VI.63, 6. C'est tout à fait différent de l'approche qui est favorisée normalement lors des formations du monde. Mais Jésus nous aide à réaliser que notre perception des problèmes et des solutions est guidée par l'ego, et que nous avons besoin de voir que c'est notre choix et que cela n'a jamais conduit à la paix et à la guérison réelle. Jésus forme donc nos esprits, et il nous entraîne à percevoir en accord avec sa vision, vision qui nous voit tous comme étant le même.

**873 - Le script étant écrit, pourquoi désirer améliorer les choses ?**

**Q/** Je suis confus quant à la phrase suivante relative à la question 613 : "Il est très important dans ce processus de ne pas nier notre expérience en tout ou en partie, et de ne pas essayer de la changer au niveau de la forme." Par conséquent, nous ne pouvons pas nier ce que nous vivons dans notre illusion parce que nous croyons vraiment que cela existe. Si je vois une situation dangereuse, je vais essayer de tout faire pour m'assurer que personne ne subisse de préjudices. Or en même temps, je me rends compte que je ne peux pas y changer quoi que ce soit, puisque c'est quelque chose qui s'est déjà produit dans le passé, et que je ne fais que revivre. Maintenant c'est comme un cercle vicieux ? Ainsi au premier niveau, j'ai créé un scénario que je décide de vivre au deuxième niveau, et si au niveau 2 j'essaie de changer l'expérience qui a déjà été mise en place au niveau 1, tout ce que je fais à ce moment-là alimente l'illusion parce que ce que je fais au deuxième niveau est basé sur l’ego et me tient toujours hors de ma véritable Identité. Est-ce bien cela ?

**R/** La phrase que vous citez est basée sur l'expression qu’on trouve dans le texte : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous enseigne que nous sommes esprits et non corps. À cette fin, le cours se concentre uniquement sur l'esprit. Il est important de se souvenir de cela lorsqu’on essaie d’appliquer les enseignements dans le quotidien, car cela contribue à éviter la confusion entre la forme et le contenu. L'instruction "n’essaie pas de changer l’expérience au niveau de la forme" ne signifie pas de ne pas secourir une personne qui se noie ou de ne pas rénover notre propriété. Elle signifie de renoncer à la croyance que les changements au niveau de la forme auront un effet sur l'esprit : une illusion est une illusion, et demeure une illusion, et il n'y a pas de création dans l'illusion. Le passé revécu est toujours le choix de séparation, projeté en dehors de l’esprit sur une multitude de formes inventées qui varient pour un temps, soit le temps d’une vie, ou d’une vie à l'autre. Comme on nous dit dans le texte : "À chaque jour et à chaque minute de chaque jour, et à chaque instant contenu dans chaque minute, tu ne fais que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prit la place de l’amour… Telle est chaque vie : un semblant d’intervalle de la naissance à la mort puis à la vie de nouveau ; la répétition d'un instant depuis longtemps disparu qui ne peut pas être revécu" T-26.V.131, 3. Mille fois zéro égale zéro, qu'importe à quelle point la formule peut être géniale, et combien peuvent être "utiles" certaines activités. Sauver un corps de certains préjudices physiques ne fait rien, parce que les corps ne font rien T-19.IV.C.5, T.24.IV.2. Le corps n'entrave pas le pouvoir de l'esprit de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit, la seule décision qui peut être faite. Une fois que nous avons choisi l’ego, toutes les expériences seront interprétées pour soutenir et confirmer le système de pensée de séparation de l’ego. Ce n'est donc pas l'expérience qui est choisie mais la séparation. C'est pourquoi on nous dit de changer notre esprit et non de changer le monde ou l'expérience dans le monde. Ainsi, la raison pour laquelle vous ne pouvez pas changer ce que vous percevez est que cela existe seulement comme une projection d'un choix fait dans l'esprit.

Il peut être utile d’identifier ces deux niveaux comme le niveau de l'esprit et le niveau de la forme. Le salut ne se trouve pas dans la forme puisque rien en dehors de l'esprit n'a d’effets sur l’esprit. C'est tout à fait contraire à la croyance de l'ego que le salut/le bonheur ou soulager la misère liée à la séparation peuvent être trouvés dans le monde. C’est ce qui explique les interminables et épuisantes recherches de l'ego pour trouver des solutions, pour faire des changements et des améliorations dans tous les domaines et partout, dans une maison comme dans une relation, car l’ego tente de résoudre le problème où il n'est pas. En cela, nous trouvons un bon exemple de la maxime de l'ego : "Cherche mais ne trouve pas" T-16.V.65. Rien dans le monde de la forme n’offre le bonheur durable ou la paix. C’est en voyant que notre esprit, non le monde, est la source d’interprétation de chaque expérience dans notre vie, que nous allons apprendre à accepter ce que Jésus nous dit dans le texte : "N’importe quoi en ce monde que tu trouves bon et valable et digne d’effort peut te blesser, et le fera. Non pas que cela ait le pouvoir de blesser, mais simplement parce que tu as nié que ce n'est qu'une illusion et l’as rendu réel. Et cela est réel pour toi. Ce n'est pas rien" T-26.VI.11-4. S’en souvenir simplement chaque fois que nous sommes tentés de chercher hors de nous comment résoudre les conflits en se concentrant sur le monde, reflète le désir de l'esprit de choisir le Saint-Esprit au lieu de l'ego, et va changer inévitablement notre perception de chaque expérience.

**874 - Nos partenaires d’apprentissages particuliers, qui sont-ils ?**

**Q/** Pourriez-vous expliquer ce qui me semble être une contradiction entre ce que dit Jésus dans le Texte d'*Un cours en miracles* au sujet de notre relation d’amour/haine particulier comme étant une attaque, et ce qu'il dit dans le Manuel pour enseignants quant à nos "partenaires d'apprentissage" particuliers M-3.52. Il enseigne ceci : "Ce sont des situations d'enseignement-apprentissage dans lesquelles à chaque personne est donné un partenaire d'apprentissage choisi qui lui présentera un nombre illimité d'occasions d'apprendre" M-3.52. Dans l'une de vos réponses à une autre question, vous avez mentionné qu’il pourrait même y avoir une sorte d’attraction qui sera utilisée par le Saint-Esprit pour l'enseignement. Il semble donc que certaines relations particulières puissent même être encouragées et guidées par le Saint-Esprit. Je pense que je suis impliqué dans une telle relation. Après trois ans d'amitié franche et intime, nous en sommes maintenant au stade hostile qui semble ne vouloir jamais prendre fin. Je sais que ce n'est pas le Saint-Esprit qui est à l'origine de l'hostilité, mais plutôt notre propre ego. Or il semble que le Saint-Esprit joue un rôle pour nous réunir. Mais comment cela pourrait-il être possible si le Saint-Esprit n'agit pas dans le monde ? J'ai pardonné à ma copine comme l’enseigne le Cours, mais je désire seulement qu’elle reste hors de ma vie, parce que sa personnalité a vraiment changé pour le pire. Elle continue pourtant à hanter mon esprit, comme si notre expérience d'apprentissage n'était pas terminée. Le Saint-Esprit voudrait-il que je la garde encore dans ma vie, même si elle me cause tant de douleur ? Avant, je voyais en elle une personne aimable et bienveillante, ayant de bonnes valeurs, mais maintenant elle est devenue malhonnête et cruelle à peu près envers tout le monde.

**R/** Même si le langage du Cours peut parfois sembler dire des choses qui se contredisent, il n'y a pas vraiment de contradiction ici. Chaque relation entre deux personnes qui semblent séparées a été établie en dehors du temps et de l'espace, et en choisissant pour l'ego. Chaque relation est toujours montée comme une attaque afin que la culpabilité et le péché ne soient pas vus dans notre propre esprit, mais hors de nous sur l’autre afin de renforcer la croyance en la séparation et la victimisation. Mais une fois établie, cette relation particulière fournit l'occasion parfaite, grâce à notre partenaire d'apprentissage particulier, d'apprendre la leçon de pardon du Saint-Esprit. Il y a donc une sorte de sentiment, bien que cette relation commence dans l’attraction et la particularité, d’être guidé, pour des raisons de justesse d’esprit, à entrer et à jouer la dynamique de la relation particulière dans le monde de la forme, pour que la culpabilité que nous projetons sur notre frère ou sœur, puisse être reconnue et libérée. Il est fort probable que nous n’étions pas conscients de la culpabilité dans notre propre esprit, du moins jusqu'à ce que nous nous permettions d'en faire l’expérience dans la forme spécifique de cette relation particulière, entre notre corps et celui d’un autre. Cela peut s’avérer fort utile, même si certaines interactions peuvent sembler troublantes, si nous sommes disposés à nous rappeler le but que donne toujours le Saint-Esprit à toutes nos relations – celui de guérir la culpabilité dans notre propre esprit et ainsi reconnaître que nos intérêts sont les mêmes que ceux de nos frères et sœurs.

En réalité, le Saint-Esprit n’intervient pas et n’amène pas les gens dans notre vie, bien que parfois les paroles de Jésus, comme vous le faites remarquer, semblent donner à penser en ces termes, et que parfois notre expérience semble soutenir une telle interprétation. Le langage dualiste du Cours est toujours métaphorique. Jésus présente des idées en des termes semblables parce qu'il sait que ce sera rassurant et réconfortant pour nos esprits craintifs, remplis de culpabilité. Un certain nombre de questions précédentes ont fait état de l’utilisation et du but de ce langage métaphorique dans le Cours, voir par exemple les questions 72 et 116. Et la question de savoir si Dieu, le Saint-Esprit ou Jésus interviennent dans notre vie et dans le monde en nous envoyant des gens et des leçons, voir les questions 42, 235, 250, 286 et 336. Ces réponses vont développer davantage ce que nous n’avons fait qu’aborder brièvement ici.

Quant à la relation avec votre copine, il serait très difficile pour nous, encore identifiés à notre ego, de ne pas faire de jugements sur ce qu’a fait ou non votre amie, et de vous conseiller d’éviter ou non de garder le contact avec elle à l’avenir. L'erreur serait de sentir que juger et désirer éviter le contact soient justifiés et basés sur sa conduite. C'est l'une des plus dures leçons que Jésus nous invite à apprendre. En vérité, nos sentiments de bouleversement et de souffrance n'ont rien à voir avec les autres, avec la façon dont ils peuvent se comporter, mais seulement avec notre propre accusation de soi- même qui est non guérie. Et donc, nous n’avons pas vraiment pardonné nos relations particulières tant que nous n’avons pas regardé sans juger comment la culpabilité dans notre propre esprit alimente nos réactions. Le Saint-Esprit ne se préoccupe pas de savoir si physiquement nous incluons ou excluons quelqu’un dans notre vie. Il nous demande plutôt d'être honnête à propos de savoir si nous les avons inclus ou exclus dans notre esprit, car ces gens représentent la partie divisée de notre propre esprit, celle pour laquelle nous n'avons pas voulu accepter la responsabilité. Et donc, en les excluant dans nos pensées, nous nous excluons nous-mêmes de la guérison et de la paix qui suivront naturellement. Est-ce bien le choix que nous voulons continuer à faire, une fois que nous en reconnaissons les conséquences ?

**875 - Comment changer la haine de mon ex envers moi et notre enfant ?**

**Q/** Je semble être maintenant la cible d'une relation de haine particulière de la part de mon ex, le père de mon enfant. Une relation antérieure est un facteur majeur dans cette situation. Même si j’envoie à cet homme tout ce que je peux ressentir d’amour pour lui et même si je prie pour me pardonner moi-même et lui pardonner, je ne vois pas encore de preuves de guérison de notre relation dans le monde de la forme. Je lui envoie de l’amour en actions et en paroles ; je ne fais aucune revendication, je n’exige rien. Or il ne fait aucun effort pour revoir son enfant. Comment gérer cette souffrance ? Comment aller au-delà d’une personne qui me hait, malgré l’amour que j’ai pour lui ?

**R/** Un élément-clé du pardon consiste à essayer de renoncer au besoin de changer l'autre. C’est extrêmement difficile, comme en témoignent la plupart des étudiants – surtout dans le genre de situation que vous décrivez. La douleur devient intense à certains moments, et bien des regrets sont liés au passé. Mais ce qui vous aiderait le plus et qui serait vraiment utile pour tout le monde, y compris votre fille, est que vous soyez en paix, ce qui signifie que vous pourriez voir cette situation comme votre salle de classe, et Jésus est votre enseignant. Le programme d'étude, c’est tout ce qui se passe, ce sont les circonstances extérieures. La leçon à retenir est que la paix dans votre esprit ne peut pas être perturbée par ce qui arrive. L'importance d’apprendre cette leçon (en fait un processus qui prend du temps) est que toutes vos pensées, paroles et actions viennent ensuite de ce centre de paix et d'amour, vous ne seriez donc plus préoccupée par le résultat. Vous pourriez continuer à fonctionner dans vos rôles de mère, etc., mais avec moins de tension et d’anxiété.

C'est assez différent d’envoyer de l'amour et de prier pour votre ex partenaire afin qu’il renonce à sa haine envers vous et qu’il revienne dans la vie de votre fille. Selon ce qu’en juge le monde, cela semble être la meilleure solution et la seule. Or du point de vue de notre chemin d'Expiation, nous ne pouvons pas savoir si c’est la solution. Ce qui vous aiderait le plus est donc un désir de laisser aller vos jugements et votre investissement de voir changer votre ex partenaire. Le vrai pardon ne s’établit pas entre deux personnes perçues comme séparées, mais seulement avec ce qui se passe dans votre esprit entre vous et votre ego. Changer d'allégeance est vraiment votre but dans la vie. À travers les yeux du Saint-Esprit, votre situation actuelle peut être vue comme un moyen de le faire. Cela ne signifie pas que vous seriez indifférente aux besoins de votre fille, ou des vôtres, mais que vous pourriez aborder la situation autrement, non du point de vue des victimes et des bourreaux, mais du point de vue des gens qui sont prisonniers du système de pensée de l’ego et qui cherchent une manière d’en sortir. Un pas géant pour vous, serait ensuite de faire confiance que parce que vous ne désirez plus changer votre ex, vous êtes libre d’être guidée par l'Amour qui connaît ce qui est dans l'intérêt de chacun de ceux qui sont concernés.

**876 - Étudier le Cours pourrait-il me donner plus de douceur ?**

**Q/** J'ai commencé récemment à lire *Un cours en miracles*. J'essaie de rester sobre d'alcool, mais je retombe souvent. Bien que j'éprouve des difficultés, j'ai continué à chercher le Dieu de ma propre compréhension. Même si je ne comprends pas tout ce qu'enseigne le Cours, je crois que Dieu m'a conduit vers ce livre. Je m'exerce souvent à être un ange, mais parfois mon tempérament coléreux s’enflamme et je ne réagis pas du tout comme un ange. Je voudrais être un ange tout le temps, de sorte que d'autres voient que Dieu fait vraiment des miracles. Votre livre m'aidera-t-il à apprendre à devenir ce genre de personne ? Que puis-je faire pour m’aider à atteindre ce but ? Si les miracles sont possibles, Dieu peut-il effectuer ce genre de miracle pour moi ?

**R/** Heureusement, ce que le Cours définit comme "angélique" est précisément l'honnêteté quant au tempérament bouillant que vous décrivez. Si vous étiez un ange tout le temps, vous n'auriez pas besoin de ce Cours. Ses enseignements sont destinés à ceux qui sont conscients que leur caractère (leurs ego) se porte bien. Un tempérament colérique révèle un choix caché de l'esprit pour la séparation et un besoin de guérir. C’est à la base de l'enseignement du Cours : le problème est le choix de l’esprit pour la séparation, donc pas une conduite non angélique. La solution est de guérir l'esprit de la pensée de séparation par le processus du pardon. Le Cours enlève la concentration mise sur la conduite et la retourne à l'esprit. Ainsi, observer comment vous succombez à des flambées de colère à cause de votre tempérament est utile seulement parce que c’est ainsi que vous pouvez observer tout ce dont votre esprit est capable.

Le miracle que Jésus enseigne dans le Cours est de reconnaître que la source des flambées colériques est la culpabilité dans l'esprit pour avoir choisi d'être séparé de Dieu et de chacun. La culpabilité est alors projetée sur une autre personne ou sur notre propre mauvais caractère. Ainsi on peut reprocher à tort, blâmer quelqu’un ou quelque chose d’autre pour notre intense furie. Lorsqu’on regarde l'esprit, plutôt que le mauvais caractère, les autres, les événements ou les situations, comme la véritable source de notre irritation, c’est le premier pas dans le processus du pardon, le miracle tel qu’il est enseigné dans le Cours. Cela implique une décision prise dans l'esprit, et c’est la seule responsabilité de celui qui décide. Tel qu'utilisé dans le Cours, le terme "faiseur de miracle" ou "enseignant de Dieu" est une personne qui assume la responsabilité du pouvoir de son esprit et qui désire choisir le Saint-Esprit au lieu de l'ego. Accepter de voir tout ce qui se passe comme le reflet d'un choix dans l'esprit est la façon d'accepter le Saint-Esprit. C'est la seule véritable "conduite angélique."

Dieu ne peut pas faire un nouveau choix à notre place, car Dieu ne sait pas que son Fils a choisi la pensée insane de se séparer de Lui. La brochure Psychothérapie nous dit : "Dieu ne connaît pas de séparation. Ce qu'Il connaît, c'est uniquement qu'Il a un seul Fils" P-2.VII.111-12. Cela signifie que Dieu ne sait rien de notre monde/illusion et qu’Il ne fait pas de miracles. Lorsque le Cours dit que Dieu aide, il fait référence au Saint-Esprit, que nous percevons capable de nous aider lorsque nous pensons en avoir besoin. Ce qui arrive en fait, c'est que l'esprit qui a choisi la séparation décide de choisir contre elle. Dans la clarification des termes, Jésus nous dit : "Dieu n'aide pas parce qu’Il ne connaît pas de besoin. Mais Il crée tous les Aides de Son Fils, tant qu’il croit que ses fantasmes sont vrais. Remercie Dieu pour eux, car ils te conduiront chez toi" Cl-5.17-9. Lorsque vous agissez d'une façon non angélique selon vous, la chose la plus importante à faire est de voir cela comme une fenêtre dans votre esprit qui vous montre que vous avez choisi par erreur de vous identifier à l'ego. Vous avez alors la possibilité de demander l'aide du Saint-Esprit pour faire un autre choix. En portant l’attention sur votre esprit plutôt que sur votre comportement ou sur la conduite de la personne qui vous a titillé, vous êtes passé à la vraie source du problème. Il deviendra de plus en plus clair et évident que les autres ne sont pas la cause de votre irritation. Si vous ne les blâmez pas, votre tempérament bouillant diminuera progressivement et votre paix d’esprit augmentera en conséquence. Chaque fois que vous êtes disposé à vous souvenir du pouvoir de votre esprit de cette façon, vous renforcez la croyance en votre esprit juste, et affaiblissez la croyance en l'ego pour vous et pour tout le monde. C'est ainsi que le miracle est partagé, que les autres en soient conscients ou non. Vous aurez choisi le miracle pour chacun.

**877 - Un esprit qui ne fait pas de plan n’est-il pas juste un esclave ?**

**Q/** *Un cours en miracles* enseigne ceci : "Un esprit guéri ne fait pas de plans. Il exécute les plans qu'il reçoit en écoutant une sagesse qui n'est pas la sienne. Il attend jusqu'à ce qu'il ait été instruit de ce qui faut faire, puis il entreprend de le faire. Il ne compte sur lui-même pour rien, sauf son aptitude à accomplir les plans qui lui sont assignés" L-I.135.11. J'ai bien du mal à accepter ce passage. Pour moi, c’est comme un "esclavage" ou traiter les humains comme des machines plutôt que comme des êtres sensibles ayant une volonté propre. Naturellement vous allez dire que nous n’avons pas réellement de volonté propre, sauf Celle de Dieu. Mais ce qui m'intrigue est le fait que nous devrions écouter une sagesse qui n'est pas la nôtre, c'est-à-dire extérieure à nous. Comment cela se peut-il si nous sommes Fils de Dieu et que par cela Sa Volonté est la nôtre ? Nous ne pouvons qu’écouter la nôtre et suivre, céder à quelque chose en dehors de nous (quelque chose "pas à nous") semble inacceptable, sinon totalement impossible pour moi. Le passage au complet me fait détourner la tête, je sens qu'il devrait se lire plutôt comme "écoutez vos guides intérieurs et suivez- les" plutôt que "attendez d’être guidés par une force extérieure puis entreprenez d’agir." Je ressens tout le passage comme étant sans amour et sans compréhension de notre situation humaine.

**R/** Toute cette leçon, et non uniquement ce passage, est présentée comme une correction des moyens par lesquels nous menons généralement nos vies, en termes de nous protéger et pallier à nos vulnérabilités, selon ce que nous en jugeons. Jésus nous aide à atteindre les hypothèses incontestées qui forment la base de toute notre planification pour l'avenir – par exemple, que nous sommes réellement des corps dans un univers physique réel et que nous sommes capables de définir nos problèmes et de les résoudre. Obtenir que nous regardions ces hypothèses est l'un des buts de Jésus dans cette leçon.

Un but majeur des leçons de la première partie du livre d’exercices est de nous former à porter notre attention vers l'intérieur, sur la partie de notre esprit qui décide, afin de réaliser graduellement que tout ce dont nous faisons l'expérience naît du choix de suivre la direction de l'ego ou celle de Jésus. Par conséquent, lorsque Jésus dit à la leçon 135 que l'esprit guéri écoute une "sagesse qui n'est pas la sienne," il signifie que cet esprit, autrefois identifié à l'ego, ne choisit plus l'ego comme enseignant, et qu'il n’écoute désormais que le Saint-Esprit. Lorsque nos esprits sont totalement guéris, la Voix du Saint-Esprit devient la nôtre – il n'y a aucune différence – nous n’entendons que cette Voix tout le temps. Or il est également vrai qu’à ce stade, le soi qui pouvait choisir entre l'ego et le Saint-Esprit s’est dissous, et qu’il n’y a plus qu’une seule Volonté. La "condition humaine" aura alors été totalement transcendée – pas à cause de sa soumission à certaines forces extérieures, mais par le propre choix de refuser de nier la vérité de Qui nous sommes T-12.II.15.

Nous devons essayer de rester centrés sur le point principal que fait Jésus à tout moment dans le Cours, car le langage et les concepts sont utilisés dans un style libre. Le contenu est toujours cohérent, mais le langage ne l’est pas toujours. Parfois, par exemple, il met l'accent sur nous, quand nous nous sommes délibérément séparés de notre Soi, et donc il parlera comme si le Christ était différent de nous. Cela se reflète dans une leçon que vous allez rencontrer plus loin quand il dit : "*Je travaille avec Lui pendant un temps pour servir Son but. Puis je me perds dans mon Identité et reconnais que le Christ n’est que mon Soi*" L-II.353.14-5. Jésus nous aide dans le processus – qui peut prendre plusieurs années – de nous dés-identifier du soi humain que nous avons choisi comme défense contre notre vrai Soi, afin de retrouver notre Identité invulnérable et innocente de Fils de Dieu. C'est un processus qui se fait en douceur, qui fournit toute l'aide dont nous avons besoin pour atteindre le but : "Notre Amour nous attend tandis que nous allons vers Lui, et fait route à nos côtés en nous montrant la voie. Il n’échoue en rien. Il est la Fin que nous cherchons, et le Moyen par lequel nous allons vers Lui" L-II.302.2. L'Amour est notre but et nous faisons un dans cet Amour. Or en même temps, le reflet de cet Amour est là pour nous rencontrer dans notre condition humaine, afin que nous puissions réaliser progressivement que c’est uniquement cet Amour, au-delà de toute humanité, que nous voulons vraiment.

Vous serez peut-être intéressé par la question 225 qui commente également la leçon 135.

**878 - Le Cours me rend plus agressive, qu’est-ce qui se passe ?**

**Q/** Depuis que j’ai commencé à pratiquer sérieusement les leçons du livre d’exercices, je semble devenir plus agressive, parlant ouvertement dans des situations où je devrais me taire, incapable de rassembler mes pensées correctement, notamment sous forme écrite, et toute sorte d'autres choses "horribles" et même effrayantes pour l'ego. Est-ce que cela représente un processus de "détachement" normal, et pourriez-vous me conseiller sur la façon de procéder avec les exercices pour rendre le processus un peu plus lisse et moins blessant pour les autres ? Franchement, depuis qu’*Un cours en miracles* est entré dans ma vie, c’est l’“enfer qui se déchaîne” pour ainsi dire, même si de temps en temps, je suis capable d’en rire. Mais cela me laisse un peu perplexe, agacée et franchement impuissante. Pourriez-vous me donner quelques conseils ?

**R/** Quelque chose semble opérer puisque le couvercle qui cachait la boîte de Pandore de l'ego se soulève. Bien que ce soit un peu effrayant, c'est une bonne chose, car on ne peut guérir si la maladie est niée ou dissimulée. Ayant pris la décision d'étudier le livre d’exercices plus sérieusement, cela signifie que vous avez choisi le Saint-Esprit comme enseignant, ce qui est la chose la plus aimante que vous puissiez faire pour vous et chacun autour de vous. C'est aussi la chose la plus terrifiante pour l'ego, ce qui explique l’enfer qui se déchaîne. Le choix du Saint-Esprit est un choix pour défaire l'ego, ce qui signifie qu’on rompt effectivement avec l’enfer. Jésus décrit cette dynamique dans le texte : "Tout ce que tu fais trompe l’ego, surtout quand tu réponds au Saint-Esprit, parce qu'alors sa confusion augmente. Par conséquent, l'ego est particulièrement susceptible de t’attaquer lorsque tu réagis avec amour, parce qu'il t’a évalué comme étant non aimant et tu vas à l’encontre de son jugement. L'ego s’attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s’accorderont nettement plus avec la perception qu’il a de toi. C'est alors qu’il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée" T-9.VII.44-7. L'ego sait qu’il n'est plus au pouvoir, qu’il ne règne plus en tête de la classe, et naturellement il se sent menacé. Ainsi, la partie de vous encore identifiée à l'ego se sent menacée et se rebiffe. Même si l'ego n'a aucun pouvoir de blesser qui que ce soit, votre agressivité envers les autres en est le résultat malheureux et ajoute à votre inconfort en augmentant la culpabilité. Ce n'est pas le but des exercices, ni l'objectif dans votre décision de pratiquer de plus en plus sérieusement. Même s'il n'est pas nécessaire que vous changiez de comportement, bien comprendre la confusion et la révolte de l’ego enlève un peu de pression et peut faire diminuer l'impulsion à attaquer. Plus important encore, apprécier l'importance d'avoir choisi le Saint-Esprit distrait l'attention sur le besoin d'attaquer qui s'ensuit. Vue sous cet angle, la réaction de l'ego n'est pas une si grosse affaire, vous vous sentirez probablement mieux et moins portée à attaquer.

Une appréciation de l'intensité de la résistance de l'ego aide aussi à garder une perspective éclairée du processus. Dans le chapitre 9, Jésus nous dit : "L'ego croit que toutes les fonctions lui appartiennent, bien qu’il n'ait aucune idée de ce qu'elles sont. C'est plus qu’une simple confusion. C'est une combinaison particulièrement dangereuse de grandiosité et de confusion qui rend l'ego susceptible d'attaquer n'importe qui et n'importe quoi sans aucune raison. C'est exactement ce que fait l'ego. Il est imprévisible dans ses réactions, parce qu'il n'a aucune idée de ce qu'il perçoit" T-9.IV.72-6. Il n’est pas du tout étonnant que le fait de pratiquer sérieusement le livre d’exercices mette l'ego dans un état de panique. De toute évidence, Jésus connaît l'intensité de peur et de résistance, c'est pourquoi les leçons procèdent doucement, un jour et une petite étape à la fois pour ses étudiants. Il y a de bonnes raisons de dire : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l'utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition" T-16.VI.81-2. Lorsque survient l'envie d'attaquer, ce peut être vu comme un rappel de la décision que vous avez prise de choisir le Saint-Esprit, et l'ego qui répond comme "une souris effrayée qui voudrait attaquer l'univers " T-22.V.43. Il vous revient ensuite de choisir de suivre où vous conduit le guide. Soyez reconnaissante lorsque vous choisissez le Saint-Esprit, et pardonnez- vous lorsque vous décidez de réagir comme une souris qui rugit.

**879 - Comment réfléchir en paix dans un monde si agité ?**

**Q/** Je semble avoir un problème incontournable lorsque je veux suivre "Les règles pour la décision" T-30.1.Titre. J'essaie de suivre l’instruction qui m’y prépare : "tout au long de la journée, chaque fois que tu y penses et que tu as un moment tranquille pour réfléchir, dis-toi à nouveau quelle sorte de journée tu veux" T-30.I.41 et "Je ne prendrai pas de décisions par moi-même" T-30.I.22. Mais je semble constamment aux prises avec des situations inattendues auxquelles je dois répondre immédiatement sans avoir le temps de m'“asseoir un instant pour demander que la réponse [me] soit donnée" T-30.I.53. Plus tard, après avoir réfléchi, je me rends compte que je me suis fait une idée et *ensuite*, j’ai décidé par moi-même T-30.I.32. Or c’est seulement à ce moment-là que j’ai le temps de demander et d'écouter les conseils de Jésus. Dans toute situation dans laquelle j'ai pris le temps de me préparer, par exemple, un appel téléphonique, une personne que je visite ou que je dois recevoir, je le fais : je m'assois et demande" T-30.I.53 et je prépare mon esprit. Mais mes journées sont pleines d'imprévus : comment gérer cela ? À ce stade, tout ce que je peux dire est, "Jésus, au secours !" et espérer que sa sagesse me guide.

**R/** Jésus ne s'attend pas à ce qu’on s’assoit tranquillement chaque fois que nous avons une décision à prendre au cours d'une journée bien remplie. Car cela pourrait causer de graves problèmes de trafic, c’est le moins qu’on puisse dire. Le temps calme consacré à l’exercice au début de la journée vise à nous aider à définir le but de la journée en termes de contenu, non en termes de forme. La question est celle-ci : est-ce que cette journée se passera à apprendre les leçons de pardon du Saint-Esprit, ou à servir le but de l'ego de rendre la séparation réelle, servant à combler tous les besoins de particularité de mon ego ? Jésus sait qu’en raison de l'identification intense à l’ego de ses étudiants, nous passerons une bonne partie de la journée à choisir l’ego. C'est pourquoi la formule dans les Règles pour la décision comprend une mesure pour corriger l'inévitable opposition qui viendra de l'ego, une fois qu'une décision de suivre le Saint-Esprit a été prise.

Jésus n'attend pas ou n’exige pas la perfection. En fait, dès le début de cette section, il nous dit "*Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17. Il sait qu'au moment de dire "Aujourd'hui, je ne prendrai pas de décision par moi-même" T-30.I.22, nous en avons déjà probablement pris une centaine. Le point important ici, c’est de prendre conscience à quel point il est tout à fait "naturel" pour nous de penser et de décider avec l'ego, parce que nous avons tellement bien appris ses leçons. C'est pourquoi les directives de Jésus sont douces et qu’elles tiennent compte de notre résistance. Le plus important, c'est d'apprendre à prêter attention à nos pensées et de ne pas oublier la question du matin : "chaque fois que tu y penses" T-30.I.41. Se souvenir ainsi du but, ne serait-ce que pour un instant, est suffisant pour apporter une perspective différente de tout ce qui se passe, parce que cela veut dire que l'ego n'est plus le suprême souverain de la journée.

Rien n’a besoin de changer au niveau de la forme, c'est le but/contenu qui est constamment la préoccupation dans la pratique d'*Un cours en miracles*. La seule décision à prendre se fait entre l'ego et le Saint-Esprit. Lorsque Jésus dit de nous demander quelle sorte de journée nous voulons passer, il suppose que nous voulons avoir une journée qui nous rendra heureux. Il va sans dire que nous pouvons avoir le bonheur demandé si nous apprenons que notre bonheur se trouve dans le choix du Saint-Esprit au lieu de l'ego, et non en choisissant entre A et B au niveau de la forme. C'est le message central dans ces règles pour la décision, et c’est aussi le but dans leur application tout au long de la journée. Dans la leçon 64, nous trouvons le même message sous une autre forme : "Prépare-toi à l'avance pour toutes les décisions que tu prendras aujourd'hui en te souvenant qu'elles sont toutes réellement très simples. Chacune d'elle conduira au bonheur ou au malheur. Une décision aussi simple peut-elle vraiment être difficile à prendre ? Ne laisse pas la forme de la décision te tromper. Une complexité de forme n'implique pas une complexité de contenu. Il est impossible qu’une quelconque décision sur terre puisse avoir un contenu différent de ce simple et unique choix. C'est le seul choix que voit le Saint-Esprit. Par conséquent, c’est le seul choix qui soit" L-I.64.53-10.

Pour nous aider à traverser la confusion et la complexité de la folie de la séparation, on nous dit de bien des façons dans le Cours qu'il y a seulement deux choix : l'ego ou le Saint-Esprit, l'illusion ou la vérité, la peur ou l'amour. Dans notre expérience, ce choix est camouflé dans les situations et événements apparemment innombrables et diversifiés qui se produisent dans le courant de notre vie. Appliquer les Règles pour la décision veut dire d’être disposé à ne pas se laisser induire en erreur par la forme que prend le déguisement, mais de se rappeler chaque fois qu'il y a une décision à prendre, que le choix se fait dans l'esprit et que les deux options sont toujours les mêmes. Voilà comment éviter ce qui semble un problème incontournable dans la pratique les enseignements du Cours.

Il est également utile de se rappeler que le choix de l'ego se reflète dans des dilemmes très complexes qui sont justement là pour empêcher la réalisation du programme d'études du Saint- Esprit. Si la situation semble compliquée, nous savons que c’est l'ego qui a été mis en charge. La vue du Saint-Esprit simplifie toutes les situations, comme il est dit dans le passage du livre d’exercices cité plus haut. Il nous guide en étant seulement concerné par le contenu de l'esprit, non par des décisions qui seraient reliées à une conduite ou à une forme quelconque. Ayant tellement appris nos leçons de l'ego, il semble naturel de croire que nous savons ce qui nous rendra heureux : avoir raison vient en tête de liste. Dans cette section, Jésus dit clairement que nous serons heureux lorsque nous apprendrons que nous avons eu tort de choisir de nous identifier au corps, que nous avons commis une erreur en décidant d'écouter l'ego, que nous nous sommes trompés au sujet d'avoir raison. Plus tôt dans le texte, il nous demande : "Préfères-tu avoir raison ou être heureux ?" T-29.VII.19. Il est probable que le meilleur moment de la journée pour nous souvenir de cette question c'est lorsque toutes les choses inattendues arrivent et nous attrapent quand nous sommes mal préparés. Ce sont ces choses que nous n'avions pas déjà décidées, que nous n'avions pas bardées de toutes nos défenses sur comment les choses devraient être. La vérité, c'est que nous ne savons pas comment les choses devraient être, ni ce qui nous rendra heureux. C’est pourquoi Jésus nous dit : "chaque fois que tu y penses " T-30.I.41, qu'importe à quel point nous croyons savoir ce que nous faisons, nous devons nous rappeler de nous dire : "*Je veux une autre façon de regarder cela*" T-30.I.114. C'est tout ce qu'on nous demande de faire.

**880 - Nous serons choqués d’apprendre que ce rêve n’était pas réel ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus affirme que nous serons très choqués et effrayés de découvrir qu'il n'existe pas de rêve, et donc la solution provisoire serait de vivre un rêve "heureux" dans une attitude positive, etc. Je me demande comment nous pourrions être choqués de découvrir que même le "rêve heureux" fut une illusion, s’il n'y a plus rien à quoi se raccrocher, et rien dont on peut se séparer ? Si nous sommes pure conscience, cette prise de conscience doit certainement être naturelle ? Ce qui est choquerait et ferait peur doit encore faire partie du rêve.

**R/** Oui, la figure qui a peur dans le rêve fait partie de l'illusion, ainsi que la conscience, le rêve heureux, le monde réel et le processus d'éveil. C'est parce qu’“dans la réalité, cela [la séparation] n'est jamais arrivé” M-2.28. Bien que nous ayons trop peur de le croire, Jésus nous dit qu’en fait il n'y a pas de rêve T-18.II.92, pas de monde L-I.132.62, pas de corps T-18.VII.31 ni d’ego T-9.IV.56. Toutefois, cela ne nous empêche pas de croire en notre existence, de croire à tout cela et de choisir activement de ne pas croire ce qui est vrai et naturel. Jésus nous dit à plusieurs reprises que nous ne croyons pas son message : "Tu penses peut-être que tu n’as pas besoin d'un cours qui enseigne, en définitive, que seule la réalité est vraie. Mais le crois- tu ? Quand tu percevras le monde réel, tu reconnaîtras que tu ne le croyais pas" T-11.VIII.12-4. La seule explication pour toute cette folie est que nous avons trop peur d'accepter le message du Cours et de nous éveiller à la vérité. Lorsque nous n’aurons plus peur de l'amour, nous ne serons plus dévoués à la particularité de l'ego, il sera vraiment tout à fait naturel de nous éveiller totalement du rêve. Mais en attendant, l’attachement à la particularité et la peur de notre véritable Identité de Fils unique de Dieu gardent le rêve très réel dans notre expérience.

Puisque tomber endormis et rêver de se séparer fut un choix, le réveil exige de vouloir délibérément faire un autre choix. Le fait que nous choisissions de rester pris dans le système de pensée de l’ego prouve que Jésus a raison quant à notre peur d'accepter ce qui est vrai et naturel. Notre peur est telle que, non seulement nous tremblons et nous nous cachons de la vérité, mais que nous nous y opposons activement : "Tu attaques le monde réel à chaque jour, à chaque heure et à chaque minute, et pourtant tu es surpris de ne pas pouvoir le voir" T-12.VIII.13. Conformément à la pensée inversée de l'ego, nous sommes devenus très habiles à faire ce qui n’est pas naturel et éviter ce qui est naturel : c'est-à- dire, nous identifier comme un esprit ayant le pouvoir de choisir. Cependant, afin de défendre son choix pour ce qui n’est pas naturel (l'ego et le corps) l'esprit nie commodément son pouvoir et projette la pensée de séparation, faisant en sorte que des événements extérieurs causent l'existence apparente du corps. L'esprit devient alors effrayé du naturel afin de pouvoir soutenir davantage sa croyance à ce qui n’est pas naturel. Il s’est identifié au corps et il est terrifié à l’idée d’être détruit s’il accepte sa véritable Identité. C'est pourquoi nous avons besoin du doux processus de pardon que Jésus enseigne dans le Cours. Son message central est que rien en dehors de l'esprit n'a de l’effet sur lui, et tout dans le rêve est le reflet d'un choix décidé dans l'esprit. Le but est de rétablir à la conscience de l'esprit son pouvoir de choisir, pour qu’il décide de faire un autre choix, motivé par la douleur d’avoir choisi la séparation. La culpabilité pour avoir fait ce choix est ce qui maintient la figure du rêve profondément endormie, un sommeil dans lequel l'appel à s’éveiller n’est que vaguement entendu. Chaque fois que nous sommes disposés à voir que juger les autres est simplement la projection de notre propre culpabilité pour avoir choisi l'ego, nous desserrons l'étau et nous diminuons la peur. À mesure que la peur et la culpabilité sont défaites progressivement de cette façon, le rêve s’allège et devient petit à petit un rêve heureux, jusqu'à pouvoir atteindre le monde réel qui mettra fin à tous les rêves. C’est alors seulement que l'illusion de la séparation sera oubliée et que la connaissance de l'unité (notre état naturel) sera restaurée.

**881 - Quel est le rapport entre la colère et la culpabilité ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis de nombreuses années, mais il m’est encore difficile de croire que si quelqu'un m’attaque de façon intentionnelle, qu’il me dénigre, m’abandonne, me trahit, me rejette, etc., ma réaction naturelle de colère ou de peur à cause de cette attaque perçue est injustifiée, et qu’elle est simplement le symbole de ma propre culpabilité. Ce concept, je ne sais pas pourquoi, n’arrive pas à faire du sens pour moi. Je me considère comme une personne aimante et tolérante. Si on m’attaque sans raison apparente, ces agissements me blessent, j’ai peur et je réagis par la colère. Quelle est exactement dans ce processus le rôle de la culpabilité pour m'être séparé de l'Amour de Dieu ?

**R/** L'enseignement du Cours à ce sujet est passablement radical. Il n’y a sans doute aucun autre système qui enseigne que nous sommes responsables pour tout, absolument tout ce que nous éprouvons : non pour ce que font les autres, mais pour notre réaction devant ce que font les autres. La raison fondamentale pour cela est qu'avant de réagir, nous avions déjà fait le choix de nous identifier avec l'ego ou avec le Saint-Esprit dans notre esprit. Suite à ce choix, nos réactions devant ce que font les autres ou ce que nous faisons, c'est-à-dire l'interprétation des actions et de la conduite – découle du système de pensée auquel nous nous sommes d’abord identifiés dans nos esprits. Ainsi, si vous êtes identifié à l'amour et aux pensées de pardon dans votre esprit juste, vous ne pouvez pas être en colère suite à l'attaque de quelqu’un, même si l'attaque a de sérieuses conséquences dans votre vie. En outre, vous ne nierez pas les faits objectifs qui se passent dans votre vie, et vous pourriez même intenter une action légale si cela était justifié. Mais votre état intérieur de paix ne se changerait pas en colère, c'est l'idée fondamentale. Il s’agit certes d’un état avancé, mais c'est ce que Jésus enseigne. Lorsque le système de pensée d’ego a disparu de votre esprit, vous voyez chacun comme faisant un appel à l'amour, ou exprimant l'amour. Il n’y a pas d’autre interprétation possible si seulement l’amour est dans votre esprit T-12.I, L-II.347 et 348. Encore une fois, c'est un état très avancé – le haut de l'échelle. La leçon 284 décrit comment procéder en douceur pour atteindre cet idéal L-II.284.

La colère est considérée comme une émotion humaine normale, et elle est tout à fait normale sur le plan humain. Or le plan humain découle seulement de l'ego, et la colère est une des nombreuses défenses contre notre état naturel d'invulnérabilité spirituelle, contre notre esprit créé par Dieu. Quand nous choisissons contre notre vrai Soi, nous nous sentons coupables. Il faut faire quelque chose parce qu’automatiquement, la haine de soi et la menace de châtiment sont liées à ce choix. Habituellement, ce choix ne se fait pas consciemment. L’un des buts du Cours dans l’entraînement de l'esprit, est de nous en faire prendre conscience. Il ne semble pas raisonnable de s'entendre dire que la colère n'est jamais justifiée, et qu’on se dupe soi-même lorsqu’on se sent victime des autres T-21.II.26. Notez toutefois que Jésus ne dit pas de ne pas se mettre en colère. Il dit que si la colère nous assaille, de ne pas nous juger pour cela. Or si vous regardez le spectre complet de la dynamique de l'ego, et surtout son but de s'assurer de nous garder sans esprit et juste des corps dans le temps et l’espace, vous pouvez voir pourquoi Jésus enseigne que la colère n'est jamais justifiée. La stratégie essentielle de l'ego est de s’assurer que nous allons nous voir comme d’innocentes victimes des autres. Ainsi, nous ne pensons pas à chercher en nous-mêmes pour trouver la source de nos problèmes et de notre souffrance. C’est de cette façon que l’existence de l'ego est assurée, comme l’est également sa doctrine de séparation : Je suis en colère contre *vous* –deux personnes séparées !

Jésus nous aide à voir l’insanité du système de "protection" de l'ego – souffrir aux mains de gens méchants et cruels, ou victimes de forces hors de notre contrôle pour se protéger de la culpabilité douloureuse que nous sentons profondément dans nos esprits – *ils* sont à blâmer et *ils* méritent le châtiment. C'est là où l'ego veut toujours nous emmener. Notre manque de paix est donc toujours attribué à autre chose qu’à notre propre décision de chérir notre existence individuelle et spéciale, au détriment de notre unité qui est notre véritable Identité de Fils unique de Dieu au Ciel.

Il est très important de voir cet enseignement comme libérateur et miséricordieux et non comme une sorte de mise en garde spirituelle visant à supprimer les émotions humaines. Nous ne sommes vraiment pas conscients du système de pensée engendrant la peur qui suscite toutes nos réactions douloureuses aux événements apparemment extérieurs. Et c'est ce que Jésus nous aide à voir dans ce Cours, pour que nous soyons libérés en *permanence* de la peur et de la douleur, et pour que nous restions en paix dans notre unité. "Je ne suis affecté que par mes pensées… dans cette seule pensée, chacun est enfin délivré de la peur" L-II.338.Titre et 12. C’est un idéal à atteindre, bien sûr, et nous avons besoin de développer la confiance en ce qu’il a raison – que nous serions bien sans colère et sans jugement. Nous n’avons besoin de personne pour nous rappeler que nous ne sommes pas en paix quand nous sommes en colère – c’est évident. Mais en même temps il semble déraisonnable – ou du moins risqué – d’accepter la voie de Jésus pour avoir la paix. Cette décision-là revient à nous seuls.

**882 - Qu'advient-il à ceux qui ne sont pas pardonnés, l’enfer ?**

**Q/** Qu'advient-il à ceux qui ne sont pas pardonnés, est-ce que l’enfer les attend ?

**R/** Oui, mais ceux qui n’ont pas été pardonnés ne sont pas ceux dont les péchés sont impardonnables, et l’enfer n'est pas un endroit de punition où ils sont condamnés à souffrir éternellement une agonie inexprimable pour avoir péché. L’enfer, c’est la croyance que le Fils de Dieu peut être séparé de Son Père, qu’il vit et qu’il meurt dans un corps. L’enfer, c'est la culpabilité pour avoir choisi la séparation, et c’est la peur que Dieu en colère se venge. L’enfer, c'est l'expérience d'avoir refusé de se pardonner à soi le "péché" de croire que la séparation est préférable à l'unité. Ainsi, chaque fois que nous choisissons la séparation, sous l’emprise du mensonge de l'ego de particularité, jugeant que c'est un péché impardonnable, nous sommes en enfer. Le manque de pardon et l'enfer sont des reflets d'un choix fait dans l'esprit, et ce choix est d'accepter la version de l'ego de ce qu’est le Fils de Dieu : une personne séparée dans un corps, un pécheur coupable et effrayé d'être envoyé en enfer dans quelque futur inconnu.

Le but du Cours est de nous apprendre qu'il y a une autre manière de penser et de voir : le Saint-Esprit qui représente la partie de l'esprit qui se souvient de la vérité sur le Fils de Dieu. Grâce à l'enseignement du Cours, Il nous apporte la libération de l'enfer. Il le fait par l'enseignement que l'esprit a le pouvoir de choisir entre le Ciel et l’enfer, Dieu ou l'ego, le pardon ou les reproches et le jugement. En réalité, "il n'y a pas d’enfer" T-15.I.71, il y a seulement la douleur cuisante vécue qui vient de faire le mauvais choix. La libération de cette douleur infernale se trouve dans l'apprentissage que l'esprit qui a choisi à tort, peut choisir à nouveau.

**883 - Une pensée de peur liée au soi individuel peut-elle disparaître ?**

**Q/** 1°) *Un cours en miracles* parle du monde illusoire qui disparaîtra une fois que nous nous rendrons compte que nous n'avons jamais quitté Dieu. Mais comment est-ce possible ? Si j'ai une pensée, cette pensée reste avec moi à jamais. Elle peut s'estomper au plus profond de moi, mais elle ne disparaîtra jamais et sera rappelée à tout moment dès qu’elle sera déclenchée par un stimulus spécifique. Il devrait en être ainsi pour toutes les pensées que j'ai eues dans cette illusion.

2°) Nous projetons notre peur sur quelqu'un et devenons alors effrayés de ce que va faire cette personne. Il y a plusieurs milliards de personnes en ce monde, et qui sait combien il en existe encore dans d’autres illusions en dehors de cet univers. Or rien n'existe dans l'illusion. Cela signifie-t-il que j'ai projeté mes peurs sur les milliards qui errent sur cette planète ?

**R/** 1°) Le soi qui pense va disparaître lui aussi, étant aussi illusoire que le monde. C'est difficile pour nous de le comprendre, sans parler de la terreur ressentie lorsque nous sommes confrontés à ce fait. Mais, comme dit Jésus, quand le voile est levé, et que le monde n'est plus, "tu ne te souviendras de rien dont tu te souviens maintenant" T-19.IV.D.66. De même, "Au Ciel, tu ne te souviendras pas de changement ni de passage. Tu n’as besoin de contraste qu’ici" T-13.X1.61-2. En Dieu, il n'y a ni conscience ni soi individuel avec des souvenirs ou des pensées individuelles : "nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124.

À mesure que nous pratiquons nos leçons de pardon et que nous trouvons que les perceptions de séparation et de différences sont de moins en moins utiles et attrayantes, nous graviterons davantage vers ce qui nous lie tous comme étant un. Avec le temps, nous perdrons intérêt pour tout ce qui nous rappelle la séparation et les intérêts conflictuels. C'est à cela que Jésus fait référence dans la section "L'attraction de l’amour pour l’amour" T-12.VIII, quand la vision du Christ nous voit tous comme un et devient irrésistible. Cela va aller croissant dans notre conscience, puis un jour nous allons nous éveiller, et avec joie, nous rendre compte que rien d'autre n'a jamais été. Les pensées que nous avions eues comme individu séparé auront disparu dans le néant d'où elles étaient venues. C’est un processus qui se fait naturellement et petit à petit, quand notre seule concentration au quotidien est mise sur le pardon.

2°) C'est un processus qui se déroule entièrement dans l'esprit, lequel est à l’extérieur du temps et de l'espace. Ce qui ce rend le processus de l'esprit assez difficile à comprendre pour nous, est que nous pensons toujours en termes de temps linéaire. Pourtant, Jésus insiste sur le fait que le monde n'est rien d'autre que "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15, "Il reste vrai qu’il n’y a rien au-dehors. Or sur rien toutes les projections sont faites Car ce sont les projections qui donnent au "rien" toute la signification qu’il a" T-20.VIII.97-9.

Le point à retenir dans tout cela est que l'esprit est dans un tel état de peur à cause de sa culpabilité liée à sa décision d'écouter l'ego plutôt que le Saint-Esprit, qu'il fabrique un monde rempli d'une multitude d'objets sur lequel il peut projeter sa culpabilité. Or tout cela n’a lieu que dans l'esprit, il n'y a pas d'abord un monde, et ensuite un esprit coupable et peureux qui projette sur celui-ci. La stratégie de la projection, et ceci est très important, implique de couper cette connexion, pour ne garder dans la conscience qu'un monde de choses séparées, ayant bloqué le fait qu'il est généré par un esprit qui cherche à décharger son fardeau de culpabilité. Compte tenu de cette dynamique, vous pouvez projeter votre peur sur n’importe qui et n’importe quoi. En général toutefois, il n’y a que certaines personnes qui déclenchent une réaction chez vous, et pas tout le monde. Rappelez-vous, *Un cours en miracles* définit la perception comme une interprétation, c’est-à dire que la perception n'est pas ce que vous voyez physiquement, c'est votre manière de réagir à ce que vous voyez. Donc si vous réagissez fortement à quelqu'un – et la personne n'a pas nécessairement besoin d’être physiquement présente – il suffit de voir cela comme une occasion de revenir au point de votre prise de décision dans l’esprit, et demander de l'aide pour examiner votre culpabilité et votre peur avec Jésus ou le Saint-Esprit. A mesure que vous le faites plus souvent, vous serez moins susceptible de projeter. Puis, enfin, vous allez laisser partir ensemble la culpabilité et la peur.

**884 - Apprécier les formes, est-ce porter la vérité aux illusions ?**

**Q/** Est-ce qu’étendre la gratitude aux idées qui me rejoignent dans mon rôle physique et illusoire sous forme de cellules et tissus de mon corps, ou les arbres, animaux, insectes, etc., porte la vérité aux illusions ? Ou bien, est-ce que garder à l'esprit que la réalité de tout ce qui existe est une idée aimante, selon la perspective du Saint-Esprit, ce qui permettrait à l'illusion d'être portée à la vérité ? Est-ce que mettre l'accent sur les idées qui vont au-delà de la forme serait une façon de se rappeler que "Dieu est dans tout ce que je vois" L-I.29.Titre ?

**R/** La culpabilité pour avoir choisi de se séparer et de s’identifier à l'ego est une pensée qui a fait le corps. Ce n’est certes pas une pensée sur laquelle étendre la gratitude. Le corps n'a rien pour susciter de la reconnaissance car de lui- même "il n’*est* rien" T-19.IV.C.55. En fait, rien dans l'illusion liée à la forme mérite de la gratitude, précisément parce que c’est une illusion et non la réalité. En outre, le monde est la projection de la pensée insane que le Fils de Dieu peut vivre séparé de sa Source et il n'y a donc rien d’aimant là- dedans.

De plus, dans *Un cours en miracles*, Jésus nous dit que nous ne savons pas "à quoi sert quoi que ce soit" L-I.25.Titre, nous ne savons pas qui nous sommes T-9.I.25, ce que nous voulons vraiment T-11.II.37, ou ce qu’est l'amour T-12.V.61. Dans un tel état de confusion, comment pourrions-nous savoir pourquoi nous sommes reconnaissants ? Il n’y a de l’espoir que dans l’acceptation de ce que nous dit Jésus : "Tu ne connais pas la signification de quoi que ce soit que tu perçois. Il n’est pas une de tes pensées qui soit entièrement vraie. Reconnaître cela, c’est pour toi un solide début" T-11.VIII.31-3.Tout commence donc par le désir de se laisser enseigner à voir toute chose différemment en la regardant par les yeux du pardon.

La pratique du pardon, lorsque qu’on reconnaît que chaque jugement est la projection d'un choix fait dans l'esprit, est la seule façon de porter l’illusion à la vérité. Dans ce processus, l'élément important est le désir de se rappeler que rien en dehors de l'esprit n'a d’effets sur lui. C’est la base du pardon et la perspective apportée par le Saint-Esprit dans chaque expérience vécue dans le rêve. Nous pouvons alors être reconnaissants pour les gens et les choses, en reconnaissant qu’ils ne sont nullement responsables de quoi que ce soit que nous ressentons à leur égard. C'est ce qu'on entend par la leçon du livre d’exercices : "Je ne suis pas la victime du monde que je vois" L-I.31.Titre. Cette reconnaissance s'étend à soi-même également, en reconnaissant le pouvoir de l'esprit de choisir entre le Saint-Esprit et l'ego comme interprète de chaque expérience qui se passe dans le rêve. Nous pouvons aussi être reconnaissants de ce que notre bonheur ne dépende pas de quoi que ce soit en dehors de nos esprits et qu’il exige seulement de le choisir en choisissant le Saint-Esprit.

Le premier pas est d'apprendre que le "bonheur" trouvé dans le monde est lié à la particularité de l'ego, et que ce n’est pas le vrai bonheur. Cela veut dire de désirer regarder honnêtement tout ce qui selon nous, est en mesure de nous rendre heureux, et constater quels piètres substituts ils sont au vrai bonheur que nous recherchons. Tel que mentionné, nous ne savons pas ce qu’est le vrai bonheur, et nous pouvons apprendre que ce n'est pas ce qu’offre le monde. Cela "requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. Chaque valeur veut dire : "Toute pensée de ce que tu es et de ce qu’est Dieu ; tous les concepts que tu as appris au sujet du monde, toutes les images que tu as de toi-même… tout ce qu'il [l'esprit] pense être vrai ou faux, ou bien ou mal, de toute pensée qu’il juge digne, et toutes les idées dont il a honte" L-I.189.71-2. Avant de remettre ces valeurs en question, il faut d'abord les reconnaître, ainsi notre fonction est seulement "de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui [l’amour]" T-16.IV.61. Nous n'avons pas à nous efforcer de voir Dieu en tout ce qui est. Lorsque chaque valeur sera remise en question et retenue comme valable, rien ne sera plus retenu pour bloquer la mémoire de l'Amour de Dieu dans nos esprits, et Dieu sera présent dans tout ce que nous voyons. Cela ne signifie pas qu'Il est présent dans le rêve, mais que lorsque la mémoire de Son Amour n'est pas bloquée par la particularité de l'ego, tout est perçu à travers le prisme du reflet de Son Amour.

**885 - J’ai l’impression que le vocabulaire du Cours manque parfois de gentillesse**

**Q/** Pourquoi ai-je parfois l’impression que le vocabulaire d'*Un cours en miracles* manque parfois de gentillesse ? Est-ce une projection de l'ego qui cherche subtilement à m’éloigner du but du Cours ? Quel est le but du Cours en fait ?

**R/** Le but d’*Un cours en miracles* est de dévoiler ce qui se tient caché dans le système de pensée de l’ego, afin que cela puisse être exposé à la lumière de la vérité aux fins de guérison. Exposer la laideur de l'ego peut sembler cruel, tout comme les patients sont parfois hérissés lorsque le dentiste emploie la sonde pour examiner une dent endolorie. La douleur de la dent infectée est insupportable, et l’assistance du dentiste qui opère peut être perçue comme encore plus douloureuse. Un examen attentif des descriptions de l'ego dans le Cours révèle un diagnostic bienveillant et rassurant de la part de Jésus : nous ne sommes pas l'ego horrible que nous pensions être. Il présente des descriptions de l’insanité de l'ego avec des phrases comme "tu penses que tu es… tu crois être… tu te vois comme…" Il ne dit jamais que ces croyances sont vraies. En fait, le seul but d’exposer ces pensées est d'enseigner qu'elles ne sont pas vraies, et que nous les croyons parce que nous les avons choisies pour appuyer la croyance en la réalité de la séparation et du péché. La maladie de la séparation doit d'abord être vue avant d'être guérie. L'objectif du Cours est de guérir l'esprit de la pensée de séparation, Jésus nous aide à le faire en nous enseignant que, tout comme nous avons choisi l'ego, nous pouvons décider de choisir contre lui en choisissant le Saint-Esprit.

À vous concentrer sur les mots négatifs puissants du Cours en référence à l'ego est un merveilleux moyen pour stopper la progression dans votre étude du Cours. La vérité est que nous n'avons pas de problème à croire que nous sommes des ego qui vivent et meurent dans des corps, sans aucun espoir de retourner à notre véritable état d'unité avec Dieu, et voilà quelle est la chose la plus cruelle que le Fils de Dieu pourrait croire sur lui-même. Quelle extraordinaire résistance nous mettons à croire le message que nous offre Jésus, que nous sommes le Fils innocent de Dieu L-I.95.122-3, "que *la séparation ne s’est jamais produite* T-6.II.107, que "le monde est une illusion" L-I.155.21, et qu’“il n'y à pas un seul instant où le corps existe le moindrement" T-18.VII.31. Jésus ajoute l'injure à l’insulte en nous disant que ce monde est l’enfer L-I.182.37, que chaque attaque est un meurtre T-23.III.1, que la culpabilité est projetée à partir de l'esprit sous forme de haine T-18.VI.2 et enfin, qu’“une pointe minime d’irritation n’est rien d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur” L-I.21.25. Pour la partie de l'esprit qui s’est identifié au corps/ego, ces mots sont très cruels en effet, et certainement pas des choses que nous voulons entendre. En fait, l’ego travaille très fort à maintenir ces pensées loin de la conscience, défendant ainsi la décision de l'esprit de continuer à choisir la séparation. Les effets désastreux de ce choix de séparation sont cachés derrière la beauté apparente du monde. Dans le texte, Jésus utilise l'exemple d'un tableau inséré dans un cadre pour nous montrer l'utilisation de l'ego du déni et de la tromperie. Le tableau hideux de particularité de l'ego est "entouré d’un cadre si lourd et si élaboré que le tableau est presque oblitéré par son imposante structure" T-17.IV.82. L'ego utilise tant les expériences positives que négatives du monde pour fabriquer son cadre de tromperies. Les expériences positives servent de diversion destinée à nous convaincre que le monde n'est pas un lieu si mauvais après tout. La douleur et la misère des expériences négatives servent à prouver que le monde est réel. Nous avons donc très bien appris le message de l'ego. Nous nous sommes si bien ajustés aux lourdes couches de déni, que Jésus emploie pour nommer les choses, un contraste frappant entre les ténèbres de l'ego et le message d'amour vrai du Saint-Esprit. Jésus nous demande de "regarder *le tableau*" T-17.IV.91, et non le cadre. À moins de voir que choisir l'ego est source de toute l’angoisse qui sévit dans le monde entier, nous ne pourrons pas aller au-delà du voile d'illusion pour nous éveiller à la lumière de la vérité. C'est le but ultime du Cours.

**886 - Comment l’esprit limité illusoire peut-il saisir la vérité ?**

**Q/** Comment l'esprit conscient, dans l'illusion, peut-il saisir l'inconscient, l'esprit de vérité ou l'Esprit de son Père, et savoir qu'il est vérité et non illusion ? Y a-t-il moyen de savoir si vous avez été dans la vérité ?

**R/** Jésus nous dit dans le Texte " Si tu es entièrement libre de toute espèce de peur, et si tous ceux qui te rencontrent ou qui pensent seulement à toi partagent ta paix parfaite, alors tu peux être sûr que tu as appris la leçon de Dieu, et non la tienne" T-14.XI.52. Nous allons tous facilement admettre que nous pouvons facilement nous illusionner par la pensée que nous avons réussi à dépasser les illusions de l'ego, mais il est plus difficile de tromper les gens qui font partie de notre vie quotidienne. Par conséquent, Jésus ajoute le deuxième critère à son test permettant de déterminer quel enseignant nous avons suivi. Mais cette évaluation devrait s'étendre sur une longue période de temps, pas juste à un moment donné, parce que nous sommes tous capables de nous duper, nous-mêmes tout autant que les autres. Une discussion sur ce sujet peut être trouvée dans notre livre "Questions et réponses sur *Un cours en miracles"* question. Voir aussi dans ce service les questions 43, 285, 309, 486, 498 et 536. Pratiquement tous les élèves du cours se sont interrogés là-dessus.

Les leçons de la première partie du livre d’exercices visent directement à nous aider à entrer en contact avec ce que nous avons dissimulé dans nos esprits, afin de pouvoir – avec l'aide de Jésus ou du Saint- Esprit – prendre une meilleure décision. Encore une fois, cependant, c'est un long processus, parce que comme Jésus dit à la fin des 365 leçons L-Ép.11 "Ce cours est un commencement, non une fin." Nous devons continuer à appliquer les leçons dans notre vie quotidienne avec patience et douceur, en nous souvenant toujours de l’assurance de Jésus que nous ne pouvons pas échouer. "N'oublie pas qu’une fois ce voyage commencé, la fin est certaine. Le doute en cours de route viendra puis s’en ira, et s’en ira pour revenir encore. Or la fin est sûre. Nul ne peut manquer de faire ce pour quoi Dieu l’a désigné. Quand tu oublies, souviens-toi que tu vas avec Lui et avec Sa parole sur ton cœur. Qui pourrait désespérer quand un tel espoir est sien ? Des illusions de désespoir peuvent sembler venir, mais apprends comment ne pas être trompé par elles. Derrière chacune d’elles il y a la réalité et il y a Dieu.... La fin *est* sûre et garantie par Dieu" Cl- Ép.11-8, 10.

**887 - Comment suivre le Cours tout en étant huissier ?**

**Q/** Selon *Un cours en miracles*, puisque tout en ce monde devient un moyen de voir le but du Saint-Esprit ou celui de l'ego, j'espère vraiment que vous pourrez me suggérer certaines possibilités de pardon quant à mon choix récent d’un nouvel emploi. Beaucoup de gens estiment que, parce que je suis percepteur dans notre comté, j’encouragerai l'idée que prendre le bien des autres est acceptable, étant donné que mon travail consiste à faire respecter des lois qui exigent de saisir les biens d'une personne pour les vendre aux enchères publiques si les taxes ne sont pas payées. Certains appellent cela un vol juridique. En dépit des sentiments de culpabilité que je ressens, je préfère voir ce travail comme une autre façon d'apprendre qu'il n'y a pas d’ordre de difficulté dans les miracles. Je vous remercie d’avance pour votre perspective et vos commentaires.

**R/** Vous avez raison, "il n'y a pas d’ordre de difficulté dans les miracles" T-1.I.11. Le corollaire de ce principe est qu’il n'y a pas de "hiérarchie d’illusions” T-23.II.23, ce qui confirme que chaque salle de classe est égale à toutes les autres, et ce travail est comme tout autre travail. Ce serait une erreur de penser que choisir un emploi dépend de ne jamais contribuer à la victimisation qui sera perçue des autres. Si tel était le cas, bien des gens devraient quitter leur emploi et bien des tâches ne seraient pas effectuées. En outre, pour rencontrer les modalités du travail en ce monde, prendre des autres n'est pas seulement acceptable, mais nécessaire. La vie dans le corps dépend de prendre la vie d’autres corps, animaux et végétaux. De l'utérus jusqu’au tombeau, la survie signifie que quelqu'un ou quelque chose doit mourir pour que l’on puisse vivre. Il s'agit d'un monde du "tue ou sois tué" M-17.710. La base du monde de l'ego et de toute forme d'emploi est le marché de la particularité où les besoins sont comblés en échange d'une certaine forme de paiement. Les taxes font partie de l'accord mutuel, et les huissiers sont nécessaires pour accomplir le travail. Si vos amis utilisent des routes, des feux de circulation, des ponts ou l'une des innombrables choses payées par les impôts, ils peuvent vous remercier pour le travail accompli. Pendant ce temps, c'est votre salle de classe pour découvrir la culpabilité induite par la croyance qu’en choisissant la séparation, nous avons volé à Dieu la vie et le pouvoir, et que nous sommes des étrangers dans l'illégalité dans un monde que nous avons fait.

C'est également une erreur de penser que certains emplois sont plus spirituels, plus justes, plus valables ou plus importants que d'autres, ou que les gens "sanctifiés" doivent être exemptés de taxes. Comme nous le savons tous, deux choses sont certaines en ce monde : la mort et les impôts. L'ego voudrait nous faire croire que, dans les deux cas, nous sommes dépouillés par une autorité puissante et des figures méchantes (Dieu et le gouvernement). Le Saint-Esprit nous dit qu’au contraire, c’est une projection de la décision insane de l'esprit de se dépouiller lui-même en s’identifiant avec la pensée de séparation au lieu d'accepter sa véritable Identité de Fils de Dieu. Voir les sentiments de culpabilité et de victimisation qui remontent à propos des taxes, de la politique et du gouvernement est une occasion idéale pour voir le reflet du conflit dans notre esprit divisé. Il est important de se rappeler que ce conflit est présent dans chaque relation et dans chaque emploi, peu importe à quel point c'est habilement déguisé. Toute la douleur et la misère expérimentées dans ce monde sont les impôts que nous payons pour l'erreur de choisir l'ego. Ces taxes doivent être payées jusqu'à ce qu'une décision soit prise de s'identifier au Saint-Esprit à la place. C’est alors seulement que nous accepterons l'héritage que nous sommes en droit de recevoir comme Fils de Dieu : "prendre conscience de la présence de l’amour" T-Intr.17. Et cet héritage est exempt d'impôt.

**888 - Tout se joue dans l’esprit en dehors du temps et de l’espace**

**Q/** Je m’interroge quant aux sentiments de culpabilité. Dans de nombreuses thérapies, reconnaître nos sentiments, particulièrement ceux qui sont négatifs comme l'envie, la culpabilité, etc., est très important avant de pouvoir les laisser partir. Or *Un cours en miracles* affirme, qu'en fin de compte, la culpabilité n’est pas réelle et qu’il ne faut pas la reconnaître comme étant une "vérité." Puis il affirme que, tant que nous croyons en la véracité du corps, nous allons obéir à ses lois, lois que nous avons nous-mêmes créées.

Ne serait-il pas trop facile alors d’être négligent et de dire : "Oh, ces choses désagréables ne sont pas réelles, pourquoi m'embêter avec ça ?" En même temps, ces émotions négatives font partie de nos soi physiques et peuvent émerger secrètement à l'autre extrême et nous faire du tort. Nous vivons dans un corps humain et – comme le dit aussi le Cours – le nier serait un déni de la vérité encore plus grand. Donc, si nous continuons à reconnaître le corps et son attachement à la culpabilité, comment pouvons-nous à jamais en sortir pour revenir au véritable état d'esprit qui est toujours le nôtre ? Cela semble une sorte de piège où la porte a disparu. Pouvez-vous nous conseiller là-dessus ?

Autre chose encore ! Jésus dit que nous devons d'abord vivre un "rêve heureux" avant d’être en mesure de réaliser qu'il n'y a pas de rêve. Or toutes choses heureuses n’incluent-elles pas son opposé par définition ? Comment pouvons-nous vivre un rêve heureux si cela implique nécessairement aussi un opposé de tristesse ? N'est-ce pas une illusion ? Est-ce cela que Jésus veut dire quand il dit que lorsque nous vivrons un rêve heureux, "Dieu se penchera sur nous" et le pont vers le "monde réel" et la vérité sera devant nous ? Donc, une fois reconnue l'illusion, et la distinction faite entre ce qui est heureux et triste, bon et mauvais, il n'y aura plus de rêve. Nous traverserons le pont vers la vérité et vers le Soi un en Dieu. Est-ce cela ?

**R/** Il est très clair qu’*Un cours en miracles* ne demande pas de nier nos émotions et nos sentiments. C’est une clé très importante pour reconnaître le choix qui a été fait dans l'esprit. En fait, le but de la formation de l’esprit enseignée dans le livre d’exercices est de nous rendre de plus en plus conscients de ce que nous pensons et ressentons à chaque instant. Les pensées et les sentiments qui sont vécus dans le rêve, sont le reflet d'une décision prise dans l'esprit, et cet esprit est en dehors du temps et de l'espace. Quand l'esprit décide de s'identifier à un corps, il nie ce choix et se dissocie lui-même de sa véritable identité d’esprit. Jésus nous enseigne que nos sentiments et nos pensées cachées sont les guides pour reconnaître le choix fait par l'esprit et oublié : "Comment peux-tu savoir si tu as choisi les marches vers le Ciel ou la voie vers l’enfer ? Très facilement. Comment te sens-tu ?" T-23.II.226-8. Il poursuit en disant que la certitude et la paix accompagnent la décision de se tourner vers le Ciel en choisissant le Saint-Esprit. Tout autre sentiment nous dit que nous avons choisi la route de l'ego vers l’enfer. Par conséquent, nos émotions ne doivent pas être rejetées. Ce serait, comme vous dites, une négligence qui les enverrait sous le couvert, qui ne ferait qu’enfouir le choix de l'esprit au plus profond de l’obscurité.

Ce qui va faire en sorte que reconnaître nos sentiments fait partie d’un processus de guérison et non d'un piège, c’est les regarder sans les juger et juste les voir pour ce qu'ils sont, non comme l'ego les interprète. Le but n'est pas de les justifier, de blâmer les autres, ni de s'y vautrer, mais de les voir comme le résultat inévitable d’un choix délibéré qui est fait dans l'esprit. Reconnaître que l'esprit est la source de chaque sentiment signifie que les sentiments changent à mesure que l'esprit guérit. Une partie du processus de guérison peut impliquer de travailler avec un thérapeute pour amener ces sentiments à la surface, et pour identifier sur quelles personnes ou situations ils sont projetés. Ce qui fait du Cours un type différent de thérapie est le fait qu’il attribue chaque expérience à une décision prise dans l'esprit, et non à quelqu'un ou à quoi que ce soit dans une forme quelconque. Cela signifie que personne n'est responsable de la façon dont on se sent ni des sentiments causés par quoi que ce soit que le corps a fait de lui-même. Tout provient seulement du fait d'avoir décidé pour l'ego et d’avoir jugé cela comme un péché. Aller au-delà des sentiments jusqu’à leur source est la façon de pratiquer le pardon enseigné par Jésus dans le Cours. Non seulement ce n’est pas un piège, mais c'est la voie pour échapper au piège de l'ego parce que cela rend le pouvoir de l'esprit réel dans notre conscience et diminue le pouvoir apparent du corps et de sa culpabilité. Lorsque nous voyons que la culpabilité est un choix délibéré qui n’est plus souhaitable plutôt qu’une force puissante, son irréalité devient de plus en plus apparente. Considérer ainsi la culpabilité est ce qui finira par la faire disparaître graduellement par manque de nourriture. Avoir le désir de voir ces sentiments sous cet éclairage est tout ce qui est nécessaire pour nous aligner dans la bonne voie, avec le Saint-Esprit à nos côtés pour nous "donner la certitude sur où [nous allons]" T-23.II.2213.

La certitude de la voie où nous allons (la sortie du rêve), avec qui nous y allons (le Saint-Esprit) et comment nous y allons (le pardon), est ce qui nous rend heureux dans le rêve, et ce n'est pas tellement relié au rêve lui-même. C’est plutôt la "fixe détermination" T-31.VIII.111 d'aller au-delà du rêve qui rend le rêve "heureux."Cela reflète la décision prise dans l'esprit de tenir la main de Jésus et de marcher avec lui vers la sortie de l'illusion. Cela n'a rien à voir avec les distinctions que nous faisons avec le corps de ce qui est bon ou mauvais, heureux ou triste. Toutes ces distinctions reflètent le jugement de l'ego fondé sur la croyance en la séparation et en la réalité du corps. Le rêve heureux est le reflet de la partie de l'esprit qui choisit de s'identifier au Saint-Esprit, la Mémoire de ce qui se trouve au-delà de l’illusion. À cet égard, comme toujours, il est utile de se rappeler que le Cours utilise des mots qui ne sont que "des symboles de symboles…donc doublement éloignés de la réalité" M-21.19-10. L’utilisation des symboles et des images est nécessaire pour nous atteindre, nous qui croyons que nous sommes irrémédiablement perdus dans le rêve.

La seule distinction que nous devons apprendre à faire est de choisir entre la voix de l'ego et Celle du Saint-Esprit. C’est possible de le faire grâce au processus de pardon décrit ci-dessus. C'est tout. C'est un processus simple, mais qui prend un peu de pratique en raison de la résistance à laisser aller l’identité au corps. Quand nous le faisons, nous revenons à l'unité que nous n’avons jamais vraiment quitté, symbolisé dans le Cours par l'image de Dieu qui se penche vers nous : "et alors ton Père se penchera vers toi et fera le dernier pas pour toi, en t’élevant jusqu’à Lui" T-11.VIII.155.

**889 - Je me sens malhonnête à réciter le rosaire avec une amie**

**Q/** Une personne avec qui je socialise a l'habitude de réciter le rosaire lorsqu’on voyage avec elle et s’attend à ce que les gens le récitent avec elle. En tant qu’étudiant d'*Un cours en miracles*, serait-ce malhonnête de réciter le "Je vous salue Marie…priez pour nous pauvres pécheurs" ou serait-ce plutôt une chose aimante à faire, en conformité avec l'enseignement du cours : "*Reconnais ce qui n'a pas d'importance*, et si tes frères te demandent quelque chose de "choquant," fais-le *parce que* c’est sans importance" T-12.III.41. Cette exhortation s'applique-t-elle à la situation que je vis ?

Je suis catholique non pratiquant, et j’étudie le Cours depuis six ans. Certaines femmes avec qui je socialise vont à l'église sur une base régulière. Elles m’ont demandé quelle église je fréquente. Je n'ai pas aimé qu’on me le demande, puisqu’il n'y a qu'une seule église dans notre paroisse. Donc la première fois, j'ai ignoré la question. La deuxième fois, j'ai spontanément répondu : "Bonne question !" Je n’ai pas envie de répondre que ma voie spirituelle est *Un cours en miracles*. Comment répondre à cette question de manière honnête et affectueuse ?

**R/** Vous avez vous-même donné une très bonne réponse à votre question. Ce peut certes être affectueux de dire des Je vous salue Marie avec votre amie. Il n'y a rien de malhonnête à désirer répondre à votre copine sur son terrain et selon ses modalités. Tandis qu’elle pratique ses propres croyances, vous pouvez également pratiquer les vôtres en mettant l'accent sur le contenu (les pensées dans votre esprit), ne permettant pas à la forme (le rosaire) de s’interposer entre vous et elle. Ce pourrait même devenir une promenade très relaxante.

De même, nul besoin de dire que vous étudiez le Cours. La chose importante, du point de vue du Cours, est de prêter attention aux sentiments et pensées inconfortables que vous vivez face aux requêtes de vos amis, car cela reflète les conflits dans l'esprit. Le but du Cours est de nous aider à prendre conscience de tels malaises, afin que les croyances et les jugements qui se cachent en dessous puissent être dévoilés. C'est seulement là-dessus que se concentre le Saint-Esprit. Si vous êtes prêt à regarder quels jugements vous retenez sur la pratique catholique de vos amis et votre propre identité comme non-pratiquant catholique/étudiant du Cours, vous serez peut-être surpris de trouver des croyances dont vous n'étiez pas conscient. Ces croyances et ces jugements peuvent rendre difficile de discerner ce que vous devez dire à vos amis quant à la fréquentation des services religieux. Tout jugement est une forme de non pardon et le manque de pardon bloque la communication. Comme Jésus nous dit dans le livre d’exercices : "Il est certain que toute détresse ne paraît pas être uniquement être un manque de pardon. Or cela est le contenu sous la forme" L-I.193.41-2. En gardant cela à l’esprit, il est possible de trouver le moyen de sortir de tous les dilemmes : "seul le pardon guérit un manque de pardon, et… seul le manque de pardon peut donner lieu à quelque maladie [détresse, malaise, inconfort] que ce soit" P-2.VI.55.

Quand le pardon d’avoir juger l’autre devient le but de la relation, la relation change, et à un certain niveau tous ceux qui sont impliqués perçoivent le changement. Les questions et les réponses peuvent changer, mais c'est le changement dans le contenu qui importe vraiment. Sous une certaine forme, le message (que les requêtes de vos amis ne vous choquent pas) leur sera communiqué. Les libérer de toute responsabilité quant à vos propres sentiments rendra chaque interaction plus légère. Tout ce que vous direz sera exempt de jugement. À rester ainsi un ami affectueux et bienveillant, ils ne se soucieront probablement plus quelle église, le cas échéant, vous fréquentez. S’ils y portent quand même attention, ce ne sera pas un problème pour vous. Vous ne pouvez pas perdre.

**890 - Comment savoir si un enseignant est vraiment illuminé ?**

**Q/** En plus des précieux changements de perception qui arrivent par la pratique d’*Un cours en miracles*, y a-t-il des étudiants du Cours qui ont eu une certaine expérience de l’illumination ? Est-ce que les enseignants du Cours parlent surtout du point de vue de la croyance et de la compréhension des concepts (par opposition à une expérience directe de non-dualité) ? Compte tenu de l'importance que le Zen accorde à un enseignant humain (qui a un certain degré d’illumination) pour s'assurer que l'étudiant ne confonde pas ses progrès avec les jalons de l'ego, comment cela est-il évité dans le Cours ?

**R/** Nous ne savons pas si des étudiants du Cours ou des enseignants ont vécu des expériences directes de non-dualité. Il n’y aurait aucune nécessité de clamer qu'on a vécu une telle expérience, et de toute façon, vivre cette expérience n'est pas le but premier des leçons d’*Un cours en miracles*. Voir T-8.I.1-2, T-24.Intr.1, M-26.2-3. Il n'y a qu'une seule réserve donnée par Jésus pour devenir un enseignant de Dieu. Dans sa définition quelque peu surprenante, il affirme : "Un enseignant de Dieu est quiconque choisit d'en être un. Ses qualifications consistent uniquement en ceci : quelque part, de quelque façon que ce soit, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre" M-1.11-2. C'est la seule qualification et c’est vraiment un thème majeur qui traverse tout le Cours. Apprendre à se percevoir les uns les autres et à se relier les uns aux autres dans le cadre du but commun que nous partageons tous comme Fils unique de Dieu – maintenant séparé mais désireux de rentrer chez lui, à son unité en Dieu – est le moyen d'aborder la non-dualité de la réalité. Percevoir que nous partageons tous le même esprit – l’esprit erroné, l’esprit juste, ainsi que le pouvoir de prendre une décision dans ce même esprit – reflète l'ultime non-dualité ontologique de la réalité.

Nous sommes à la fois attirés par la vérité et terrifiés, attirés par l’unité en Dieu et terrifiés à l'idée d'être sans notre identité individuelle. Croyant que nous sommes des individus, des êtres humains séparés, nous sommes terrifiés à l'idée de l’unité pure. D’ailleurs, si nous ne l'étions pas, nous n’aurions pas besoin du Cours ni d’aucune autre voie spirituelle. Par conséquent, l’unicité abstraite doit être représentée et enseignée dans une forme que nous pouvons comprendre et accepter. Nous avons besoin d'enseignants qui peuvent communiquer avec nous à notre niveau, qui reconnaissent notre peur intense et la résistance à laisser aller notre soi individuel. Ils doivent utiliser le langage et les symboles du monde de la séparation et de l'individualité pour nous conduire doucement et progressivement en dehors de celui-ci T-25.I.5-7, L-I.184.9-11. Une des formes pour combler ce besoin vient de Jésus et de ce cours.

L'enseignement d’*Un cours en miracles* est considéré sous un éclairage tout à fait différent de ce qui est généralement vu comme de l’enseignement dans le monde. Dans le Manuel pour enseignants, Jésus nous dit que "le cours… met l'accent sur le fait qu'enseigner qu’enseigner, *c’est* apprendre, de sorte qu'enseignant et apprenant sont le même" ; et il poursuit avec cette importante description de l'enseignement : "Enseigner, c’est démontrer. Il y a seulement deux systèmes de pensée, et tu démontres que tu crois que l’un ou l’autre est vrai tout le temps. Les autres apprennent de ta démonstration, et toi aussi" M-Intr.15, 21-3. Le Cours ne dit presque rien sur une certaine forme de classe, mais il parle beaucoup du contenu qui sera enseigné, et la façon de l’enseigner : "le contenu du cours ne change jamais. Son thème central est toujours : "le Fils de Dieu est non coupable, et dans son innocence est son salut." Il peut s’enseigner par des actions ou par des pensées ; en mots ou en silence ; dans n'importe quelle langue ou en aucune langue ; n’importe où, quand ou comment" M-1.34-6. Par conséquent, un étudiant n'a pas à être dans une salle de classe formelle pour apprendre ce Cours. Jésus souligne seulement le besoin de développer une relation avec l'Enseignant dans notre esprit qui nous reflète la vérité abstraite du Ciel.

Compte tenu de tout cela, si vous suivez une classe d’*Un cours en miracles*, il y aura à apprendre soit que la séparation est réelle soit que l’unité est réelle, que les intérêts séparés ont une valeur, ou que les intérêts partagés sont la seule valeur. C'est ce qui vous sera communiqué, indépendamment des paroles, des aides pédagogiques et des techniques utilisées, et vous verrez à quel point l'instructeur/animateur comprend le système de pensée du Cours. Dans le Texte, Jésus parle de "juste enseignement et juste apprentissage" T-4.I.Titre, et donne un avertissement sur l'enseignant "axé sur l’ego. Il se préoccupe de l'effet que son ego a sur les autres ego, et il interprète donc leur interaction comme un moyen de préservation de l'ego. Je ne serais pas capable de me dévouer à l'enseignement si je croyais cela, et tu ne seras pas un enseignant dévoué aussi longtemps que tu le croiras" T-4.I.64-6. C’est une directive utile, et qui sonne l’alarme sur la façon dont la particularité peut s’insinuer dans la situation de l'enseignement et de l'apprentissage. Mais c'est seulement après une pratique considérable à surveiller nos esprits et à observer nos réactions dans notre vie quotidienne que nous serons capables de discerner le message que nous sommes en train de donner et de recevoir. C'est pourquoi dans le texte Jésus nous prévient quant à nous mettre soi-même en charge de notre propre processus spirituel : "Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V.16. Toutefois, cela ne signifie pas que nous avons besoin de nous tourner vers un enseignant extérieur en raison de nos lacunes, bien qu'il n’y aurait aucun mal à le faire. Le processus est principalement un processus intérieur entre nous le Saint-Esprit, Lui qui détient pour nous la mémoire de la vérité du Ciel.

**891 - Quand ma vie va bien, je ne m’intéresse plus au Cours**

**Q/** Je trouve que je suis prêt à regarder honnêtement mon système de pensée, mais seulement lorsque les choses vont mal. Lorsque je me sens bien, que je suis à l’aise et confortable, lorsque tout semble à sa "juste place dans le monde," j'ai très peu de motivation pour prendre le genre d'engagement extraordinaire qui est requis, et faire ce qu’il faut pour apprendre le Cours. Ceci dit, il me semble qu’à un certain niveau, je fais exprès d'empirer les choses afin de pouvoir l’apprendre. Car tant que je crois que le monde est réel (et il est évident que je suis très investi dans cette croyance), je crois qu'étudier *Un cours en miracles* veut dire se rendre inconfortable sciemment au quotidien. Intellectuellement, je réalise que Jésus n'est pas en train de me punir, mais je ne réagis pas de cette façon. Que me recommanderiez-vous pour que je pense différemment à ce sujet ?

**R/** Une partie de la stratégie de l'ego pour nous convaincre qu'il y a de la vie en dehors du Ciel, et nous voir en profiter, est de faire un vaste éventail de substituts attrayants qui prendront la place du vrai bonheur qui est notre héritage en tant que Fils innocent de Dieu. Lorsque tout semble "à sa juste place dans le monde," ce ne peut être dû qu’au plaisir éphémère d'avoir tous nos besoins d'ego comblés de façon satisfaisante. Votre expérience d’une motivation vacillante dans la pratique du Cours est commune. Tant que nous serons satisfaits d’une vie à nous évertuer dans nos efforts pour trouver le "bonheur" qu’offre l'ego, juste pour le voir disparaître sans préavis en un instant, nous ne changerons pas nos esprits pour nous éveiller du rêve. L'ego accomplit un travail intelligent et astucieux pour déguiser et nier la douleur qui imprègne son système de pensée, c'est pourquoi nous avons besoin de l'aide du Saint-Esprit pour découvrir la misère qui se trouve en dessous du "bon temps de l'ego."

Un des buts importants du Cours est de nous aider à voir la douleur irrémédiable qui vient de s’identifier à l'ego. Comme Jésus nous dit dans le texte : "N’importe quoi en ce monde que tu crois bon et valable et digne d’effort peut te blesser, et le fera. Non pas que cela ait le pouvoir de blesser, mais simplement parce que tu as nié que ce n'est qu'une illusion et tu l’as rendu réel" T-26.VI.11-2. Le but n'est pas de chercher des fourmis dans chaque pique-nique, mais de ne pas être berné par le scintillement insignifiant de ce qui ne satisfait pas vraiment et qui n'existe même pas. L'ego voudrait nous faire croire que quand les choses sont encourageantes, nous avons trouvé un merveilleux substitut au Ciel, et lorsqu'elles ne sont pas si encourageantes, que ce n'est pas de notre faute : Dieu doit être en train de nous punir. Ainsi, l'ego nous qui tient dans un continuel vacillement. Et pour être bien certain que toutes ses bases sont couvertes et qu'aucune échappatoire n’est possible, l'ego prétend habilement que la seule façon d'apprendre le Cours doit être de devenir misérable. C’est un exemple parfait pour en arriver à rejeter tout le Cours T-5.VI.106, ou pour retarder les progrès en renforçant la croyance que le monde est réel. Le Saint-Esprit utilise toutes les distinctions entre les jours roses et les jours gris pour nous apprendre qu'ils sont tous les mêmes, en ce qu'ils servent de salle de classe pour la pratique du pardon.

Jésus redresse nos interprétations inversées sur toutes choses : "Toi qui es fermement dévoué à la misère, tu dois d'abord reconnaître que tu es misérable et non heureux. Le Saint-Esprit ne peut pas enseigner sans ce contraste, parce que tu crois que la misère *est* le bonheur" T-14.II.12-3. Ce n’est pas tellement que vous faite exprès pour empirer les choses, mais vous voyez que le monde ne fonctionne pas en tant que substitut pour le Ciel, peu importe à quel point l’ego semble vouloir rendre son histoire convaincante. Si un mauvais jour vous sert de motivation pour suivre un chemin qui vous mène à sortir du rêve de la séparation pour aller vers votre vraie demeure, alors il sert un but très utile et positif. Et ce n'est pas si mal. En fait, ce peut être vu comme une preuve que l'esprit a décidé de se détourner de l'ego pour aller vers le Saint-Esprit, ce qui donne une fin heureuse à une mauvaise journée.

Ce qui fait le bonheur de ce monde misérable, c'est de savoir qu'il prendra fin (sans mentionner qu'il n'est pas réel pour commencer), et que ce qui ne dure pas ne peut pas apporter le bonheur. Or Jésus fait un pas de plus : "Tu peux certes être sûr que tout semblant de bonheur qui ne dure pas est réellement de la peur" T-22.II.35. Cela signifie que lorsque nous pensons que nous sommes heureux au sujet de quoi que ce soit dans ce monde, nous avons réellement peur, et quand nous ne sommes pas heureux, nous avons peur. Il est évident que nous ne savons pas ce qu’est le bonheur. La seule façon de voir cela différemment est d'apprendre que rien dans ce monde ne nous rendra vraiment heureux. Tant que quelque chose dans ce monde est perçu comme souhaitable, la misère est inévitable. Garder cela à l'esprit fournira une motivation constante de pratiquer le pardon qui nous sortira du cauchemar de la séparation où rien n'est "juste et à sa place." Nous n'avons pas à être totalement délivrés de nos fausses idées sur le bonheur et la douleur, il suffit de vouloir admettre que nous ne savons pas ce qui nous rendra heureux. C'est plus facile à dire qu'à faire puisqu’être identifié à un corps dépend d’avoir raison sur qui nous sommes. C'est pourquoi la résistance est si grande, et la motivation pour apprendre ce Cours si faible parfois. Alors Jésus nous dit ce qu'il nous faut entendre plus que toute autre chose : "Cède le pas maintenant, enseignant de Dieu. *Tu as fait erreur*. Ne montre pas la voie, car tu l’as perdue" M-22.57-9, italiques ajoutés. Lorsque tout vous semble "juste et à sa place dans le monde," il peut être utile de vous souvenir tranquillement de cela, sans essayer de changer quoi que ce soit. Cela introduit le doute, affaiblissant la croyance en la version de l'ego de ce qui est bon ou mauvais, bien ou mal, et cela ouvre la voie à une interprétation différente. Lorsque l'obstacle de la "justesse" de l'ego est supprimé, le Saint-Esprit est révélé.

**892 - Que signifient les expériences de mort imminente (EMI)**

**Q/** Au fil des ans, j'ai beaucoup lu sur les expériences de mort imminente (EMI) et presque toujours, j’ai trouvé ces comptes rendus inspirants et rassurants. Or la nature d'un grand nombre de ces expériences semble contredire le but de l'ego de rester attaché à notre corps. J'ai lu plusieurs fois que l'adepte est ravi d'être libéré de son corps, et la plupart d’entre eux sont en colère, ou tristes et déçus de revenir dans leur corps après l'événement. J'ai lu dans cette rubrique qu'ils sont investis parfois d’une mission "spéciale" quand ils reviennent (se pliant à l’ego). Cependant je n'ai jamais lu qu’un de ces rapatriés a ressenti que cette expérience l’avait rendu "spécial." La plupart se sentent extrêmement reconnaissants d'avoir eu un aperçu de ce qu'ils pensent désormais être leur véritable état, et leur expérience fait souvent d’eux de meilleures personnes. Je me demande comment le sentiment merveilleux de la libération du corps et le sentiment d'unité avec le tout que font plusieurs de ces gens dans leur EMI, pourrait servir l'ego ?

**R/** S’il y a un sentiment d'unité avec le tout – sans avoir besoin de le laisser savoir aux autres, sans le moindre soupçon de particularité pour avoir fait cette expérience – alors ce ne serait pas un événement de l’ego. Du point de vue d'*Un cours en miracles* toutefois, l’esprit de la personne ne serait pas complètement guéri si le sentiment de libération et d'amour inclusif est diminué ou changé lorsqu’ils reviennent dans leur corps après l'événement. Le Cours enseigne que c’est l'amour qui est notre réalité, et non le corps ; et donc lorsque votre esprit n’est entièrement identifié qu’à cet Amour au Ciel, vous voyez clairement le corps – à l'instar de Jésus – comme un simple véhicule à travers lequel l’amour s’écoule. Vous voyez en tout l'expression de l'amour ou l’appel à l’amour ; et il n’y a donc aucun sentiment de tristesse ou de déception, puisque vous savez que vous n'êtes pas dans un corps. Votre identité demeure ce qu’elle est, en dehors du corps. L'amour dans votre esprit est exprimé sous forme corporelle afin que d'autres gens, encore identifiés à leur corps, puissent le reconnaître et l’accepter de façon à ne pas être submergés par la peur. Une EMI peut donc être une expérience sans ego mais cette même expérience d'être au-delà du corps peut se produire à tout instant pour quiconque choisit contre l'ego. En d'autres termes, l’expérience nous est toujours accessible, puisqu’il s'agit uniquement du choix que nous faisons dans notre esprit et que cela n'a rien à voir avec la condition de notre corps.

*Un cours en miracles* enseigne que le corps est une projection de l'esprit et n'a aucune réalité en tant que tel. En ce sens, l'esprit est la cause et la source de toutes les conditions et expériences corporelles, le corps étant seulement un effet des décisions de l'esprit. L'esprit est divisé entre le système de pensée de l’ego et la correction de celui-ci, le système de pensée du pardon du Saint-Esprit. Ainsi, toutes les occurrences apparemment corporelles – physiques et psychologiques – peuvent être comprises comme des symboles reflétant la décision de notre esprit en faveur de l'ego ou du Saint-Esprit. Ce n'est pas notre "véritable état," mais notre véritable perception, ou justesse d’esprit, qui nous amène là, comme l'explique Jésus : "On ne saurait trop insister sur le fait que la correction de la perception n’est qu’un expédient temporaire. ...la perception exacte est un tremplin vers elle [connaissance]. Toute la valeur de la perception juste réside dans l’inévitable prise de conscience que *toute* perception est non nécessaire" T-4.II.111-3. Notre véritable état est Esprit (avec un E majuscule) – pur esprit, pure unité, entièrement au-delà de toute perception. Nous faisons l'expérience du reflet de notre véritable état chaque fois que nous ne percevons pas nos intérêts à part de ceux de quelqu'un d'autre. C’est la pratique constante qui mène à la perception que nous *sommes* le même.

**893 - S’il n’y a pas de soi individuel, c’est une image projetée ?**

**Q/** Que nous soyons "endormis" en train de rêver fait du sens pour moi. Je comprends que je ne suis pas seul dans la création de ce rêve, et que mon Soi n'est pas ce que je crois être. Je crois que j’ai fait du progrès.

Puis il y a la notion d’“être quelque part” – qui selon moi est une idée limitée par le besoin d’utiliser un langage de temps et d'espace, causé par la croyance en la séparation. Chaque vie est déjà terminée, nous ne faisons que la revoir, et en fait, nous ne sommes pas endormis, mais dans un état hors du temps. Et nous sommes réellement fascinés par la culpabilité, la dépendance… ou par quoi encore, qui nous garde à revoir compulsivement ce qui est déjà fini. Alors pourquoi ressasser cela de façon compulsive ? Est-ce comme de vouloir replonger dans un rêve quand vous commencez à vous éveiller le matin ? Si nous sommes l'observateur, le dormeur qui revoit ce qui est terminé – n’y a- t-il en fait aucun soi du tout dans le rêve ? Ce ne donc pas tant que "nous sommes tous un" ici, mais que notre Soi est un, et que personne n'est ici ? J'ai eu un flash que c’est vrai et ensuite j’ai eu peur, ou cela m’a excité et j’ai perdu le fil.

Alors, est-ce qu'il n’y aurait ici que deux patterns – comme des patterns d’énergie de pensée structurée pour faire des projections : le Saint- Esprit et l'ego ? Et, en infusant ces deux films dans notre identité, elle advient un observateur, un dormeur, un rêveur ? Puis, en nous identifiant au système de pensée qui vibre plus près du vrai, nous commençons à entrer en résonance avec l'observateur, ce qui nous amène à nous rappeler que nous ne sommes pas vraiment dans le rêve ?

**R/** Vous avez raison, il n'y a pas de soi dans le rêve. Il n’y a que des images projetées, des images auxquelles chacun de nous choisit de s'identifier. Le soi divisé, ou l’esprit qui choisit de s'identifier à une certaine image dans le rêve, est simplement l’aspect d'un soi unique que nous partageons tous. Cependant, ce soi que nous partageons tous n'est pas notre vrai Soi, mais le soi illusoire de l'esprit divisé, le soi qui observe, comme vous dites ci-haut. C'est ce soi, en dehors du rêve du temps et de l'espace, qu'*Un cours en miracles* nous demande de reconnaître comme étant notre identité par la pratique du pardon, car ce soi a le choix. Il peut continuer à s'identifier au système de pensée de l’ego, faux système de péché/culpabilité, ou choisir de s’identifier au véritable système de pensée de pardon et de paix du Saint-Esprit – les deux patterns d'énergie auxquels vous faites référence. Le système de pensée du Saint-Esprit est encore une illusion, étant une correction pour les mensonges et tromperies de l’ego, mais il est le reflet de l'unité de notre véritable Soi qui est resté totalement inaffecté par les fantasmes de l'esprit divisé.

La raison pour laquelle nous "ressassons cela compulsivement" selon la perspective du système de pensée de l’ego, est que de s’identifier à la figure dans le rêve et d'y savourer nos différents rôles dans le rêve, est ce qui nous garde inconscient que nous sommes l’esprit qui revoit et non la figure agissant dans le rêve. Cette confusion garantit que la séparation ne sera pas guérie, parce que nous gardons notre attention sur le rêve projeté (effet) où aucun changement réel ne peut être fait, plutôt que sur la partie qui projette dans l'esprit (cause), où on peut faire un choix différent. Autrement dit, nous *voulons* rester identifiés à l'ego et nous *voulons* maintenir la séparation T-4.VI.42-4, T-13.III.25. Nous revoyons mentalement ce qui est déjà terminé, ce qui ne fait que maintenir vivant dans l’esprit le système de pensée qui soutient ce rêve, sans avoir apparemment l’opportunité de faire un choix différent.

Nous renforçons notre identification au rôle d'observateur dans l'esprit à travers la pratique du pardon, en abandonnant nos jugements. Les jugements nous gardent ancrés ici à ressasser, à croire que quelque chose d'important et de signifiant se déroule, avec l’idée que certains résultats seraient préférables à d'autres. Tant que nous valoriserons nos jugements et le rêve, nous ne serons pas ouverts au processus d'éveil. Et tant que nous avons peur de nous éveiller, nos aperçus de l'irréalité de ce monde sont parfois excitants et d’autres fois effrayants.

**894 - Je n’approuve pas que mon fils choisisse la cause musulmane**

**Q/** Mon fils cadet a séjourné au Sénégal pendant un certain temps, et il a rejoint une communauté musulmane, à la recherche de ses racines spirituelles (son père biologique est noir américain, je suis allemande blanche). Lui et mon mari n’ont jamais été en bons termes, ce qui m’a causé de nombreux maux de tête. En outre, mon fils passe des moments difficiles ici en Suède où nous vivons, en raison de son origine ethnique, et il a développé une attitude négative envers ce qu'il appelle le nombril de l'Europe. Ou est-ce ma propre projection ? Je me soucie de ce que la communauté dans laquelle il s’implique à présent pourrait avoir un côté plus ou moins fanatique. Par ailleurs, je suis consciente qu'il doit choisir son propre chemin spirituel. Et même *Un cours en miracles* nous indique qu'il existe de nombreuses façons. Qui suis-je pour juger ? Je l'ai materné assez longtemps, mais j’ai toujours du mal à complètement lâcher prise. Comment puis-je le rencontrer sans avoir peur, et surtout sans tenter de le convaincre que la voix du Cours serait mieux pour lui. Comment puis-je demander au Saint-Esprit de m'aider ?

**R/** C’est une leçon très difficile pour une mère de regarder son enfant faire des choix avec lesquels elle n'est pas d'accord, surtout si elle estime que le choix peut mettre son enfant en danger. Le Cours ne donne pas de réponses spécifiques, à savoir si on doit parler ou non, ce qu’on doit dire, ou s’il vaut mieux intervenir ou non. Il vous demande, comme il le fait pour chaque élève du Cours, de regarder honnêtement vos réactions et vos jugements en réponse aux choix et actions de votre fils, puisque ce sont vos propres projections. Une fois que vous aurez reconnu et libéré vos projections, ce que serez guidée à dire ou à faire sera alors aimant et utile.

Ce qu’il est crucial de reconnaître, c’est l'interprétation que vous faites, laquelle est basée sur une forme quelconque dans le monde que vous observez. Certes, il peut y avoir une évaluation simple et honnête des faits, ce qui vous permettrait de conclure qu'il existe peut-être un potentiel de violence dans la situation dans laquelle votre fils s’est impliqué peu à peu. Mais si vous éprouvez de la peur, de l'angoisse ou toute autre forme de bouleversement quand vous observez cette possibilité, c’est que vous faites une interprétation de l'ego T-4.IV.4. Car vous voyez la situation en termes de victimes/agresseurs réels ou potentiels et, une fois que cette distinction est rendue réelle dans votre esprit, vous pouvez être certaine qu’il s’agit d’une projection. Une fois que nous l’avons acceptée, la perception de victimes/agresseurs est très difficile à éviter, tant que nous restons identifiés à nos soi individuels séparés. Or il s’agit seulement de la projection de notre propre culpabilité intérieure, qui n'est pas vraie, mais qui garde en place la croyance qu'il y a du danger en dehors de nous L-I.121.2-4. Mais une telle perception n’est ni exacte ni justifiée.

Il est évident que nous avons été pris dans l’interprétation de l'ego d'une situation si on se voit en train d'évaluer les mérites relatifs aux positions de chacun dans le conflit, comme l'ego voudrait bien qu’on le fasse T-12.I.2. Le seul problème vient de la perception de la situation en termes de victimes/agresseurs, niant par cela à tout esprit le pouvoir de choisir sa propre expérience T-28.II.5. Le monde et les habitants du monde peuvent être malveillants et cruels, et les soi-disant victimes peuvent se sentir justifiées à attaquer et à frapper en retour. Or à moins de prendre du recul pour regarder d’en haut le champ de bataille, toutes nos perceptions ne feront que renforcer notre croyance en victimes/bourreaux, peu importe combien nous tentons d'être justes et raisonnables.

Vous pouvez donc demander au Saint-Esprit ou à Jésus de vous aider à regarder avec vous vos peurs, vos soucis et vos jugements. Et Ils vous rappelleront que rien n’est comme il paraît, et que la seule raison faisant que vous êtes dans la peur et le conflit c'est parce qu’on continue à croire en la réalité de la séparation T-2.VI.41-4. C'est ce qui garde en place, dans votre perception et dans votre expérience, le soi séparé, le soi que vous voulez croire que vous êtes, incluant ses différents rôles, dont celui de la mère. La paix durable ne se trouve pas dans un de nos rôles spécifiques, mais seulement quand nous pouvons commencer à prendre tous ces rôles moins sérieusement et quand nous reconnaissons que nous sommes simplement des frères et des sœurs ayant tous le même Père.

**895 - *Un cours en miracles* est-il approprié pour un ego sous-développé**

**Q/** J'ai une maladie mentale, ce qui signifie que je suis passablement instable. Je comprends qu'une partie de mon problème est effectivement dû à un ego sous-développé. Durant la première moitié de ma vie, j'ai recherché la foi intensément, probablement en grande partie à cause de ma grande insécurité, et je n'étais pas intéressé par les choses du monde. Je sens à présent le besoin de devenir plus enraciné, et je me demande si renoncer à l’ego est une chose sensée à faire, compte tenu de mes difficultés. D'autre part, je me sens très attiré par *Un cours en miracles*, et en général il fait beaucoup de sens pour moi. Mon développement a été stoppé dans mon jeune âge. En lisant votre réponse relative aux enfants, à savoir que la didactique de l'enseignement du Cours n'est pas appropriée pour eux, je me demandais si cela pouvait s'appliquer également à moi.

**R/** Renoncer à l'ego est à la fin du processus du Cours. En cours de route, surtout au début, l'attention est mise sur la simple reconnaissance de l’ego sans nous condamner pour en avoir un. À cause de cela, le Cours pourrait devenir particulièrement utile comme faisant partie de votre processus de guérison. Votre description de votre fuite de l'ego suggère que, lors de votre tentative pour vous élever au-dessus des choses du monde, vous avez donné à ces choses une réalité, les rendant réelles dans votre perception et donc renforçant leur source dans l’ego. Or à présent, avec le Cours, vous pouvez commencer à apprendre comment regarder l’ego et ses diverses expressions, sans peur ni condamnation de vous-même.

Il est important de se rappeler que dans le processus du Cours, il ne s’agit pas de renoncer à quoi que ce soit, y compris l'ego, mais plutôt d'apprendre à utiliser ce que nous avons déjà rendu réel dans nos vies pour une autre fin, pour le pardon plutôt que la séparation, l'attaque, la culpabilité et la peur. Car peu importe les formes qu’ont prises nos vies, l'ego est en charge, et il le sera jusqu'à ce que nous apprenions qu’un autre choix est disponible quand vient le temps de se servir de nos expériences. Et alors même que nous sommes identifiés à l'ego, nous souffrons tous de la même maladie. Comme Jésus le précise pour nous : "La maladie est insanité parce que *toute maladie est maladie mentale, et en elle il n’y a pas de degrés*. Une des illusions par lesquelles la maladie est perçue comme étant réelle est la croyance que la maladie varie en intensité ; que le degré de la menace diffère selon la forme qu’elle prend. En cela réside la base de toutes les erreurs, car toutes ne sont que des tentatives pour arriver à un compromis en ne voyant qu’un petit bout d'enfer" P-2.IV.81-3 italiques ajoutés.

Compte tenu de votre expérience jusqu'à aujourd’hui, ce serait certes une bonne chose d’être prudent et ne pas vous centrer seulement sur les parties du Cours qui décrivent la fin du processus de pardon, en tentant de sauter les étapes que vous conduisent à partir de là à regarder en face la laideur de l'ego, sans le prendre au sérieux. Ce regard honnête est un élément central du processus d'apprentissage pour vous accepter et simplement accepter chacun où il se trouve sur son propre chemin d’Expiation T-9.III.64. Et c'est vraiment tout ce qu’est le pardon. Bien que des parallèles soient suggérés entre l’arrêt de votre développement et celui d'un enfant, vous avez l'avantage comme adulte de pouvoir réfléchir sur où vous êtes rendu et où vous allez. Bien sûr, un peu comme un enfant, il se pourrait que vous ayez à faire plus d'efforts pour apprendre à faire face au monde et à ses exigences. Mais vous avez une aptitude à vous observer qui vous permet de reconnaître si vous avez choisi l’ego comme moyen d'éviter de traiter avec le monde, et ce que cela vous coûte. Vous savez que vous pouvez faire un choix différent, si vous le souhaitez.

**896 - Je n’arrive pas à calmer le mental**

**Q/** Quand j’étudie *Un cours en miracles*, je me bats sans cesse pour "ne pas lutter" pendant les périodes de pratique des exercices. En d'autres termes, je n’arrive pas à calmer mon esprit. Auriez-vous quelques suggestions ?

**R/** Votre lutte est abordée à la leçon 9 du livre d’exercices : "Il est difficile pour un esprit inexercé de croire que ce qu’il semble se représenter n'est pas là. Cette idée peut être fort troublante et rencontrer une vive résistance sous de nombreuses formes" L-I.9.21-2. Jésus nous dit ici que pour l'ego, le message du livre d’exercices (et le Cours lui-même) est troublant. Le bavardage incessant dans un esprit bruyant est une des formes que prend la résistance à son message. Cela permet à l'ego d'insister pour dire que les pensées et les expériences dans un corps sont réelles et qu’elles ont le pouvoir de faire disparaître la mémoire de Dieu de la conscience. Sa stratégie fonctionne car dans la mesure où le vacarme est pris au sérieux, il peut nous éloigner de la mémoire de l'Amour de Dieu. Se battre pour ne pas lutter, c’est encore lutter, et c’est une autre forme de résistance qui donne du pouvoir au bruit.

Parque qu’essayer de ne pas résister ne fonctionnera pas, Jésus nous donne une autre instruction utile dans les "Règles pour la décision" : "Si tu trouves que la résistance est forte et la dévotion faible, tu n’es pas prêt. *Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.16-7. La première chose à faire dans la pratique des exercices est donc de rester calme. Étant donné que Jésus nous dit que nous allons résister, nous ne devrions pas être surpris par le bruit qui semble s'immiscer dans le calme. Le vacarme dit : "J'ai peur de rester tranquille." Comme vous l'avez déjà observé, lutter contre cela ne fait qu’empirer la peur et le bruit, dans une bataille qui semble sans espoir. Dans cette lutte l'esprit agité est jugé comme pécheur et donc rendu réel, ce qui ne fait que servir d’obstacle à la tranquillité. L'ego est donc protégé tant que vous luttez. En outre, penser que la lutte peut être gagnée renforce encore la croyance que l'ego est en charge de l'Expiation, ce qui garantit le maintien des pensées bruyantes. Simplement le reconnaître est le début de la tranquillisation de l'esprit, puisque la source et le but de ce bavardage incessant ont été légitimement reconnus.

Il est possible d’entraîner l'esprit à observer l'invasion des pensées sans juger, en vous rappelant à vous-même doucement : "J’ai trop peur pour rester tranquille," ce doux rappel sans jugement allège la lutte. Il est préférable de regarder honnêtement à quel point nous avons peur et combien nous résistons, sans le juger durant un bref instant, que de passer de longues périodes à lutter pour rester tranquille. Dans cet exercice, moins est certes plus. En fait, à plusieurs endroits du livre d’exercices, nous trouvons des rappels qui nous informent d’arrêter au moindre sentiment de tension, par exemple en L-I.12.64.

L'esprit divisé a bien appris comment oublier. Il faut lui désapprendre patiemment pour qu’il parvienne à se rappeler. La patience est l'une des caractéristiques des enseignants du Dieu et elle repose sur la certitude du résultat M-4.VIII. Par conséquent, lorsque votre esprit est rempli de pensées bruyantes, il peut être utile de vous souvenir que le calme mémoire de Dieu n’est pas obscurcie par tous "les jouets et les breloques du monde" L-II.258.13. La mémoire de Dieu revient à la conscience parce qu’elle n'a jamais quitté l'esprit. Lorsque Jésus dit que nous en souvenir est notre but, il n'établit pas une période de temps, il suffit de s’en souvenir un instant à la fois : "Tout ce que nous avons besoin de faire, c’est d’entraîner notre esprit à passer sur tous les petits buts insensés, et de nous souvenir que notre but est Dieu. Son souvenir est caché dans nos esprits, obscurci uniquement par nos petits buts inutiles qui n’offrent rien et n'existent pas" L-II.258.11-2. Pour plus d'informations sur ce sujet voir les questions 35, 90 et 351.

**897 - Y a-t-il quand même une vérité objective en ce monde ?**

**Q/** Je continue à avoir des problèmes avec *Un cours en* miracles à propos de l'irréalité du monde, un problème sur lequel des événements récents rapportés dans les journaux ont attiré mon attention. Par exemple, la plupart des gens sont maintenant conscients que les gouvernements de la planète ne sont pas honnêtes les uns envers les autres, ni envers leurs propres citoyens. Si nous acceptons que le monde dans lequel nous vivons est juste un rêve généré par la culpabilité et l’attaque, il s'ensuit sans doute qu'aucun acte particulier de tromperie, même le pire, n’est rien de plus qu’une illusion dans l'illusion. Et puisque le Cours nous dit qu'il n'y a pas de hiérarchie dans les illusions, on doit conclure que cela ne fait aucune différence que les gouvernements soient honnêtes ou non, puisque le monde même dans lequel ils règnent est lui-même une invention de l'ego. Comme étudiant du Cours ayant un attachement persistant à la notion de vérité objective dans le monde, j’apprécierais toute guidancesur la façon de répondre à ce genre de question.

**R/** Reconnaître que le Cours est écrit sur deux niveaux pourrait vous aider. Votre description exprime ce que nous appelons le premier niveau des enseignements, le contraste absolu entre la vérité et les illusions. À ce niveau-là, tout ce qui se déroule dans le monde est pure illusion, ce qui devrait être la fin de l'histoire pour nous tous. Mais puisque nous avons trop peur d’accepter cela sans réserve, parce que nous pensons toujours que le monde est réel et que nous y réagissons conformément (y compris à notre propre existence corporelle), Jésus continue l'histoire et c'est le deuxième niveau. Jésus parle pour ce que nous croyons réel, même si nous savons intellectuellement qu’“il n'y a pas de vie en dehors du Ciel” T-23.II.191. Avec miséricorde et grande douceur, Jésus nous enseigne comment vaquer à nos occupations dans le monde et défaire la croyance que nous existons de façon autonome en dehors de Dieu, plutôt que de renforcer avec énergie cette croyance bien protégée. C’est la dimension du "renversement de pensée" du livre d'exercice et de ses leçons.

Pouvoir compter sur la sincérité d’un peuple est une attente normale et cela contribuerait certes à alléger le fardeau de la vie quotidienne en ce monde incroyablement complexe et difficile. Malheureusement, cette attente rencontre bien des déceptions, et plus souvent que nous le souhaiterions. Or cela ne devrait pas nous surprendre, compte tenu de l'origine du monde et de ses populations. Nous parlons ici de la projection d'une pensée d'attaque, générée par un esprit féroce qui est déterminé à obtenir ce qu'il veut à tout prix, et qui est prêt à tuer pour garder ce qu'il a réussi à obtenir, mais qui ne prend aucune responsabilité pour le chaos qui en résulte. Tout ce qui se passe dans ce monde provient de cette pensée, c'est pourquoi Jésus nous apprend que le monde est "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15. En fin de compte, tout ici est basé sur un mensonge : celui que l'unité du pur Amour peut être scindée en individus égocentriques et compétitifs. Par conséquent, la valeur d’une forte réaction négative devant les mensonges perçus chez les autres est donc qu'elle révèle les mensonges en nous, nous offrant la possibilité de pardonner.

Le Cours nous apprend donc à considérer le monde comme une salle de classe, avec au programme nos expériences quotidiennes et nos relations. Notre but est de demander de l'aide afin de détourner notre attention du monde et du corps, et de nous tourner vers nos esprits et en particulier, vers le but infusé dans nos pensées et dans nos actions, qui va découler de notre choix d'enseignant. C’est cette "condition intérieure" qui retient l'attention. À ce niveau, notre fonction est de nous tourner vers l’intérieur afin de savoir si nous agissons à partir du système de pensée de l'ego ou de celui du Saint-Esprit. Nous entreprenons de demander de l'aide de plus en plus souvent afin de mettre de côté l’ego, de sorte que nos interactions dans le monde soient utiles pour l’avancement du seul but valable à poursuivre : retourner chez nous main dans la main avec *chacun*.

Il ne nous est pas demandé de démissionner de nos rôles normaux dans le monde comme citoyens, parents, employeurs, employés, etc. mais on nous demande de démissionner comme notre propre enseignant T-12.V.83. Ce qui signifie que nous (identifiés au système de pensée de l’ego) devons nous tourner vers Jésus ou le Saint-Esprit pour recevoir de l'aide quant à la définition de nos problèmes et leurs solutions. L'application à une situation comme celle que vous décrivez impliquerait d’apporter à l’amour sans-ego dans votre esprit juste, tous vos jugements et sentiments de colère, de désespoir et de victimisation. Dans cet instant saint où vous regardez votre esprit erroné avec votre esprit juste, vous auriez automatiquement un sentiment de faire ou de dire quelque chose ou non. Il y n'aurait aucun investissement à vouloir changer les choses, même si vous exprimez votre opinion ou prenez en charge un groupe de travail en vue d’un changement. Le point principal que Jésus tente de nous aider à apprendre est que rien de valeur n’a été accompli si le changement extérieur désiré a été effectué pendant qu’en dedans quelqu’un se sent triomphant, pensant avoir vaincu l’“ennemi,” peu importe à quel point le changement fut bénéfique dans le monde. "N'oublie pas que la guérison du Fils de Dieu est tout ce à quoi sert le monde. C'est le seul but que le Saint-Esprit voit en lui, et donc le seul qu'il a. Jusqu'à ce que tu voies la guérison du Fils comme étant tout ce que tu souhaites qui soit accompli par le monde, par le temps et toutes les apparences, tu ne connaîtras ni le Père, ni toi-même" T-24.V1.41-3. Il suffit d'approcher chaque situation qui nous confronte dans le monde avec l’esprit juste. Nous devons grandir dans cette direction, que cela devienne notre seule motivation dans tout ce que nous pensons et faisons. Consultez les questions 53, 455, 484 et 599 pour une discussion des questions et des principes qui ont une certaine incidence sur votre quête.

**898 - Si nous sommes tous dans le même rêve, il n’y a que moi ?**

**Q/** Je crois que je commence à comprendre assez bien les principes d’*Un cours en miracles*, mais je me demande si ce n’est pas mon esprit d'ego qui en train de me tromper ! Ma question est la suivante : Les personnes avec qui j'interagis et moi-même, est-ce que nous sommes tous dans le même rêve ? J'ai lu votre réponse à la question "êtes-vous dans mon rêve, ou moi dans le vôtre," mais cela ne me satisfait pas. Si nous ne sommes pas dans le même rêve, comment puis-je avoir un impact sur la situation et la conscience spirituelle de l’autre ? Ah, mais il s'agit d'avoir un impact sur la mienne, n'est-ce pas ? Le pardon que j'apprends à pratiquer n'est pas pour "eux," mais pour moi. Nous sommes le même. Aurais-je donc répondu à une partie de la question moi-même ? Toutefois, je suis toujours aussi perplexe : qui est dans quel rêve ?

**R/** Vous avez bien compris ! Ce Cours concerne une personne – *vous* et la guérison de *votre* esprit ! Jésus le déclare ainsi : "Tu ne peux interagir qu’avec toi-même" T-31.V.155. Si nous persistons à penser que nous pouvons avoir un impact sur les autres, et à le désirer, nous manquons le message global de Jésus : le Fils de Dieu est un. Nous ne pouvons pas nous y relier au niveau abstrait, mais nous pouvons accéder au reflet de cette vérité en percevant nos intérêts comme étant les mêmes que ceux des autres. Nous l’apprenons en pratiquant dans nos interactions quotidiennes avec les autres, surtout quand nous sommes tentés de changer l'autre. Cela devrait toujours être un drapeau rouge qui nous dit que nous avons succombé encore une fois à l'effort incessant de l'ego qui désire nous convaincre que la séparation est réelle. Toutefois, cette approche ne conduit pas à l'indifférence ou à la passivité face aux autres. Le point essentiel est que lorsque vous choisissez contre votre ego, vous êtes l'amour, qui est la seule réalité dans votre esprit, et il passera ensuite par vous sous une forme qui peut être comprise et acceptée par toute personne faisant un appel à l’amour. C’est l'amour qui est dans le siège du conducteur, maintenant, et non plus *vous* comme individu. Cela rend les choses bien plus faciles !

Quand vous passez beaucoup de temps à essayer de découvrir "qui est dans quel rêve," vous êtes en danger de tomber dans le piège de l'ego de rendre l'erreur réelle. Vous pourriez être tenté d'en arriver à un schéma qu’on peut expliquer en termes de catégories humaines et logiques pour un processus non humain, et donc intrinsèquement illusoire. Jésus emploie des métaphores et des symboles pour notre bénéfice, comme un moyen de commencer le processus afin de restaurer la santé mentale et la vérité dans notre esprit. Lutter pour essayer de comprendre la nature des rêves et des scripts peut être un bon truc d'ego pour vous distraire de ce qui pourrait vraiment vous aider dans votre quête de la paix, la pratique du pardon.

**899 - Je n’arrive pas à choisir entre deux partenaires amoureux**

**Q/** Ma Q/ semble avoir été un peu abordée dans la question 417, mais après avoir lu votre réponse, ce n’est toujours pas clair pour moi comment séparer la forme du contenu. Je suis célibataire, et sans vivre avec mon amoureux, j’entretiens avec lui une relation "particulière" monogame depuis près de quatorze ans. L’an dernier, j'ai rencontré quelqu'un d'autre avec qui j’ai une liaison. Peu de temps après, j’ai parlé de cette liaison à mon partenaire et il a choisi de continuer à me voir. Je crois fermement que pour une raison quelconque, je suis censée connaître cette autre personne. Et pour une raison que j’ignore, je dois faire cela dans un processus pour en finir avec la "particularité" de ma première relation. Je suis confuse à savoir si cela pourrait faire partie du processus de pardon ou si c’est de la pure aliénation mentale de l’ego instable. Cela paraît insane aux gens autour de moi, qui ne sont pas familiers et ne connaissent pas *Un cours en miracles*. Dans la réponse à la question 417, vous dites qu'il est utile de supprimer les interférences comme la culpabilité, ne serait-ce qu’un instant. Mais comment puis-je faire cela ? Ma culpabilité vient de blesser mon partenaire "particulier," elle est énorme et augmente sans cesse. Je ne peux imaginer terminer ma relation avec l'autre personne, mais je me sens comme si tout cela est en train de détruire ma première relation "particulière."

**R/** Ce que vous entendez par "en finir avec la particularité" de la relation n'est pas clair. Vous décrivez la forme de la relation, mais non son contenu. La particularité enseignée dans *Un cours en miracles* porte toujours sur le contenu et ne se concentre pas sur la forme (la conduite), et les relations ne sont pas non plus centrées sur la forme ou le comportement. Le Cours parle seulement de demander à Jésus ou au Saint-Esprit de vous aider à changer le but de la relation, passer de la particularité à la sainteté. De nombreux étudiants ont interprété cela à tort comme signifiant qu'ils ne doivent pas avoir une relation exclusive au niveau de la forme, puisqu'une relation sainte n'exclut personne. C’est exact mais cela s'applique seulement au contenu de la relation sainte (non-particulière). Ce contenu d’inclusion globale est parfaitement compatible avec une relation monogame et changer le contenu consiste à évaluer le but de la relation. Dans une relation particulière, le but est toujours lié à ce que vous pourriez obtenir de votre relation et de quelle manière elle pourrait servir vos propres intérêts. Par conséquent, elle inclut toujours dépendance, attentes, négociations, compromis, déceptions, sacrifices, manipulations et tromperies. La séparation et les intérêts séparés se renforcent encore et encore. Toutes les relations commencent ainsi.

En invitant Jésus dans votre relation, vous pourriez graduellement changer son but de maintenir la séparation pour apprendre que vous et votre partenaire partagez les mêmes intérêts, et que cela s’étend à chacun d'autre également. Votre objectif serait d’apprendre à reconnaître que vous partagez tous les deux le même esprit erroné, le même esprit juste, et le même pouvoir de décéder de choisir le système de pensée de l'ego ou celui du Saint-Esprit. L’objectif premier de la relation n'est donc pas de combler les besoins de l'autre pour améliorer sa vie dans le monde et la vôtre, mais de guérir votre esprit de toute pensée de séparation. Le but est d'apprendre que votre sentiment de complétude est atteint seulement lorsque vous reconnaissez que votre besoin de complétude découlait du fait d’avoir rejeté votre intégrité en tant que Soi/Christ, et qu'il s'agit d'une décision qui peut être modifiée à tout instant T-16.V. La raison pour laquelle vous auriez besoin d'une liaison pour apprendre cela demeure obscure, surtout si elle a engendré un tel conflit. En général, nous pouvons dire que, si quelqu’un est guidé par le Saint-Esprit, il aura la paix, sans augmenter la culpabilité et le conflit. La culpabilité et le conflit devraient être un drapeau rouge indiquant que quelque chose n'est pas tout à fait juste, et l'opinion dominante de ceux qui vous connaissent bien serait sans doute d’accord avec cela. L'ego est très habile et rusé quant à utiliser des enseignements spirituels pour poursuivre son propre plan de garder la séparation réelle.

Un autre signe certain qu'une relation est centrée sur la particularité est le sentiment : "Je ne peux m’imaginer terminer ma relation avec l'autre personne." Bien sûr, cela peut aussi venir de l’esprit juste, en ce sens que c'est avec elle que vous auriez choisi d’apprendre vos leçons de pardon. Mais, encore une fois, il y aurait un sentiment grandissant de paix à ce sujet-là, puisque le pardon conduit toujours à une prise de conscience croissante que vous et votre partenaire, vous êtes centrés en un même Soi/Christ, et non l’un envers l'autre comme individus séparés. La dépendance de se joindre à un corps diminue quand vous vous rendez compte progressivement que vous êtes le même en esprit, puisque la voie spirituelle d’*Un cours en miracles* va toujours vers l'unité.

**900 - Est-ce que le Cours n'est une forme de solipsisme ?**

**Q/** Qu'en est-il du solipsisme (la théorie que rien n'existe ou que rien d’autre n’est réel que le soi). Pour moi, la plus grande peur est de vivre la solitude cosmique. Je me réveille parfois en ressentant : "C'est vrai ! Il n’y a personne d’autre." Les philosophes parlent de "langage privé," mais leurs arguments ne tiennent pas la route devant l'expérience, l’horreur et l’énoncé de la culpabilité. *Un cours en miracles* parle beaucoup d'unification et comment la division redeviendra un tout, mais tout cela ne résonne-t-il pas comme de la solitude ? Pourquoi "nous" ? Pourquoi pas "je" ? Si je suis en train de rêver tout un monde perçu, pourquoi ne suis-je pas en train de rêver les autres ? Quand arrive l'unification, le "retour" comme on dit dans le Zen, pourquoi est-ce bon, et non horrible en fait ? Est-ce parce que la béatitude est une émotion de non-dualité, contrairement à tous les types de peur qui appartiennent à la dualité ? C'est peut-être vrai, sauf que la peur, que nous disons "horrible," a un sens de fixité en elle, une sorte de résignation.

**R/** La solitude cosmique est probablement une autre bonne définition de l'enfer. L’état de "solitude" implique un soi qui fait l’expérience de lui-même en tant que soi, comme le fait également la peur. Mais ce n'est pas ce qu’*Un cours en miracles* veut dire par unité ou unicité, qui est un état qui transcende la conscience. Jésus dit que dans notre état actuel, il n'y a pas moyen pour nous de comprendre "une Unité jointe en ne faisant qu’Un" T-25.I.72. Mais il nous assure souvent dans le Cours que lorsque nos esprits seront guéris de toute pensée de séparation, nous serons indescriptiblement heureux et en paix. Par exemple, il s'exclame : "Ô mes frères, si seulement vous connaissiez la paix qui vous enveloppera et vous tiendra en sécurité, purs et beaux dans l'Esprit de Dieu, vous ne pourriez que vous précipiter pour Le rejoindre là où est Son autel. Que votre Nom et le Sien soient sanctifiés, car là ils sont joints en ce saint lieu. Là Il se penche pour vous élever jusqu'à Lui, hors des illusions et dans la sainteté ; hors du monde et dans l'éternité, hors de toute peur, et rendus à l’amour" Cl-4.81-3. Aucun solipsiste n'a jamais parlé comme ça ! L’amour sans ego et le solipsisme s’excluent mutuellement "car c'est la fonction de l'amour d'unir toute chose à lui- même et de maintenir toutes choses réunies par l’extension de son entièreté" T-12.VIII.711.

Nous devons apprendre, à travers le processus du pardon, que nous sommes le rêveur de nos propres rêves afin de pouvoir retrouver le pouvoir de choisir dans notre esprit. Lorsque nous y arriverons, nous verrons clairement *contre* quoi nous avions choisi –un amour embrassant toute la Création comme une – pour avoir notre propre existence individuelle. Nous allons aussi réaliser l’immense douleur qui est impliquée dans le maintien de cette existence par le biais du déni et de la projection, et cela aura comme effet d’y être de moins en moins attirés, surtout parce que nous aurons le souvenir que c'était un choix basé sur de fausses prémisses : le mythe du Cours de l’ego.

Au début de la leçon 107, Jésus utilise notre langage et notre expérience familière pour nous donner une indication de ce qui nous attend quand nos esprits sont guéris :

"Peux-tu imaginer ce qu'est un état d'esprit sans illusions ? Comment tu te sentirais ? Essaie de te souvenir d’un moment – une minute peut-être, peut-être moins – où rien ne vint interrompre ta paix, où tu étais certain d’être aimé et en sécurité. Essaie ensuite de te représenter comment ce serait si ce moment s’étendait jusqu'à la fin des temps et dans l'éternité. Puis laisse le sentiment de quiétude que tu as ressenti être multiplié cent fois, et puis encore multiplié cent autres fois."

"Maintenant tu as un avant-goût, pas plus que juste une très mince indication, de l'état dans lequel ton esprit repose quand la vérité est venue. Sans illusions, il ne pourrait y avoir ni peur, ni doute ni attaque. ...Toute douleur est terminée" L-I.107.2, 31-3.

La pratique du pardon nous amène à reconnaître combien il est douloureux d'exister dans un état de séparation, une douleur que nous avons fermement niée. À mesure que cet état apparaît de plus en plus clairement, notre emprise sur la séparation diminue, et nous réalisons que c'est un état qui est absolument contre nature. Puis nous sommes de plus en plus attirés par notre état naturel d’être une extension de l'Amour de Dieu. Nous ne sacrifions rien, il n’y a plus qu’un sentiment de gratitude d’être enfin rendus chez nous.

**901 - Le cerveau est-il une sorte de récepteur pour l'esprit ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis plus de quinze ans. Lorsque j'essaie de changer mon esprit, c'est-à-dire, de choisir le Saint-Esprit et non l'ego, inévitablement je me réfère à mon cerveau, mais le Cours enseigne que ce n’est pas le cerveau qui pense. Je suis une personne très visuelle et il semble que j’aie besoin de "voir" quelque chose. J'imagine mon esprit à l'extérieur et au-dessus de moi, mais comment situer l'esprit ? Comment devons-nous penser à celui-ci lorsque nous essayons de faire un meilleur choix ? Si l'esprit utilise le cerveau pour projeter son message, pouvons-nous juste visualiser le cerveau comme un récepteur de l'esprit ?

**R/** Oui, c'est un bon point de départ tant que vous considérez l'esprit comme étant la source du cerveau et du corps – non une chose concoctée par l'esprit, comme une façon de se convaincre qu'il n'est pas un esprit. Le fait que vous – et la plupart des gens – avez besoin de "voir" quelque chose indique à quel point cette dynamique a travaillé. Comme l'esprit n’a pas de dimensions physiques quantifiables inhérentes, il n’est pas quelque part. Il semble tout à fait inconcevable, pour la plupart d’entre nous, de conceptualiser l'esprit. Il n'est pas dans un lieu. Une fois, un mystique a décrit Dieu comme étant Celui dont le centre est partout, et la circonférence nulle part. Cela ne fait aucun sens pour un cerveau ! De même, Jésus demande : "qui est ce "toi" qui vis dans ce monde ?" T-4.II.118 – et il nous incite à remettre en question la réalité du soi que nous pensons être.

Lorsque vous tentez de faire un meilleur choix, vous pourriez donc visualiser que vous passez par le cerveau pour retourner à l'esprit qui a un centre décisionnel. Dans ce centre, il peut choisir que cette partie-là (ego) est sa réalité, ou que sa réalité est la partie du Saint-Esprit. Et le choix s’exprime dans une forme à travers le corps. Tandis que l'esprit s’identifie de plus en plus au système de pensée du Saint-Esprit, il réalise progressivement qu’il est seulement esprit et que le corps/cerveau n'a vraiment rien à voir avec cette identité.

**902 - Que dit *Un cours en miracles* sur le Jésus historique ?**

**Q/** Que dit *Un cours en miracles* (s’il dit quelque chose) sur le Jésus historique (la personne qui est morte sur la croix) ?

**R/** Il y a beaucoup d'endroits dans le Cours où Jésus souligne comment sa vie et ses enseignements ont été mal interprétés. Nous vous en donnons ici un échantillonnage. Nous vous recommandons de lire chacun des passages dans leur contexte complet dans le Cours. Pour une discussion sur la nature du Jésus biblique versus le Jésus d'*Un cours en miracles*, voir aussi notre livre "Le message d’*Un cours en miracles* Vol. 1 : Tous sont appelés," au chapitre 6. Pour des références supplémentaires, veuillez consulter notre Glossaire-Index sous le terme Jésus.

"Est-il le Christ ? Oh oui, avec toi. … D’amères idoles ont été faites de lui, qui ne voulait être qu’un frère pour le monde. Pardonne-lui tes illusions, et vois quel frère aimant il serait pour toi" Cl-5.51-2, 7-8.

" J’ai été persécuté comme le monde en juge, mais c’est une évaluation que je ne partageais pas. Et parce que je ne la partageais pas, je ne l’ai pas renforcée. J'ai donc offert une interprétation différente de l'attaque, interprétation que je veux partager avec toi. Si tu y crois, tu m'aideras à l’enseigner" T-6.I.53-6.

"Je suis le modèle de la renaissance, mais la renaissance elle-même n’est que l’émergence dans ton esprit de ce qui s’y trouve déjà. Dieu Lui-même l'a placé là, ainsi est-ce vrai à jamais. J'ai cru en cela, et donc je l’ai accepté comme vrai pour moi.... Mes frères dormaient dans le soi-disant " jardin des supplices," mais je ne pouvais pas être en colère contre eux parce que je connaissais que je ne pouvais pas *être* abandonné" T-6.I.72-4, 6.

"J’ai choisi, pour ton bien et pour le mien, de démontrer que l'assaut le plus monstrueux, tel que l'ego en juge, n'a aucune importance. Selon le jugement que le monde porte sur ces choses, mais point selon la connaissance que Dieu en a, j'ai été trahi, abandonné, battu, déchiré et finalement tué. Il était clair que c'était uniquement à cause de la projection des autres sur moi, puisque je n'avais nuit à personne, et nombreux étaient ceux que j’avais guéris" T-6.I.9.

"Si les apôtres ne s’étaient pas sentis coupables, ils n’auraient jamais pu me citer ainsi : "Je ne suis pas venu apporter la paix, mais l’épée." Il est clair que c’est l’opposé de tout ce que j'ai enseigné. Ils n’auraient pas pu non plus décrire mes réactions envers Judas comme ils l'ont fait s’ils m’avaient réellement compris. Je n’aurais pas pu dire : "C’est par un baiser que tu trahis le Fils de l'homme ?", à moins de croire en la trahison. Tout le message de la crucifixion était simplement que je n'y croyais pas" T-6.I.152-6.

"Quand tu lis les enseignements des apôtres, rappelle-toi que je leur ai dit moi-même qu'il y avait bien des choses qu'ils comprendraient plus tard, parce qu'ils n'étaient pas entièrement prêts à me suivre à ce moment-là. Je ne veux pas que tu permettes à quelque peur que ce soit d’entrer dans le système de pensée vers lequel je te guide. Je ne demande pas des martyrs mais des enseignants. Nul n'est puni pour des péchés, et les Fils de Dieu ne sont pas des pécheurs" T-6.I.161-4.

"Je suis le bienvenu dans l'état de grâce, ce qui signifie que tu m’as enfin pardonné. Car j’étais devenu le symbole de ton péché, et ainsi il fallait que je meure à ta place. Pour l'ego, le péché signifie la mort, et ainsi l’expiation s’accomplit par le meurtre. Le salut est considéré comme un moyen par lequel le Fils de Dieu fut tué à ta place. Or est-ce que je t’offrirais mon corps, à toi que j'aime, *connaissant* sa petitesse ? Ou t’enseignerais-je plutôt que les corps ne peuvent nous garder séparés ? Le mien n’avait pas plus de valeur que le tien et n’était pas un meilleur moyen pour la communication du salut, mais non sa Source. Personne ne peut mourir pour personne, et la mort n’expie pas le péché" T-19.IV.A.171-8.

**903 - Comment savoir si j’ai bien rejoint le Saint-Esprit ?**

**Q/** J’ai de la difficulté à me joindre au Saint-Esprit pour regarder ma culpabilité. Comment savoir si je l'ai d’abord rejoint avant de regarder ? Je me souviens avoir entendu que nous devrions essayer d'attraper la pensée de culpabilité et de séparation avant qu’elle ne soit projetée sur le monde. Le problème est que je pense qu'elle est déjà projetée. Je me souviens aussi avoir lu que lorsque traiter de détails spécifiques, c’est être avec l'ego. J'essaie donc de ne pas énumérer mes problèmes spécifiques comme je les vois, mais plutôt de "voir le problème tel qu’il est, pour qu’il puisse être résolu" L-I.79. Lorsque je m’assois tranquillement et que j’essaie d'être honnête, mon esprit devient fou. Je sais qu’une partie de moi me dit que c'est simple et facile, quand cela arrive, mais une autre partie me dit que c’est très difficile. Le problème est que je me sens coupable quand je vis cette expérience comme difficile ; c'est comme si mon ego ne voulait pas me laisser faire l'expérience de la douleur, me disant que c'est mal, que je ne devrais pas me sentir ainsi. Combien faut- il de "nuits noires de l'âme" en fin de compte ?

**R/** Il est impossible de savoir avec certitude si vous avez rejoint le Saint-Esprit pour regarder, et bien des étudiants du Cours s’en plaignent. La clarté vient seulement après beaucoup de pratique, après vous avoir surpris à vous tromper encore et encore en pensant vous être joint au Saint-Esprit, pour constater après coup que vous étiez livré à votre ego. Nous avons tous à apprendre combien nous sommes engagés à respecter nos particularités et notre victimisation et à quel point nous avons une terrible peur d’être sans elles. Ce genre d'honnêteté est une condition pour progresser dans ce Cours, mais nous résistons vigoureusement parce que nous craignons toujours d’être punis en affrontant nos "péchés." Jésus nous assure cependant que tout ce qui est nécessaire est notre petit "désir." Il dit de faire confiance et de se concentrer uniquement sur ce désir et de ne pas être "troublé par des ombres qui l’entourent. C'est pour cela que tu es venu. Si tu pouvais venir sans elles, tu n’aurais pas besoin de l'instant saint. N’y viens pas avec arrogance, en pensant que tu dois atteindre l'état que sa venue apporte" T-18.IV.24-7.

En général, quand vous regardez votre culpabilité avec le Saint-Esprit, vous vous sentez soulagé des jugements et de la haine de soi. Vous apprenez à sourire doucement à l’ego au lieu de vous battre tout le temps et ressentir que vous avez échoué d'une certaine façon parce que vous l’aviez choisi. Ce genre de pratique vous mènera à la prochaine étape d'attraper la pensée avant de la projeter. Mais nous sommes tous attirés par la culpabilité, comme nous en informe Jésus T-19.IV.A.a, ce qui signifie que nous trouvons difficile de sourire simplement de notre culpabilité et ne pas la prendre au sérieux. La culpabilité est la pierre angulaire de l'ego, tout son système de pensée tient sur elle, et donc il va se battre avec acharnement pour s’y accrocher. Il peut être utile de reconnaître comment nous soutenons cet effort dans notre vie quotidienne.

Ça ne paraît peut-être pas, mais vous faites des progrès juste à reconnaître que vous faites des projections de culpabilité et de séparation. C'est le premier pas dans le processus du pardon. La plupart des gens peuvent apprendre à le faire sans trop de difficulté. Et si vous le faites constamment – sans vous juger de projeter – vous vous préparez à passer à l'étape suivante – regarder la culpabilité dans votre esprit sans juger. C'est le processus qui vous mène finalement à pouvoir attraper la pensée avant de décider de la projeter. La clé est d'apprendre à être patient et à agir avec douceur. Vous forcer ou lutter contre vous-même est contraire à la douceur de l'approche de Jésus tout au long du Cours. Prendre tellement au sérieux tout ce processus, c’est oublier qu’il porte sur défaire une chose qui ne s'est jamais produite. Par conséquent, lorsqu'une partie de votre pratique vous rend fou, vous avez probablement perdu contact avec le doux contenu de ce que vous êtes supposé faire. Jésus ne s'attend jamais à ce que nous devenions esclaves de la forme qu'il suggère pour notre pratique – le but de notre pratique est de pouvoir faire l'expérience de son amour avec le moins d’interférence possible. Dans la leçon 70, il nous rappelle que nous aurons à traverser les nuages avant de pouvoir atteindre la lumière. Il nous encourage comme le ferait un frère affectueux : "Essaie de dépasser les nuages par n’importe quel moyen qui te plaît. Si cela t’aide, pense que je te tiens par la main et que je te conduis. Et je t’assure que cela ne sera pas un vain fantasme" L-I.70.92-4. Si vous sentez de la pression quand vous marchez dans cette voie, cela ne peut venir que de votre ego, et donc ce ne devrait pas être pris au sérieux, Dans ce sens-là, puisque ces nuages de culpabilité constituent notre voyage, on peut dire que nous répétons la "nuit noire de l'âme" sous de nombreuses variations, jusqu'à ce que nous arrivions à émerger dans la lumière.

**904 - La nature si magnifique n’est donc pas l’œuvre de Dieu ?**

**Q/** Si je comprends bien, *Un cours en miracles* enseigne que notre ego a fait le monde, et que tout ce que nous voyons est juste une illusion. J'ai toujours vu le travail de la création et de la nature comme la plus grande preuve de l'existence de Dieu ! Quand je regarde toute la beauté de la nature, la variété, la multitude et la magnitude de l'immensité de l'espace jusqu’à la complexité incroyable de l'ADN – il semble que seul Dieu aurait pu créer quelque chose comme ça ! Comment croire que l'esprit humain est capable de concevoir une telle grandeur ?

**R/** Il y a deux parties à votre question : comment l'esprit a-t-il pu faire tout un monde, et comment se fait-il que Dieu n'ait pas pu l’avoir créé ? La Bible et nos religions occidentales définissent Dieu comme le créateur du monde, or *Un cours en miracles* nous dit que le Dieu décrit dans la Bible est un produit de l'ego. Le Cours vise à nous aider à nous rappeler que le vrai Dieu est un Dieu d'amour éternel, parfait et inchangeable. Le Cours enseigne que ce véritable Dieu ne pouvait pas créer ce qui ne partage pas sa qualité d'être éternel et immuable Cl-4.1. Puisque tout dans cet univers physique, même ce qui nous semble éternel comme les étoiles, périra tôt ou tard, il n’y a rien au niveau de la forme qui vient de Dieu.

Selon le Cours, des qualités telles que la complexité, la multitude, la magnitude, l’immensité et même la beauté physique, n'ont rien à voir avec Dieu. Tout ce qui possède ces qualités et attributs doit donc venir d'une autre source. Comme vous dites, le Cours enseigne que nous avons fait le monde T-20.VIII.73-5, mais il ne dit pas que le monde fut conçu par l'esprit humain. Le Cours voit l'esprit humain ou individuel (ce que nous croyons généralement être contrôlé par le cerveau) comme il voit le monde physique, c'est-à-dire une chose illusoire Cl-1.41, simplement une partie du rêve. Dans ce rêve, nous sommes tous des esprits fragmentés, et nous avons tous en nous le système de pensée de l'ego et celui du Saint-Esprit. Nous pouvons donc expérimenter le monde comme un symbole de chacun de ces systèmes de pensée. La merveilleuse beauté de la nature peut donc servir à nous aider à nous souvenir de l’amour merveilleux du Saint-Esprit dans notre esprit.

Or l'esprit qui a fait le monde est en dehors du temps et de l'espace. Le monde est l’œuvre de l'esprit unifié du Fils de Dieu qui a semblé s'endormir et rêver qu'il était séparé de sa Source. De toute évidence, il s’agit d’un esprit qu'aucun de nous qui se pense dans un corps, ne peut, ne serait-ce que commencer à comprendre. De l’intérieur de ce rêve de l'existence humaine physique individuelle, rien de cela ne fait aucun sens. Mais pensez aux rêves que vous faites la nuit. Pendant que vous rêvez, tout semble absolument réel. C’est seulement après le réveil que vous pouvez regarder en arrière et voir que ce que vous rêviez était fabriqué par votre esprit.

Le Cours, comprenant ce phénomène, ne demande pas que nous débutions en acceptant ou en comprenant que le monde est notre rêve, puisque si nous pouvions le faire, nous serions éveillés et nous n'aurions pas besoin du Cours. Au lieu de cela, il nous est demandé de considérer que, peut-être, nous avons fait erreur sur le monde et la façon dont nous sommes arrivés ici. Pour nous aider à développer le désir de le faire, le Cours dévoile quelle motivation nous anime pour vouloir choisir ce rêve de séparation et la douleur inhérente.

**905 - Dois-je me sentir coupable d’être trop autoritaire et affirmée ?**

**Q/** Pendant des années, mon mari a exprimé son malaise devant ma personnalité autoritaire et affirmée. En tant qu’étudiante d’*Un cours en miracles*, j'ai demandé au Saint-Esprit de m'aider à regarder mes sentiments à ce sujet. Par ce processus j’ai réussi à m’accepter davantage et à me sentir moins préoccupée par les opinions d'autrui. Or récemment, j'ai eu à prendre des décisions d'affaires passablement difficiles, et mes décisions ont semblé rendre mes partenaires d'affaires mal à l'aise (mon mari est l'un de mes partenaires d’affaires). Je sens à présent qu'ils sont en train de juger que j’ai été trop ferme et autoritaire. Je ressens une énorme culpabilité à ce sujet et je ne sais comment y faire face.

**R/** Puisque nous tous qui pensons être ici avons choisi de noyer la Voix de Dieu pour écouter la nôtre à la place, on pourrait dire sans risquer de se tromper, que nous avons tous des personnalités trop affirmées. Le Cours nous enseigne que la cause de toute culpabilité est la décision de nous voir séparés de l'Amour de Dieu. En outre le cours déclare : "Aussi longtemps que tu crois que la culpabilité est justifiée de quelque façon que ce soit… tu ne regardes pas au-dedans, où toujours tu trouverais l’Expiation. La fin de la culpabilité ne viendra jamais tant que tu crois qu'elle a une raison" T-13.X.61-2.

Autrement dit, notre ego monte et bâtit sans cesse des raisons pour qu’il y ait de la culpabilité pour s’assurant que nous ne reconnaîtrons jamais que la culpabilité elle-même est inventée, et que nos esprits ont le pouvoir de la laisser partir. Donc chaque fois que nous pensons que notre culpabilité vient de ce que nous avons dit ou fait, nous avons été trompés (encore une fois) par l’écran de fumée de l'ego. Rappelez-vous aussi que l'ego ne se soucie pas si nous voyons la culpabilité chez l’autre ou en soi. L'ego est heureux tant que nous croyons que la culpabilité est réelle et que nous restons centrés sur l'effet qu’il a sur les autres ego.

En tant qu’étudiante du Cours, vous réalisez probablement que les jugements de votre mari ou de vos partenaires d'affaires ne seraient pas à l'origine de votre culpabilité, à moins que de vous être accusée d’abord vous-même de quelque chose. Le fait que vos récentes décisions d'affaires aient déclenché votre culpabilité est sans doute relié au fait qu’à un moment donné au cours du processus, vous avez vu vos intérêts comme étant séparés de ceux des autres. Par conséquent, vos décisions (que ce soient des décisions "justes" ou non) sont devenues des symboles de la décision initiale, lorsque vous avez vu vos intérêts comme séparés de ceux de Dieu. Par conséquent, selon votre façon de penser, vos décisions sont devenues l’équivalent d’une attaque.

Le Cours ne donne pas de lignes directrices quant au comportement – par exemple, vous pourriez ou non agir de façon autoritaire et ferme, selon ce que le monde en juge. Toutefois le Cours dit clairement que nous sommes toujours à l'écoute de la voix de l'ego ou du Saint-Esprit. La façon de "gérer" la culpabilité" est donc de demander l’aide du Saint-Esprit avant de prendre des décisions ou avant d’entrer dans l’action (et bien entendu, reconnaître que nos actions dirigées par l’ego auparavant, ont simplement été des erreurs qui réclament une correction et non une punition). Puis, à mesure que nous apprenons de plus en plus à nous joindre à Jésus ou au Saint-Esprit dans notre esprit, les choix que nous faisons reflèteront de plus en plus l’amour totalement inclusif de Dieu. Quand nos actions deviennent des reflets de l'amour, plutôt que des symboles d'attaque, notre culpabilité disparaît automatiquement.

**906 - Comment lâcher prise d’un problème dont je suis responsable ?**

**Q/** J'étudie le Cours depuis de nombreuses années. Je sais comment remettre les problèmes au Saint-Esprit dans mon esprit, et je sais comment Lui demander de changer mon état d’esprit sur ces problèmes plutôt que d’en modifier la forme. Mais j’ai un défi quant à lâcher prise d’un problème que j'ai moi- même créé. Comment m’en départir si je m’en sens responsable ? Je suis vraiment fatigué de jouer ce jeu-là.

**R/** Il est courant que des étudiants du Cours qui ont compris intellectuellement que la culpabilité n'est pas réelle et qui reconnaissent se sentir coupables, développent de la culpabilité au fait de se sentir coupables. C'est un autre stratagème ingénieux de l'ego pour s’assurer de rester en contrôle et en place. Comme dit *Un cours en miracles* : "L'ego cherche à "résoudre" ses problèmes, non pas à leur source, mais là où ils n’ont pas été faits. Ainsi il cherche à garantir qu’il n'y n'aura pas de solution" T-17.III.61-2.

Il ne s’agit pas de nier la culpabilité, d’en lâcher prise ou de la faire disparaître. Il s’agit simplement de l’observer. Regarder sans juger l’ego dans son jugement brutal est la façon d'apprendre que vous n'êtes pas l'ego et donc, que vous n’êtes pas coupable. N'oubliez pas que votre ego ne change pas, peu importe le nombre d’années que vous avez consacré à étudier le Cours, ou le nombre de fois que vous avez demandé de l’aide au Saint- Esprit. L’ego est la voix de la culpabilité. Il cherchera toujours à vous convaincre que votre culpabilité est réelle et justifiée. Ce qui change est votre aptitude à prendre la voix de l'ego de moins en moins au sérieux pour écouter le Saint-Esprit à la place (ce qui, après tout, est la seule chose que le Fils de Dieu aurait dû faire dans l'instant initial, lorsque la minuscule et folle idée s'est produite).

Ne désespérez donc pas de ressentir des sentiments de culpabilité, ne faites que les observer. Finalement lorsque l'ego vous hurle (encore et toujours) que vous êtes responsable d’un terrible désastre et que vous devriez vous sentir coupable à ce sujet, vous pourrez tout doucement sourire à votre ego en pensant : "Bon ! Le voilà encore celui-là !"

Lorsque vous regardez le problème dont vous vous sentez responsable avec l'amour du Saint-Esprit, vous pourriez penser quelque chose comme : "Bien sûr ! J’ai fait cette chose stupide, et c'est ce que font les ego !" À partir de cette place d'amour, vous allez comprendre que c’est la peur qui doit avoir porté votre ego à agir, et vous allez savoir automatiquement quels mots il faut dire ou quelles mesures il faut prendre (s’il y en a) pour apporter une solution aimante au problème perçu.

**907 - Comment, selon le Cours, mettre fin à ma relation ?**

**Q/** Depuis peu j’ai mis fin à ma relation avec mon copain, une relation basée sur des mensonges, eux-mêmes liés à la dépendance aux drogues, et c’était la troisième fois. Il souhaite me contacter à nouveau. Je l'aime comme un frère, et j’honore les leçons qu’il m’enseigne. J'ai appris avec lui des choses très valables. Mais est-ce de l’amour et du pardon de ne plus vouloir de contact physique, verbal ou électronique avec lui, puisque je sais qu'il a toujours son problème de dépendance aux drogues, et je sais aussi que c'est sa façon à lui de faire un appel à l'amour ? Dans mon esprit, je l’honore pour ce qu’il est, et je pratique de nous voir lui et moi comme des enfants innocents et sacrés de Dieu, chaque fois que mon ego cherche la justification ou la vengeance. Quelle est la meilleure façon, la plus élevée et la plus affectueuse de lui dire que je ne veux plus le revoir ? Je tiens juste à faire ce qui est le mieux pour nous deux. Est-il vrai que le plus aimant à faire parfois est simplement de mettre un terme, de s’en aller et de dire non ?

**R/** Comme vous le savez, il n’y a rien dans *Un cours en miracles* qui va vous dire quoi faire, comment vous comporter, si vous devez rester ou quitter la relation. L'accent porte toujours sur le contenu, si votre pensée reflète les principes de l'ego ou ceux du Saint-Esprit. Un principe du Cours qui est souvent mal appliqué – ce qui donne parfois des résultats tragiques – est le principe de l’appel à l’amour versus l’extension de l’amour. S’il est vrai qu’un comportement destructeur est en fin de compte un appel à l’amour, il ne devrait pas en découler automatiquement quelque chose en termes de comportement. Par exemple, parce qu'un pédophile fait un "appel à l'amour," cela ne signifie pas que vous allez le laisser prendre soin de vos enfants s’il vous le demande. Vous pouvez très bien lui dire non, sans vous séparer de lui au niveau de l’esprit (contenu). Vous pouvez réaliser que vous faites tous les deux un appel à l'amour et que vous êtes joints à cet égard. Ne confondez pas la forme et le contenu. De cette place sans jugement, vous saurez quoi dire et quoi faire. C'est essentiellement ce que Jésus a répondu à Helen qui l’avait interrogé sur ce qu'elle devait dire aux gens. Il lui a répondu : "Demande plutôt « Aide-moi à voir ce frère à travers les yeux de la vérité et non ceux du jugement" *Absence from Felicity* 381/*Absence de félicité* 340.

Par conséquent, rester dans une relation peut être une décision d’esprit juste, et quitter une relation peut aussi découler d’une décision d’esprit juste. Voir cet homme comme un "enfant innocent et sacré de Dieu" est indépendant de la forme que prend une relation. De votre centre tranquille, le Saint-Esprit doucement vous guidera vers la réponse la plus aimante au niveau de la forme.

**908 - Comment éviter les pensées négatives des autres ?**

**Q/** Comment cesser par soi-même de prendre part aux pensées négatives des autres ? Par exemple, parfois il m’arrive de rencontrer quelqu'un et je me sens submergée de nervosité et incapable de parler de façon normale. Je suis certaine qu’il y a des gens qui utilisent leur esprit pour créer du négatif, tout comme je le fais moi-même pour créer du positif. Je ne retiens pas cela contre eux nécessairement, mais je fais mon possible pour leur démontrer que je ne tombe pas dans cette négativité délibérée, afin qu’ils se sentent moins coupables.

**R/** La culpabilité logée dans notre esprit nous laisse toujours avec un sentiment que des choses négatives vont nous arriver. Il y a donc nécessairement des situations qui vont déclencher une réaction comme celle que vous décrivez. Si votre esprit était guéri de toute culpabilité, peu importe la puissance de négativité d'un autre, cela ne pourrait jamais avoir d’effets sur vous, et votre paix intérieure – que cache la culpabilité – ne serait pas modifiée d’aucune façon. En nous positionnant du côté du système de pensée de l'ego du trio péché/culpabilité/peur, nous nous rendons vulnérables, nous faisons de nous- mêmes des êtres sans esprit, ce qui est justement le but de l'ego. Ensuite, nous pensons que nous sommes à la merci de forces et de gens qui sont hors de notre contrôle, oubliant totalement et délibérément que c'est notre propre décision qui nous a conduits à ce concept de soi.

Il y a une discussion utile concernant cette erreur dans la section du Texte d'*Un cours en miracles* appelée "La responsabilité de la vue" T-21.II. Dans ce passage, Jésus nous aide à réaliser que nous sommes responsables de notre façon d’interpréter les événements extérieurs et les situations qui se déroulent, signifiant par là que nous n'avons pas à nous voir nécessairement comme victimes. Nous ne sommes pas la cause de la conduite déficiente des autres et nous ne causons pas non plus les catastrophes, mais nous sommes responsables de comment nous réagissons à ces choses. C'est pourquoi les premières leçons du livre d’exercices insistent tant pour nous nous former à reconnaître que l'extérieur et l'intérieur sont pareils. Nos réactions viennent toujours d’une décision antérieure prise dans nos esprits de retenir le système de pensée de culpabilité ou celui de non culpabilité. Jésus nous demande de le laisser nous aider à regarder notre culpabilité, pour ensuite la laisser partir. Ce que pensent ou font les autres, par conséquent, n'a pas d’effets sur notre état d'esprit. Dans la leçon 70 "Mon salut vient de moi" Jésus le résume bien en disant : "Voici ce qu’il semble t’en coûter pour accepter l'idée d'aujourd'hui : Elle signifie que rien à l'extérieur de toi ne peut te sauver ; rien à l'extérieur de toi ne peut te donner la paix. Mais cela signifie aussi que rien à l'extérieur de toi ne peut te blesser ni troubler ta paix ni te contrarier d’aucune façon" L-I.70. 21-2.

**909 - Que penser des autres canalisations de Jésus-Christ ?**

**Q/** Que pensez-vous de ces (nombreuses) autres sources qui prétendent avoir canalisé les mots de Jésus-Christ ces derniers temps ? Certaines d'entre elles semblent authentiques, et très souvent moins compliquées dans l’utilisation du langage, quoique d’un style moins poétique qu'*Un cours en miracles*. J'ai réellement trouvé qu’il y a du matériel qui semble canaliser un Jésus-Christ "authentique."

**R/** Puisque tout en ce monde peut être considéré comme un symbole, la seule préoccupation est de savoir si le matériel canalisé symbolise la haine ou l'amour. *Un cours en miracles* dit de lui-même, comme vous le savez, qu'il n'est qu'une "forme particulière" parmi "plusieurs milliers d’autres formes" du cours universel M-1.41-2. Il y a un plusieurs façons de guérir l’esprit de sa croyance que nous sommes séparés de Dieu et donc des pécheurs qui méritent un châtiment. La question est donc de savoir si le message canalisé est aimant et utile à cet égard. Nous pouvons être faciles à nous bercer d'illusions à penser qu’un système de croyance est aimant alors qu'il ne l'est pas vraiment. Ce qui pourrait vous aider à évaluer un système de pensée ou une ligne de conduite est de regarder si l'amour, la compassion et le pardon sont toujours totalement inclusifs. Exclure toute personne (dans le contenu, non dans la forme) de l’amour, de la compassion ou du pardon n’est jamais aimant.

**910 - Je prends conscience que je déteste tout le monde**

**Q/** Je semble en être rendu à un point où je reconnais que je déteste tout le monde – que mes relations d'amour particulier sont vraiment des relations de haine particulière. Alors maintenant je "vois que tout le monde est pareil." Suis-je sur la bonne voie ?

**R/** *Un cours en miracles* nous apprend que les relations particulières sont des sortes de marché conclus les uns avec les autres pour combler un manque perçu en soi. Quand on pense que quelqu'un est en train de satisfaire nos besoins, nous faisons l’expérience d’un amour particulier, et si nous pensons que l’autre ne répond pas à nos besoins, nous faisons une expérience de haine particulière. Inconsciemment, nous haïssons secrètement tant que nous percevons les autres comme séparés et différents de nous, et en possession de quelque chose que nous voulons, et que nous ne croyons pas avoir. En outre, notre sentiment de manque découlant de notre séparation de Dieu (et la culpabilité qu’elle engendre), personne ne peut réellement répondre à nos besoins. Par conséquent chacun échoue à combler nos attentes et il arrive même qu’à un niveau conscient, il devient l'objet de notre haine, ce qui peut prendre la forme de la colère, déception et bon nombre d'autres émotions.

Si votre travail avec le Cours vous a fait réaliser que vous jouez le même jeu dans chaque relation, alors en un certain sens vous êtes sur la bonne voie. Cependant, il est important de distinguer entre reconnaître que vous faites la même chose avec tout le monde, et voir effectivement tout le monde comme étant le même. Vous pouvez ressentir la même haine pour chaque personne, mais encore une fois, cette haine vient de la croyance qu'elle est séparée et donc différente de vous.

Lorsque Jésus dit dans le Cours : "Vois-les tous le même," il signifie de vraiment reconnaître que vous et vos frères partagez le même besoin unique, le besoin de vous éveiller, de vous rappeler que vous n’êtes pas séparés, que vous n'avez pas tué Dieu ni quitté Son Amour. Jésus tente de nous rappeler que nous sommes tous logés à la même enseigne dans l’insanité de l'ego, comme dans la santé mentale du Saint-Esprit. Nous sommes tous coupables dans le rêve et totalement innocents dans la réalité du Ciel. Et enfin, nous sommes tous également capables de faire appel à l'Enseignant en nous qui nous aidera à nous éveiller à cette réalité.

Donc quand nous voyons vraiment que chacun est le même, il n’y a aucune haine. Le seul moyen d'y parvenir est d'observer l’ego sans juger (avec l'aide du Saint-Esprit) lorsque l’ego rejoue sans cesse les mêmes terribles jeux. À un moment donné, nous allons réaliser que la haine que nous ressentons pour les autres ne leur est pas du tout destinée, que c’est seulement une défense que notre ego invente pour pouvoir lui-même continuer à exister. Lorsque nous comprenons que projeter la haine ne fait que nous garder misérables, nous nous rapprochons de l'Amour de Dieu dans notre esprit, la seule et unique chose qui peut vraiment remplir la sensation du manque imaginaire. Comblés par cet amour, sans le sentiment de manquer de quoi que ce soit, nous saurons que les différences que perçoivent nos corps ne signifient rien du tout. Pour plus de précisions sur les relations particulières, voir les questions 191 et 377.

**911 - Que signifie, les mots ne sont que des symboles de symboles**

**Q/** Dans le manuel pour enseignants, dans la section "Quel est le rôle des mots dans la guérison ?" le Cours dit ceci : "Les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité" M-21.19-10. Auriez-vous l’obligeance d’expliquer ce que cela signifie ?

**R/** Dans *Un cours en miracles*, Jésus dit clairement que tout ce dont nous faisons l'expérience dans notre vie au complet (c’est-à-dire éveillés et endormis) est un rêve. Comme le ferait un psychothérapeute racontant à un patient que tout dans son rêve nocturne est un symbole, Jésus nous dit que tout dans ce monde des formes symbolise quelque chose. Si nous percevons ou faisons l'expérience de quelque chose, c'est parce que nous l’avons mise là (non comme le soi individuel que nous pensons être, mais plutôt comme esprit un Fils de Dieu qui rêve qu’il peut se séparer et exister dans un monde à part du Ciel).

De plus, il est évident que chaque mot représente une chose en ce monde, que ce soit un objet physique, une émotion ou une idée. Ainsi, chaque mot symbolise une chose qui en elle-même est un symbole. Pour élaborer un peu plus, disons que l'esprit erroné (la voix de l'ego) commence par un concept de séparation et de là, il projette un monde de formes rempli d'objets. Pour l’ego, tout dans le monde physique est un symbole de ce concept initial de séparation. Lorsque nous écoutons l’esprit erroné, nous utilisons des mots qui symbolisent ces symboles de séparation. Le même principe vaut pour l'esprit juste (la Voix du Saint-Esprit). Partant de notre mémoire de Dieu, il crée un concept de ce qu’est Dieu/Amour. Puis nous utilisons des mots pour symboliser ces concepts. Jésus dit que les mots sont deux fois éloignés de la réalité parce que la réalité est au-delà de tout symbole. La réalité est l'unité du Ciel, la totalité de Dieu. C'est notre véritable demeure, faisant un en Dieu, et nous ne l'avons jamais quittée. Le Cours nous dit que "De même que le néant ne peut pas être représenté, de même il n'y a pas de symbole pour la totalité. La réalité est finalement connue sans une forme, non représentée et non vue" T-27.III.51-2. Il affirme que le pardon (notre voie d'éveil à la réalité) fait en sorte que "les symboles s'effacent, et rien de ce que les yeux ont jamais vu ou que les oreilles ont jamais entendu ne reste à être perçu" T-27.III.71-2. Donc, à la toute fin du voyage, on se retrouve sans symbole à percevoir et sans avoir besoin des symboles pour communiquer nos perceptions.

**912 - Un instant saint peut-il être vécu en contemplant le passé ?**

**Q/** *Un cours en miracles* enseigne de demander au Saint-Esprit ou à Jésus de regarder avec nous nos perceptions erronées. Ma compréhension est que par "miracle" le Cours signifie que le changement de perception est passé de l'ego au Saint-Esprit. Suis-je correct alors que le moment du "changement" est ce que le Cours désigne comme l’“instant saint” et que le "petit désir" est le désir de demander de l'aide pour corriger nos perceptions ? Si cela est exact, le processus est-il valable que dans l'instant présent, quand nous avons une perception particulière et que nous demandons une correction, ou serait-il valable en regardant une perception passée ou quelque chose qui a eu lieu dans le passé ?

**R/** Premièrement, oui, votre compréhension est essentiellement correcte. Le "miracle" est le passage de la projection de l'ego/péché/culpabilité/peur, à l'extension du Saint-Esprit du pardon/amour. Le miracle est le résultat heureux de désirer avoir tort sur le monde que nous voyons et de lâcher prise de nos projections en demandant au Saint-Esprit ou à Jésus de regarder cela avec nous.

L’“instant saint” est le moment, en dehors du temps et de l'espace, où la partie qui décide dans notre esprit choisit le script de correction du Saint- Esprit, qui est le script de guérison dans l’instant présent, au lieu du script de l'ego d'un passé coupable et d’un futur à craindre. Le Cours utilise également le terme "instant saint" pour désigner le "monde réel," un état d'esprit dans lequel nous voyons exclusivement par les yeux du pardon du Saint-Esprit. Dans cet état, nous sommes constamment dans l'instant saint et c'est pourquoi le Cours dit que "tu pourrais vivre à jamais dans l'instant saint, à partir de maintenant et jusque dans l’éternité" T-15.IV.63.

Cette déclaration contient la réponse à votre deuxième question. L'instant saint est l’instant où votre esprit choisit la Voix du Saint-Esprit (ou Jésus) plutôt que celle de l'ego. Il se réfère exclusivement au choix fait à l’instant dans votre esprit et n'a rien à voir avec quelque chose extérieure pouvant avoir inspiré ce choix, que ce soit il y a cinq secondes, cinquante ans ou une chose que vous prévoyez pour l'avenir.

Fondamentalement, nous avons fait un choix pour l'égo (ce qui a causé de nous endormir et imaginer tout un monde), donc en un sens, chaque fois que nous écoutons l'ego, nous revoyons le passé. Du point de vue de Jésus, le seul but que peut servir quoi que ce soit dans notre vie (passé, présent ou futur) est de nous aider à reconnaître la douleur qui vient de choisir l'ego, et par cela, nous motiver à choisir autrement.

Pour une discussion plus approfondie sur les miracles et l'instant saint, voir les questions 26, 288, 450 et 559.

**913 - Est-il normal de découvrir de la méchanceté en soi ?**

**Q/** Je suis un étudiant d’*Un cours en miracles* depuis environ douze ans. Je connais des étudiants du Cours qui ont souvent constaté que lorsqu’ils demandent de l'aide au Saint-Esprit pour regarder les rouages de l'ego, les choses de la vie semblent s'aggraver pour eux. Moi-même, je trouve assez troublant dans mon propre processus, l'apparition, ou en tout cas ce qui voudrait remonter à la surface, d’énormément de colère. Parfois, dans certaines situations, mes pensées deviennent carrément méchantes et meurtrières. Je dirais que je possède une personnalité agréable et que globalement je suis une personne sympathique et amicale. J'ai pensé que c'est peut-être beaucoup de colère réprimée qui refait surface quand je regarde au-dedans de moi avec l'aide du Saint-Esprit. Je sais que je devrais demander au Saint-Esprit de regarder aussi cette question-là avec moi. Mais j'ai presque peur de fouiller et de trouver quelque chose d'autre qui pourrait se trouver sous la surface de ma personnalité, qui autrement est douce et tranquille. Est-ce que ceci représente une sorte de développement "normal" pour un étudiant régulier du cours ?

**R/** Oui. Ce que vous décrivez est une expérience très normale pour les étudiants du Cours. Comme vous le savez, le processus qui se déroule dans le Cours consiste à demander au Saint-Esprit de regarder avec nous les rouages de l'ego. En faisant cela nous apportons à la lumière les choses que nous avons toujours combattues (avec force, quoique inconsciemment) afin de les garder dans les ténèbres. Souvent, à mesure que nous sommes devenus de plus en plus disposés à prendre la main du Saint-Esprit pour faire remonter à la conscience ce que nous avions enterré, nous voyons à quel point l’ego est haineux et méchant.

Lorsque l'ego sent que son jeu est terminé (réalisant que nous avons trouvé une autre voix à écouter à côté de la sienne), il devient généralement plus bruyant et plus dramatique. Comme dit le Cours : "L'ego s’attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s’accorderont nettement plus avec la perception qu’il a de toi. C'est alors qu’il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée" T-9.VII.46-7.

À mesure que nous devenons de plus en plus habitués à choisir notre enseignant intérieur, souvent la peur nous oblige à revenir carrément vers la voix familière de l'ego. Or le Cours nous assure que cette tendance n'a aucun effet sur notre capacité ultime de terminer le voyage que nous avons commencé : "Quand la lumière se rapproche, tu te précipites vers les ténèbres, reculant devant la vérité, retraitant parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur. Mais tu avances, parce que ton but est d'avancer de la peur vers la vérité" T-18.III.21-2.

Quels que soient les jeux de l'ego, il est important de simplement continuer à tout regarder en tenant la main du Saint-Esprit. Bien sûr au niveau de ce monde, il est généralement préférable (et plus utile pour vous et ceux qui vous entourent) de ne pas passer à l’acte des pensées d’attaques insanes de l’ego, mais il ne s’agit pas de prétendre qu'elles ne sont pas là. Le faire ne les ferait pas disparaître, mais les enverrait simplement dans la noirceur de l'inconscient. Un principe psychologique fondamental est que ce qui est réprimé sera projeté. Ainsi, pour devenir réellement moins haineux et méchant, il suffit d’admettre que nous avons ces sentiments en nous, puis apprendre progressivement à ne pas prendre au sérieux la voix de l'ego. Encore une fois, cela signifie de regarder l'ego sans juger, peu importe à quel point sa méchanceté interne devient intense ou gênante.

N'oubliez pas que l'ego de chacun est 100 % haine. Une personnalité plus socialement acceptable n'équivaut pas à avoir un ego meilleur ou plus acceptable qu'un autre ego. Jésus nous dit ceci : "Le degré de l'émotion que tu éprouves n'a pas d’importance …un pointe minime d’irritation n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur" L-I.21.24-5.Dans un premier temps, cette déclaration peut sembler grotesque et profondément troublante. Or en fin de compte, elle est très rassurante, car du point de vue de Jésus, nous sommes tous le même.

Chacun de nous peut choisir d'écouter à 100 % la voix haineuse de l'ego, ou à 100% la Voix de l’amour du Saint-Esprit. Chacun de nous, peu importent les traits de personnalité affichés dans cette vie, est à la fois Hitler et Jésus. Dans ces moments où nos pensées ou notre comportement ressemble davantage à celui d’Hitler, nous sommes simplement dans la peur. Nous avons échappé la main du Saint-Esprit et une fois de plus nous avons fait l'erreur d'écouter la mauvaise voix. Il s'agit d'une erreur qui réclame une correction, non une punition. Et heureusement, notre ego cruel et fou qui adore tempêter, n'a aucun effet sur la réalité. Pour des discussions connexes sur la colère et l'attaque, voir les questions 63 et 587.

**914 - Que signifie : un plan longitudinal ou horizontal ?**

**Q/** *Un cours en miracles* mentionne un plan longitudinal ou horizontal. Pouvez-vous expliquer ces termes svp ?

**R/** Le passage d’*Un cours en miracles* qui l’enseigne est celui-ci : "Le miracle minimise le besoin de temps. Sur le plan longitudinal ou horizontal, la re-connaissance de l'égalité de tous les membres de la Filialité semble comporter un temps presque interminable. Toutefois, le miracle entraîne un passage soudain de la perception horizontale à la verticale" T-1.II.61-3.

Ce passage arrive juste après que Jésus nous ait dit : "“Nul ne vient au Père que par moi” ne signifie pas que je sois en aucune façon séparé ou différent de toi, excepté dans le temps, et le temps n'existe pas réellement. Cet énoncé est plus significatif si on l’applique à un axe vertical plutôt qu’horizontal" T-1.II.41-2.

Jésus utilise les termes longitudinal et horizontal pour désigner notre expérience du temps linéaire dans le monde de la forme. Il choisit ces mots car ils impliquent quelque chose qui s'étend sur une distance et qui suit un chemin d'un point à un autre.

Nous croyons que nous sommes nés dans un monde de formes qui existait avant notre naissance et qui continuera d'exister après notre mort. C'est un monde dans lequel les événements semblent se suivre les uns derrière les autres et dans lequel le passé mène au présent, qui à son tour décide de notre avenir. En outre, nous semblons vivre comme des corps séparés les uns des autres, avec une distance entre chacun de nous. Le "plan horizontal" est donc notre réalité quotidienne apparente – une expérience linéaire, séquentielle, physique, caractérisée par des différences et la séparation.

Mais le Cours nous dit que "temps est un truc, un tour de main, une vaste illusion" L-I.158.41 et que "l’espace est aussi in-signifiant que le temps" T-1.VI.35. Jésus nous aide à nous rappeler que nous pouvons écouter un enseignant intérieur – le Saint-Esprit – qui est en dehors de ce monde de rêve spatial, temporel, dans lequel nous pensons être. Quand nous nous détournons de l'ego pour nous tourner vers le Saint-Esprit pour qu’Il soit notre Guide (le miracle), notre esprit devient un reflet de l'unité et de l'intemporalité du Ciel. Cet instant est ce que Jésus veut dire par "le passage soudain de la perception horizontale à la verticale."

Le mot "vertical" signifie debout. Le "plan vertical" symbolise donc de s'élever au-dessus du monde dans lequel nous pensons être, ou comme dit Jésus "au-dessus du champ de bataille" et cela implique de retourner à l'esprit non linéaire.

L'idée que Jésus n’est pas différent de nous, sauf *dans le temps*, n’est guère rassurante selon notre perspective, un point de vue selon lequel le fossé entre notre conscience et la sienne semble insurmontable. Il nous semble que nous aurions besoin de millions d'années d'apprentissage pour nous rendre là où il est. Or dans les faits, tout ce dont nous avons besoin est un changement intérieur de l'ego qui nous dit d’aller en arrière ou en avant (mais les deux nous tiennent ancrés dans ce monde) au Saint-Esprit, Qui nous aide doucement à atteindre la lumière qui se trouve au-delà de ce monde illusoire.

Un dernier mot : Tous les termes utilisés par Jésus dans le Cours pour décrire où nous sommes, ou pour décrire le processus de retour chez nous dans le Ciel, ne sont que des symboles. En vérité il n'y a ni plan horizontal ni plan vertical, tout comme il n'y a pas de monde. Mais puisque chaque symbole placé dans ce monde de rêve sert à nous garder endormis, Jésus utilise des symboles que nous pouvons comprendre pour nous aider à nous éveiller.

Pour une discussion plus profonde sur le concept du temps selon le Cours, voir le livre "A Vast Illusion: Time According to *A Course in Miracles*/Une vaste illusion : le temps selon *Un cours en miracles*" par Kenneth Wapnick.

Pour d’autres discussions connexes sur l'esprit, le temps et l'espace, voir les questions 228 et 666.

**915 - Le pardon semble m’enlever douleur et fatigue**

**Q/** Je travaille sur un chantier de construction, et le fait de pratiquer le processus du pardon dans mon travail m'a beaucoup aidé à défaire la douleur et la frustration liées en grande partie à mon travail. En fait, je peux me rendre au travail plus sereinement, au lieu d’avoir le sentiment que je dois m’attaquer agressivement à cette journée, à me battre avec l’ouvrage et les matériaux, le travail se fait maintenant paisiblement une étape à la fois, et je suis très reconnaissant pour cet important changement. Un autre problème que semblent provoquer mes activités cependant, c’est la fatigue, la faim et la douleur physique régulière, et je me demande dans quelle mesure le pardon pourrait m'aider là-dessus. La douleur, la faim et le besoin de repos et de sommeil sont des besoins tout à fait normaux, de simples sous-produits de mon activité. Mais si tout en ce monde est simplement un reflet de ce qui est dans l'esprit, si tous les besoins/réactions du corps sont la manifestation de la culpabilité à un certain niveau, alors j'imagine que je devrais être en mesure de faire quelque chose à ce sujet. Suis-je sur une mauvaise piste ?

Si je vois ces symptômes physiques comme des manifestations de la culpabilité ontologique, alors je peux concevoir de me permettre encore plus de paix dans mon activité quotidienne, que cela se traduise en changements physiques ou non – n’est-ce pas ? Suis-je sur la bonne voie en supposant que "quoi que ce soit" en moi qui suscite une réaction émotionnelle, physique ou mentale est un signe de culpabilité et que je dois faire appel au pardon, parce que dans le monde réel, il n'y a aucune réaction comme telle qui puisse exister puisqu’il n’y a pas de "soi" réel ? Dans l'affirmative, cela me donnerait encore plus à travailler pendant que je suis sur le chantier.

Et une autre petite question à côté. Je suis rarement en contact avec d'autres personnes dans mon travail puisque je travaille seul et que je vis dans une région isolée du pays. Et donc je me demande si je peux faire le processus du pardon pleinement puisque nous sommes supposés avoir des rencontres avec les autres et que cela n'arrive pas dans ma vie. Je voudrais que cela se produise et je voudrais être avec des gens, mais ce n'est pas ainsi que les choses se passent pour moi en ce moment. Le pardon peut néanmoins être complété, puisque tous les esprits sont joints, n’est-ce pas ?

**R/** Partout où vous semblez vous trouver vous-même, c'est votre salle de classe, et, rassurez-vous, c’est là où se feront vos leçons. Votre situation particulière, malgré l’isolement physique, vous offre donc encore des possibilités de pratiquer le pardon, comme vous le mentionnez. La douleur physique indique sûrement qu'il reste une pensée non guérie, une projection de culpabilité dans l'esprit, et donc votre suggestion de vous permettre d’utiliser ces symptômes comme un rappel d’aller en vous, est très bonne. Le but et la cible de votre pratique selon *Un cours en miracles*, est de libérer la culpabilité et non de soulager les douleurs corporelles – bien que ce puisse être un effet après coup du pardon.

Les réactions "normales" du corps comme la faim et la fatigue, indiquent simplement que vous êtes encore identifié au corps, ce qui sera le cas pour chacun d'entre nous jusqu'à la fin de notre processus individuel d'Expiation. De même, à regarder ce que vous croyez être vous, vous regardant derrière l’épaule dans un miroir, vous devez encore croire que vous avez besoin d’une défense contre la culpabilité enfouie dans votre esprit. Il peut donc être utile de se rappeler que le corps, une fois que nous l’avons rendu réel dans notre expérience, devient simplement une chose "entièrement neutre" L-II.294. Toutes ses fonctions normales, y compris le besoin de manger et de dormir, sont simplement des limitations qui semblent là pour accompagner cette expérience corporelle.

Ce qui détermine la signification du corps est le but que nous lui donnons T-26.VIII.37 et pour vous, ce pourrait être une fructueuse réflexion à cet égard. Plus précisément, comment voyez-vous vos relations avec autrui ? Leur corps n'a pas à être présent pour que vous "rencontriez" vos frères et sœurs en esprit car en réalité, c’est là où toutes les rencontres ont lieu, avec toutes les leçons de pardon qui les accompagnent. Pendant tout ce temps passé avec vous-même, prenez-vous une partie de ce temps à penser à d'autres personnes dans votre vie, famille, amis, connaissances, à la fois au passé et au présent ? Et quelle est la nature de ces pensées ? Existe-t-il encore des blâmes, irritations, ennuis, préoccupations, et autres, en relation avec autrui qui vous viennent à l'esprit ? Y a-t-il des sentiments d'amour ou de haine particulière qui seraient associés à certains d’entre eux ? Ce ne serait que des projections de votre propre culpabilité et donc des occasions de regarder en vous pour reconnaître et libérer la culpabilité enfouie.

Désirer utiliser tout ce que nous présente l’ego (toujours présenté par notre propre choix !) est tout ce que Jésus demande de chacun de nous. Chacune de vos réactions, comme vous dites, offre une autre occasion de choisir à nouveau et cela, à tous les niveaux. Un passage du livre d’exercices décrit de façon très claire le type de changement dont vous faites allusion, et qui ne deviendra permanent qu'à la fin de notre voyage de retour à la maison. Mais il y aura quelques clins d'yeux en chemin, puis une plus longue période de temps à vivre cette expérience, dans ces moments où nous avons suspendu toutes pensées de jugement et d'attaque :

"Maintenant le corps est guéri, parce que la source de la maladie [l'esprit] a été rendue accessible au soulagement. Et tu reconnaîtras que tu t’es bien exercé à ceci : le corps ne devrait rien ressentir du tout. Si tu as réussi, il n’y aura pas de sensation ni de malaise ni de bien-être, ni de douleur ni de plaisir. Il n’y a pas du tout de réponse dans l'esprit à ce que fait le corps. Son utilité demeure, et rien de plus."

"Tu ne te rends peut-être pas compte que cela enlève les limites que tu as imposées au corps par les buts que tu lui as donnés. Lorsque ceux-ci sont mis de côté, la force du corps sera toujours suffisante pour remplir tous les buts véritablement utiles. La santé du corps est pleinement garantie, parce qu'il n'est pas limité par le temps, par le climat ou la fatigue, par le manger et le boire, ni par aucune des lois auxquelles tu l’as soumis auparavant. Tu n’as pas besoin de faire quoi que ce soit maintenant pour le rendre sain, car la maladie est devenue impossible" L-I.136.17-18.

**916 - Comment vivre en paix, sans peur ni culpabilité ?**

**Q/** Il y a si longtemps que je désire la paix et l’amour dans ma vie, que je me sens toujours triste. Je suis dur envers moi et je ne sais pas comment faire autrement. J'essaie avec ferveur de faire ce que dit le Cours, de regarder mon ego avec Jésus. Je l'ai fait encore aujourd'hui. Puis j'ai lu ce que vous avez écrit à la question 387, qu’étant identifiés à leurs ego, les gens auront de la difficulté à entendre Jésus, a fortiori à l'accepter et à suivre sa voie. J’aimerais bien dire que je ne suis plus identifié à mon ego, mais je le suis encore. Alors y a-t-il tout de même de l’espoir pour moi ? Je ne cherche pas une solution de facilité, mais je veux que le Cours fonctionne pour moi. Je veux lâcher prise, renoncer à ma haine de soi, ma peur et ma culpabilité. Que me suggérez-vous ?

**R/** Décidez d’abord d'être douce avec vous-même. Et ça commence par vous accepter exactement là où vous en êtes, encore identifié à votre ego, vous sentant malheureux, misérable, seul, vous haïssant, frustré, triste et plein de culpabilité. Cette acceptation de soi authentique pourrait être la chose la plus difficile au monde à atteindre, car nous croyons que lorsque nous avons ces sentiments, nous devons faire en sorte de les changer, comme si ces émotions déplaisantes étaient le problème. Mais elles ne le sont pas, ce sont seulement des effets. Le vrai problème est que nous voulons nous sentir ainsi, car en le voulant nous nions notre pouvoir de changer d’esprit. Nous croyons encore qu’il y a des circonstances en dehors, comme le manque d'amour, qui causent ce que nous ressentons. Et peu importe à quel point nous croyons désirer chercher la réponse au-dedans de nous, nous continuons à vouloir changer les choses en dehors de nous.

Le pas suivant est de vous demander pourquoi vous souhaitez vous sentir aussi misérable. Croyez-le ou non, nous prenons tous un certain réconfort à nos sentiments négatifs, ils sont très familiers. C’est comme une manière de nous donner une identité souvent liée à ces sentiments, car après tout, qui serais-je sans ma tristesse, ma haine de soi et mon désespoir ? Et il y a la croyance sous-jacente : Si je garde la douleur et le désespoir, comment Dieu pourrait-il être vraiment se mettre en colère contre moi qui Lui ai volé ma petite vie misérable ? Bien sûr, ces pensées sont généralement inconscientes, mais elles continuent néanmoins à dicter notre décision d’être malheureux, jusqu'à ce que nous en devenions plus conscients. Après avoir commencé à accepter ce que vous ressentez, sans essayer de changer vos sentiments, vous pouvez commencer à demander de l'aide pour voir de quelle façon ces sentiments malheureux sont vraiment devenus votre choix. La prise de conscience peut être minuscule, ou elle peut vous frapper comme une tonne de briques, mais votre rôle est seulement d’être disposé à les laisser venir en surface. Ce sont des pensées indéniablement sottes, mais tant que nous continuons à les garder enfouies, elles paraissent assez souvent sombres, graves et sérieuses.

Savez-vous que vous êtes en train de dessiner votre propre échec dans le Cours ? En commentant la réponse à la question 387 qui affirme qu’il est difficile d'entendre Jésus lorsqu’on est identifié à l’ego, vous concluez que vous l’entendrez seulement lorsque vous ne serez plus identifié à l'ego. Ce n'est pas ce que dit cette réponse, puisque ce serait pratiquement impossible, comme une tentative désespérée d’atteindre Jésus. Cela voudrait dire que vous seriez en mesure de l’entendre seulement quand vous n'avez plus besoin de son aide. La réponse à la question 387 signifie simplement que vous allez hésiter, vaciller dans les moments d'identité à l’ego et à ces moments-là, Jésus vous semblera très loin. Et il y aura d’autres temps où vous serez temporairement dés-identifié de l’ego et en mesure d'observer sans juger. Dans ces moments-là, l’aide de Jésus sera là, jusqu'à ce que vous redeveniez de nouveau à avoir peur jusqu’à repousser son amour. Et ce ne pourrait être que l’ego qui voudra nier que vous avez déjà expérimenté l'amour et la guidance de Jésus.

Le Cours n'est pas une chose sur quoi travailler avec dureté et sévérité. Jésus nous demande seulement d'avoir un petit désir, et ce petit désir, c’est tout simplement le désir regarder ce que nous avons choisi de rendre réel dans notre vie, sans nous juger pour avoir fait ce choix. À mesure que nous regarderons avec Jésus notre choix stupide pour l'ego, nous commencerons à sourire avec lui en voyant à quel point nous avons été sots. À ces moments- là, les effets d'avoir choisi la culpabilité, le péché et la douleur se dissiperont simplement. C'est vraiment aussi simple que cela et c’est seulement notre propre résistance qui semble nous rendre la tâche difficile, pour la simple raison que nous ne voulons pas croire que nous sommes dignes d'amour.

**917 - Pourquoi l’ego n’a pas fait un monde peuplé d’êtres éternels ?**

**Q/** Le mythe de la séparation du Cours met l'accent sur l’invention de tout un monde comme mécanisme de défense contre la culpabilité et la peur que Dieu puisse retirer l'existence séparée de Son Fils (et le résultat s’est traduit par des milliards de fragments). Je ne vois pas comment cela se rapporte à ce qui selon moi est la peur la plus fondamentale du Fils séparé, la peur de la mort. Et je me demande pourquoi cette séparation n'a pas produit des individus qui pourraient vivre éternellement.

**R/** De notre point de vue de corps séparé dans le monde, il semble bien que la peur de la mort est la plus fondamentale de toutes. Or du point de vue de Jésus, notre problème n'est pas la peur de la mort mais notre "attraction de la mort," comme il en discute en détail dans le troisième obstacle à la paix T-19.IV.C. La croyance en la mort est la pierre angulaire du système de pensée de l'ego – notre vie soi-disant séparée est venue au détriment de Dieu, exigeant Sa mort, la destruction de l'Unité. C’est là tout le mythe de l'ego. Croire que Dieu va finalement reprendre la vie que nous Lui avons volée, culminant avec notre mort, mettant ainsi fin à notre existence individuelle, prouve simplement que la séparation est réelle, un péché punissable par Dieu.

L'ironie de toutes les défenses de l'ego, y compris la division de l'esprit et la projection apparente de ces innombrables fragments dans un monde de formes, est qu'aucune de ces défenses ne fonctionnent en termes de buts que l'ego nous a promis qu’elles devaient servir. Tant que nous restons identifiés à l'ego, rien ne peut nous donner la sécurité, rien ne peut nous protéger de la colère de Dieu, sauf de façon temporaire, puisqu’en fin de compte la mort est inévitable, et c'est de la mort que nous croyons avoir peur.

Mais en fait, ce que font les défenses de l'ego, que nous ne nous permettons pas de voir ou d’accepter, c’est de garder notre attention à l'extérieur de nous, sur le monde, sur le corps et sur la mort, afin que nous ne voyions pas que nous avons inventé toute la situation du début à la fin, et jusqu’à mourir, mais que rien de cela n'est vrai. Les corps peuvent sembler mourir, mais nous sommes un esprit créé éternellement par Dieu, et la mort du corps n'a rien à faire avec nous, à moins de vouloir y croire. Et nous voulons y croire seulement si nous voulons que soit réelle la pensée de séparation et de mort, et si nous voulons rester identifiés à l'ego – ce qui est effectivement le cas ! C’est pour cela que Jésus parle de notre attraction à la mort, commodément cachée par notre peur apparente de la mort.

Presque toute notre pensée consciente est inversée. Nos conclusions sont donc justifiées puisqu’elles semblent être tout ce que nous connaissons. Par conséquent Jésus, par *Un cours en miracles*, tente très doucement d’enlever les couches de défense que nous avons mises en place pour éloigner de notre conscience notre véritable attraction à la mort, Il le fait afin que nous puissions voir quelles sont nos croyances et nos choix véritables. À mesure qu’il deviendra plus clair que nous choisissons de croire que la mort est vraie, Jésus sait que nous désirerons alors faire un choix différent – un choix pour la vie qui n'a aucun opposé dans la mort L-I.167.1 et qui n'a rien à voir avec le corps.

Au sujet de votre dernière question, bien qu'il existe plusieurs formes différentes et plusieurs contes inventés par l'ego, des individus qui vivent éternellement ne se trouvent pas parmi ces histoire car la séparation a été faite à partir d’une opposition à Dieu et au Ciel, qui seuls sont éternels. Or l'ego ne peut que tenter d’imiter l’infini et l’éternité T.4.I.11, T.4.V.61-2. Même les scientifiques d'aujourd'hui regardent ce qu’accomplit l’ego comme quelque chose d’impressionnant : l'expansion de l'univers du temps et de l'espace, qui finira éventuellement par imploser et s'effondrer sur lui- même.

**918 - Ce monde est peut-être une illusion, mais j’en ai besoin**

**Q/** Je suis bloqué sur une phrase que nous sommes censés répéter et méditer : "Le monde que je vois ne contient rien que je veuille" L-I.128. Bien entendu, je sais que ce n'est pas exact, je vis dans un corps, et si je nie les choses que je désire et que je cherche à obtenir, je réprime mon énergie vitale et je me sens déprimé. Bien entendu, le Cours poursuit avec une instruction supplémentaire L-I.129 "Au-delà de ce monde il y a un monde que je veux," mais dans mon cas, comme l'affirme également le Cours, il se trouve que je veux les deux mondes. Pourquoi choisir entre les deux si le Ciel "n’a pas d’opposé" ? Cela me rend perplexe. Puis, dans un livre canalisé par Doreen Virtue, les anges nous conseillent de ne pas trop nous inquiéter de l’“au-delà,” mais de continuer à profiter de notre vie en ce monde de l'illusion. Est-ce que ce n'est pas un chemin plus direct vers l’expérience d’un "rêve heureux" que le rejet de ce monde, même si c'est une illusion transitoire qui se terminera comme telle ? Après tout, je ne peux interrompre la vie dans un corps autrement que par la simple mort. Mais mourir est, selon *Un cours en miracles*, un autre signe d’erreur dans l’esprit, simplement une autre façon de ne pas choisir. Est-ce que ma compréhension est correcte ? Je trouve que plus je fais le Cours, plus les choses empirent et deviennent confuses.

**R/** Jésus sait bien qu’il n’y a rien dans le monde que nous voyons, que nous désirons réellement. Mais il n'est pas naïf au point de penser que nous ne croyons pas en la valeur attachée aux choses du monde. C'est la raison pour laquelle il nous présente cette leçon, puisqu’il veut nous encourager à accepter et à croire cette pensée, tout en sachant que nous ne la croyons pas. Il nous met au défi de remettre en question la valeur réelle de tout ce que nous recherchons dans le monde, tout en sachant que ces choses ne sont réellement que la projection d'une pensée de culpabilité et de manque logée dans l'esprit, et que jamais nous ne pourrons nous en contenter.

Toutefois, ce serait mal interpréter ces leçons de croire que Jésus nous demande de rejeter le monde ou refuser quoi que ce soit dont nous pensons avoir besoin ou que nous désirons. Le monde, une fois choisi, est neutre, et peut aussi bien servir le but de l’ego que celui du Saint-Esprit. Ce que Jésus nous invite à faire c'est de rejeter le système de pensée de l'ego et son but, qui est de renforcer notre croyance dans le manque et la privation, tout en tenant les autres responsables pour ce que nous ressentons. Le monde n'est rien de plus que la projection d'un choix intérieur de ce que nous désirons voir, et que nous allons percevoir autrement, selon l’enseignant intérieur que nous allons consulter – l'ego ou le Saint-Esprit.

Il est vrai que le Ciel n'a pas d’opposé. Il est évident que nous pouvons croire que nous avons inventé un opposé au Ciel, comme en témoigne notre expérience apparente ici, dans ce monde illusoire du temps, de l'espace et des corps. Tant que nous continuerons à croire à la réalité de cette pensée d'opposition et à ses effets – la minuscule et folle idée de séparation et le monde qui en est issu – Jésus travaillera avec nous. Il nous fera voir ce système d’opposés, et nous aidera à reconnaître plus clairement les conséquences de nos choix de séparation, afin que nous soyons de plus en plus disposés à accepter sa correction pour ce choix : la perception juste du Saint-Esprit acquise par le pardon. Non pas que le monde de la vraie perception soit plus réel que le monde de la fausse perception, mais le monde réel a l’avantage de refléter la réalité de l'Unité du Ciel, où il n'y a aucun opposé.

Ces leçons ne comparent pas le monde vécu dans notre expérience à un monde vécu dans l’au-delà après la mort, ce qui, selon le Cours, serait encore une partie du système de pensée de l’ego : voir M-27.41-2. Mais il enseigne comment percevoir le monde différemment au présent, dès maintenant ! Et à mesure que nous pratiquons cette nouvelle perception, grâce au processus de pardonner tous nos jugements, nous en venons à reconnaître de plus en plus clairement que nous ne vivons pas dans ce corps qui est considéré comme notre soi. Et nous saurons alors que le corps et le monde, on n’en échappe pas par la mort, mais en changeant notre esprit sur ce que nous pensons être.

Vous allez presque certainement devenir confus si vous essayez de concilier les enseignements du Cours avec d'autres voies spirituelles et des ouvrages canalisées. Puisqu’ils sont basés sur des théologies différentes explicites ou implicites, ces enseignements utilisent des symboles différents, et les étapes pour vous mener chez vous peuvent se contredire, du moins au niveau de la forme, qui sont les étapes spécifiques que le Cours vous invite à prendre. Cela ne veut pas dire que ces enseignements soient erronés ou mauvais, c’est juste qu’ils sont différents. Et si vous vous sentez plus attiré par une autre forme d'enseignement, et que ces enseignements font plus de sens pour vous en créant moins de confusion que le Cours, alors, par tous les moyens suivez-les.

**919 - Y a-t-il encore des esprits qui décident de se séparer de Dieu ?**

**Q/** Y a-t-il toujours des esprits qui prennent la décision de se séparer de Dieu, faisant ainsi de nouvelles divisions, qui nous apparaissent ici dans cette illusion où nous pensons être actuellement ?

**R/** Une telle question ne fait de sens que dans la perspective de l'illusion, où nous croyons être, mais elle suppose que certains aspects de l'illusion sont vrais, comme les chiffres, l’espace, le temps, ainsi que la réalité de la séparation, toutes choses qui ne sont tout simplement pas vraies. Le Cours affirme que la séparation n’a semblé se passer qu’en un seul instant, et qu’elle a pris fin tout aussi rapidement M-2.23, et que maintenant nous semblons uniquement revoir "mentalement ce qui s'est [déjà] passé" L-I.158.3-4.

Par conséquent, la décision qui semble avoir être prise une fois dans un ancien passé par l’esprit un, et toute la fragmentation qui semble découler de ce choix décisif, tout cela s'est passé seulement en un seul instant non saint T-20.VI.86-9 et "dans la réalité cela n'est jamais arrivé" M-2.28. Donc il ne peut y avoir de nouvelles divisions/fragmentations, ou des décisions récentes de se séparer de Dieu, puisque le temps n'est pas réel et que la séparation n’a jamais eu lieu pour commencer !

**920 - Utilisez-vous le Cours pour justifier les infidélités dans le mariage ?**

**Q/** Ceci concerne votre réponse à la question 622. Je vois que la réponse était réfléchie et qu’elle apporte des bons points sur les besoins de l'ego dans toute relation. Or à un autre niveau, j'ai senti que la réponse pouvait être perçue, à tort, comme une approbation, ou à tout le moins, un laissez-passer gratuit pour ne pas rester fidèle dans le mariage. Beaucoup de gens sont engagés dans une relation, et cela peut constituer une source de force et de stabilité pour eux, malgré les points que vous avez soulevés. Demander à quelqu'un de rester dans une relation lorsque l'autre est autorisé à faire des escapades est dur à avaler à tous égards. Et souvent, dans une relation, il est possible de changer notre comportement afin de construire une relation plus solide.

Vous faites état qu'il n'y a rien de mal à communiquer ce que chacun attend de la relation. Toutefois, si vous en rejetez l'aspect spirituel (ce qui est bien de le faire) dans la phrase suivante, alors cela peut être mal utilisé par quelqu’un, comme une raison pour ne pas rester engagé (mes escapades n’ont rien à voir avec l'Esprit ou *Un cours en miracles* ! Cesse donc d’être aussi égoïste !). Cela peut faire que quelqu’un se sente coupable de ne pas vouloir que son partenaire soit fidèle. Il est reconnu à quel point il est difficile de donner des conseils sur des questions pratiques dans ce forum.

**R/** Désolé, vous faites un grand cas, selon les termes du monde, de la valeur de la fidélité, mais le Cours ne prend pas position d'une façon ou d'une autre sur ce que font les corps. Le Cours ne se préoccupe que de l'esprit et de quel enseignant il choisit, et donc il n’entérine ni la fidélité ni l'infidélité, telle qu’elle est traditionnellement définie. Il ne rejette pas ni ne condamne l’une ou l'autre. Et donc la réponse ne visait pas à donner des conseils sur les questions "pratiques," mais à clarifier la seule chose importante dans toute relation – le but qu’on lui donne, et qui n'a rien à voir avec le partenaire dans la relation. Cette autre personne peut penser et se comporter de manière très égocentrique et blessante. Elle peut même utiliser le Cours, ou des réponsess dans ce forum pour justifier des décisions fondées sur l'ego ! Après tout, le diable lui-même peut citer les Écritures à ses fins.

Ceci dit, il est certes vrai que bien des gens trouvent de la valeur à prendre un engagement en faveur de la monogamie dans leur relation, et cela pourrait fournir une base pour reconnaître et défaire les nombreux aspects de leur système de pensée de l’ego qu'ils n'auraient pas reconnus autrement. Mais si l'engagement n’est basé que sur des besoins d'ego, cela pourrait simplement renforcer consciemment ou inconsciemment, la particularité et les sentiments d'insuffisance, de contrôle, de peur et de culpabilité.

Il est possible que certains ressentent que la fidélité sexuelle n'est pas très importante dans leur relation, et si la décision comporte une composante d’esprit juste, eux aussi peuvent trouver qu'avoir d’autres relations intimes offre la possibilité de découvrir des aspects de leur ego qu'ils n’auraient pas vus s'ils étaient restés dans les paramètres d'une relation monogame. Or tout aussi facilement, si la décision d’avoir de multiples partenaires est basée sur l'ego, ils peuvent simplement renforcer leurs sentiments de particularité, et la culpabilité qui vient avec.

Le point important, encore une fois, est de savoir que le Cours porte sur seulement l'esprit, non sur ce que fait le corps, parce que les actions du corps sont seulement un effet des décisions prise dans l'esprit. C'est le sens de ce que dit Jésus dans ce passage :

"Il est futile de croire que de contrôler les conséquences de la pensée fausse puisse mener à la guérison... Ce n’est pas de conduite mais d’esprit qu’il te faut changer, et ça *c'est* affaire de désir. Tu n’as pas besoin d’être guidé, sauf au niveau de l'esprit. La correction n’a sa place qu’au niveau où le changement est possible. Le changement ne signifie rien au niveau du symptôme [corps/comportement], où il ne peut opérer" T-2.VI.31, 4-7.

Par conséquent, si deux personnes en relation ont des positions différentes sur la monogamie, ce serait une erreur de croire qu’une position est plus axée sur l’ego, et l’autre moins. Mais utiliser la culpabilité d’un partenaire pour manipuler l'autre viendrait clairement de l'ego, parce que le Saint-Esprit n’utiliserait jamais la culpabilité pour influencer le choix. Si, comme la réponse à la question 622 l’a mentionné, le but de l’ego pour toute relation est de favoriser les conflits et de voir l’autre comme étant la cause de notre malheur, il importe peu de quel côté la question de la fidélité va tomber. S'il y a divergence d'opinion, c'est tout ce dont l'ego a besoin pour rester en lice.

**921 - Pourquoi sommes-nous si aptes à mal-créer ?**

**Q/** On dit souvent que la fonction du Saint-Esprit est d’agir pour restreindre notre capacité à malcréer, et en fait le Cours dit : "Tu ne peux pas quitter entièrement ton Créateur, Qui a fixé des limites à ton aptitude à malcréer" T-2.III.33. Premièrement, et de la plus haute importance, il y a l'idée que toute aptitude à malcréer viendrait d’un don du Créateur et qu’une sorte d'assurance est nécessaire pour contrer cette aptitude. Peu importe comment je pense à ce sujet, cela suggère qu’il y a un talon d'Achille à la perfection de la Création, ce qui est un oxymore.

Deuxièmement, comment exactement cette limite se manifeste-t-elle ? J'avais l’habitude de penser que cela signifiait que la personne la plus liée à l'ego cesserait la destruction totale ou l'autodestruction. Mais cela n'est évidemment pas vrai, on n’a qu’à penser à Hitler.

Mais s'il n'y a pas d'auto-retenue, c’est toujours retenu par la Filialité. C'est peut-être ce que l'on entend par là. Peut-être que nous ne devrions pas chercher dans une personne en particulier ou dans une période de temps pour des preuves que le Saint-Esprit est au travail. Les paroles de Gandhi semblent utiles : « Quand je suis dans le désespoir, je me souviens que tout au long de l'histoire, le chemin de la vérité et de l'amour l’a toujours emporté. Il y a eu des tyrans et des meurtriers, et pour un temps, ils semblaient invincibles. Or à la fin, ils tombent toujours – Pensez-y, TOUJOURS !"

Revenant à ma question précédente, je ne fais que commenter ma propre question sur la mal-création. Lorsque je la relis, il est facile de voir le piège dans lequel je suis tombé. Hitler n'était pas un mécréant, c'est l'esprit qui mal-crée en rêvant une illusion où ces phénomènes sont nécessaires. Une restreinte ou une limite sur la capacité de mal-créer ne consisterait qu’à régner sur des hommes fous inexistants. L'illusion qui contient pareille folie peut (et le fait) rendre insane sans limite le produit d'un esprit insane. La restreinte ou la limite se trouve dans l'effet ultime, le pouvoir et le sens d’une telle mal-création – le néant total.

**R/** Vous êtes passé par un long chemin pour répondre à vos propres réflexions et quelques pensées supplémentaires peuvent être ajoutées. On n’insistera jamais assez pour dire que le langage dualiste du Cours est toujours métaphorique, comme on l’a répété plusieurs fois ici, par exemple aux questions 42, 72, 85 et 156. Lorsqu'*Un cours en miracles* parle des restrictions de Dieu sur notre aptitude à mal-créer, c'est une métaphore. Dieu ne fait rien, il "est" tout simplement L-I.169.51, 4. Or c'est la nature de l'esprit divisé de contenir en lui la mémoire de son unité – identifiée comme Saint-Esprit dans le Cours – car s’il est vrai que nous pouvons l’oublier, nous ne pouvons jamais détruire le lien avec notre Source. Par conséquent, la capacité illusoire de malcréer n'a rien à voir avec Dieu, Ce n'est pas un don reçu de Lui ou une chose qu’Il aurait permis de quelque façon, puisqu’en réalité, Dieu n'est pas au courant de l'illusion. S'Il pouvait l’être, l'illusion serait réelle. La correction pour cette capacité illusoire (aussi une illusion) la mémoire de l'unité – est inhérente à tout esprit apparemment fragmenté, peu importe ce que projette la folie liée à l'ego. C’est donc un aspect de la limite à malcréer, puisqu’il y a une partie dans chaque esprit – en dehors du temps et l'espace, qui connaît autre chose.

En outre, une limite à notre aptitude à malcréer découle inévitablement du fait que tout ce qui est de l'ego est fini, c'est-à dire aura une fin, puisqu'il a été fait à l'inverse et à l’opposé du Ciel, lequel est éternel et infini. Ce n'est pas que Dieu a imposé une limitation sur nous, c’est simplement inhérent au système de pensée de l'ego qui est limité par sa nature même. Si l'ego était capable de malcréer indéfiniment ou éternellement – et l'ego aimerait bien nous le faire croire – alors Dieu aurait été remplacé. Ainsi l'ego, en tant que pensée de limitation, doit être limité. Nous pouvons jouer – relation sur relation, vie après vie – dans l'illusion, mais le nombre de relations et de vies possibles, à cause de la finitude, sera épuisé à un moment donné.

Le Cours offre le miracle comme moyen de raccourcir ou limiter ce laps fini de temps T-1.I.47, T-1.II.6. Il nous aide à voir que, malgré les formes différentes offertes par l’ego, le contenu est toujours le même – le péché, la culpabilité et la peur. Et même si l'ego aimerait bien bous faire croire qu'il y a une hiérarchie d’illusions, Jésus nous mène à reconnaître que, au niveau du contenu, un Hitler ou un Gandhi, c’est pareil, puisque les deux reflètent le même esprit divisé, il y a en eux un esprit erroné, un esprit juste et le pouvoir de choisir entre les deux. Et nous partageons tous ce même esprit divisé, exprimant aussi bien le conflit que la guérison sous des formes différentes qui en fin de comptes sont in-signifiantes.

À la fin, c'est notre intolérance à la douleur et à la culpabilité du système de pensée de l'ego qui nous conduira à limiter l’aptitude à malcréer de l'esprit et qui nous amènera au miracle pour être soulagés. Comme Jésus le dit quelques phrases plus loin : "La tolérance à la douleur peut être grande, mais elle n'est pas sans limite" T-2.III.35. C'est la mémoire de notre unité qui nous aidera à défaire la croyance en la réalité de la séparation et ses effets, quand nous apprendrons à ne pas prendre tout cela au sérieux, n'ayant plus besoin de nous défendre contre la culpabilité, mais d’avoir la capacité de voir au-delà d'elle.

D'ailleurs, une autre façon de percevoir cette citation de Gandhi sur le mal dans le monde, une citation qui suggère le désespoir ultime du monde, pourrait être la suivante : "Quand je suis dans l’espoir, je me souviens que tout au long de l'histoire, la voie du mensonge et de la haine a toujours refait surface. Des philosophes bienveillants et des saints sont venus, et pendant un certain temps, ils ont semblé faire une différence. Or à la fin ils tombent toujours. Pensez-y : TOUJOURS !" Jésus nous encourage à aller vers un changement significatif et vrai dans nos esprits et non dans le monde ! T-21.Intr.17.

**922 - Est-il important de savoir qui a dicté réellement le Cours ?**

**Q/** Récemment, je lisais un autre article qui débattait sur la question de savoir si *Un cours en miracles* avait ou non été effectivement canalisé par le "Jésus historique." J'ai toujours trouvé que cet argument était 1°) non pertinent et 2°) un exemple classique de l’erreur de la forme versus le contenu. Selon moi lorsqu’ Helen et Bill ont convenu de "trouver une autre voie," Helen a consulté la partie de son esprit dont le contenu était pur amour sans forme. Helen, cependant, effrayée par l’amour (comme nous le sommes tous), ne pouvait l’accepter que sous la forme dans laquelle elle était le plus à l’aise et familière. Son intérêt pour Jésus, plus précisément dans le contexte du catholicisme, ainsi que son passé professionnel scientifique allait produire tout naturellement un Cours spirituel dans des termes "chrétiens". Or si Helen avait adhéré au bouddhisme, en théorie, le document aurait pu être un livre spirituel canalisé par Bouddha. Je le dit en plaisantant à moitié, car cela me rappelle sans cesse que même si la forme est importante, elle n’est rien de plus qu'un moyen pour arriver à une fin…pour rejoindre l’amour sans forme derrière la forme. Qu’en pensez-vous ?

**R/** Nous avons discuté de cela aux questions 110 et 156, et nous avons souligné l'importance de regarder toute chose dans l'illusion comme des symboles, ainsi que de bien faire la distinction entre la forme et le contenu. Il est compréhensible que la controverse ait surgi au sujet de Jésus comme auteur d'*Un cours en miracles*, puisque son message et ses enseignements sont radicalement différents de ceux présentés dans la Bible. Malgré cela, nous restons fidèles au contenu en n'utilisant pas ces différences comme un moyen de rendre le Cours particulier, et nous non plus en tant qu’étudiants du Cours. Ce thème est fréquemment abordé dans nos publications – peut- être plus en évidence encore au chapitre 17 du livre *Absence from Felicity/Absence de félicité*, lequel pénètre profondément dans la dimension forme/contenu d’Helen et de sa relation avec Jésus. En fait le chapitre est intitulé : "Helen and Jesus ; illusion and reality/Helen et Jésus : illusion et réalité." Notre engagement indéfectible et inconscient à la "sainteté" de l'existence corporelle individualisée est la principale pierre d'achoppement qui nous empêche d’aller au-delà du culte de la forme aux dépens du contenu.

**923 - Comment savoir quoi prendre au sens littéral dans le Cours ?**

**Q/** Comment quelqu’un peut-il déterminer ce qui devrait être pris littéralement lors de la lecture d'*Un cours en miracles* ? Je comprends que les mots sont des symboles pour les choses, et que les "choses" sont les symboles de pensées dans l'esprit dualiste, "donc "doublement éloignés de la réalité" M-21.19. Mais quand nous lisons le Cours, il est essentiel de distinguer entre ce que l'on entend par la forme figurative et des déclarations littérales de faits. Par exemple, la déclaration "Dieu est" est un fait littéral, alors que "le Père pleure" est évidemment une figure de style. Quel serait le principe directeur d'interprétation qui détermine cette importante distinction ?

**R/** Dans le haut de la liste il y a ce principe adapté d'un passage du Manuel pour enseignants : "Enseignant de Dieu, ta seule tâche pourrait s’énoncer ainsi : N’accepte aucun compromis dans lequel [la dualité] a une part" M-27.7 :1). De même, dans le Texte, nous trouvons ce principe succinct : "Or la vérité, c'est que toi et ton frère avez tous deux été créés par un Père aimant, qui vous a créés ensemble et un. Vois ce qui "prouve" le contraire, et tu nies ta réalité toute entière" T-21.II.131-2. Les seuls énoncés du Cours qui doivent être compris comme vrais et donc pris littéralement sont ceux qui reflètent la réalité unifiée du Ciel, de Dieu et du Christ. Nous pouvons donc dire que tout ce qui se rapporte au corps ou à une activité corporelle reste dans le domaine de la dualité et exprime donc un des deux systèmes de pensée, celui de l'ego (séparation) ou celui du Saint-Esprit (pardon). En outre, l’approche unique du Cours quant au pardon et à la relation sainte sera inévitablement mal interprétée si sa base métaphysique non dualiste n'est pas reconnue.

Une analyse complète et une discussion sur ce sujet peuvent être trouvées dans les chapitres 2 et 3 de notre livre, Few Choose to Listen Vol. 2 of The Message of *A Course in Miracles*/Peu choisissent d'écouter - Le message d'*Un cours en miracles*. Une autre discussion approfondie est contenue dans les bandes enregistrées, "Duality as Metaphor in *A Course in Miracles*/La dualité comme métaphore dans *Un cours en miracles*" et enfin, de brefs résumés peuvent être trouvés aux questions 6, 85 et 105 de ce service.

**924 - Que signifie, choisir à l'extérieur du temps et de l'espace ?**

**Q/** Que signifie l’enseignement du Cours : "choisir à l'extérieur du temps et de l'espace" ? Comment un esprit en dehors du temps et de l'espace pourrait-il choisir quelque chose ? Est-ce que choisir ne nécessite pas de faire affaire avec le temps – un temps avant le choix et un temps après, quand quelque chose a changé ?

**R/** Votre question est logique et c’est une question que se posent presque tous les étudiants d’*Un cours en miracles*. Le problème avec cette question, c’est qu’elle commence avec l'hypothèse que le temps, l'espace et les choix sont tous réels. Or le Cours nous informe que ce sont tous seulement des éléments d'un rêve. Tandis que nous semblons faire plusieurs choix, le Cours nous dit que nous avons fait un seul choix vrai et signifiant, à un niveau entièrement différent.

Le choix dont se préoccupe le Cours est le choix que nous faisons entre l'ego et le Saint-Esprit comme notre enseignant. Par conséquent l'esprit auquel s’adresse le Cours – l’esprit qui peut faire ce choix – n’est pas l'esprit dont on suppose généralement qu’il est le soi.

On pense habituellement à notre esprit comme étant le cerveau. Nous le voyons comme un entrepôt qui contient toutes les pensées, souvenirs et perceptions qui s’ajoutent à notre psyché individuelle unique. Dans le Cours, Jésus nous informe que cet esprit (avec ses notions de temps, d’espace, et tout autre aspect de notre existence physique) fait seulement partie du rêve. C’est un rêve que nous faisons en tant qu’esprit un, supposément séparé de la Filialité.

En tant qu’esprit un, nous avons eu l'idée qu’il serait possible de se séparer de Dieu. Dans cet instant, nous aurions pu tout aussi bien écouter le Saint- Esprit et rire de cette folle idée, au lieu d’écouter l'ego et la prendre au sérieux. Malheureusement, nous avons écouté l'ego, et dès lors, envahis par la peur de ce que notre triomphe apparent contre Dieu pourrait engendrer, nous avons suivi l'ego à nouveau. Il a cherché à prolonger son existence en nous conduisant à tomber endormis et à former un monde dans lequel nous semblons être des personnes séparées ayant des esprits distincts.

C’est ainsi qu’ont été faits nos existences individuelles et le monde. En conséquence, presque tout ce que nous expérimentons, pensons et faisons en ce monde reflète le choix de cet esprit – à l'extérieur du temps et de l'espace – de suivre les règles et dictats de l'ego. C’est cet esprit que le Cours cherche à atteindre, lui qui continue à écouter la voix de l'ego et choisit de rester endormi, même s’il peut à tout moment choisir plutôt de s’éveiller et de suivre les directives du Saint-Esprit.

Il pourrait être utile de visualiser cet esprit un comme un programmeur, et votre esprit individuel dans le rêve comme le programme ou le logiciel. Le programmeur peut vous diriger afin que le programme soit exécuté par l'ego ou par le Saint-Esprit.

Or nous n’avons aucun souvenir que cet esprit et ce choix existent, et donc le Cours nous le rappelle. Pendant que nous pensons être ici, notre processus dans l’étude du Cours semble être de faire le choix d’étudier le Cours et de faire ou non ce qu'il enseigne. Le Cours nous invite à considérer que nous faisons fausse route en croyant que nous sommes qui nous pensons être. Il nous exhorte à remettre en question chaque valeur que nous avons, mais Jésus réalise que c'est tout ce que nous pouvons faire. Le choix ultime de changer d’enseignant intérieur, de passer de l'ego au Saint-Esprit (le "miracle") viendra d'une décision prise dans l'esprit en dehors du rêve.

Une fois que nous aurons fait l’expérience de ce choix, nous saurons qu'il provenait d'un niveau de pensée tout à fait différent de celui dans lequel nous sommes habitués à penser.

Pour les discussions connexes sur l'esprit, le choix et le temps, veuillez voir les questions 37, 228 et 666.

**925 - Mon problème de poids vient-il de ma culpabilité ?**

**Q/** Je dois regarder de près chaque petite chose que je mange, sinon je prends du poids. Pendant ce temps, j’ai des amis qui peuvent manger tout ce qu’ils désirent sans jamais engraisser d’une once. Je crois qu’ils ont été bénis d’un métabolisme plus efficace que le mien. Mais selon le Cours, se pourrait-il que j’aie choisi un métabolisme plus lent pour pouvoir projeter ma culpabilité inconsciente sur mo corps ?

**R/** Selon *Un cours en miracles*, toute notre existence physique se passe dans un rêve. Le rêve est là pour échapper à la pensée (erronée) culpabilisante que nous avons tué Dieu, détruit Son Amour, et donc nous méritons d’être punis. Par conséquent, tout ce qui concerne le soi et le monde dans lequel nous semblons vivre est une couverture pour nous empêcher devoir la culpabilité dans notre esprit. Comme dans nos rêves nocturnes remplis de symboles de pensées inconscientes, nos vies ne sont rien de plus qu’une collection de symboles reflétant cette unique pensée coupable, laquelle nous a forcés à nous endormir et inventer ce monde.

Le Cours nous informe qu’en réalité, nous sommes toujours chez nous au Ciel, et que notre état naturel est une "Unité jointe en ne faisant qu’Un" T-25.1.71. Ailleurs, le Cours nous dit qu’en vérité, "nulle part le Père ne finit, et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124.

Mais nous ne pouvons même pas commencer à saisir l’idée de l’unité parce que tous les aspects de ce monde semblent attester la réalité de la séparation. Et il n’y a pas de plus grand symbole de séparation (et donc de culpabilité) que le corps. Dans le Cours, Jésus se réfère au corps comme d’un instrument de séparation T-18.VI.51 et il ajoute : "les esprits sont joints ; les corps ne le sont pas" T-18.VI.31. Autrement dit pour continuer une existence en tant que soi individuel séparé de Dieu (seul but de l’ego) il faut exister dans des corps, non dans des esprits.

Mais la plus grande peur de l’ego est que nous nous rappelions que nous avons un esprit capable de changer d’enseignant intérieur – une prise de conscience qui pourrait nous détourner de l’ego et nous rapprocher du Saint-Esprit. Pour s’assurer que cela n’arrive jamais, l’ego a besoin de nous faire croire que, non seulement nous sommes un corps, mais qu’il faut s’en préoccuper, mettre l’accent sur lui de toutes les façons. Et quoi de mieux pour garder sans cesse la concentration sur le corps, qu’un corps qui a des besoins et des problèmes qui n’en finissent pas ?

Donc, pour répondre à votre question, oui nous avons nos traits physiques et psychologiques parce que nous avons écouté l’ego et que nous les avons choisis. Et si nous avons fait une chose aussi stupide, c’est parce que nous avons été forcés de le faire pour contrer la culpabilité. À très peu d'exceptions près, nul ne choisirait de prendre des aspects physiques ou psychologiques (plutôt que de rester chez lui au Ciel) s’il n’était pas rendu fou par la culpabilité T-13.Intr.22.

Cela signifie que tous nos problèmes ne servent qu’un seul but : nous distraire afin de ne jamais revenir à l’Amour de Dieu toujours présent dans notre esprit. Et heureusement, cela signifie que ce que nous pensons être des problèmes, ne sont pas des problèmes du tout. En fait, le seul problème est que nous sommes occupés à faire d’un rien un gros problème, pour que nous ne pensions pas à regarder la culpabilité dans notre esprit et découvrir qu’elle est totalement inventée.

Mais puisque ce néant – notre vie, notre corps et nos problèmes – semble être tout ce qui existe, nous ne pouvons pas simplement dépasser ces symboles. Nous allons donc leur donner un but différent. Cela signifie que nous allons demander au Saint-Esprit de les réinterpréter pour nous. Il saura comment les transformer en salles de classe pour redécouvrir le pouvoir de notre esprit de choisir différemment. Bien qu’il ne soit pas possible de savoir pourquoi notre corps est comme il est, avec l’aide de Saint-Esprit, nous allons nous apercevoir qu’il est possible d’être en paix, indépendamment de notre état corporel L-I. 34.

Guidés par l’amour et la compassion du Saint-Esprit, nous allons finir par savoir que nous sommes responsables de chaque vie que nous avons écrite, puis nous allons être en mesure de nous pardonner. Et avec la paix du Ciel comme but et un Enseignant pour nous aider à y parvenir, nous pourrions même cesser de languir après un métabolisme plus rapide.

**926 - Comment prier en tant qu’étudiant catholique ?**

**Q/** En tant que catholique et étudiant d'*Un cours en miracles*, comment dois-je prier désormais ?

**R/** Que vous soyez étudiant du Cours ou catholique, la vraie prière est toujours ce que le Cours désigne comme la prière du cœur, ce qui veut dire que c'est le contenu qui importe et non la forme. N’importe quelle forme peut servir d'expression pour le désir de notre esprit d'entendre "la Voix pour Dieu, doux et léger murmure" qui consiste à " ne pas [la noyer] dans tous les cris éraillés et les hurlements insensés de l’ego pour ceux qui veulent L’entendre" T-21.V.16. Il serait sans doute utile d'utiliser les formes de prière catholiques qui vous sont familières, pour vous rappeler que le Saint-Esprit a la mémoire de Dieu dans votre esprit et que la voix de l'ego n'est pas la seule option. Le contenu, c’est le désir de garder cela à l'esprit et de choisir le Saint-Esprit, indépendamment de la forme que prend la prière.

Dans le Cours, la prière est l’expression du choix que fait l'esprit entre l'ego et le Saint-Esprit Dans le Manuel, Jésus se réfère à ce choix comme "la prière du cœur" M-21.14. La prière/choix obtient toujours une réponse parce que l'esprit a le pouvoir de faire que son choix soit "réel" dans son expérience. Ainsi, l'esprit obtient ce qu'il veut. Puisqu’il a choisi et reçu la séparation jusqu'à ce qu'un autre choix soit fait, il est obligé de chercher en dehors de lui-même pour être soulagé de la douleur d'avoir décidé d'être séparé de sa Source. Il "prie" donc un dieu magique pour être sauvé de l'enfer de sa propre invention. Or il n'y a pas de soulagement réel et durable dans le plan de l'ego, parce que rien à l'extérieur de l'esprit ne peut avoir d’effet sur l’esprit. Il est impossible pour l'esprit de recevoir autre chose que ce qu’il a choisi. Comme Jésus nous dit dans le texte : "Il est impossible que la prière du cœur reste sans réponse dans la perception de celui qui demande. S'il demande l'impossible [séparation], s’il veut ce qui n'existe pas [le monde] ou s’il cherche des illusions dans son cœur, tout cela sera à lui. Le pouvoir de sa décision le lui offre comme il le demande. En cela résident l’enfer et le Ciel" M-21.33-6. Ainsi, la réponse à la prière/décision de l'esprit en faveur de l'ego est l’enfer (la misère de ce monde), tandis que la prière/décision en faveur du Saint-Esprit est le Ciel (la paix dans le rêve).

Prier, pour un étudiant du Cours, veut dire surveiller ses pensées, ses sentiments et ses jugements dans les relations car tout cela reflète le choix fait par l'esprit. Si ce n’était de cela, le choix resterait caché derrière les couches du déni et de la projection. Le désir de reconnaître la projection de l'esprit au lieu de blâmer les autres pour ce que vous ressentez est le premier pas du pardon. Le pardon est la prière que nous apprend le cours : "la seule prière qui ait une signification est la prière pour le pardon, parce que ceux qui ont été pardonnés ont tout. Une fois le pardon accepté, la prière au sens habituel n’a plus aucune signification" T-3.V.63-4. Par conséquent, la forme de la prière telle qu’enseignée dans le Cours est différente de la forme de la prière catholique en ce qu'elle s’adresse à soi-même et pour soi- même, on se pardonne d'avoir pris au sérieux "la minuscule et folle idée" de la séparation T-VIII.62. On doit se rappeler en chaque situation et dans chaque relation, que tout ce qui se passe est le reflet du choix dans l'esprit, et rien d'autre. Prier signifie de veiller et être conscient, remplissant ainsi l'injonction chrétienne. Le but de cette conscience/prière est d'apprendre à ne pas choisir la séparation : "Au Fils de Dieu endormi, il ne reste que ce pouvoir [de décider]. Il suffit. Ses paroles n’ont pas d’importance" M-21.37-9. Aucun rituel, discours, sacrement ou célébration n’est nécessaire pour la simple pratique du pardon. Cependant, s’ils servent de rappels pour appliquer le pardon dans vos relations et dans votre expérience quotidienne, ils peuvent effectivement être utiles. Le but du retour à la demeure du Père, que nous n’avons jamais quittée, peut être atteint par divers chemins.

Voir aussi les questions 23, 104, 437, 505, 563, 597 et 645.

**927 - Les expériences de kundalini sont-elles du domaine de l’ego ?**

**Q/** Je me pose des questions sur les expériences énergétiques de la kundalini et leur place dans *Un cours en miracles*. J’ai fait de telles expériences et j’ai trouvé que cela allait plutôt à l’encontre du Cours. Cela m’a porté à croire que la kundalini est du domaine de l’ego.

**R/** *Un cours en miracles* nous apprend que "le monde [dans sa totalité] est une perception fausse" L-II.3.11 et qu’il a été fait comme attaque contre Dieu L-II.3.21. La source de cette fausse perception et de cette attaque est l’ego. Par conséquent, tout ce qui semble se passer en ce monde est fondé sur l’ego. Cela inclut nos corps et tout ce que nos corps semblent penser, ressentir et faire.

Par conséquent, vous avez raison, les expériences énergétiques de la kundalini sont du domaine de l’ego. Mais cela ne les rend pas différentes de tout ce que le corps semble faire, comme respirer, manger et dormir. Dans ce monde de rêve que nous pensons habiter, le corps est le principal symbole de la pensée de l’ego qui désire confirmer que nous pouvons vivre séparés de Dieu. Lorsque nous écoutons l’ego, tout ce que fait le corps symbolise la croyance de l’ego que, non seulement nous sommes séparés de Dieu, mais que nous avons besoin de quelque chose de plus que l’amour de Dieu pour nous soutenir. Et, bien entendu, comme corps, nous avons d’innombrables besoins.

Puisque nous sommes si fermement convaincus que nous sommes des corps, le Cours ne demande pas de nier nos besoins corporels, et Jésus ne voudrait pas non plus qu’on se sente coupable à cause de ce que fait notre corps. Au contraire, il cherche à nous enseigner que nous n’avons pas à continuer à regarder ce monde à travers les yeux coupables, effrayés et brutaux de l’ego. Il veut que nous sachions que nous pouvons lâcher la main de l’ego qui veut nous tenir sous son emprise, et nous tourner plutôt vers le Saint-Esprit pour qu’Il soit notre doux Enseignant intérieur.

Lorsque nous le faisons, le Saint- Esprit donne à tout ce que nous entreprenons un but différent. Le Cours l’explique ainsi : "L’ego a fait le monde…mais le Saint-Esprit Qui réinterprète ce que l’ego a fait, voit le monde comme un mécanisme d’enseignement pour te ramener chez toi" T-5.III.111.

En tant qu’étudiant du Cours, notre seul travail est de changer d’enseignant intérieur. De tout ce que nous pensons, disons ou faisons, nous devons demander : "À *quoi* cela sert-il?" T-24.VII.61. Ou plus précisément, nous devons commencer par assumer que tout cela est né du désir de l’ego d’attaquer et de séparer, puis demander au Saint-Esprit de transformer son but insane par celui du pardon pour se souvenir de l’Amour de Dieu.

La partie délicate est que, alors même que nous sommes certains que cela nous mènera à un changement intérieur, nous ne pouvons pas juger comment cela va se traduire, à quoi cela va ressembler au-dehors. En d’autres termes, nous ne savons pas ce que l’amour nous amènera à dire ou à faire. L’amour pourrait ressembler à faire l'expérience de l’énergie de la kundalini. Ou il pourrait ressembler à lâcher prise du fait de rechercher ces expériences de kundalini.

N’oubliez pas que le Cours ne traite pas du comportement car, selon la perspective de Jésus, le comportement n’a aucun rapport avec ces propos. Il sait qu’en soi le comportement n’a pas de signification. Par conséquent, il se soucie de l’esprit qui donne à nos actions le sens qu’elles ont pour nous.

Jésus veut que nous sachions que sans l’aide du Saint-Esprit, nous ne pouvons pas juger quoi que ce soit provenant du corps parce que nous ne savons même pas quel est notre "meilleur intérêt" L-I.24. Lorsque nous reconnaissons cette situation, nous ouvrons la porte au Saint-Esprit pour Le laisser nous diriger. Il nous enseignera que, parce que nous choisissons Sa signification de ce que fait le corps, nous avons le pouvoir de choisir à nouveau. Il va nous montrer comment, en changeant notre esprit, toutes les choses que nous avons faites pour nous maintenir enracinés dans ce monde peuvent devenir de joyeux rappels de notre vrai foyer au Ciel.

**928 - Je suis très en colère contre le gouvernement corrompu**

**Q/** Depuis environ trois ans, je suis obsédé par l’intense corruption de notre gouvernement, la pauvreté, le terrorisme, la guerre, etc., tout cela causé par l'Amérique. Cette obsession a conduit à divers problèmes de santé chez moi. Je trouve un peu de réconfort à écrire là-dessus, simplement en discuter un peu avec quelqu’un. Je sens que ce faisant, j’accomplis peut-être quelque chose de valable. *Un cours en miracles* nous apprend à regarder ce que nous avons fait en souriant puisque ces pensées n'ont aucun effet sur qui nous sommes : "Le pardon... est calme, et tranquillement ne fait rien" L-II.1.41. Ken a également dit qu'un étudiant du Cours peut être impliqué dans une situation comme la guerre, et quand même être en train de pratiquer l'enseignement du Cours. La question principale est de savoir quel enseignant nous suivons en tout temps. Je crois que votre réponse à la question 873 aborde cette question, mais il est certain que tout cela est frustrant.

**R/** Les questions 509 et 869 seront également utiles pour approfondir ces sujets. Nous serons donc brefs dans notre réponse afin d’éviter de répéter nos discussions précédentes. Il n’y a aucun doute que cette a leçon est une leçon difficile, peut-être la plus difficile de toutes. Appliquer le Cours veut dire de devenir apte à regarder la corruption et la malhonnêteté, d’être en désaccord avec les décideurs, tout en reconnaissant que ces dirigeants font partie de la même Filialité que nous et des autres qui en font aussi partie. Étendre la compassion aux "victimes" des injustices, sans l’étendre aux "bourreaux," c’est se livrer à la version de l'ego de la compassion et de la justice. Et le résultat inévitable sera toujours le conflit, le malheur, la culpabilité et la souffrance. L’exclusion coûte cher à la paix d'esprit de quelqu’un, parce qu’elle nie la vérité et la réalité. L'Amour de Dieu est absolument inclusif. Par conséquent, reflétant cet amour, Jésus enveloppe chacun dans son amour, tous sans exception. Il nous demande de faire de même, afin que nous sachions enfin que nous sommes comme lui, le Fils de Dieu : "Viens donc à moi et apprends ce qu’est la vérité en toi. L'esprit que nous partageons, tous nos frères le partagent, et quand nous les voyons véritablement ils sont guéris. ...Tu ne peux apprécier la Filialité que ne faisant qu’un. Cela fait partie de la loi de création et donc cela gouverne toute pensée" T-7.V.111-2, 7-8. C'est également le thème central du récent ouvrage de Ken, *The Arch of Forgiveness/L'arche du pardon*, dans lequel il déclare : "Si vous pensez à Jésus comme étant l’amour total et l’innocence, en qui brille la splendeur de la lumière du Christ, vous devez vouloir partager la même pensée avec ceux qui semblent incarner les maux de l'ego, les ténèbres et le péché. Si la lumière du Christ ne brille pas en tous, elle ne brille en personne" p.13, c'est également le thème d'une série de bandes enregistrées et de l'article paru dans *The Lighthouse/Le phare* de septembre 2004, tous deux intitulés *The Arch of Forgiveness/L'arche du pardon*.

La seule façon d’arriver à faire cela, c’est de tenter de s'élever "au-dessus du champ de bataille" pour un instant, pour pouvoir aller au-delà de la perception des victimes et des bourreaux T-23.IV.Titre. Vous verriez alors que tout le monde partage la même souffrance de se sentir orphelins et désespérés de s’être échoués quelque part, un endroit qui n'est pas sa maison. C'est le même contenu qui se trouve dans l'esprit de chacun : que ce soit le gouvernement et les chefs militaires, les personnes dites malveillantes, les gens apparemment opprimés, vraiment en chacun. La mémoire de notre glorieux Soi/Christ habite aussi chaque esprit, mais elle reste cachée à cause de la décision de condamner ou d’exclure ne serait-ce qu’une seule personne. Il est très important pour l'ego d'avoir des ennemis, de nous maintenir séparés les uns des autres et de nos esprits, où nous verrions la douleur partagée et la mémoire de l'amour qui nous lient tous ensemble comme Fils unique de Dieu. La colère et les accusations sont donc tout à fait intentionnelles. Elles représentent les effets de notre choix de rester dans un état de séparation, tout en paraissant faire en sorte que c’est quelqu'un d'autre qui en est responsable : des dirigeants corrompus et incompétents, des citoyens indifférents et égoïstes, etc.

Jésus nous invite à regarder le prix à payer pour nous agripper à la colère que nous sentons tellement justifiée, puis de nous demander si cela en vaut la peine. Il nous assure qu'attaquer les autres en les condamnant n'est pas un péché mais que "*c'est* une insanité," et surtout, que ce n'est pas réellement notre désir T-23.IV.33, 46. L'ego tente de nous convaincre que nous pouvons nous sentir justifiés de juger et d’attaquer les autres sans nous blesser : "Car la doctrine fondamentale de l'ego est que ce que tu fais aux autres, tu y as échappé. L'ego ne veut de bien à personne. Or sa survie dépend de ta croyance que tu seras exempté de ses intentions mauvaises. Par conséquent… si tu es son hôte, cela te permettra de diriger sa colère vers l'extérieur et ainsi te protéger. … Plus tu investis de colère à l'extérieur de toi, plus tu es en sécurité" T-15.VII.42-6.

Jésus demande donc que nous regardions avec lui ce contenu dans nos esprits, afin de pouvoir reconnaître le système de pensée que nous avons choisi et auquel nous nous sommes identifiés, puis de l’évaluer honnêtement à la lumière du système de pensée du pardon qu'il nous offre. Pourquoi retenir notre pardon et notre amour, ne serait-ce que pour une seule personne, une fois que nous nous rendons compte qu’en faisant cela, nous sommes nous- mêmes en train de nous exclure de la paix et de l'amour du Ciel ? C'est la question qu’il veut qu’on garde en tête, à l'avant-plan de notre esprit, tout en ayant son assurance que nous ne pouvons pas le chasser, même si nous continuons à garder notre colère et nos condamnations, puisque son amour pour nous n'est pas affecté par notre choix de l’insanité.

**929 - De quelles menaces l’ego est-il réellement conscient ?**

**Q/** *Un cours en miracles* déclare que l'ego " ne voit pas de différence entre les impulsions miraculeuses et ses propres croyances opposées à l’ego... [et]… qu’il ne fait aucune distinction entre ces deux sortes de menaces très différentes" T-9.VIII.31-2. Je sais qu’il s’agit de comparer la grandeur et la grandiosité, et qu’en fait l'ego sait qu’il se passe quelque chose d'autre, quelque chose de supérieur à lui et "en dehors de lui" (ou effectivement en lui). Mais nous sommes confus sur ce que pourraient être effectivement ces croyances aliénées qui lui sont propres (ne venant pas de lui ou étant à l'extérieur de lui ?). Est-il juste de dire que l'ego est toujours au courant de cette "autre" présence ? Nous savons qu'il n'est pas conscient du Saint-Esprit (la Voix pour Dieu) en lui-même, alors se sentirait-il menacé par nous en tant qu’esprits-décideurs ? Quelles sont exactement ces deux menaces très différentes ?

**R/** Les impulsions miraculeuses émanent de l'esprit juste sous la direction du Saint-Esprit, et leur but est de défaire notre croyance en l'ego. C’est pourquoi l'ego perçoit ces impulsions comme menaçantes, même s’il ne peut pas les comprendre. D'un autre côté, les croyances étrangères à l’ego tirent leur origine de son système de pensée et représentent la division dans son pensée dont il essaie de nier la responsabilité : pensées d'attaque, culpabilité, faiblesse, limitations qui, tout en étant inventées par lui, doivent être vues en dehors de lui afin de pouvoir servir comme moyens de défenses. Les pensées de vengeance et de destruction qui, pour l’ego, sont attribuées aux forces extérieures, ironiquement déclenchent un sentiment de menace pour lui- même, même si paradoxalement elles font partie de son plan pour se préserver. Ce sont donc ces menaces, ainsi que la peur de l'inconnu représentée par les impulsions de miracles, qui incitent l'ego à se gonfler d’idées trompeuses de grandiosité.

Il est très facile d’expliquer simplement cette perception unique et commune de l’ego, et la réponse aux deux sources de menaces : l'ego est simplement une pensée d'attaque. Et donc sa seule réaction à quoi que ce soit perçu à l'extérieur de lui, que ce soit réel ou imaginaire, est d’attaquer tout de suite, ou plus tard T9.VIII.34-6. L'attaque peut être directe (haine particulière) ou indirecte (amour particulier), mais attaquer est tout ce dont l'ego est capable. Dans l’amour particulier où un pouvoir équilibré semble se masser contre l’ego, l'attaque peut être déguisée, mais le contenu est néanmoins l'attaque. L'ego n’a pas la capacité de faire la distinction dans le contenu des pensées qu'il attaque. Le Saint-Esprit juge en voyant que tout ce qui se passe est soit une extension de l'amour, soit un appel à l'amour, et y répond seulement par Son amour T-12.I.3, alors l'ego, sans égard à la nature du contenu qu'il rencontre, menace la continuité de sa propre existence, et il y répondra uniquement par la haine et l'attaque.

Pour l'ego, l'ennemi est donc aussi bien les pensées émanant de l’esprit juste : la vérité de qui nous sommes dans notre infinité illimitée – la grandeur de notre véritable Soi – aussi bien que les pensées basées sur l'ego, incluant le corps, et qui remettent en question ou minent l’“autonomie” et la "suprématie" imaginaires de l'ego. Ironiquement, comme on l’a déjà mentionné, les autres pensées qu’il attaque sont simplement des parties divisées de lui-même, car l'ego ne peut percevoir la menace d’une chose que si elle est perçue en dehors de lui-même T-4.V.23.

Comme vous l’avez observé, il y a pour l’ego une troisième source de menaces. Elle vient du pouvoir de notre esprit de choisir entre les pensées d’esprit juste et celles de l’esprit erroné, car même si l'ego nous déteste, il reste quand même dépendant du pouvoir de notre esprit de décider si oui ou non il continue à exister T-6.IV.41-2, T.7.VI.3.

Nous pouvons donc dire sans équivoque que "l'ego est une pensée pleine de peur, littéralement" T-5.V.37. Tant que nous restons identifiés à l'ego, nous ne pouvons qu’hésiter entre différentes formes de peur, d'attaque, de suspicion et de méchanceté T-9.VII.34-10. Si nous regardions très honnêtement nos réactions à tout ce qui se passe autour de nous quand nous sommes dans l’esprit erroné, nous reconnaîtrions que c'est vraiment tout ce que nous sommes capables de vivre en tant qu’ego.

On peut voir le plus clairement l'insanité des défenses de l'ego quand il se gonfle de sa propre grandiosité, toujours en train d’attaquer quelqu’un dans son imagination pour pouvoir se défendre contre son sentiment intrinsèque de petitesse et de vulnérabilité. Un autre doit être tenu responsable pour ces sentiments d'insuffisance, plutôt que de voir simplement ces sentiments comme un résultat d’avoir choisi l’ego pour commencer.

**930 - Assister ou non aux formations basées sur *Un cours en miracles* ?**

**Q/** Certaines personnes donnent des formations de psychothérapie basées sur *Un cours en miracles*. Est-il vraiment nécessaire d’y assister, ou devrais-je plutôt m’en tenir au cours lui-même ?

**R/** Les gens sont libres de faire tout ce qu'ils choisissent de faire avec le Cours, le traiter comme un système de pensée total et complet en lui-même – ce qu’il est – ou le combiner avec d’autres enseignements avec lesquels ils sont déjà familiers, que ce soit des chemins spirituels alternatifs, des techniques d'entraide ou divers modèles thérapeutiques. Toutefois, et presque toujours sans exception, toute tentative visant à intégrer le Cours à d’autres pratiques implique de faire des compromis quant aux principes radicaux du Cours qui concernent la non-dualité. Souvent à leur insu et sans le réaliser consciemment, ces étudiants finissent par apporter les enseignements fondamentaux du Cours à leur propre niveau de compréhension et dans leur zone de confort. Bien sûr, il n’y a rien de mal dans ce type d'efforts d’intégration et ce n’est pas un "péché" non plus, mais ils dilueront le message du Cours et mélangeront les niveaux d'enseignement en sorte que le Cours ne soit plus utile, semant la confusion chez l'étudiant et réduisant à la fois sa valeur et la valeur de ce avec quoi il a été combiné.

La confusion tient au fait que le Cours ne parle pas de comportement, alors que presque tous les autres enseignements, à un certain niveau, abordent la question de la façon de se comporter dans le monde et comment réagir de façon interpersonnelle avec les autres. Le Cours ne se préoccupe pas des questions interpersonnelles, sauf pour dire qu’elles sont le miroir de ce qui se passe au niveau intra personnel, c'est-à-dire quant aux décisions prises au niveau de l'esprit, là où l'expérience illusoire d'être une personne séparée et individuelle prend son origine. Les changements peuvent à leur tour être reflétés au niveau interpersonnel, mais ce n’est jamais la préoccupation ou sur quoi se concentre le Cours.

Et donc vous feriez bien de simplement diriger vos efforts à comprendre et à appliquer les principes du pardon tels qu’ils sont énoncés dans le Cours, reconnaissant que leur seul dut est d'amener un changement dans votre façon de voir ou d’interpréter le monde, non de changer le monde que vous voyez. D’autres approches, comme la psychothérapie, peuvent certainement avoir aussi une valeur et poursuivre un but très utile dans votre vie. La seule erreur serait de tenter de combiner ces approches aux principes du Cours, plutôt que de simplement accepter leur utilité à leur propre niveau.

**931 - Dois-je arriver à simplement observer mes jugements ?**

**Q/** J'ai une question concernant le jugement. Dans votre réponse à la question 642, vous dites : " Le cours ne demande pas de ne pas juger, mais plutôt de reconnaître les jugements que nous faisons, y compris le jugement contre nous parce que nous jugeons." Je crois comprendre le contexte dans lequel vous faites cette réponse, ce qui veut dire que nous ne devons pas nous battre ou nous culpabiliser lorsque nous succombons au jugement, puisque cela ne fait que nourrir l'ego. Cependant, j'ai besoin de quelques précisions sur la première partie de votre réponse. Il me semble qu'à plusieurs endroits *Un cours en miracles* il nous est demandé spécifiquement de ne pas juger. Dans le Manuel pour enseignants par exemple il déclare : " Il [l’étudiant] doit apprendre à mettre de côté tout jugement et à demander seulement ce qu'il veut réellement en toute circonstance" M-4.I.A.78. Également dans le Manuel, il y a un passage sur le non-jugement, à partir de ce titre : "Les enseignants de Dieu ne jugent pas" M-4.III.11. Ma question est celle-ci, dois-je m'efforcer de ne pas juger ou seulement tenter d’observer lorsque je suis en train de juger ? La réponse est sans doute d’essayer de faire les deux. Pouvez-vous fournir un point de vue supplémentaire sur cette question ?

**R/** Le Cours nous parvient dans le cadre du rêve de la séparation, et il nous vient de la partie de l'esprit de la Filialité qui est à l'extérieur du rêve. Le besoin du curriculum de nous enseigner le non-jugement repose sur notre décision de nous identifier au corps et au monde, ayant déjà "jugé" que la séparation est préférable à l'unité, du fait même de l’avoir choisie. La réponse que vous citez est correcte en ce sens que nous n’apprendrons pas à ne pas juger si nous nions que nous avons déjà jugé et si nous continuons à émettre des jugements sur une multitude de choses tout au long du jour, tous les jours. Quand Jésus dit aux enseignants de Dieu de ne pas juger, il fait allusion au fait que la seule activité de l'esprit divisé n’est pas de juger mais de choisir. Le but du Cours est de nous enseigner que nous sommes des esprits ayant le pouvoir de choisir et non des corps toujours en train de juger. En fait, Jésus nous dit que nous ne pouvons pas juger : "Tu as souvent été enjoint de l’abstenir de juger, non pas parce que c’est un droit qui t’est refusé. *Tu ne peux pas juger*. Tu peux simplement croire les jugements de l'ego, qui sont tous faux" L-I.151.42-4 italiques ajoutés. Apprendre à "mettre les jugements de côté" signifie donc d’apprendre à voir dans les jugements de l'ego le reflet d’un choix pour la séparation, au lieu de combattre les jugements, ou pire encore, de croire qu'ils sont vrais. En outre, combattre les jugements de l'ego est une cause perdue d’avance puisque l'ego sera toujours en train de juger. L'important est d'être disposé à reconnaître les jugements, le but qu'ils servent, et de se rappeler qu'ils sont toujours faux. Leur seule utilité est qu’ils révèlent le choix de l'esprit en faveur de la séparation et le besoin de pardonner.

Plutôt que de lutter contre les jugements. Il nous est demandé de faire preuve de vigilance quant aux jugements de l'ego dans tous les cas, et d’avoir le désir de "les mettre de côté," nous souvenant qu'il y a une autre façon de voir. Ce faisant, nous faisons de la place pour le Saint-Esprit, pour qu’Il réinterprète tout ce qui se passe selon Sa perception juste. Tout devient alors une salle de classe pour apprendre que le jugement de l'ego n'est pas notre seule option, sans compter que l’ego a tort sur tout. Dans cette salle de classe, l'enseignant de Dieu apprend à choisir entre l'ego et le Saint-Esprit, plutôt que de juger. Prendre conscience que nous sommes dans le jugement est la première étape dans la bonne direction, tandis que s'efforcer de ne pas juger court-circuite l'ensemble du processus. L'ego se présente lui-même sous forme de jugement, et l'enseignant de Dieu s'écarte de l'affaire, comme d'habitude, en voyant le jugement comme le reflet d’un choix fait dans l'esprit, ce qui lui donne la possibilité de choisir à nouveau. Ainsi, "les enseignants de Dieu ne juge pas" M-4.III.11, ils choisissent.

**932 - Comment être certain que c’était bien la voix de Jésus ?**

**Q/** Comment être certain que ce qu’Helen entendait était la voix de Jésus ? Que se passerait-il si elle avait entendu une voix, mais que ce n'est Jésus ? Je ne dis pas que ce ne l'était pas, car je crois fortement en tous les aspects d’*Un cours en miracles*. Mais ne devrait-on pas connaître comment le Cours a commencé ? Il existe de nombreuses possibilités que la voix entendue par Helen ne soit pas celle de Jésus. Il est difficile pour moi de comprendre pourquoi elle a pu penser que c'était bien Jésus. Pourriez-vous svp, m'expliquer de quelle manière c’était le grand Sauveur qu’elle entendait ?

**R/** Helen le savait de façon certaine. Il n'y avait aucun doute dans son esprit quant à l'identité de la voix qu'elle entendait, comme il est décrit dans le livre de Kenneth Wapnick *Absence from Felicity/Absence de félicité*, qui présente une foule de renseignements sur Helen et la dictée intérieure qu’elle recevait. Il y a probablement très peu de gens qui ne se sont pas interrogés là-dessus, mais plusieurs ont trouvé que ce n’est plus un problème pour eux, car en continuant de pratiquer les leçons, ils voient les résultats dans leur vie. En fin de compte, cependant, la certitude doit vous revenir à vous. Nos réponses aux questions 110, 156 et 922 abordent le même sujet.

**933 - Comment concilier l’Advaïta Vedanta et le Cours ?**

**Q/** Je sais que les étudiants sont dissuadés de mélanger les différentes approches spirituelles. J'espère que vous allez quand même voir la sincérité de ma question. L’Advaita Vedanta, qui est également une perspective non- dualiste, semble insister sur le fait que je n'ai pas le choix. Ce qui arrivera dans ma vie, arrivera à son heure et à sa manière. Le "but" de ce point de vue est la réalisation ultime du manque de choix, puisqu'il n'y a personne pour exercer un choix. *Un cours en miracles* semble également travailler là- dessus, mais il a comme pratique principale l'exercice répété du choix de pardonner jusqu'à ce que nous réalisions que ce choix était illusoire. Rendu là, le pardon a fait son travail et nous a livrés aux portes du Ciel, où sans doute, le manque de choix est la règle. Y a-t-il une manière de réconcilier ces deux points de vue ? Pourrait-il suggérer que pardonner n'est pas en mon pouvoir et qu’il arrivera quand il arrivera ? Dans l'affirmative, quelles sont les implications pour l'étudiant du Cours ? Sommes-nous juste des témoins de l'éveil plutôt que des exécutants ?

**R/** Le cours est écrit sur deux niveaux, comme il a été discuté ailleurs dans ce forum, par exemple aux questions 3, 291, 612, 710, 782. Il y a le niveau de la vérité non-dualiste que l’amour est vrai et rien d'autre n'est vrai, et un second niveau, dualiste celui-là, où la perception du Saint-Esprit, tout en étant illusoire, est vraie (reflet de la vérité) tandis que la perception de l'ego, fondée sur la croyance en la séparation et au trio péché/culpabilité/peur est fausse. Cela fait du Cours quelque chose d’unique parmi les voies spirituelles du monde. Car tandis que le Cours, comme les enseignements de l'Advaita, provient du niveau le plus élevé, il reconnaît qu’il est vrai que nous avons des fausses croyances, et il nous fournit un cadre afin d utiliser les symboles de l'ego du péché, de l'attaque et de la culpabilité (illusoires mais très réels dans notre expérience) pour un tout autre but, voir par exemple T-14.VII.5, T-24.IV.3. Ceci permet de diminuer notre expérience du péché et de la culpabilité/peur, même si nous restons encore identifiés au système de pensée dualiste de l'ego. Ce qui rend l’enseignement du Cours vraiment rempli de compassion, car même si toutes nos souffrances sont illusoires, le fait est qu’elles nous paraissent très réelles. C’est donc un enseignement qui peut nous aider à atténuer la souffrance pendant que nous continuons à croire que nous avons des choix sur notre expérience – nous montrant simultanément quelque chose au-delà de ces fausses croyances – il peut aider beaucoup plus qu’en nous soulignant simplement que ce n'est pas réel.

Il y a un danger potentiel pour plusieurs étudiants d'une pratique comme l'Advaita Vedanta, et cette erreur est commise aussi par les étudiants du Cours qui ne parviennent pas à faire la distinction entre les deux niveaux du Cours. Le danger est que cela peut mener à nier ce que nous expérimentons (puisque ce n'est pas réel), refoulant hors de notre conscience les sentiments et les croyances, pour simplement prolonger dans le temps – aussi irréel que le temps puisse être en fin de compte – notre expérience de la dualité T-26.V.2. À la fin nous allons reconnaître que le pouvoir de "choisir est in-signifiant" T-5.II.64, T-27.III.7. Et puisque le résultat est inévitable, à nier la réalité de n’importe quel choix, et à assister simplement aux événements "choisis" sur un autre niveau pour les expérimenter, il arrivera un moment où le temps cessera T-29.VI.

Or même observer des événements représente un choix au niveau actuel de notre expérience. En acceptant de jouer le rôle du témoin impartial, du témoin qui observe sans juger, nous pratiquons ce que le Cours enseigne par le pardon (car il n’y a rien à faire, mais à défaire). Nous ne faisons rien dans le processus de pardon qui se passe dans l'esprit en dehors du temps et de l'espace. Selon les paroles mêmes de Jésus, "Le pardon... est calme, et tranquillement ne fait rien. Il n’offense aucun aspect de la réalité ni ne cherche pas à la tourner en des apparences qui lui plaisent. Il regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.41-3. Le seul choix vraiment signifiant tant que nous pensons que le choix est possible, est de voir les événements dont nous sommes témoins – que ce soit en les jugeant ou sans les juger. Le jugement reflète toujours une perspective dualiste, où il y a un bon et un mauvais résultat, ou un résultat souhaitable et un autre qui ne l’est pas. Mais simplement regarder sans juger reflète la réalité non dualiste. Le choix de pardonner que nous offre le Cours n’est donc rien d’autre que le choix de nous considérer comme le témoin (l'esprit) plutôt que comme le faiseur (un corps dans le monde). En ce sens, bien qu’ils emploient des mots différents qui semblent aller vers des pratiques différentes, le Cours et l'Advaita Vedanta disent vraiment la même chose.

**934 - Comment développer une relation personnelle avec Jésus ?**

**Q/** Pour apprendre *Un cours en miracles*, un étudiant a besoin créer une relation dans son esprit avec Jésus ou le Saint-Esprit. Le Cours nous le rappelle souvent, mais il n’offre guère de conseils pratiques sur la façon de communiquer avec eux. Helen Schucman, la scribe du Cours, avait clairement une relation personnelle avec Jésus. Elle savait comment communiquer avec lui. Mais pour nous, comment faire ?

**R/** Sans aucun doute, plusieurs étudiants d’*Un cours en miracles* ont, à un moment donné, envié l’expérience d’Helen d'entendre la voix de Jésus. Il est facile de sentir que Jésus devait avoir un amour particulier pour Helen, un amour qu’il retient pour le reste d'entre nous. C'est exactement ce que l’ego voudrait que nous pensions parce que cela justifie ce qu’il déclare : que nous n'avons pas abandonné l'Amour de Dieu, mais que c’est l'Amour de Dieu qui nous a abandonnés. Or croire qu'Helen avait quelque chose de spécial que nous n’avons pas, parce que nous ne pouvons pas littéralement entendre une voix, passe totalement à côté du Cours.

Ce ne sont pas des mots de Jésus pour Helen dont nous avons besoin dans notre propre esprit. Nous avons besoin de l'amour qui les a inspirés. Ce n'est pas Jésus, figure historique humaine, ni le Saint-Esprit comme entité qu’il nous faut, c'est l'amour abstrait qu'ils représentent. Le Cours nous enseigne que le corps "n'est qu'une figure dans un rêve" T-27. VIII.43, cela veut dire tous les corps : celui de Jésus, du Saint-Esprit et le nôtre en tant que l’individu que nous pensons être. Tout ce que nous percevons comme ayant une identité individuelle et une existence physique n'est qu'un symbole dans notre rêve.

Mais parce que la croyance en la réalité de nos symboles est tellement forte, un livre qui ne parlerait de l'amour juste de manière abstraite et sans le personnaliser, ne serait d’aucun secours. Nous n'avons aucun moyen de comprendre l'amour abstrait au niveau de la pensée humaine. Par conséquent, lorsque cet amour abstrait provenant d’en-dehors de ce rêve est entré dans l’esprit d’Helen, elle l’a reconnu comme étant la voix de Jésus, un puissant symbole pour elle. Heureusement, Jésus est également un puissant symbole pour nous tous dans le monde occidental. Ainsi, le résultat heureux nous parvient sous la forme d’un livre qui nous donne un moyen dans le rêve de conceptualiser l'amour qui provient de l'extérieur du rêve.

Comme étudiants du Cours, nous devrions noter que nous n'avons jamais dit que nous ne pouvions pas suivre les diktats de l'ego parce que nous n’avions pas entendu sa voix. À un certain niveau, nous savons que l'ego est un symbole. Or quand le cours parle des "cris insensés de l’ego" T-25.V.35, nous ne protestons pas que nous ne les avons jamais entendus. Nous ressentons plutôt un douloureux sentiment de l’avoir reconnu. Et donc nous acceptons l'ego comme un symbole utile, à la fois réel et irréel.

Mais lorsque le Cours nous dit que le Saint-Esprit est un "doux et léger murmure" T-21.V.16, nous pensons qu’il nous faut littéralement entendre une voix. Et il y a une raison pour décider cela sur le champ : à un certain niveau, dont nous ne sommes pas conscients, nous savons que cette Voix de l'Amour est une pensée d'amour qui demeure encore dans notre esprit. Nous savons aussi (encore une fois, au niveau inconscient) que nous pourrions nous adresser à elle en tout temps, ce qui nous terrifie. En un instant donc, la partie de notre esprit qui a peur (symbolisée par l'ego) trouve de façon intelligente cette ruse qui nous fera chercher sans jamais trouver.

Puisque nous sommes si qualifiés à nous maintenir solidement enracinés dans cette dynamique et dans ce rêve, il est très utile d'avoir l'image d'un frère aîné qui est sage, doux et affectueux pour nous guider. Mais encore une fois, ce n'est que dans notre esprit que nous avons besoin de lui. Il ne vient pas à nous, mais de façon symbolique, nous venons à lui en choisissant un système de pensée différent.

En outre, nous n’avons même pas à chercher ce système de pensée. Comme dit le Cours : "Ta tâche n’est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui" T-16.IV.61. Et donc, tout ce que nous avons à faire est de surveiller nos pensées de haine et nos agissements sans les justifier ou les juger. En fin de compte, cela va nous enseigner que c’est nous qui sommes responsables de nos souffrances et que nous serions plus heureux si nous faisions un choix différent. C'est ce que signifie prendre la main de Jésus pour transcender l'ego T8.V.68. Faire cela ne demande pas d’avoir des attributs spéciaux ni des capacités spéciales, seulement un petit désir T-18.V.25. Pour les discussions connexes sur l’écoute de Jésus et du Saint-Esprit, voyez svp les questions 11 et 401.

**935 - Comment en finir avec nos expériences de vie dans l’ego ?**

**Q/** Comment choisissons-nous, ou décidons-nous d’en finir avec la vie menée semble-t-il, dans l’ego ?

**R/** *Un cours en miracles* accomplit un travail brillant lorsqu’il explique pourquoi nous vivons de telles expériences. Mais il ne donne pas de réponse intellectuellement satisfaisante sur comment cela s'est produit. C'est qu'il n'y a aucune réponse intellectuellement satisfaisante à cette question.

Le Cours nous dit que la totalité de notre existence physique est une illusion – un rêve. Pensons alors à ce que nous ferions lors d’un rêve nocturne bouleversant. Nous ne demanderions pas comment c'est arrivé. Nous regarderions à la place le contenu du rêve pour nous demander pourquoi il est arrivé dans notre esprit et ce qu’il y aurait à apprendre de ce rêve.

C'est exactement le processus que le Cours nous demande d'entreprendre avec notre vie toute entière. Bien que nous ne croyions évidemment pas encore que la vie est juste un rêve (et nous ne prétendons pas le croire), nous devons opérer avec la vie comme si elle était un rêve. Heureusement, le Cours rend cela relativement facile en nous laissant savoir que nous avons écrit les scripts de nos vies pour servir un simple but : *maintenir notre soi individuel tout en nous débarrassant de notre culpabilité*. Tous les aspects de nous, chaque expérience que nous faisons, et chacun, créature ou objet que nous rencontrons, est un symbole que nous rencontrons pour valider notre déclaration : "Je suis ici mais ce n'est pas ma faute !"

Jésus nous dit dans le Cours que tout cela a commencé avec la "minuscule et folle idée" que nous pourrions vivre séparés de Dieu T-27.VIII.62. À ce moment-là, nous faisions un avec notre Créateur, mais cette pensée nous a rempli à la fois d'allégresse et de culpabilité. L'ego nous dit que nous pourrions garder l'allégresse et perdre la culpabilité si nous l'écoutions lui, en oubliant tout le reste. Nous avons alors pris ce qu’offre l'ego, ce qui a conduit à nous endormir et à sembler éclater en milliard de fragments, puis nous avons abouti ici dans ce monde de formes.

Les étudiants du Cours demandent invariablement : "Mais comment cela a-t-il pu se produire ?" Et il n'y a pas de réponse qui soit intellectuellement satisfaisante parce que tout cela ne s’est pas réellement produit. Le fait même de penser qu’il y en a un *moi* qui a besoin de comprendre est la barrière qui rend la compréhension impossible. C'est pourquoi Jésus fait des déclarations comme celles-ci : "Ce cours conduira à la connaissance, mais la connaissance elle-même est encore au- delà de la sphère de notre curriculum. Il n’est pas besoin non plus que nous essayions de parler de ce qui doit à jamais rester au-delà des mots" T-18. IX.111-2.

Donc, de toute évidence, nous ne pouvons pas savoir comment nous avons choisi les scripts qui ont mené à nos vies individuelles. De notre point de vue limité, nous ne pouvons pas comprendre ce qui a déterminé nos choix spécifiques pour naître dans telle famille, le genre, la race et ainsi de suite. Or ce que nous pouvons savoir rend essentiellement impertinentes de telles préoccupations. Nous pouvons être sûrs que même si les formes dans nos scripts diffèrent, le contenu est le même pour chacun de nous : prouver que nous existons comme individus mais que c'est la faute de quelqu'un d'autre.

Retournons à l'image de la fragmentation en des milliards de morceaux, et essayons de penser que nous sommes comme les fragments d'un miroir, que chacun de nous peut refléter l'ego ou le Saint-Esprit (l’Amour de Dieu). Nous sommes habitués à refléter l'ego, laissant nos vies servir son but de séparation, mais nous pourrions tout aussi bien refléter le Saint-Esprit qui transformera nos vies en salles de classe pour qu’on se rappelle que nous partageons tous le même besoin : savoir que Dieu n'est pas en colère contre nous et qu'on peut s'éveiller du rêve sans danger et être enfin en paix.

À chaque instant, nous faisons un choix entre ces deux options, tenant toujours la main de l'ego ou celle du Saint-Esprit, et dans ce rêve, la main choisie détermine ce que sera notre vie. Par conséquent, c'est le seul choix : nous avons besoin de comprendre comment faire maintenant.

Et comme nous dit Jésus : "Ce cours insiste toujours sur le même point : c'est en ce moment que le salut complet t’est offert, et c'est en ce moment que tu peux l’accepter. Cela est encore ta seule responsabilité. L’Expiation pourrait être assimilée à une évasion totale du passé et à un manque total d'intérêt pour le futur. Le Ciel est ici. Il n’y a pas d’ailleurs. Le Ciel est maintenant. Il n'y a pas d’autre temps" M-24.61-7.

**936 - Se peut-il que certains groupes choisis soient plus dignes d’amour ?**

**Q/** Il y a quelques années, mon frère s'est impliqué dans l’Église de l'Unité et veut à présent devenir ministre du culte. Il étudie également *Un cours en miracles* depuis deux ans. Récemment, il me disait que selon lui les Juifs n’ont pas contribué à la société avant la venue de Jésus. Il disait : "C'est très évident, les Juifs étaient des guerriers et n’ont jamais promu la paix, l'amour et la fraternité. Tout a commencé avec Jésus." Je suis stupéfait de son point de vue et je sais qu'il est très mal informé. Ses déclarations représentent-elles l'Église de l’Unité ? Est-ce que le Cours enseigne cela ?

**R/** Bien que nous ne soyons pas affiliés à l’Église de l'Unité, et certainement pas des experts en la matière, selon notre expérience, les attitudes que vous avez décrites ne sont en aucune façon représentatives de ses enseignements. Comme *Un cours en miracles*, le but central de cette Église est de nous aider à défaire notre fausse croyance que certains d'entre nous sont plus dignes d'amour que les autres et vise à nous aider à réaliser que nous sommes tous en train de jouer le même jeu. Nous nous disons qu'une autre personne ou un autre groupe est coupable, mais il s'agit d'une couverture pour notre croyance cachée en la culpabilité en chacun de nous. Au fond, chacun de nous sait que nous jouons ce jeu, et la seule façon de pouvoir le savoir en toute conscience, c’est en voyant les deux systèmes de pensée opposés dans notre esprit, celui de l'ego et celui du Saint-Esprit.

L'ego est un système de pensée 100 % haine qui cherche à maintenir notre individualité et notre existence, peu lui importe lequel il va attaquer dans le processus, sa devise étant "tue ou sois tué" M-17.711. Ordinairement l’attaque ne ressemble pas à un meurtre physique, il s’agit le plus souvent de jugements – la condamnation meurtrière de nos frères humains toujours en opération dans nos esprits. Pour notre propre croissance, il faut savoir qu’il n’y a pas de différence entre condamner une race entière de personnes ou la personne qui vient de nous couper sur l'autoroute. Lorsque nous jugeons une personne ou un groupe appartenant à toute la Filialité, nous renforçons notre propre culpabilité et notre haine de soi. Nous veillons à rester endormis dans notre croyance intacte en ce monde douloureux de séparation et de mort. Cela est vrai, peu importe à quel point nos jugements pourraient sembler justifiés.

Cela ne signifie pas nous ne devons pas reconnaître un comportement cruel ou par exemple, tenir responsables des criminels pour leurs actions, mais que nous devrions le faire sans haine. Cela ne veut pas dire non plus que nous devrions nier ou supprimer nos pensées sans amour. Le Cours nous demande de devenir plus honnêtes à leur sujet et de fait, en les regardant nous pouvons enfin cesser de les projeter, et commencer plutôt à en rire plutôt que de les prendre au sérieux.

Jésus résume tout le processus de l’étudiant du Cours dans une simple déclaration : "Tout ce dont il est besoin, c’est que tu regardes le problème tel qu’il est, et non de la façon dont tu l’as monté" T-27.VII.22. Nos yeux nous dirons toujours que nous avons énormément de problèmes en ce monde, et que leur source est en dehors de nous. Or nous avons fait le monde, le corps et le cerveau pour nous convaincre que c'est bien le cas. Nous pourrions simplement aller au-delà de la douleur et nous dire : "’ai peut-être tort !"

Le processus pour le faire est de se tourner vers le Saint- Esprit dans notre esprit pour lui demander de nous aider à regarder de façon honnête et sans ressentir de culpabilité tous nos jugements, notre colère et notre haine. Le Saint-Esprit est notre mémoire de l'Amour de Dieu, et le Cours enseigne que nous sommes toujours chez nous au Ciel, faisant un avec notre Créateur. Nous avons eu une minuscule et folle idée que nous pourrions être séparés, et cette idée a provoqué la culpabilité, ce qui nous a amenés à craindre les représailles d'un Dieu en colère. Pour l’éviter et nous évader de cela, nous sommes tombés endormis et avons imaginé ce monde. Notre but dès le départ était de faire un monde dans lequel nous verrions le manque d'amour en tous les autres, sauf en nous.

Or malgré ce but, nous gardons la mémoire de l'Amour de Dieu dans l’esprit et à tout moment, nous pouvons nous éloigner de l'ego et nous tourner vers le Saint-Esprit. Il va nous dire que "le problème de la séparation qui est réellement le seul problème, a déjà été résolu" L-I.79.14. Il a déjà été résolu parce qu'il n'existe pas en réalité puisqu’il est juste dans notre esprit, et que la solution est là aussi. Cette même dynamique – le conflit qui produit la coexistence mutuellement exclusive des systèmes de pensée de l'ego et du Saint-Esprit – a existé **dans** l'esprit de presque tous les êtres humains qui ont à jamais semblé habiter ce monde : juifs, chrétiens, musulmans ou athées. Jésus est l'exemple le plus puissant du monde occidental de celui qui a choisi de n'entendre que la Voix du Saint-Esprit. Mais le choix qu'il a fait est disponible pour nous tous.

Donc notre travail consiste à choisir comme lui. Que d'autres le fassent ou non, on n’a pas à s’en soucier (et en fait, il n'y aucune façon pour nous de le savoir car nous ne pouvons pas savoir ce qui se passe à l'intérieur de l’esprit d'une autre personne). Si nous essayons de déterminer à quel point un autre est plus ou moins avancé spirituellement, nous pouvons être certains que c'est simplement une tactique de notre ego – provoquée par notre propre peur – pour éloigner l'Amour de Dieu. Et quand nous nous enlisons dans toute cette folie, le Cours peut nous aider à revenir à la santé mentale en nous rappelant ce que "Tu ne crois pas que le Fils de Dieu est non coupable parce que tu vois le passé, et lui tu ne le vois pas. Quand tu condamnes un frère, tu dis : "Moi qui étais coupable, je choisis de le rester." Tu as nié sa liberté, et ce faisant tu as nié le témoin de la tienne. Tu aurais pu tout aussi facilement le libérer du passé et lever de son esprit le nuage de culpabilité qui l’y tient lié. Et dans sa liberté aurait été la tienne" T-13.IX.43-7.

**937 - Que signifie réellement l’idée d’avoir des intérêts partagés ?**

**Q/** J’essaie sans cesse de venir à bout de l'idée des intérêts partagés ou communs par opposition à des intérêts séparés. Pourriez-vous expliquer ce que cela signifie et donner quelques exemples ?

**R/** Commençons d’abord par les intérêts séparés. *Un cours en miracles* nous fait savoir que parce que Dieu est parfaite Unité, si nous croyons en la réalité de notre existence physique individuelle, nous croyons nécessairement que nous avons aussi détruit Dieu et le Ciel. Convaincus d’être des corps coupés de l'Amour de Dieu, nous avons de multiples et incessants besoins physiques et psychologiques. Ces besoins nous obligent à les combler à tout prix, peu importe ce qui arrive. Dans cet état d'esprit, il est très difficile pour nous de se soucier des autres – ils comptent seulement dans la mesure où ils peuvent répondre à nos besoins. C'est ce que veut dire avoir des intérêts séparés, et c'est l'état d'esprit dans lequel nous sommes tous, la plupart du temps.

Chaque fois que nous sentons monter la colère (ou bien une légère irritation) contre quelqu’un, c’est un reflet de cet état d'esprit. En vérité, nous sommes en réaction contre quelqu’un si nous croyons qu'il ou elle n'a pu satisfaire l'un ou l’autre de nos besoins. Il est facile de trouver des exemples pour illustrer cela, mais où il est plus difficile de donner des exemples, c’est que le Cours ne parle jamais de comportement. Le Cours est plutôt un guide pour nous aider à changer l’esprit et il nous dit qu'à chaque instant, nous sommes à l'écoute de l'un ou l’autre des deux enseignants intérieurs, l'ego ou le Saint-Esprit. Bien entendu, l’enseignant que nous allons écouter va se refléter dans notre comportement et dans nos expériences. Mais à quoi cela va ressembler, ce n'est pas à nous de le décider. Avec cette mise en garde, prenons un exemple.

Imaginez que vous montez dans votre voiture un matin pour aller travailler. Vous devez vous rendre à un meeting particulièrement important et vous savez que même si le trafic est fluide, vous arriverez sans doute en retard au rendez-vous. En démarrant votre voiture, vous remarquez que le réservoir est presque vide. Vous vous rendez compte que votre partenaire a utilisé la voiture la veille, que le plein n’a pas été fait, et qu’on a oublié de vous dire que le réservoir était vide. Maintenant vous êtes certain d’être en retard à votre importante réunion.

En pareil cas, vous pourriez écouter l'ego, c’est le cas pour la plupart d'entre nous, presque tout le temps. L'ego commence toujours avec la prémisse que nous sommes coupables et que nous méritons un châtiment parce que nous existons au dépens de Dieu. Mais il ne veut pas que nous réalisions que c’est une croyance que nous entretenons sur nous, parce que si nous en prenions conscience, nous pourrions la remettre en question. Et ce serait le début de la fin du pouvoir que pense avoir notre ego (sans mentionner notre identité individuelle telle que nous la définissons). Ainsi l'ego nous dit que nos problèmes se trouvent dans le monde plutôt que dans notre esprit, et qu’il faut blâmer quelque chose ou quelqu'un pour nos contretemps.

Dans le scénario décrit précédemment, l'ego vous dirait que des choses terribles pourraient se produire si vous arrivez en retard à cette réunion et que c'est la faute de votre partenaire. Vous serez probablement en colère, plein d’amertume et anxieux. Vous pourriez avoir le désir de laisser savoir à l’autre que ce qu’il ou elle a fait est terriblement égoïste. Bien sûr qu’à ce moment-là, vous ne sentirez pas que vous êtes aimant et bienveillant.

D’un autre côté, vous pourriez écouter la Voix du Saint-Esprit qui vous rappelle que l'Amour de Dieu est réel, qu’il n'a pas été détruit et qu’il n'est pas du tout affecté par quoi que ce soit qui arrive en rapport avec ce meeting. Il vous dirait que vous êtes parfaitement en sécurité parce que votre réalité se trouve en dehors de ce monde de manque et de séparation. De plus, Il voudra vous informer que votre seul besoin est de vous éveiller de ce rêve douloureux en prenant conscience que tout cela est vrai. Puis il vous viendrait à l’esprit que si c’est vrai pour vous, ce doit être vrai pour tout le monde. C'est ce que veut dire le Cours par intérêts partagés ou communs : C’est reconnaître que le seul besoin de chacun est le besoin de réaliser que ce monde est juste un mauvais rêve, et que nous sommes toujours en sécurité chez nous au Ciel, enveloppés par l'Amour de Dieu.

En le reconnaissant, vous n’auriez aucun désir que votre partenaire (ou quiconque) se sente coupable et toute colère disparaîtrait. La seule chose que pourriez désirer éventuellement pour votre partenaire serait qu’il s’éveille du rêve avec vous. Encore une fois, cela peut se jouer de façons différentes en termes de comportement. Vous pourriez laisser savoir à votre partenaire qu'à l'avenir, vous souhaitez qu’il ou elle gère les choses autrement, mais vous le feriez en sachant que vous n'avez pas été blessé par ce qui s’est passé, et donc vous n’auriez aucun désir d'être blessant.

Au fond, si nous pensons que quoi que ce soit en ce monde puisse nous donner la paix ou nous l’enlever, nous croyons en des intérêts séparés. En nous rappelant que la paix et le bonheur vrai viennent de Dieu et qu’ils sont toujours à notre disposition, nous passons automatiquement à la croyance en des intérêts partagés. Et alors nous savons que tout ce que nous percevons est une expression d'amour ou un appel à l’amour. Et cela devient impossible d'exprimer autre chose que l'amour, pour les autres comme pour nous-mêmes.

**938 - Comment Dieu peut-il laisser mourir de jeunes enfants ?**

**Q/** En ce moment je trouve extrêmement difficile de vivre la mort subite de mon enfant. Je sais que la mort est une illusion, mais il semble n’y avoir aucune fin à mes sentiments d'angoisse et de chagrin. Y a-t-il des mots dans *Un cours en miracles* susceptibles de m’aider dans une telle situation. Et pourquoi Dieu permettrait-il à un événement aussi horrible et dénué de sens de se dérouler ?

R/ Si vous êtes à l’aise de penser à la mort comme faisant partie de l'illusion, peut-être trouverez-vous utile de vous attarder sur son but et son importance dans le système de pensée de l'ego, ce qui pourrait vous aider ensuite à mieux comprendre votre angoisse et votre chagrin. La section du Manuel pour enseignants, "Qu’est-ce que la mort ?" M-27 décrit la mort comme étant "le rêve central dont découlent toutes les illusions" M-27.11 et il ajoute que ce n'est pas la Volonté de Dieu : "Il n'a pas fait la mort parce qu'Il n'a pas fait la peur. Les deux sont également in-signifiantes pour Lui" M-27.49-10 Par conséquent, la mort est enracinée dans le système de pensée de séparation, lequel rien à voir avec Dieu, ce qui veut dire que Dieu ne "permet" pas la mort. Renoncer à croire que la mort n’est pas réelle et que Dieu, en fin de compte, n’en est pas responsable, n'est pas facile parce que, comme Jésus l’explique dans ce passage : "Sans l'idée de la mort, il n'y a pas de monde. Tous les rêves finiront avec celui-là. C'est le but final du salut, la fin de toutes les illusions" M-27.63-5. Au plus profond de notre esprit, nous savons que si nous laissons aller cette croyance en la mort, c’est la base même de notre existence en tant qu’individu qui sera minée, et la peur devient maintenant l'énorme obstacle qui se dresse sur le chemin de notre lâcher prise. Bien entendu, nous n’en sommes pas conscients, c'est pourquoi il est si difficile de venir à bout de notre chagrin. Une fois que nous saisissons la vérité que Jésus enseigne, nous devons ensuite passer le reste de notre vie à la mettre en pratique et à l’appliquer aux spécificités de notre vie quotidienne. Comme nous en avons discuté dans la question 15, ce doit être fait dans la douceur et la patience, en respectant la profondeur de nos émotions, sans jamais les nier dans une tentative d'être de "bons élèves" de ce Cours.

Un autre aspect à considérer est que la mort subite d'un enfant est presque toujours vue comme une tragédie, indescriptible et inconcevable pour la plupart des gens. Or dans le système de pensée d'*Un cours en miracles*, c’est un jugement qui suppose que l’on comprend les scripts d’Expiation de l'enfant et des parents. Il n’est pourtant pas possible de savoir ce qu’implique notre chemin de vie ou celui d'un d’autre. Nous devons donc examiner la possibilité que cet événement ait été choisi par l'esprit de l'enfant comme faisant partie de ses leçons d'Expiation. Comme parent alors, vous pouvez demander de l'aide pour le voir, non comme une leçon envoyée par Dieu ou le Saint-Esprit, mais comme partie intégrante de votre propre script, que le Saint-Esprit peut vous aider à utiliser pour apprendre doucement que la perte et le chagrin sont connectés avec l'image qu’a l'ego de vous et de votre enfant et qu’ils ne viennent pas de votre véritable Soi en tant que Création de Dieu L-II.284. Dans une section intitulée "Fausse guérison versus véritable guérison" le Chant de la prière offre une vue réconfortante de la mort, comme une alternative pour guérir la façon dont le monde la considère habituellement Ch-3.II.

**939 - Pourquoi le Cours dit-il que les médicaments sont de la magie ?**

**Q/** *Un cours en miracles* affirme que les médicaments sont des formes de sortilèges. Pouvez-vous expliquer ce que cela signifie ? Dieu n’a-t-il pas dit qu’Il nous donne tout ce dont nous avons besoin, y compris les herbes pour faire des médicaments ?

**R/** Bien que la Bible et nos religions occidentales soient fondées sur la prémisse que Dieu créa le monde et tout ce qu'il contient, ce n’est pas le cas d'*Un cours en miracles* pour qui "le monde est une perception fausse" L-II.3.11. Il a été "fait comme attaque contre Dieu" L-II.3.2 :1), il est "censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer et où Son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.3.24. Rien dans ce monde physique ne pourrait provenir de Dieu parce que Dieu est la parfaite Unité alors qu'il s'agit ici d'un monde de séparation et de multiplicité. Il est donc clair que Dieu n'est pas dans ce monde et qu’Il ne sait même rien du monde. Le monde entier, notre identité individuelle, notre corps et tous nos problèmes n'existent que dans notre esprit, et nous les avons faits précisément pour garder à distance l'Amour de Dieu. Nous avons inventé toute chose qui semble nous aider ou nous donner du plaisir pour la même raison.

En un sens, chaque fois que nous semblons être aidés par quelque chose d'extérieur, nous disons à Dieu que nous n’avons pas besoin de Son Amour parce que nous avons trouvé quelque chose de mieux. C'est ce que le Cours appelle la magie – la tentative pour résoudre les problèmes à l'extérieur en changeant les choses dans le monde physique. Nous pratiquons ce type de magie pratiquement tout le temps. Par exemple, lorsque nous nous sentons bouleversés par les paroles ou les agissements des autres, nous voulons les changer et lorsque nous avons un inconfort physique, nous soignons le corps. Le problème avec cette approche, c'est qu'elle ne peut jamais nous conduire à un état durable de paix. Si nous arrivons à obtenir de quelqu'un d'autre qu’il change, il y en aura toujours un autre pour nous chagriner. Si nous prenons une pilule pour nos maux de tête, une autre partie de notre corps, tôt ou tard, nous donnera du souci.

Jésus nous a donné son Cours pour nous aider à réaliser que nos tentatives de magie ne durent pas, ou ne donnent pas de résultats satisfaisants, parce qu'ils ne traitent pas notre seul et vrai problème : la culpabilité. La culpabilité a donné la croyance que nous nous sommes séparés de Dieu et que nous avons détruit Son Amour. Le Cours nous informe que cette auto- accusation est fausse et nous presse de nous éveiller à la paix de Dieu, notre seul but. La méthode qu’il prône pour ce faire implique de changer notre enseignant intérieur. Il s'agit de la définition du miracle du Cours, changer la perception du système de pensée du péché/culpabilité/peur de l'ego pour le système de pensée du Saint-Esprit du pardon. Lorsque nous sommes prêts à demander ce changement encore et encore, nous sommes doucement dirigés vers un processus d'éveil, dans lequel nous réalisons en fin de compte que tous nos problèmes sont inventés et n'ont aucun pouvoir de nous priver de notre paix ou du bonheur.

Notre choix en toute situation apparemment problématique est très simple. Nous pouvons essayer la magie en essayant de changer l'image extérieure de notre vie. Ou bien nous pouvons choisir le miracle en demandant l’aide pour changer les conditions intérieures (nos pensées) qui nous amènent à voir l'image comme étant le problème. Le passage dont fait état votre question établit ceci : "La magie est l’usage sans esprit ou mal créateur de l'esprit. Les médicaments physiques sont des formes de "sortilèges," mais tu ne devrais pas tenter d'utiliser l'esprit pour guérir si tu as peur de le faire" T-2.V.21-2. Autrement dit, puisque nous craignons toujours l'Amour de Dieu et le pouvoir de notre propre esprit, il y a des moments où choisir la magie est ce qu’il y a de mieux à faire. Jésus veut que nous sachions que c'est correct. Même si cela ne nous donne pas ce que nous voulons vraiment, s'aider de la magie n'est ni mal ni péché.

Donc si vous avez un problème physique et que vous croyez qu'un médicament peut vous aider, vous devriez le prendre et ne pas vous sentir coupable. La médication ne vous rapprochera pas de la paix de Dieu, mais nous pouvons nous rapprocher de la paix en prenant notre médicament avec un doux sourire qui dit : "J’ai peur en ce moment et c'est OK."

**940 - Jésus a-t-il vraiment dicté le livre *Un cours en miracles* ?**

**Q/** Je viens de commencer la lecture et l'étude d’*Un cours en miracles* et voici ma question : Dois-je comprendre que c’est Jésus qui a dicté ce livre ? J'ai déjà eu beaucoup de mal à accepter Jésus, à cause de la façon dont on me l’a enseigné, et à cause de l'importance accordée à sa crucifixion pour nous libérer de nos péchés. Tout cela ne me disait rien de bon. Maintenant, je me sens déconcerté de me voir accepter cette merveilleuse opportunité de rejoindre ce frère qui me tend la main si ouvertement pour que je marche avec lui sur la voie vers Dieu.

**R/** Oui et non. Dans son livre *Absence from Felicity : The Story of Helen Schucman/Absence de félicité : l'histoire d'Helen Schucman*, Kenneth Wapnick rapporte que la voix qu’Helen entendait et qui lui dictait le Cours s'est identifiée comme étant Jésus. Donc au niveau de la forme, l’expérience d’Helen était qu'elle entendait Jésus lui dicter le Cours. Comme nous tous, l’esprit d’Helen était divisé, une partie était identifiée à l'ego (l’esprit erroné), et l'autre partie gardait la lumière glorieuse de la mémoire de l'Amour de Dieu (l’esprit juste). La nature d'un esprit divisé est telle qu'une partie de l'esprit se dissocie de l'autre. C’est ainsi que lorsque l'esprit choisit de s'identifier à l'ego, il ne peut pas reconnaître l'esprit juste comme faisant partie de lui-même.

C'était trop apeurant pour Helen, comme d’ailleurs pour la plupart d'entre nous, de s'identifier pleinement à l'esprit juste partagé par toute la Filialité. L’esprit juste est la source du message d’amour et du pardon du Cours, or Helen ne pouvait recevoir le message qu’en percevant sa source comme étant la figure symbolique de Jésus, qui avait été une figure importante pour elle tout au long de sa vie. Il est aussi un personnage important du monde occidental, pour les chrétiens et les non chrétiens, et puisque l'un des buts du Cours est la correction des enseignements déformés du christianisme traditionnel, il est important que Jésus soit la source identifiée du Cours. Bien que "d’amères idoles ont été faites de lui, qui ne voulait être qu’un frère pour le monde" Cl-5.57, et que nous devons apprendre [à lui pardonner nos illusions sur lui] Cl-5.58, son autorité comme "porte- parole" du message d’amour et de pardon est facilement reconnue.

La paternité du Cours, par conséquent, peut être vue comme trinitaire : l’esprit juste d’Helen, l'esprit juste de la Filialité, et Jésus comme figure symbolique représentant les deux. Le contenu du Cours est que le monde est une illusion, que la séparation n’a jamais eu lieu, et que le Fils innocent de Dieu est à la maison avec Lui au Ciel. C'est au-delà de toute forme, y compris le Cours lui- même. La décision conjointe d’Helen Schucman et de William Thetford de trouver une meilleure façon d’être en relation l’un avec l’autre ainsi qu’avec leurs collègues, reflète leur choix d'accepter le contenu de l'esprit juste. Cette décision a trouvé son expression sous la forme du Cours.

Croire en la crucifixion du Jésus historique n'est pas requis pour l'étude du Cours. En fait, l’enseignement chrétien traditionnel qui explique que la crucifixion de Jésus a expié le péché d'Adam et Ève et rouvert les portes du Ciel pour tout le monde est vu dans le Cours comme l'une des fausses croyances du christianisme qui a besoin d'être corrigée. Chacun des principes fondamentaux du Cours réfute l'enseignement que Jésus est mort pour nos péchés. Par exemple, il n'y a pas de péché T-26.VII.105, pas de culpabilité T-14.V.112, pas de monde L-I.132.62, pas de mort T-3.VII.511 et pas de séparation T-8.V.28. Jésus n'est pas le sauveur du monde, le salut vient quand l'esprit, qui a choisi à tort de s'identifier à l'ego (l’esprit erroné) choisit à la place de s'identifier à la mémoire de l'Amour de Dieu (esprit juste). Cela est symbolisé par le Saint-Esprit et Jésus. La peur d’Helen de s'identifier pleinement à son esprit juste est la peur de chacun. Par conséquent, tant que nous restons dissociés de notre vrai Soi, nous devons avoir une figure symbolique. En ce cas-ci, c’est Jésus qui dicte le Cours, et nous tenons sa main pour apprendre que nous faisons un avec lui. Jésus lui-même nous incite à le faire : "Si cela t’aide, pense que je te tiens par la main et que je te conduis. Et je t’assure que cela ne sera pas un vain fantasme" L-I.70.93-4. Rappelons-nous que Jésus est le nom que nous donnons à celui qui représente l'esprit juste de la Filialité, à celui qui nous vient d’en dehors du rêve sous une forme avec laquelle nous pouvons nous relier. Vous en souvenir vous aidera à le garder réel pour vous sans que vous sentir déconcerté.

**941 - Quel est le but ultime d’*Un cours en miracles* ?**

**Q/** Voudriez-vous svp, expliquer le but ultime du Saint-Esprit, des choses concrètes et d’*Un cours en miracles* ?

**R/** Jésus nous dit que le Saint-Esprit "est l'Esprit du Christ qui est conscient de la connaissance qui se trouve au-delà de la perception" T-5.I.51 et qu’Il "est dans ton esprit juste, comme Il était dans le mien" T-5.I.33. Autrement dit, le Saint-Esprit est la mémoire de l'Amour de Dieu qui est restée dans notre esprit quand nous sommes tombés endormis et que nous avons imaginé ce monde de séparation. Nous pouvons penser à Lui comme à un Enseignant intérieur vers qui nous tourner pour être guidés. Il corrigera nos pensées douloureuses de séparation par des pensées de pardon, lesquelles reflètent la vérité que nous sommes encore en Dieu : "Tu es chez toi en Dieu rêvant d'exil, mais parfaitement capable de t'éveiller à la réalité" T-10.I.21.

Quant aux choses concrètes, le Cours dit : "Le Saint-Esprit répondra à tout problème concret aussi longtemps que tu croiras que les problèmes sont concrets" T-11.VIII.55. Puis il dit que "les problèmes ne sont pas concrets mais ils prennent des formes concrètes, et ce sont ces formes concrètes qui composent le monde" T-27.V.81. Donc, le Cours nous laisse savoir qu'il y a une présence aimante vers qui nous tourner, qui nous aide à surmonter les défis concrets que nous semblons rencontrer dans nos vies. En même temps, il établit un programme d'études qui nous mènera à prendre conscience que la multitude de problèmes concrets que nous pensons avoir ne sont que des reflets de notre seul vrai problème ; la croyance que nous existons aux dépens de Dieu et qu’à cause de cela, nous méritons d’être châtiés.

Jésus veut que nous utilisions les problèmes concrets dans nos vies comme des salles de classe, ce qui, ultimement, nous aidera à nous éveiller. La première étape de ce processus est d’apporter nos problèmes à la lumière du Saint-Esprit dans notre esprit, pour qu’Il puisse les réinterpréter d'une manière aimante. Cela ne va pas changer nécessairement le problème au niveau de la forme, mais cela va sûrement contribuer à enlever la souffrance et les conflits qui y sont reliés. Au fil du temps, toutes les choses concrètes commenceront à se ressembler de plus en plus, et nous cesserons automatiquement de demander au Saint- Esprit de nous aider à régler les problèmes concrets. Nous Lui demanderons plutôt de nous aider à (pour paraphraser le Cours) *changer d’esprit* au sujet de nos problèmes.

Cela nous amène au but ultime du Cours. Le but, plutôt ambitieux du Cours, est de nous apprendre que ce monde n'est rien de plus qu'une "image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15, et que cette condition-là nous rend misérables et qu’avec l'aide du Saint-Esprit, nous pouvons la modifier. Ce que le Cours voudrait en fin de compte, c’est que le changement de cette condition intérieure devienne l'élément central de notre vie. Nous pourrions penser à l’étude du cours comme à l’étape initiale d’un voyage de toute une vie de pardon et de prise de conscience allant toujours en croissant.

En tant qu’étudiants du Cours, il est important de se rappeler que "ce cours est un commencement, et non une fin" l-Ép.11. La fin du voyage, le monde réel, arrivera lorsque nous, comme Jésus, n’avons *rien d'autre* que le Saint-Esprit dans notre esprit. Heureusement, nous n’avons pas à nous préoccuper de *quand* cela se produit ni *à quoi* cela ressemblera.

**942 - Les efforts pour s’améliorer dans la vie sont-il valables ?**

**Q/** Je ne comprends pas comment *Un cours en miracles* voit l'utilisation des efforts personnels pour s’améliorer ou pour aider les autres. Selon le Cours, vaut-il la peine de faire un effort pour arriver à quelque chose d'utile ? Par exemple, je fais du bénévolat auprès des enfants, est-ce que ça en vaut la peine ? Et donner de l'argent pour aider les personnes qui en ont moins que moi ? Est-ce un simple reflet de ma culpabilité ? Qu'en est-il de faire des études ? Selon le Cours, c'est juste mon ego qui tente de s'améliorer en récoltant des récompenses et un plus gros salaire ? Enfin, qu'en est-il de pratiquer et de vivre un style de vie sain ? Selon ma compréhension du Cours, les tentatives visant à améliorer la santé physique réaffirment seulement un attachement à l'ego. Pourquoi se donner la peine d’essayer?

**R/** Aucun doute, bien des étudiants d’*Un cours en miracles* se sont posé ces questions ! Mais il est important de se rappeler que le Cours n'est pas un guide pour savoir comment se comporter. Il se soucie seulement de nous donner la motivation d’échanger l’ego contre le Saint-Esprit comme enseignant intérieur. C'est pourquoi Jésus ne dit jamais quoi que ce soit dans le Cours sur ce que nous devrions faire et comment agir. Il nous dit plutôt de demander à propos de tout ce qui arrive : "Pour quoi ?" T-4.V.68-9. Il dit aussi que nous donnons à ce que nous voyons tout le sens que cela a pour nous L-I.1. Autrement dit, rien ici qui ait une signification inhérente à ce qui se passe, les choses sont des symboles de ce qui se passe dans notre propre esprit.

Bon ! Ceci dit, il est vrai que nous sommes tombés endormis initialement et que nous avons imaginé ce monde parce que nous avons écouté l'ego. Ainsi d’une part, tout ici est le symbole de notre apparente séparation et de notre triomphe sur Dieu. D'autre part, maintenant que nous rêvons ce rêve, nous pouvons choisir de le réinterpréter avec le Saint-Esprit comme notre Guide. Lorsque nous le faisons, tout devient un symbole de pardon afin de nous rapprocher de plus en plus de l’éveil à l'Amour de Dieu. C'est ce que le Cours nous exhorte à faire, utiliser ce monde comme une salle de classe pour le pardon jusqu'à ce que nous n’en ayons plus besoin.

Il est très utile de se rendre compte que le Cours est écrit sur deux niveaux. Au premier niveau – le niveau de la vérité absolue – ce monde est un rêve. Mais au deuxième niveau – dans le rêve où tous nous croyons être – ce monde peut être une prison ou une salle de classe. Et donc Jésus ne veut pas que nous prétendions croire que ce monde est une illusion. Plutôt, il nous conseille d’utiliser "tous les petits noms et symboles qui décrivent le monde des ténèbres. Mais ne les accepte pas comme ta réalité" L-I.184.111-2. Cela signifie que nous devons continuer à faire ce que font les gens ordinaires, mais de le faire avec un but différent. Si nous arrêtions toutes les activités que nous jugeons provenir d’un esprit insane, nous refuserions au Saint-Esprit la seule sphère qu'Il ait pour corriger nos pensées. Donc, de nouveau, nous ne changeons pas *ce que* nous faisons, seulement *notre manière de penser* à ce que nous faisons.

Vous avez demandé si donner de l'argent et faire des études est quelque chose qui vaut la peine dans la perspective du Cours. La réponse est que, du point de vue du Cours, étendre l’amour est toujours quelque chose de valable, tandis que projeter la culpabilité ne l'est pas. Quant à savoir si vous devriez vous engager dans une activité particulière ou non dépend de ce que symbolise cet engagement pour vous. C'est pourquoi Jésus dit que "le curriculum est hautement individualisé" M-29.26. Si vous soupçonnez que vous faites quelque chose pour les mauvaises raisons, c'est le moment idéal pour simplement demander au Saint-Esprit de regarder tout cela avec vous. Il apportera l'amour à la situation et vous saurez quoi faire.

Vous avez également demandé si les tentatives visant à améliorer le corps réaffirment un attachement à l'ego. Le Cours nous informe que le "corps est une chose entièrement neutre" L-II.294, nier son existence est donc de s'engager dans "une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.311. De toute évidence, Jésus ne veut pas que nous cessions de prendre soin de notre corps comme voie pour se défaire de l'ego. C'est simplement que nier le corps est l’envers de la médaille de lui être complaisant. Tant que nous sommes identifiés au corps, nous devons tout simplement lui donner les soins et l'attention nécessaire, tout en demandant en même temps de l'aide pour reconnaître qu'il n'a pas le pouvoir d’affecter notre esprit.

Le fait que vous vous demandiez, pourquoi même se donner la peine d’essayer, donne à penser que vous êtes peut-être tombé dans l'un des pièges classiques de l'ego. Nous avons adopté l'ego comme guide car il nous a convaincu que faire autrement serait une façon de nous détruire. Puis vint le Cours pour nous dire que nous serions beaucoup mieux de choisir le Saint- Esprit comme Enseignant intérieur. L'ego sait que si nous croyions ce message, c’en serait fait de lui. Il envoie alors un signal d'alarme et nous dit : "Si vous acceptez le message d’amour et de pardon de Jésus, vous allez perdre !" Il ne mentionnera jamais que tout ce que nous perdrons ce sera notre douleur et notre culpabilité, et que nous gagnerons la paix intérieure durable et le vrai bonheur que nous avons toujours voulu.

Lorsque vous ressentez un vague sentiment de perte ou de désespoir en étudiant le Cours, c'est que l'ego travaille à sa manière pour devenir votre partenaire dans l’étude. Soyez rassuré, notre voyage de retour au Ciel dans les bras aimants de Dieu n'est pas fondé sur le sacrifice. Ni Jésus ni l'Esprit Saint ne pourraient jamais nous faire renoncer à ce que nous voulons vraiment.

**943 - Pourquoi pratiquer le Cours semble-t-il faire empirer les choses ?**

**Q/** J'ai remarqué que lorsque je pratique le Cours, ma vie semble empirer. Je me rends compte que les "choses paraissent m’être enlevées," et je suis convaincu que cela arrive en raison d'*Un cours en miracles*. Ken a souvent dit que c'est comme si l'ego nous disait que si nous continuons dans cette voie, nous seront détruits. Et pourtant, nous devons traverser notre peur. Je sais qu'en psychothérapie les choses semblent souvent s’aggraver avant de s'améliorer, et je sais que vous dites souvent de ce Cours qu’il se fait tout en douceur, mais telle n'est pas mon expérience, et cela me semble un peu insultant. Encore une fois, je crois franchement que c'est lié au processus.

**R/** Le sentiment que les choses vous sont enlevées est un sentiment commun parmi les étudiants du Cours, et il découle en partie de notre confusion sur qui nous sommes et ce qui nous appartient vraiment: "Je ne perçois pas mon meilleur intérêt" L-I.24. Nous avons choisi (un choix que nous avons immédiatement caché à notre conscience) de prendre une fausse identité comme individu afin d'avoir la particularité que nous étions sûrs ne pas pouvoir obtenir dans notre véritable Identité comme Fils unique de Dieu dans le Ciel. *Un cours en miracles* nous aide donc à inverser cette folie de vouloir maintenir une fausse identité. Mais puisqu'elle est devenue notre identité et que nous n’en connaissons plus d’autre, nous allons passer à travers une étape dans le processus de correction des émotions, comme si quelque chose de précieux nous était enlevé. C'est tout à fait semblable à une crise d'identité : "Maintenant le Saint-Esprit doit trouver un moyen de t'aider à voir que ce concept de soi doit être défait, si quelque paix d’esprit doit t'être donnée. Il ne peut pas non plus être désappris, sauf par des leçons visant à enseigner que tu es quelque chose d’autre. Car autrement, il te serait demandé d’échanger ce que tu crois maintenant contre une perte totale de soi, et une plus grande terreur surgirait en toi.

C’est pourquoi les plans de leçon du Saint-Esprit sont structurées en étapes faciles, de sorte que même s’il y a parfois un certain malaise ou quelque détresse, il n'y a pas de bris de ce qui a été appris mais une simple retraduction de ce qui semble en faire la preuve" T-31.V.83-5, 91.

Ce processus ne concerne que le changement de l'objectif de tout ce que vous faites, et ne concerne pas le comportement – par exemple mettre fin ou non à une relation ou se débarrasser de nos possessions matérielles. Il s'agit désormais de traverser la vie au quotidien avec Jésus ou l'Esprit Saint comme Enseignant, afin de pouvoir utiliser votre vie dans le monde pour vous enseigner que vous n'êtes pas un corps limité et vulnérable, et que tout le monde est joint à vous dans ce voyage, et apprend la même leçon. C’est ce qui vous mènera à la paix et à la joie quand vous vous rendrez compte à quel point suivre l'ego vous a coûté de joie et de paix véritable. Ainsi, ce que nous perdons en suivant la voie du Cours est la culpabilité, l’anxiété, la crainte, la solitude, la haine, etc., – tous des effets de la séparation. Et le conflit que nous ressentons diminuera parce que nous aurons un objectif unifié, qui est en accord avec notre véritable nature.

Cela peut être difficile parfois, parce que notre peur est grande :qui serais-je si je ne me sentais jamais coupable, ou si je n’avais jamais peur ? Nous avons fait un vœu secret d'être fidèle à l'ego. Si nous n’en sommes pas conscients, nous souffrirons un conflit énorme dans la pratique des principes du Cours, et nous allons lutter contre nous-mêmes, essentiellement. La confiance est donc primordiale quand nous procédons, car nous sommes dirigés à sortir de la désolation pour entrer dans la paix. Dans le Manuel pour les enseignants, Jésus fait la description des six étapes du développement de la confiance M-4.I.A, et les expériences que vous décrivez correspondent aux trois premières étapes. À partir de là le processus se poursuit et se termine dans un état de paix réelle, où nous nous rendons compte "étonné[s] et ravi[s] que pour tout cela, [nous] n’avons renoncé à *rien* !" T-16.VI.114). Ce processus est rarement exempt de quelque douleur, mais seulement en raison de notre engagement dissimulé envers l'ego et la peur de n’être rien sans lui. Jésus comprend cela et il nous encourage en conséquence : "tu crois que sans l'ego, tout serait chaos. Or je t'assure que sans l'ego, tout serait amour" T-15.V.17.

Une fois que vous réalisez que ce que fait le Cours, c’est de nous aider à renoncer à tout ce qui ne nous a apporté en fin de compte que de la souffrance en raison du choix erroné que nous avons fait dans notre esprit, il serait difficile de ne pas se sentir reconnaissant. Et nous trouvons l’assurance de Jésus tout au long de la voie : "Comme le pas est léger et facile qui traverse les étroites frontières du monde de la peur, quand tu as reconnu à Qui appartient la main que tu tiens ! Il y a dans ta main tout ce dont tu as besoin pour t'éloigner à jamais de la peur avec une parfaite confiance" T-30.V.81-2.

À la fin, dans l'index des sujets/thèmes de ce service, il y a une catégorie appelée Processus/progrès que vous pourriez désirer consulter – nous y avons répondu à d'autres étudiants ayant des préoccupations similaires. Également dans l'index, à *Un cours en miracles*, se trouve une catégorie appelée *Étude et pratique de* sous laquelle il y a la question "la pratique cause de peur et d'inconfort."

**944 - Je me sens déprimée, anxieuse et coupable**

**Q/** Je suis nouvellement étudiante d’*Un cours en miracles*. Dernièrement, j'ai dû mettre fin à ma relation amoureuse parce que je trouvais qu’il s’éloignait de plus en plus de moi. Depuis, je me suis retrouvée en profonde dépression, une dépression si intense que j'ai dû mettre le Cours de côté jusqu'à ce que je me sente plus stable. Malheureusement, ma famille est actuellement en crise. Ma sœur aînée est suicidaire et beaucoup plus ancrée dans la dépression que je ne le suis moi-même. Elle vit chez mes parents. Divorcée, elle n'a aucun revenu et de plus, elle a perdu la garde de ses enfants. En même temps, mon père a subi un accident vasculaire cérébral, et il est hospitalisé.

Il ya un mois, j'étais à la maison de mes parents quand ma sœur a fait une nouvelle tentative de suicide. C’est moi qui lui ai enlevé le sac de plastique autour de la tête. J'ai réalisé ce jour-là que cet incident avec ma sœur n’a fait qu’affaiblir mon propre état mental, et depuis mon retour chez moi, je suis à peine capable de quitter mon lit. Depuis lors, j'ai décidé qu'il était urgent pour moi de rester lucide face à des situations anxiogène si je veux me renforcer et arriver à sortir de cette dépression. Cela signifie que je n'ai pas visité mon père à l’hôpital, ou pris les appels de ma mère au sujet de ma sœur ou de mon père. En ce moment même alors que j'écris ceci, le téléphone sonne sans arrêt. Le premier appel est de ma sœur qui me demande désespérément de l’aide, le second de ma mère. J'entends leur appel à l'aide, mais je sais que ce n'est pas dans mon intérêt d'y répondre. Je me sens coupable, en colère et impuissante.

Ma clarté mentale n'est pas du tout ce qu'elle devrait être. Pouvez-vous m'aider dans la façon d'aborder cette situation tout en suivant les principes du Cours.

**R/** Compte tenu des situations difficiles que vous rencontrez en ce moment, il n'est pas surprenant que vous vous sentiez coupable, en colère et impuissante. Peu de gens dans votre situation pourraient se sentir autrement. Tant mieux si vous avez pu reconnaître vos sentiments et rester honnête à leur sujet. Regarder en nous pour voir ce qui se passe réellement et rester honnête au sujet de l'ego est l'un des buts fondamentaux d'*Un cours en miracles*. C’est seulement en étant honnête à propos de l'ego que nous pouvons le dépasser et aller en direction de la vérité.

Ranger le Cours jusqu'à ce que vous vous sentiez plus stable semble être une excellente décision. À l'heure actuelle, vous devez faire tout ce qui est nécessaire pour vous soutenir alors que vous traversez une dépression et que votre famille est en crise. Rappelez-vous que, du point de vue de Jésus, il importe peu que vous alliez chercher du réconfort en étudiant son Cours, en parlant avec un thérapeute, en regardant un coucher de soleil, ou en prenant une pilule. Donc, allez à la recherche de tout ce qui vous pourrait vous aider pour traverser cette période difficile.

Le message principal du Cours est que nous ne sommes pas coupables, que c’est simplement une erreur de penser que nous le sommes et que nous avons fait un monde qui semble renforcer cette croyance insensée. Une des façons dont notre monde réussit à la renforcer, c’est en nous offrant continuellement des situations difficiles pour tenter de nous faire sentir coupables et misérables. En fin de compte, le Cours voudrait nous faire reconnaître que notre culpabilité et notre misère ne sont que des défenses pour éloigner l'Amour de Dieu qui est aussi dans notre esprit.

Beaucoup parmi nous, étudiants du Cours, se font prendre toutefois par inadvertance à utiliser ces enseignements pour renforcer la culpabilité. Nous apprenons d’abord que nous avons fait ce monde, puis que nous avons écrit le script des événements de notre vie (mais nous l'avons fait au niveau de l'esprit un du Fils de Dieu qui s'est endormi, non en tant que l’individu que nous semblons être aujourd’hui. Et ensuite nous commençons à nous sentir coupables de nous sentir coupables, ou d’avoir des relations particulières, ou parce que nous jugeons les membres de la famille au lieu d’être capables d’entendre leur "appel à l'amour."

C'est cruel de nous faire subir cela et c’est la dernière chose que Jésus voudrait que nous fassions. Il sait que si étions capables de ne pas juger, d’avoir des relations saintes et de ne percevoir que l'amour chez nos frères, nous ne serions pas ici. Il cherche uniquement à nous aider à nous rappeler que toutes les situations douloureuses que nous rencontrons ici peuvent servir à nous apprendre qu'il existe une autre manière (et il nous rappelle en fin de compte, qu'en fait nous ne sommes pas l'individu séparé, solitaire et effrayé auquel nous sommes devenus totalement identifié).

Tout ce qu’il faut faire pour appliquer le Cours à n'importe quelle situation, c’est de continuer à faire ce que nous faisons, mais de demander à Jésus ou au Saint- Esprit dans notre esprit de nous aider à nous observer quand nous le faisons. Cela signifie de ne pas combattre le fait que nous sommes insanes, tristes, en colère, etc. de ne pas juger ni justifier ce que nous ressentons et faisons. Si nous sommes capables de faire cela, nous serons en mesure en fin de compte de voir notre propre peur sous-jacente et notre propre appel à l'amour. Et nous pourrons ressentir la compassion qui vient de la présence aimante dans notre esprit qui ne nous juge pas. Remplis de cet amour, nous serons capables de demander au Saint-Esprit comment répondre de façon aimante à chaque situation que nous rencontrons.

Ainsi, lorsque vous regardez votre propre douleur et la souffrance des membres de votre famille, rappelez-vous que derrière tout cela il y a une croyance partagée (croyance partagée par nous tous) que nous pouvons être privés d'amour. La souffrance que nous tous nous ressentons découle de l'idée originelle qu’en effet nous sommes séparés de l'Amour de Dieu – que nous L’avons privé de notre amour – et que nous ne pourrons jamais Le retrouver.

Donc, encore une fois, tandis que vous travaillez en ce moment à surmonter vos nombreux défis, faites tout ce qu’il faut au niveau du comportement pour vous aider et aider vos proches. N'oubliez pas que le Cours ne porte pas sur le comportement mais sur notre façon de penser (autrement dit, à quel enseignant nous demandons de l'aide), et donc qu’il n'y a rien dans le Cours qui nous guide au niveau du comportement. Mais tout est là pour nous aider à choisir le bon enseignant. Par conséquent, demandez à Jésus ou au Saint- Esprit dans votre esprit de vous tenir la main lorsque vous faites ce que vous devez faire. Apportez votre obscurité actuelle à leur lumière qui est toujours présente dans votre esprit. Laissez-les vous montrer comment vous regarder, vous et votre famille, avec compassion. Ils vous enseigneront (sans vous blesser) une nouvelle façon de voir vos pertes et vos difficultés dans la vie. Vous verrez que ni vous ni les membres de votre famille, n’avez besoin de vous sentir comme des victimes de circonstances hors de votre contrôle. Et dans ces moments-là, lorsque vous vous sentez vraiment ainsi, une partie de vous saura toujours que l'Amour de Dieu n'est pas parti ailleurs, qu’il n’est pas disparu et vous non plus, et que vous êtes encore en parfaite sécurité.

**945 - Je me sens guidée, d’où exactement cela provient-il ?**

**Q/** Ma question fait suite à l'idée de suivre *Un cours en miracles* et de "ne pas demander au Saint-Esprit de me trouver une place de stationnement" comme disait Ken. Bien que je n’aie pas tendance à demander de l'aide dans le monde physique relativement à ce genre de choses pour moi-même, je crois obtenir les conseils d'une source qui vient clairement d’avoir pris la main de Jésus. Il me guide de façon aimante, ce qui conduit à de nombreux instants saints où je vois mon frère sans péché. Or la source m'informe aussi dans le monde de la matière, par exemple où aller vivre, quoi dire, à qui le dire, etc. Serait-ce provisoire, comme si je n’étais pas tout à fait prête à marcher aux côtés de Jésus dans l'égalité ? Ou peut-être est-ce l’égalité se manifestant elle-même dans un monde que je n'ai pas encore réussi à laisser partir ? Est- ce que je m’approche pour pouvoir accepter d’être guidée à monter en haut de l'échelle ? Ou est-ce que je me leurre en acceptant ce qui a été une orientation assez précise dans le monde physique ?

**R/** : Nous ne pouvons pas dire de façon définitive quelle est la source de cette aide orientée. Ce pourrait être de l’esprit juste, reflétant votre choix de passer de l'ego à Jésus comme Enseignant. Comme moyen de se "protéger" de la lumière de l'Amour dans son esprit, Helen Schucman, la plupart du temps, ne permettait à l’amour d’entrer dans sa conscience que sous la forme d'une Voix qui lui disait où aller magasiner, où se rendre pour attendre un taxi, etc. Voir *Absence from Felicity/Absence de félicité*, chapitre 17. Mais lorsqu'elle n'eût plus besoin de cette défense-là, cette phase de sa relation avec Jésus a pris fin. Elle ne limitait plus son amour à une tentative de rendre son amour et lui-même, plus facile à gérer pour elle.

Si vos expériences viennent d'un choix d’esprit juste, elles vous feront progresser spirituellement dans la mesure où vous ne resterez pas pris dans la forme pour en faire quelque chose de particulier dans votre vie. Essayez de rester avec le contenu, la source aimante dans votre esprit, consciente que votre fonction est d’inverser votre choix d’être séparée de cette source. Vous faites des progrès dans l'accomplissement de cette fonction en demandant de l'aide pour lâcher prise de vos jugements sur vous et des autres. À la place, vous pouvez vous voir vous-même et les autres comme étant joints dans le voyage vers notre Demeure dans le Ciel, où seulement l'Unité est vraie et réelle.

**946 - Si on n’existe pas, comment agit-on collectivement ?**

**Q/** Je crois comprendre que dans *Un cours en miracles*, Jésus parle à notre esprit, et non à notre cerveau. C'est aussi ma compréhension qu'il n'y a qu'un esprit. Alors, comment pouvons-nous collectivement faire quoi que ce soit, s’il n'y a qu'un seul esprit et si nous n'existons pas ? Par exemple, comment avons-nous collectivement rêvé d’un tsunami ou de toute autre catastrophe comme la guerre ?

**R/** Pour répondre à votre question, commençons par penser à comment opèrent les rêves. Dans le rêve nocturne, il semble y avoir divers personnages qui interagissent entre eux. Or à votre réveil vous vous rendez compte que tout cela se passait dans votre tête. Tous les caractères dans votre rêve ont été créés, scénarisés et réalisés par votre propre imagination. Peu importe combien de figures sont apparues, ou à quel point ces gens semblaient réels, le matin, vous ouvrez les yeux et vous êtes seul, il n’y a toujours que vous.

De même, *Un cours en miracles* démontre clairement qu’en réalité, à l'extérieur de ce rêve du temps et de l'espace, nous restons au Ciel dans une "Unité jointe en ne faisant qu’Un" T-25.I.71. Malheureusement, nous avons couvert cette vérité de plusieurs couches d'illusions, rendant pratiquement impossible pour nous de comprendre comment il peut en être ainsi. Or le Cours nous aide à le comprendre en nous expliquant que tout a commencé avec une pensée de séparation. Cette pensée a semblé donner naissance à un esprit séparé de son Créateur – l'esprit a trouvé cet état à la fois passionnant et terrifiant. Ces sentiments ont poussé l'esprit un à s'endormir encore plus profondément, paraissant se fragmenter en des milliards de morceaux et aboutissant à un monde de multiplicité. Or chaque fragment, né d'une pensée unique, a gardé la totalité du système de pensée de l'esprit un d'où il provient. Et donc, en tant que fragments, nous pouvons faire des expériences individuelles, et différentes pour chacun, en existant en ce monde. Pourtant, étant fragments de la même Source, nous partageons une expérience commune de comment fonctionne ce monde, ainsi que des événements qui se déroulent à l'intérieur du monde.

Vous avez raison de dire que, dans le Cours Jésus parle à notre esprit, et qu’il ne s’adresse pas à notre cerveau, mais ce n'est pas très attirant pour l’esprit un qui, étant déjà un, n’a pas besoin du message du Cours. Jésus parle donc à nos esprits individuels fragmentés. Comme il ressort clairement dans le Cours, chacun de nous a trois parties dans l’esprit : l'ego, le Saint-Esprit, et l’esprit-décideur qui choisit entre les deux. Le but de Jésus en écrivant son Cours était de nous rappeler que nous pouvons passer de l'ego au Saint-Esprit comme Enseignant intérieur. Il s’adresse donc au décideur dans notre esprit, parce que c'est la partie qui peut faire ce changement. Faisant partie de l'esprit un, la partie de l’esprit-décideur est aussi en dehors du temps et de l'espace. C’est le choix du décideur qui déterminera si nous utiliserons ce monde d’illusion comme une prison ou comme une salle de classe pour s'éveiller à notre vraie Demeure dans le Ciel.

Lorsque l’esprit-décideur choisit le Saint-Esprit, nous commençons à refléter l'unité du Ciel dans nos pensées, nos paroles et nos actions. C'est parce que, comme dit le cours, "c'est la fonction du Saint-Esprit de t’enseigner comment ressentir cette unité, ce que tu dois faire pour l’expérimenter et où tu dois aller pour le faire" T-25.I.64. Le processus auquel nous convie le Cours est donc vraiment de s’éveiller progressivement à notre unicité. À la fin du voyage, nous trouverons que même l'esprit un était une illusion, lorsque nous accepterons enfin que "nulle part le Père ne finit [et] le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124.

Pour une discussion connexe sur le paradoxe d'un seul esprit et d’une conscience séparée, veuillez voir la question 127 : s'il n'y a qu'un Esprit, pourquoi est-ce que me perçois comme unique ?

**947 - Je veux le Cours… et je veux aussi avoir de l’argent**

**Q/** *Un cours en miracles* demande de retirer mes buts d’ego. Il dit que le soi égotique n'est pas mon vrai Soi, et que se désengager de l'ego est la seule route qui mène à la paix et à la joie. Je veux bien essayer de m’en défaire, mais je veux aussi trouver moyen de faire fortune. Comment concilier les deux ?

**R/** Nous répondrons à votre question, mais à qui devons-nous adresser la facture pour ce service ? :-)

Sérieusement, croyez-le ou non, vous n'avez pas à concilier les deux. Le Cours ne demande pas de renoncer ou sacrifier ce à quoi nous sommes attachés. En fait, il déclare : "Il serait certes étrange si l’on te demandait d’aller au-delà de tous les symboles du monde … Tu as besoin d'utiliser les symboles du monde pour un temps" L-I.184.91-2. L’argent est certainement un des plus puissants symboles du monde. Le fait d’avoir une relation particulière avec l’argent ne vous place sûrement pas dans une position exceptionnelle. Mais le fait que vous soyez prêt à être honnête à ce sujet vous donne une occasion extraordinaire de faire ce que conseille le Cours : inviter le Saint-Esprit pour qu’il regarder simplement cela avec vous. Autrement dit, demandez-Lui de vous aider à regarder avec vous vos transactions financières sans les juger ou sans les justifier.

N'oubliez pas que le Cours nous dit que "le Saint-Esprit utilise les relations particulières, que tu as choisies pour soutenir l'ego, comme expériences d'apprentissage indiquant la vérité. Sous sa direction, chaque relation devient une leçon d'amour" T-15.V.45-6. Il ne s’agit donc pas de renoncer aux relations particulières, parce que ce sont justement les choses que le Saint-Esprit peut utiliser pour guérir votre esprit. Dans le cas d’une relation particulière (en d'autres termes, une histoire d'ego qui se donne en spectacle), il y a toujours de la culpabilité et de la peur. Cela explique certainement les sentiments que tout le monde ou presque ressent, consciemment ou inconsciemment, autour des questions d’argent. La première leçon d'amour que le Saint-Esprit pourrait vous donner à ce propos serait d’avoir de la compassion pour votre propre attachement à l’argent, basé sur la peur. Et puisque la culpabilité et la peur sont le pain et le beurre de l'ego, cette compassion, c'est le début du retrait de l'ego. À mesure que cela arrive, vous allez progressivement retrouver en vous un plus grand sentiment de détente autour de l'argent, indépendamment de ce qui se passe à l’extérieur.

En résumé, lorsque vous passez de l'ego au Saint-Esprit, vous n'avez pas à faire le moindre retrait jusqu'à votre perte d'intérêt. Et quand vous ne pouvez pas trouver votre équilibre, laissez Jésus faire la différence.

**948 - Devrais-je voir un thérapeute ignorant les principes du Cours ?**

**Q/** Je vis une relation d'amour problématique depuis au moins cinq ans. Parfois, lorsque nous sommes en conflit, j'accepte que ce qui m’est reflété soit simplement mon propre manque et que cela vienne de mon état d’esprit erroné, et je réussis à me sentir en paix. À d'autres moments, j’ai du ressentiment envers mon partenaire et j’envie d'autres couples que je perçois comme ayant davantage de vision commune. *Un cours en miracles* enseigne qu’on ne doit pas chercher à trouver une autre relation que l’ego souhaiterait plus avantageuse. Bientôt, nous verrons un conseiller pour nous aider avec ces problèmes. Je sais que pour le conseiller, le but sera de nous aider à créer plus de congruence, et que ce sera axé sur l'ego. Alors comment y aller tout en restant fidèle à l'enseignement du Cours ? Et si mon but est axé sur l'ego de toute façon, pourquoi ne pas simplement trouver une autre relation avec une personne qui serait plus compatible avec moi ?

**R/** *Un cours en miracles* est un guide qui nous aide à passer de l'ego au Saint- Esprit comme Enseignant intérieur. Il ne guide pas nos comportements. Et donc la fidélité à l'enseignement du Cours est reliée seulement à ce qui se passe dans votre esprit. Par conséquent, du point de vue du Cours, voir un conseiller pour résoudre vos problèmes n’est ni meilleur ni pire que le besoin de boire de l'eau potable lorsque vous sentez que vous avez soif. L'eau n'apporte pas la guérison, mais il ne serait ni aimant, ni utile de nier que votre corps a besoin de liquide, qu'il en a besoin pour fonctionner et pour se sentir en bonne santé. De même, les sessions chez un conseiller ne guériront pas votre esprit, mais elles vont contribuer à alléger votre angoisse, ce serait idiot de ne pas y participer. En outre, toutes nos questions physiques et psychologiques sont, en réalité, des obstacles que nous avons inventés pour éloigner l'Amour de Dieu de notre esprit. Par conséquent, prendre action pour diminuer leurs effets pourrait être une première étape utile pour retrouver éventuellement le souvenir de l'Amour de Dieu.

Dans la brochure Psychothérapie : but, pratique et processus, Jésus affirme que "c’est dans l’instant où le thérapeute oublie de juger le patient que la guérison a lieu" P-3.II.6.1. De toute évidence, Jésus n'est donc pas opposé à la thérapie. En outre, nous pourrions remplacer les mots thérapeute et patient par deux personnes ayant une relation. La guérison a lieu lorsqu’on ne juge ni l’autre ni nous-mêmes. Ainsi, du point de vue de Jésus, que vous restiez ou que vous quittiez un partenaire particulier n’est pas la question. Ce qui importe, c'est avec quel état d’esprit vous allez le faire. C'est pourquoi le Cours nous invite à demander l’aide du Saint-Esprit pour remettre en question le but de toutes nos pensées et nos actions. Le Saint-Esprit sait que bien que couverts par un million de déguisements, il y a seulement deux buts possibles. Nous sommes toujours en train de projeter la culpabilité ou d'étendre l'amour. Le Saint- Esprit nous laissera toujours voir lequel nous avons choisi.

Heureusement, c’est un Thérapeute intérieur Qui oubliera toujours de juger. Donc, si nous tenons Sa main, tout ce que nous ferons deviendra une salle de classe de guérison par le pardon. Avec Son pardon et Son amour, vous reconnaîtrez que vous n’êtes pas coupables, ni vous ni votre partenaire, et que tous les deux, vous avez simplement peur de l'amour. Il peut être utile de travailler ensemble sur cette question, et parfois il est préférable de le faire à part. Mais que vous restiez ensemble ou que vous vous sépariez, vous le ferez avec une douce bienveillance, une gentillesse qui veut seulement le meilleur pour vous deux.

Pour une discussion connexe sur les relations particulières, veuillez voir la question 701. : que dit le Cours à propos de quitter une relation ?

**949 - Est-il erroné de ressentir un lien très fort avec mon chat décédé ?**

**Q/** Récemment la chatte que je chérissais tendrement est morte. Je sais que les animaux sont une projection de l'esprit un, comme l’est le soi avec lequel je suis identifié. Donc, je considère que l'esprit de ma chatte et le mien sont joints. Je sens que ma chatte a essayé de rester en vie plus longtemps qu'elle l’aurait voulu, juste pour moi, parce qu'elle sentait combien je l’aimais. Je sens encore sa présence près de moi, elle me fait savoir qu'elle a eu une transition paisible et qu’elle sait que j'ai essayé de l'assister du mieux que j’ai pu. Je suppose qu’il n’y a rien dans le Cours qui serait susceptible d’invalider mon expérience, n’est-ce pas?

**R/** Non, il n’y a rien dans *Un cours en miracles* qui invaliderait votre expérience. Le Cours nous dit à maintes reprises que les esprits sont joints, et cela veut dire tous les esprits. Il importe peu que nous apparaissions dans ce rêve comme humain ou comme animal, nous sommes tous les fragments du même esprit un, qui est tombé endormi et a imaginé un monde dans lequel nous semblons séparés les uns des autres et séparés de Dieu.

La connexion que vous désirez continuer à ressentir avec votre animal semble vous apporter énormément de réconfort. Juste au cas où vous, comme de nombreux propriétaires d'animaux, seriez tentés de ressentir de la culpabilité sur sa mort, nous allons prendre le temps de jeter un coup d’œil sur cette question. Les animaux de compagnie dépendent de nous pour leur survie, et le fait que nous en soyons propriétaires nous place dans un rôle semblable à celui de Dieu, car après tout, ils ne semblent pas avoir besoin de Dieu, mais de *nous*.

Malheureusement, ce qui vient avec le rôle de Dieu que nous jouons dans la vie de nos animaux de compagnie, est le sentiment déchirant que nous ne sommes pas à la hauteur et que viendra un jour où nous aurons à les détruire, révélant l’assassin en nous, que nous nous jugeons être. Les relations avec les animaux de compagnie (exactement comme toutes les relations) sont donc généralement truffées de culpabilité. Et en effet, habituellement il vient un temps où nous devons décider quand et comment nos animaux vont mourir. Il serait difficile d'imaginer un déclencheur plus puissant que celui-là pour faire remonter la culpabilité ontologique, mais cela peut également fournir une excellente occasion de changer notre esprit.

Le cours nous dit que le corps "ne vit ni ne meurt" T-6.V.A.14 : "Dans l'instant saint la condition de l'amour est remplie, car [en cet instant] les esprits sont joints sans l’interférence du corps, et là où est la communication, là est la paix" T-15.XI.71. Il est clair que pour Jésus, en dehors de ce monde de rêve, le corps n'est rien. Pour lui, l’existence d’un corps physique n'a aucun rapport avec l'expression d'amour entre les esprits.

Donc, aussi insensé que cela puisse paraître à partir de notre perspective ici, votre relation avec votre chatte décédée n’est pas davantage réelle, ni moins réelle qu'elle l’était lorsqu’elle paraissait présente physiquement. Dans les deux cas, elle n'est rien de plus qu'un symbole dans votre esprit. Et dans les deux cas, en tenant la main de l'ego, elle devient un symbole de culpabilité, tandis qu’en tenant la main du Saint-Esprit, elle devient un symbole d'amour et de pardon. Si votre chatte est devenue un rappel pour vous que vous n'avez pas le pouvoir de faire du mal, et que l’amour demeure constant dans votre esprit sans être affecté par des événements extérieurs, c'est quelque chose de très utile. Laissez votre chatte vous aider à vous rappeler que "quoique ce soit qui puisse arriver entre les corps, pas une seule note n’a été perdue dans le chant du Ciel" T-26.V.54.

Pour des discussions sur les animaux de compagnie, veuillez voir les questions 134 et 340.

**950 - Comment le Cours peut-il m’aider à contrôler mon poids ?**

**Q/** Je pratique *Un cours en miracles* depuis environ dix ans et en ce moment je me sens coincée. Vous dites à la question 655 qu’il n'y a rien de mal à tenter de mettre sous contrôle la culpabilité basée sur des comportements de dépendance, mais j’ai essayé de le faire pendant trente ans, sans succès. Ma salle de classe est de trop manger et d’être obèse. Quand je mange, ou pense à manger, ou à faire de l'exercice, je me sens coupable. Il me semble que peu importe ce qui se passe, je me sens coupable. Je voudrais savoir où entre le Saint-Esprit dans tout cela. Est-ce que je ne fais que lui dire, aide-moi ; ou bien est-ce que je dois penser à Lui ? Je ne sais pas comment demander Son aide et je me sens toujours coupable, peu importe ce qui arrive.

**R/** Le cœur du problème que vous décrivez, c’est la culpabilité, non la nourriture ou le poids. Non seulement ce n’est pas le problème, mais le but est d’avoir un problème Chercher à changer la forme (même pendant trente ans), sans lâcher prise de la culpabilité est un moyen pour l'esprit d'avoir le beurre et l’argent du beurre. Le lien manquant dans l'équation est le désir caché de s'accrocher à la culpabilité. Dans le texte, Jésus nous dit que le premier obstacle à la paix : "le souhait de s’en débarrasser" T-19. IV.A est alimenté par l’“attraction de la culpabilité” T-19.IV.A.a. Même s’il vous semble que vous êtes attirée par les gâteaux, les pâtes ou les croustilles et que les aliments ont une grande attraction, ce qui vous attire vraiment, c’est la culpabilité apparemment engendrée par la nourriture. La culpabilité est l’aliment favori de l'ego, donc lorsque l'esprit choisit l'ego comme enseignant, celui-ci part à la recherche de la culpabilité, et va la trouver pour maintenir sa croyance en la réalité de l’ego. Par conséquent, si l’obésité est utilisée comme une salle de classe, elle va s’avérer un outil très utile pour entrer en contact avec la culpabilité, qui à son tour révèle le choix caché qui a été fait par l'esprit de s'identifier à l'ego. Être disposé à se voir obèse et à voir le corps lui-même (grand ou petit) sous cet éclairage est la première façon selon laquelle le Saint-Esprit entre en scène. Les programmes de perte de poids n'identifient pas le choix de l'esprit pour l'ego comme la source du problème. Ils n’offrent pas non plus un régime de réduction de la culpabilité pour aider les gens à résoudre leur problème, comme le fait le Saint-Esprit.

Le programme du Saint-Esprit commence par faire la distinction entre la forme et le contenu et par cette distinction, la véritable source de dépendance est reconnue comme étant le choix que fait l'esprit entre l'ego et le Saint-Esprit (le contenu), plutôt que le choix du corps (la forme) entre les pommes de terre chips et les carottes. Le but du Saint-Esprit est de nous apprendre à reconnaître la source du problème pour qu’il puisse guérir. Lorsque le corps insiste pour dire : "Je désire des pommes de terre chips," il reflète l'esprit qui dit : "Je désire me sentir coupable de nourrir ma croyance en la séparation." Tous les sentiments négatifs présents dans le fait de se nourrir (ou l'obsession de la minceur) gardent notre attention centrée sur les choix que fait le corps, ce qui nous empêche de prendre conscience du pouvoir de l'esprit de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit. Les efforts pour résoudre la dépendance alimentaire selon les termes du corps vont échouer, comme vos tentatives des trente dernières années l’ont prouvé, parce que la dépendance se trouve ailleurs, dans l'esprit qui tient à se nourrir de culpabilité. Demander de l’aide au Saint-Esprit pour défaire la culpabilité, c’est d’abord accepter de voir le problème là où il est, ce qui n'est pas aussi facile qu'il n’y paraît. En fait, la raison pour laquelle nous cherchons des solutions dans le corps et dans son comportement, c’est précisément parce que nous ne voulons pas renoncer à notre identité liée au corps. Lorsque le corps pense qu’il peut manger quelques chips et que cela ne paraîtra pas sur la balance, cela reflète la pensée rusée de l'esprit qu'il peut partir à la recherche du bonheur dans un corps mince sans que Dieu le remarque. La vérité est que Dieu ne le remarque pas, mais l'esprit va inévitablement ressentir la douleur et la culpabilité qui découlent de rechercher dans un corps/ego ce que celui-ci ne peut pas donner et de tourner le dos au vrai bonheur d’être un avec notre Source.

Manger à outrance n’est qu’une des innombrables formes qu’utilise l'ego pour camoufler le contenu et pour mettre en scène son fabuleux conte de péché/culpabilité/peur. Chaque relation particulière sert toujours son même but. N'importe quoi sert de sujet pour une relation particulière. Au sommet de la liste il y a le corps et sa multitude de besoins et son triomphal couronnement, la mort. La mort du corps est la preuve définitive de l'ego que la séparation a vraiment eu lieu et que la culpabilité est réelle, justifiée et inéluctable. Avec cette croyance fermement maintenue, il n’est pas étonnant que la nourriture semble si bonne. La culpabilité de s'identifier à un corps est très douloureuse. Jésus nous révèle l’insanité de l'attirance de l'ego pour la douleur et la culpabilité : "Sous les ordres de la peur, le corps poursuivra la culpabilité, au service d’un maître dont l’attirance pour la culpabilité maintient toute l’illusion de son existence. Cela, donc, est l'attraction de la douleur. Gouverné par cette perception, le corps devient le serviteur de la douleur, la recherchant consciencieusement et obéissant à l'idée que la douleur est plaisir. C'est cette idée qui sous- tend tout cet énorme investissement de l'ego dans le corps. Et c'est cette relation insane qu'il garde cachée, et dont pourtant il se nourrit. À toi, il enseigne que le plaisir du corps est le bonheur. Mais à lui- même, il murmure : “C’est la mort”" T-19.IV.B.132-8. Semblable aux programmes de perte de poids qui demandent aux clients de prêter attention à leurs habitudes alimentaires afin de les modifier, le Saint-Esprit demande de reconnaître le système de pensée que notre esprit a choisi et ses effets dévastateurs, pour qu’on puisse faire un autre choix. Sa solution pour le corps obèse est de défaire la croyance en la culpabilité qui garde l'esprit figé dans ses choix erronés. Son programme offre de se libérer de la culpabilité, et nous offre une nouvelle perception du corps, que sa forme soit grande ou petite : "la réalité de la culpabilité est l'illusion qui [le] fait paraître [le corps] lourd et opaque, impénétrable, et un réel fondement pour le système de pensée de l'ego. Sa *minceur* et sa transparence ne deviennent apparentes que lorsque tu vois la lumière derrière [lui]. Alors tu [le] vois comme un voile fragile devant la lumière" T-18.IX.52-4 italiques ajoutés). C'est là que se trouve la vraie minceur que nous recherchons tous.

**951 - Sans toit, sans argent, sans emploi, et désespéré**

**Q/** Je vis en ce moment dans ma voiture parce que je n'ai pas d'argent et pas d'emploi. J'ai même perdu confiance en ma capacité de prendre soin de moi- même. Qu’ai-je fait de mal pour me retrouver dans une telle situation ? Je suis quelqu'un de bien et j'imagine un monde d'amour et de beauté, mais je me surprends à vivre en enfer sur terre. Quelle sorte d'acte de Dieu me faudrait-il pour laisser tout cela derrière moi, et aller de l'avant ? J’échangerais volontiers (je crois) toute cette folie pour un lieu de beauté et d'amour. C’est seulement que je n’arrive plus à le trouver maintenant. Que dois-je faire ? Je crois encore qu’il est bon de demander au Saint-Esprit de m'aider, et pourtant je vis toujours dans cette insanité illusoire.

**R/** Aussi étrange que cela puisse paraître, il est toujours possible d'être en paix, même quand votre situation extérieure est sombre à ce point. S'il y a une leçon que Jésus tente de nous apprendre, c'est que la paix n'est pas conditionnelle à quoi que ce soit d’autre que notre propre choix de l'accepter comme étant notre état naturel de Fils de Dieu, ce qui signifie qu’il n’y a rien à l’extérieur qui peut nous donner la paix ou nous la retirer. La plupart des étudiants trouvent ce principe terriblement difficile à appliquer. C'est pourquoi il peut être très utile d'approcher votre situation comme une salle de classe dans laquelle vous pouvez choisir d'être enseigné par l'ego ou par Jésus. L'ego vous presse instamment de voir le monde comme un enfer, un enfer qui fait de vous une victime, puis de vous en prendre à d'autres, ou à vous- même – "qu’ai-je fait de mal ?" – parce que vous êtes dans cet état. Jésus ou le Saint-Esprit dans votre esprit juste vous encourage à utiliser le monde pour vous aider à vous libérer du concept de soi limité que vous avez développé – prisonnier du monde duquel vous cherchez à vous échapper. L'ego vous offre une autre façon d'interpréter votre situation, et c’est une interprétation radicalement différente. L'ego vous emprisonne toujours davantage dans le monde de la séparation, et Jésus vous aide à vous libérer de ces chaînes en vous faisant déplacer le but de tout ce que vous faites, et en vous apprenant à voir vos intérêts et votre but comme étant les mêmes que ceux de tous les autres.

Puisqu’il s'agit d’une situation financière désastreuse, vous pouvez envisager de trouver refuge chez les sans-abris, où on va sans doute vous mettre en contact avec des sources d’aide financière et des possibilités d'emploi. Prendre cette direction-là pourrait refléter un choix d’esprit juste de vous identifier avec la guérison plutôt qu’avec l’échec et le besoin de fuir. Si vous gardez à l'esprit que vous désirez Jésus et non votre ego, pour vous accompagner dans votre recherche d'aide financière, alors vous serez en paix et vous avancerez sur le plan spirituel, indépendamment de la façon dont peuvent tourner les choses. Cela, pourrait-on dire, est l’“acte de Dieu” que vous avez demandé, et c'est votre manière "d’avancer." Tant que vous voyez le monde comme un enfer, vous ne pouvez pas vous en échapper, peu importe ce que vous faites, parce que vous lui donnez un pouvoir qu'il n'a pas. C'est le grand avantage de voir le monde comme une salle de classe où Jésus vous peut enseigner comment l’utiliser pour guérir votre esprit de ses pensées erronées sur qui vous êtes et sur ce qu’est le monde. Le monde d'amour et de beauté que vous désirez est dans votre esprit (esprit juste), et il n’est pas le moindrement du monde affecté par des événements extérieurs. Et c'est ce que vous pourriez apprendre en partant à la recherche d'une source de revenus et d’un endroit pour vivre.

**952 - Dieu sait-il que nous sommes ici, dans ce qu'on appelle un rêve ?**

**Q/** Dieu sait-il que nous sommes ici, dans ce qu'on appelle un rêve ?

**R/** *Un cours en miracles* nous dit que "Dieu ne connaît pas de séparation" P-2.VII.111. Puisque nous sommes évidemment dans un monde de séparation – des corps séparés, ayant soi-disant des intérêts séparés, menant une vie séparée –une telle déclaration signifie que Dieu ne peut connaître ni ce monde, ni nous en tant que l’individu que nous pensons être. Dans un premier temps, l'idée que Dieu ne connaît rien de tout cela peut être très effrayante. Or c’est une bonne nouvelle, une fois compris que Dieu ne sait pas que nous sommes ici parce que nous ne sommes pas ici. Le Cours en effet nous enseigne que nous sommes "[chez nous] en Dieu, rêvant d'exil" T-10.I.21. Autrement dit, ceci est notre rêve et Dieu, qui est en dehors de ce rêve, ne peut pas connaître ce monde, pas plus que quelqu’un pourrait connaître le contenu du rêve de la personne qui dort et rêve à ses côtés durant la nuit.

Le processus du Cours, peu à peu, nous fait découvrir que nous ne sommes pas les individus que nous pensons être, et que Dieu n'est pas séparé de nous. Jésus nous informe qu'en réalité "nulle part le Père ne finit, [et] le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124. Nous sommes une "Unité jointe ne faisant qu’Un" T-25.I.71. Mais Jésus connait que c’est quelque chose de pratiquement incompréhensible pour nous, là où nous *pensons* être dans ce rêve. Il sait que la première étape de notre voyage vers l’éveil doit être de remplacer notre image craintive de Dieu par une qui peut être une source de réconfort. Pour cette raison, plus souvent qu’autrement, il nous parle dans le Cours comme si Dieu était un Être séparé qui connaît tout sur nous. Et tant que nous croyons que nous sommes des individus, nous ne pouvons faire autrement que de penser à Dieu de cette manière.

Donc, la chose la plus utile à faire comme étudiants du Cours, est simplement de suivre le processus énoncé par Jésus. Cela signifie de choisir de plus en plus souvent Jésus ou le Saint-Esprit au lieu de l'ego comme enseignant interne. À mesure que nous le faisons, nous en venons à savoir que l'Amour de Dieu est réel et disponible pour nous, en dépit de notre incapacité à comprendre pleinement Sa Source. C’est une compréhension qui viendra dès que nous serons prêts à la recevoir.

**953 - Je pardonne et je me laisse dépouiller en affaires**

**Q/** Mon mari et moi avons fondé une petite entreprise. Ces derniers temps, nous avons subi une série d’expériences dans lesquelles les fournisseurs nous envoient des biens endommagés, ou se comportent de façon un peu hostile. Je comprends que ces expériences sont les symboles de ma peur de Dieu, qui viennent de me sentir coupable et de croire que je mérite un châtiment. Ce qui est nouveau pour moi, c'est que je ne supporte plus d’argumenter, de me fâcher avec les fournisseurs, de me soucier de l'argent, ou de faire quoique ce soit à ce sujet-là ! C’est comme si je ne peux plus le faire. "Dans ma non défense réside ma sécurité" L-I.153.Titre, est devenu ma devise. Je ne peux tout simplement plus supporter de me défendre dans la plupart des situations. Ça fait trop mal. Et pourtant, j’ai peur (l’ego?) d’utiliser le Cours pour éviter la confrontation, ou peut-être de mal interpréter les conseils que j’y recherche, mais je ne suis jamais certaine que je saisis bien ce qu’il dit. Je me sens comme si, dans cette vie, j'ai moi-même trop perçu ou livré de marchandise défectueuse de diverses façons. Alors pourquoi devrais-je me défendre contre quelqu’un, me mettre en colère contre lui et le maltraiter, alors même que tout ce je souhaite, c’est de lui pardonner. J’aime mieux laisser faire, passer par-dessus et laisser tout cela se produire. Je voudrais juste lâcher prise et pardonner à tout le monde, même si cela me coûte de l'argent et entraîne certains inconvénients. Cela me semble un petit prix à payer pour ma paix d'esprit. Est-ce que je suis simplement en train de m’illusionner moi-même ?

**R/** *Un cours en miracles* étant concerné par le changement d’esprit et n’étant pas un guide sur le comportement, il n'y a pas de *bonnes* ou de *mauvaises manières* de gérer les choses quand vous l’étudiez. Toutefois, il peut être utile de clarifier ce que Jésus entend par non défense. Le concept du Cours du terme non défense n’a rien à voir avec la manière de se comporter, il s’agit strictement de ce qui se passe dans l'esprit. Lorsque nous choisissons l'ego comme enseignant intérieur, nous commençons avec la prémisse que nous sommes coupables d'avoir volé à Dieu notre existence même. Nous réprimons aussitôt cette pensée pour la projeter sur les autres, et nous nous persuadons qu’ils nous volent la paix de Dieu. Sur le plan de la forme, nous reflétons cette dynamique chaque fois que nous sommes dérangés par une autre personne. Que nous soyons agacés parce qu'ils nous ont coupé sur l'autoroute, ou furieux parce qu'ils nous ont volé de l’argent, sous notre bouleversement se cache l'accusation qu'ils nous ont volé la paix de Dieu.

D'autre part, quand nous choisissons le Saint-Esprit comme Enseignant intérieur, peu importe l'expérience que nous faisons, nous savons que l'Amour de Dieu est toujours présent dans notre esprit. Et puisqu’Il est là, il est clair que tout ce dont nous nous accusons n'a pas eu d’effets, et a donc nécessairement été inventé. Cela signifie que nous sommes innocents, et si nous le sommes, tout le monde l’est aussi. En ayant cette conscience, il est impossible de faire autre chose que de donner de l’extension à l'amour. Voici la définition de Jésus du concept de non défense : c’est quand nous ressentons que se défendre est inutile puisque rien de ce qui se passe n’a quelque pouvoir de nous enlever la paix.

De toute évidence, très peu d'entre nous peuvent prétendre avoir réalisé cet état (et la dernière chose à faire est de prétendre l’avoir réalisé), et de fait, le but du Cours est de nous donner un plan pour y arriver. Il nous envoie dans un voyage intérieur, qui consiste à transformer chaque expérience de notre vie en salle de classe pour le pardon. Malheureusement, puisque nous sommes conditionnés à penser que tout est basé sur la forme plutôt que sur le contenu, bien des étudiants se trompent par inadvertance, en supposant que le pardon signifie, comme vous l'avez dit, de tout ignorer, de fermer les yeux et de tout laisser se produire. Ce n’est pas ce que Jésus demande. En fait, laisser se produire des événements dans lesquels nous semblons victimes, et essayer de pardonner à l'agresseur, nous mène souvent directement dans le cercle vicieux de l’ego. Non seulement nos sentiments de victimisation restent en place (et seront projetés), mais nous avons souvent obtenu de surcroit de nous sentir supérieurs (par le pardon) à ceux qui semblent nous avoir lésés.

Par exemple, vous dites souhaiter pardonner, *même si cela vous coûte de l'argent et vous cause des inconvénients*. Ce pourrait être acceptable, mais soyez bien certaine de ne pas impliquer là-dedans un lien de causalité qui n'existe pas. Ne pensez pas que laisser quelqu’un vous voler, autrement dit, que sacrifier quelque chose, est un élément nécessaire dans votre processus de pardon. En réalité, il n'y a aucun lien entre le sacrifice et le pardon. Ne pensez pas non plus que vous méritez d'être maltraitée aujourd’hui, parce que vous avez trop perçu ou livré des marchandises défectueuses dans le passé. Comme ce qui est du sacrifice, les souffrances et les récupérations du passé ne jouent aucun rôle dans le pardon.

C'est l'ego qui aime ces paramétrages car ils signifient que vous obtenez de devenir un héros dans votre propre esprit (et peut-être aux yeux du monde) alors que l'autre reste un malfaiteur. En outre, vous gardez votre croyance en des intérêts séparés. L'autre vous a fait quelque chose de malhonnête ou de désagréable, et vous, vous avez décidé qu'il est dans votre propre intérêt de laisser faire et d'accepter, tandis que l’intérêt de l’autre serait plutôt de ne pas être conscient de ce qui se passe. Cela pourrait très bien dénier à tous les deux votre salle de classe de pardon.

Vos chances sont bonnes de guérir simplement en faisant ce que font les gens normaux, mais en donnant à cela un but différent. Autrement dit, vous prenez les mesures appropriées pour empêcher les autres de tirer parti de vous, mais vous le faites sans les détester, et sans les attaquer mentalement. Ce qui, bien entendu, exige qu'avant de faire quoi que ce soit, vous demandiez au Saint-Esprit de regarder avec vous la culpabilité, la peur et la colère qui sont dans votre esprit. Cela vous conduira toujours à découvrir quellles seraient les actions qui servent le mieux les intérêts que vous partagez avec votre frère : pour tous les deux, c’est vous éveiller du rêve. Puis vous ressentirez un vrai sentiment de paix qui vous montre clairement que vous ne vous êtes pas illusionnée.

**954 - Quelles sont ces autres voies spirituelles dont parle le Cours ?**

**Q/** *Un cours en miracles* affirme qu’il n’est qu'un parmi plusieurs milliers d’autres chemins pour retourner à Dieu. Pourtant, j'ai appris que le seul moyen de revenir à Dieu est de quitter le rêve. Mais puisqu’aucune autre voie n’affirme que ce monde est un rêve, ni explique comment nous avons abouti ici, ni le système de pensée de l'ego et la culpabilité ontologique, ni que le corps n'existe pas, que nous sommes seulement un ici, et non des milliards et des milliards, etc., comment peut-il vraiment exister d’autres voies qui mènent à la paix, et au retour en Dieu ? La métaphysique est tellement essentielle que, à mon avis, le Cours est la seule façon de rentrer à la maison. Veuillez svp, indiquer quels seraient ces autres chemins dont le Cours fait état dans cet énoncé. En fait, pouvons-nous vraiment rentrer chez nous sans comprendre notre propre psychologie et pourquoi nous agissons de la façon dont nous le faisons ? Il me semble que le Cours a été écrit parce qu'aucune autre voie ne nous avait éveillés à ces idées.

**R/** Vous avez raison quand vous dites que la métaphysique et la psychologie d’*Un cours en miracles* sont uniques. Et il est presque inévitable que, si le Cours résonne pour vous, vous allez ressentir qu’il est la seule voie de retour à Dieu. Mais les partisans de la plupart des autres chemins spirituels feraient exactement la même affirmation, et comme l’atteste l'histoire du monde, trop souvent ils le feraient de manière cruelle. La certitude que notre chemin est le seul et unique moyen vient de la confusion entre la forme et le contenu.

Lorsque nous considérons divers chemins spirituels, nous pensons souvent que le contenu est synonyme de but, et que la forme est la méthode pour atteindre ce but. Le Cours nous apprend que l'instant saint, la relation sainte, ainsi que l'enseignement du Saint-Esprit "ne sont tous que des aspects du plan pour changer tes rêves de peur en rêves heureux, desquels tu t'éveilles aisément à la connaissance" T-18.V.14. Il s’agit en effet d’un excellent résumé du but du Cours lui-même. Il vise à nous aider à changer la culpabilité imaginaire dans notre esprit (symbolisé dans le Cours par l'ego), pour la mémoire de l’Amour inclusif de Dieu (symbolisé dans le Cours par le Saint-Esprit). Dans ce rêve, une fois que nous avons fait ce changement, nous passons de la culpabilité projetée à l'extension de l'amour. Quand et comment ce changement nous conduit à nous éveiller du rêve n’est pas notre préoccupation, ni non plus celle du Cours, qui nous affirme que Dieu Lui-même est responsable de ce dernier pas T-18.IX.104-5.

Ce n’est donc pas le Cours qui est notre chemin de retour vers Dieu. Le Cours est plutôt un outil permettant de créer les conditions nécessaires dans notre esprit pour que nous puissions trouver le chemin de retour. Tandis que le Cours peut nous mener à la vérité, nous ne devrions pas confondre ses déclarations, sa métaphysique et sa psychologie, avec la vérité elle-même. Comme dit le Cours lui-même : "Les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité" M-21.19-10. Donc, alors même que l'amour qui a inspiré le Cours est réel, nous devons réaliser à un moment donné que le Cours fait partie lui aussi de l'illusion.

S’il fait partie d’une illusion qui nous aide à nous éveiller à ce qui se trouve au-delà de l'illusion, c’est merveilleux. Mais cela ne veut pas dire que le Cours est la seule chose dans le rêve qui peut servir ce but, ni qu'il servira ce but pour tout le monde. Pour certains, les explications du Cours sur la façon dont nous avons abouti ici et pourquoi nous agissons comme nous le faisons pourrait n’avoir aucun sens, mais cela ne signifie certes pas qu'ils ne peuvent pas s’éveiller à l'Amour de Dieu. Une personne peut faire une expérience de justesse d’esprit en lisant le Cours, mais aussi en regardant un coucher de soleil, en lisant la Bible, en feuilletant l’annuaire téléphonique, en combattant en plein milieu d'une zone de guerre, ou dans un million d'autres scénarios. C'est pourquoi le Cours affirme qu'“il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat" M-1.42. Par de telles affirmations, Jésus est vraiment en train de dire que la forme n'a aucun rapport, que c'est plutôt la signification ou le but que nous donnons à la forme qui importe. Par conséquent, Jésus ne fait pas allusion à d'autres formes concrètes. Il reconnaît plutôt que la condition préalable à l’éveil n'est pas liée à une connaissance concrète, à une forme ou à une vision du monde, mais plutôt qu’il s’agit seulement d’une décision. Et ce qui conduit quelqu’un à prendre une telle décision, ou pourquoi il le fait, est au-delà de notre compréhension, et on n’a pas non plus à s’en soucier.

À cet égard, il est utile de rappeler qu’"un enseignant de Dieu est quiconque choisit d'en être un. Ses qualifications consistent uniquement en ceci : quelque part, de quelque façon que ce soit, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre" M-1.1.1-2.

**955 - Pourquoi le Cours ne mentionne-t-il l’esprit et jamais le cœur ?**

**Q/** Il y a beaucoup de nouveaux écrits de la part d’enseignants spirituels qui parlent de l'importance du cœur, de l'amour et de la compassion sur le chemin de l'ascension. Ils parlent abondamment de la "sagesse du cœur" or *Un cours en miracles* ne mentionne vraiment que l'esprit. Je me demande, lorsqu'il parle de l'esprit, comment relier cela à la notion de cœur, utilisée par d'autres auteurs ?

**R/** L'amour et la compassion, qui sont considérés comme des attributs du cœur, reflètent le choix de l'esprit de s'identifier au Saint-Esprit. Ils s’écoulent de façon naturelle, non entravés par les jugements de l'ego, lorsque l'esprit n’est plus bloqué par la culpabilité et la peur liées au choix de la séparation. Comme vous le notez, le Cours nous dit que seul l'esprit existe et qu’il n'y a rien à l'extérieur de celui-ci, y compris la sagesse du cœur. Le Cours est très clair là-dessus. En effet, la base de son enseignement repose sur ce principe : "Il [l'esprit] ne va pas au-dehors. Au-dedans de lui-même, il n’a pas de limites, et il n'y a rien au-dehors de lui…. Il t'englobe entièrement : toi au- dedans de lui et lui au-dedans de toi. Il n’y a rien d’autre, nulle part ni jamais" T-18.VI.87-8, 10-11.

Le cœur est utilisé de façon symbolique dans le Cours, comme un terme que nous connaissons et avec lequel nous pouvons relier plus facilement qu’avec le terme esprit. Toutefois, il ne peut être compris qu'en se référant à l'esprit. Dans les nombreux passages où le mot cœur est utilisé, il désigne la partie de l'esprit qui se souvient de l'Amour de Dieu. Dans un très beau passage, Jésus utilise le symbole du cœur et du corps pour décrire l'état de paix qui est rempli de l'esprit juste : "Je place la paix de Dieu dans ton cœur et dans tes mains, pour que tu la tiennes et la partages. Le cœur est pur pour la tenir, et les mains sont fortes pour la donner. Nous ne pouvons pas perdre. Mon jugement est aussi fort que la sagesse de Dieu, dans le Cœur et les Mains Duquel nous avons l’être" T-5.IV.810-13.

Dans ces paroles, non seulement nous trouvons la vraie condition de l’esprit lorsqu'il choisit contre l'ego, mais aussi l'extension englobant cette vérité qu’est la compassion véritable. La compassion enseignée par le Cours est de voir tout le monde à la lumière de la mémoire de notre unité avec le Père. Chacun est donc inclus dans cette perspective de compassion et chacun est vu comme se rappelant ou ayant oublié, comme ayant choisi l’unité ou la séparation, peu importe la forme que cela peut prendre. Toutes les autres interprétations, les jugements et les perceptions cessent dans cette sagesse de l'esprit juste. Ceci n’est possible que grâce à la pratique du pardon, lequel est à la fois la sagesse du cœur et la compassion enseignée dans le Cours. La sagesse est généralement vue comme un bon jugement, mais comme avec tout ce qui est compris généralement, Jésus porte cela un peu plus loin dans le Cours. Il nous dit dans le manuel : "La sagesse n'est pas le jugement ; c'est le renoncement au jugement" M-10.45, par conséquent, nous trouvons la sagesse du cœur dans le Cours en pratiquant le pardon. En effet, au cœur du Cours est l’apprentissage de la compassion liée au pardon, par lequel nous renonçons au jugement et devenons vraiment sages.

**956 - Que faire, je reste coincé dans le rôle de victime ?**

**Q/** À ce que je comprends, je ne veux pas réellement la paix de Dieu, et j'ai grandement besoin de demander à Jésus de m'aider à regarder ce fait sans culpabilité ou sans juger. Ma vie semble me piéger dans un conflit après l'autre. Je suis conscient que je ne veux pas laisser aller ma particularité et je demande de l'aide pour cela. Mais il semble que je sois coincé dans le rôle de victime. Que dois-je faire ?

**R/** Une des choses qui se passe lorsqu’on étudie et applique *Un cours en miracles*, est de nous révéler à quel point notre esprit est profondément divisé. D'une part, le Cours nous aide à voir que, malgré nos scripts considérablement différents, essentiellement la vie de chacun (avec quelques exceptions près, comme celle de Jésus) peut se résumer en trois actes plutôt misérables ; nous naissons, luttons, mourons. Ce n’est sûrement pas une histoire que tout esprit, sain d'esprit, choisirait pour lui-même, or c’est une histoire dans laquelle nous sommes tous des victimes perpétuelles. D'autre part, le Cours nous indique que nous avons le pouvoir de modifier cette expérience, et qu'en changeant notre enseignant intérieur, nous aurons la paix au lieu de cela L-I.34. Si nous croyons avoir ce pouvoir – et une partie de nous doit l’avoir, sinon nous ne serions pas attirés par le Cours – il est naturel de se demander pourquoi nous ne faisons pas simplement ce changement intérieur, puisque nous nous sentons mieux en le faisant et obtenons beaucoup par ce choix.

Mais le Cours répond à cette question lorsqu'il nous que : "Nul qui se voit lui-même coupable ne peut éviter la peur de Dieu" T-30.VI.44. Autrement dit, nous aurons peur de Dieu (et du changement interne qui nous rapproche de Lui), tant que nous aurons de la culpabilité restant dans notre esprit. Et tant que nous garderons toute croyance en la réalité de notre existence physique et du monde, notre esprit contiendra de la culpabilité à cause de la croyance inconsciente d’avoir volé notre existence à Dieu et que nous méritons d'être punis pour cela. C'est pourquoi notre voyage comme étudiants du Cours peut sembler tellement lent, difficile et plein de revers.

Puisque nous avons trouvé d’ingénieux moyens pour dissimuler ce fait, notre vie entière jusqu'à ce jour a été de mettre en place des plans laborieux pour nous maintenir dans des rôles de victime. Et nous le faisons précisément pour ne jamais revenir à la paix et à l'Amour de Dieu, que nous percevons comme notre plus grande menace. À mesure que nous commençons à faire ce que Jésus nous demande et à "remettre en question chaque valeur" que nous avons T-24.Intr.21, nous commençons à ressentir à quel point nous voulons désespérément revenir à l'Amour de Dieu, et combien nous avons souffert dans notre état soi-disant séparé. Pourtant, il faut du temps pour défaire l'intégralité d'un système de pensée et nous ne pouvons pas nous attendre à ce que l'ego renonce sans combattre.

Votre expérience d'être coincé dans le rôle de victime est sans contredit douloureuse, elle n'est certes pas unique, et n’est pas non plus le vrai problème. Elle est plutôt simplement le reflet du fait de craindre encore l’Amour de Dieu et d’avoir peur de votre pouvoir de choisir dans votre esprit, et vous n'avez pas besoin de faire quoique ce soit à ce sujet. Au contraire, vous pourriez simplement le concevoir comme une information utile. En fait, chaque fois que nous nous sentons victimes, nous pouvons tout simplement le remarquer et dire : "Ah ! Je ressens encore de la peur et c'est O.K." De cette façon, nous allons pratiquer le pardon pour nous-même, ce qui en fin de compte desserra le nœud de l'ego. L'une des clés pour progresser dans notre voyage de retour est la découverte que, malgré ses intelligentes facéties, il y a une chose que l'ego ne peut pas pervertir pour servir ses propres fins : C’est lorsque nous ne voulons pas faire tout un plat de quelque chose.

**957 - Je sabote immédiatement la paix que je ressens**

**Q/** C'est à peu près comme si j'étais mon pire ennemi. Après qu’une chose bouleversante s’est produite, je peux quand même trouver une certaine paix. Puis presque immédiatement après, je dis quelque chose qui va totalement la saboter. Suis-je supposé essayer de devenir meilleur à le voir, ou juste noter que je continue à le faire et demander l’“instant saint” ? Est-ce que ces mots et ces agissements non pacifiques sont inévitables, ou sont-ils la preuve que je fais mal ma pratique ? Je voudrais que ce soit mon dernier temps passé ici. Ce monde me semble très difficile.

**R/** Vous ne le faites pas mal. Même si c’est désagréable, le fait que vous remarquiez rapidement et systématiquement que vous repoussez toutes les expériences de paix intérieure est en fait très utile. Cette prise de conscience est une partie critique de la progression de l’étudiant du Cours. *Un cours en miracles* nous dit que "l'ego s’attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s’accorderont nettement plus avec la perception qu’il a de toi. C'est alors qu’il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée" T-9.VII.46-7. Autrement dit, chaque fois que vous faites l’expérience de la paix, l'ego sentira que ses jours pourraient être comptés et il sera en mesure de revenir rugir plus fort et plus impitoyable que jamais. Ainsi, presque chacun qui fait honnêtement ce que demande le Cours arrive à la prise de conscience qu'il y a une partie de son esprit qui ne veut rien savoir de la paix ou de l'Amour de Dieu.

Étrangement, vous pourriez aussi vous sentir rassuré par ce que vous avez observé en vous. Encore une fois, votre prise de conscience est une étape cruciale dans le voyage que le Cours nous invite à prendre. Heureusement, le Cours ne demande pas d’“essayer de devenir meilleur en cela.” Il nous encourage plutôt de demander à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à simplement regarder sans juger tout ce que nous disons et faisons. Simplement se regarder avec les yeux d'un enseignant intérieur aimant aide à voir que nos agissements souvent moins qu’aimants ne font pas de nous des pécheurs, ou d’horribles mécréants, mais ils indiquent simplement que nous sommes terrifiés. Étant nés dans la croyance (induisant la culpabilité) que nous existons aux dépens de Dieu, notre terreur peut seulement être guérie par le doux pardon qui peu à peu, nous laisse savoir que nous sommes "le faiseur d'un monde qui n'est pas" T-25.IV.31.

Par conséquent, il est très utile de découvrir que nous sommes vraiment nos propres pires ennemis. C’est seulement nous qui avons le pouvoir de nous couper apparemment de l'Amour de Dieu. Mais nous avons aussi le pouvoir de reconnaître que l'Amour de Dieu n'est allé nulle part et qu’il est toujours disponible pour nous chaque fois que nous sommes prêts à l’accueillir. Et à mesure que nous ressentons graduellement l'Amour de Dieu, nous en venons à savoir que ce monde est simplement un élément de notre propre imagerie mal guidée, et non un endroit d’où nous devons échapper, ou nous inquiéter si nous allons y revenir.

**958 - De quelle façon les miracles épargnent-ils du temps ?**

**Q/** De quelle façon l’étude et la pratique d’*Un cours en miracles* nous sauvent- il du temps ? Est-ce que c’est parce que nous allons vivre moins de vies ? Cette idée implique-t-elle une croyance, ou la reconnaissance du phénomène de la réincarnation de la part de Jésus ? Le Cours ne dit-il pas également que nous pourrions être avec Jésus en ce moment même, si nous le désirions (comme dans une vision) ? Cela signifie-t-il qu'il n'y a aucun raccourci à l’illumination, aucun accès direct à Dieu ?

Quelle est la définition ultime du *miracle* dans le Cours ? Il y a cinquante principes relatifs aux miracles et le mot *miracle* est souvent utilisé dans le Texte. Mais je trouve qu'il s'agit seulement d'indices pointant vers la signification réelle de miracle. Le Cours ne semble pas se référer à ce que nous décrivons habituellement comme un miracle.

**R/** Jésus nous dit dans le Cours que "le miracle se substitue à un apprentissage qui aurait pu prendre des milliers d'années" T-1.II.67. Commençons par examiner ce qu'il entend par *miracle*. Le miracle signifie de changer d’enseignant dans notre esprit. Il s’agit d’un choix d'écouter les conseils du Saint-Esprit ou de Jésus, ce qui mène toujours à l’extension de l’amour, plutôt que d’écouter les hurlements bruyants de l’ego (ce qui nous oblige toujours à projeter la culpabilité). Notez que le miracle n'est pas l'*extension* de l'amour comme telle, mais que l'extension est un *reflet* du miracle qui s'est produit dans notre esprit, et elle peut prendre de nombreuses formes. Le miracle, tel que défini par Jésus dans le Cours, n'a rien à voir avec les corps, les phénomènes physiques, ni avec quoique ce soit dans le monde. C'est uniquement un changement au niveau de la pensée, mais c'est un changement si profond qu'il nous transforme automatiquement, Nous passons d’un état d'esprit de quelqu’un qui cherche à combler à tout prix ses besoins perçus, à un état d’esprit de quelqu'un qui sait que le seul besoin réel est de se souvenir de l'Amour de Dieu – un besoin partagé avec tous les autres qui croient être ici. Par conséquent, quand nous faisons vraiment l'expérience d’un miracle, il n'y a pas moyen de pouvoir dire, faire ou penser une chose qui ne serait pas motivé par l'amour. Le but du Cours est de nous aider à mettre en place les conditions dans notre esprit afin que nous puissions faire l'expérience du miracle de plus en plus souvent.

Pour Jésus, l'un des moyens de nous motiver à écouter son message, c’est sa promesse qu’il nous fera gagner du temps. Et il est vrai que faire ce qu'il demande semblera nous faire gagner du temps. Utiliser ce monde comme une salle de classe pour pratiquer le pardon diminuera progressivement nos compulsions à répéter sans cesse des patterns douloureux et destructeurs dans notre vie. Ainsi par exemple, plutôt que de passer une vie entière à construire inconsciemment des expériences dans lesquelles nous avons envie de nous sentir victimes, Jésus ou le Saint-Esprit nous aidera à supprimer (à travers le pardon) la culpabilité ontologique dans notre esprit, laquelle nous contraint à utiliser la victimisation comme une défense contre l'Amour de Dieu. De cette façon, nous pouvons utiliser réellement notre temps pour nous rapprocher de l'éveil chez nous au Ciel, plutôt que comme une peine de prison à perpétuité.

Toutefois, cela ne signifie pas que Jésus croit lui-même dans le temps. Il nous dit que "le temps n’a duré qu’un instant dans ton esprit, sans effet sur l'éternité" T-26.V.33, et que "la vérité est si loin au-delà du temps" T-15.II.19. *Ainsi, il est clair que s'il parle du temps dans le Cours, c’est simplement parce qu'il sait que nous croyons que le temps existe. Il s’agit d’un des symboles de notre rêve que Jésus doit utiliser pour nous motiver et nous aider à comprendre de quoi il parle*.

Conformément à sa connaissance de l'irréalité du temps, Jésus nous dit ceci : "En définitive, la réincarnation est impossible. Il n'y a ni passé ni futur et l'idée de naissance dans un corps n’a pas de signification, que ce soit une fois ou de nombreuses fois. La réincarnation ne peut donc pas réellement être vraie" M-24.11-3. Mais il dit aussi que "la voie vers le salut peut être trouvée par ceux qui croient en la réincarnation, et par ceux qui n’y croient pas" M-24.25 et " il y a toujours du bon dans toute pensée qui renforce l'idée que la vie et le corps ne sont pas la même chose" M-24. 28. Il existe quelques passages dans le Cours dans lesquels Jésus semble laisser entendre que la réincarnation est un phénomène réel. Mais elle serait rendue réelle seulement à l’intérieur du rêve. Il faut donc se rappeler que le message principal de Jésus est que rien de ce qui se passe dans ce rêve n’est réel. En fin de compte alors, Jésus et son Cours ne se préoccupent pas de réincarnation ou de quoique ce soit impliquant des corps. Comme pour la notion de temps, si la réincarnation est un concept valable pour nous, Jésus est heureux de travailler avec cette notion. Mais il le fait uniquement dans le cadre de sa stratégie pour nous aider à aller au- delà de tous les concepts qui obscurcissent notre réalité d'*immuable Fils unique de Dieu*.

Enfin, au sujet de votre question d'être en ce moment même avec Jésus, de l’accès direct à Dieu et d’un raccourci vers l'éveil, le Cours indique ceci : "Parfois un enseignant de Dieu peut avoir une brève expérience d’union directe avec Dieu. En ce monde, il est presque impossible qu’elle dure. Peut- être peut-elle être gagnée après beaucoup d’années de dévotion et de dévouement, puis être maintenue pour une grande partie du temps sur terre. Mais cela est si rare que ce ne peut pas être considéré comme un but réaliste. Si cela arrive, c’est bien. Si cela n’arrive pas, c’est bien aussi. Tous les états mondains doivent être illusoires. S’il était possible d’avoir conscience de Dieu directement et d’une manière prolongée, le corps ne serait pas maintenu longtemps" M-26.31-8. Nous devons lire ce passage en restant conscient qu’en dépit de l’usage fréquent du langage anthropomorphique pour décrire Dieu, le Dieu désigné par le Cours n'est pas un être, mais un état. C'est "une Unité qui unit toutes choses en Elle-même" T-25.I.72. Si nous pouvions pleinement comprendre ce que cela signifie et que cela atteigne notre conscience de façon soutenue, nous ne serions pas ici pendant très longtemps car nous nous serions réveillés au fait que nous ne sommes pas ici. Sachant que nous sommes en sécurité chez nous au Ciel, la plupart d'entre nous n'auraient plus aucun motif pour continuer ce rêve. Mais cela, c'est la fin du voyage vers où nous mène le Cours. Par conséquent, ce n'est pas vraiment notre préoccupation.

Il est beaucoup plus utile pour nous à ce point-ci, de se concentrer sur l'accent que met le Cours sur Jésus comme enseignant dans notre esprit, et que si nous choisissons de l'écouter maintenant, nous allons expérimenter l'Amour de Dieu, qui est également présent dans notre esprit maintenant. Par conséquent, nous avons déjà un accès direct à tout ce dont nous avons besoin pour être illuminé – le curriculum du Cours pour y arriver est le raccourci.

Pour une discussion connexe sur les miracles voir les questions 288 et 559. Pour en savoir plus sur la réincarnation, voir la question 24. Et pour en savoir plus sur l'accès direct à Dieu, veuillez voir la question 101.

**959 - Se peut-il qu’expérimenter Dieu soit lié à la chimie du cerveau ?**

**Q/** Je suis très inquiète sur quelque chose que je viens de lire. Le professeur Persinger est quelqu’un qui a mené plusieurs expériences sur les gens en relation avec le cerveau et Dieu. Certains de ses sujets ont signalé qu'ils se sont connectés à Dieu, ont vu Dieu, ont vu Jésus, sont allés dans un endroit de l’espace comme la vacuité et certains ont même vu des ovnis. Le professeur prétend que, lorsque nous avons une union divine avec Dieu, ou tout ce qui semble être hors de l'ordinaire, c'est simplement que des parties du cerveau sont activées de manière différente de ce qui est normal. Cela me rend malade de savoir que tout ce que j'ai lu sur l'esprit et sur Dieu ne pourrait être qu’un produit de mon imagination. Comment vraiment savoir si Dieu est réel, et non seulement un fruit de notre imagination ? Vous dites que vous avez un avantage parce que vous êtes à l'extérieur du temps et de l'espace, comment savez-vous que vous n'avez pas simplement activé une autre partie du cerveau ?

**R/** Premièrement, l’esprit et le cerveau sont deux entités totalement différentes dans *Un cours en miracles*. Puisque l'esprit n’a pas de dimensions physiques pouvant être quantifiées, il ne peut pas être étudié, ni être sujet à expérimentation. Par conséquent, les enseignements du Cours ne sont pas empiriquement vérifiables, car ils se rapportent uniquement à l'esprit. Le cerveau, qui n’est réel que dans l'illusion, ne fait que réaliser les vœux de l'esprit, et dans ce sens-là, il ne contrôle pas notre existence. Le cerveau peut simuler une expérience, mais cela ne signifie pas qu’il s’agit de l'expérience elle-même. Par exemple, une partie de votre cerveau peut être stimulée pour ne pas ressentir la faim même si vous n'avez pas mangé ; mais cela ne veut pas dire que vous n’avez pas faim quand votre corps reçoit de la nourriture. En effet, après un certain temps, vous mourriez, même si vous ne ressentez pas la faim. Autrement dit, le cerveau a menti. De la même manière, quelqu’un peut faire l’expérience de l'Amour ou de l'Unité de Dieu par l'entremise de la stimulation du cerveau, mais cela ne le conduira certes pas à la paix de Dieu, ou à s’éveiller du rêve, ou à être nécessairement une meilleure personne, ou une personne plus aimante. C'est d’ailleurs le point que fait la section "Le test de la vérité" dans le texte T-14.XI. Dans ce passage, la discussion nous enseigne que, tandis que nous ne pouvons jamais savoir avec certitude à tout moment donné, si nous sommes à l'écoute du Saint-Esprit ou de l'ego, ou si Dieu est réel ou imaginaire, à plus long terme, nous pouvons le savoir. Parce que même si nous pouvons nous tromper nous-mêmes, après un certain temps, nous ne pouvons pas tromper ceux qui vivent ou qui travaillent avec nous, ou ceux qui nous connaissent bien.

**960 - Quelle serait l’expérience des autres si je m’éveillais du rêve ?**

**Q/** J’ai une question en référence à une déclaration que vous faites en réponse à la question 372 : "Vous avez raison, le monde ne va pas s'améliorer lorsque nous ne croirons plus que la pensée de séparation de Dieu est réelle, le monde va simplement disparaître dans notre conscience." Voici donc ma question : Lorsque le rêve du monde disparaît dans ma conscience, quelle sera l'expérience des personnes qui sont avec moi dans ce rêve ? Je crois qu’il y au moins une personne, sinon plusieurs, "réellement" ici avec moi, qui partagent mon rêve. Pour ces gens, est-ce que je vais juste me dématérialiser et avoir disparu, ou vais-je sembler mourir ? Ou avons-nous une option de rêve lucide, autrement dit nous continuons à œuvrer ici afin d’aider les autres fragments à se réveiller, tout en étant pleinement conscients et éveillés en Dieu ? Certes, cette question est prématurée, car je ne m’attends pas à atteindre cette condition de sitôt, mais je détesterais travailler si fort pour atteindre un point où je n’apporterais que douleur et tristesse à ceux qui m'aiment.

**R/** Il y a une phrase dans le livre d’exercices qui sert de base pour répondre à votre question : "Il n'y a pas de monde à part de tes idées parce que les idées ne quittent pas leur source, et tu maintiens le monde au-dedans de ton esprit en pensée" L-I.132.103. L'application concrète est claire si nous comprenons que le "monde" inclut les corps, le vôtre et ceux des autres. C'est le principe fondamental d'*Un cours en miracles* qui enseigne que le monde et les corps n'existent pas L-I.132.62, T.18.VII.31. Cela veut dire que vous ne pouvez pas vous dématérialiser parce que vous n'avez jamais été matérialisé, pas plus que les images que vous voyez dans les rêves nocturnes ne se matérialisent dans votre chambre à coucher le temps que vous dormez. C'est l'insistance que l'illusion du rêve est réelle qui fait que les figures du rêve semblent avoir une vie en dehors de l'esprit du rêveur. Les "règles" de particularité dans le rêve de séparation ne s'appliquent plus au réveil, par le fait même que le rêve exige que le rêveur soit endormi. L'un exclut l'autre.

L'esprit qui choisit de rester endormi et de s’identifier à la figure dans le rêve s’est dissocié de sa véritable identité en tant qu’esprit. Cette dissociation provoque la confusion d'identité dans laquelle la figure dans le rêve (un corps) pense qu’il est le rêveur (l’esprit) et qu’il se réveillera d'une façon ou d’une, et disparaîtra de son propre rêve et de celui des autres. Jésus dit dans le texte : "*Tu* [l’esprit] es le rêveur du monde des rêves" T-27.VII.131. Ainsi, lorsque vous vous réveillez complètement, puisque la séparation n’est plus choisie, le monde disparaît, tout comme lorsque vous vous éveillez d'un rêve nocturne, les images disparaissent avec votre rêve. Cela se produit lorsque plus un gramme de crédibilité n’est accordée à "la minuscule et folle idée» de séparation T-27.VIII.62. Pendant ce temps, le voyage vers l’éveil se fait par la pratique du pardon, et rien n’arrive au corps puisque le pardon se passe dans l'esprit.

Ceux qui partagent votre rêve sont vos relations particulières qui se sont entremêlées dans le rêve collectif de l'esprit un de la Filialité. Ces relations sont conçues en vertu du système de pensée de l'ego afin de soutenir et appuyer la croyance en la séparation. La "preuve de l'ego" que les corps sont réels, c'est qu'ils peuvent être affectés par les autres de façon positive et/ou négative, niant par cela le pouvoir de l'esprit et donnant ce pouvoir au corps. Ainsi, les autres semblent responsables de ce que nous ressentons. Il s'agit de la meilleure stratégie de défense de l'ego pour se convaincre que le rêve est une réalité, que la séparation a eu lieu et que le monde est réel. Au cœur de ce système de pensée il y a le thème de victimisation de l'ego, des histoires sans fin de trahisons, d'abandons et de traitements injustes. Dans ces relations, la mort, l'abandon ultime, est inévitable, comme le sont aussi les sentiments de deuil et de chagrin qui vont de pair avec elle. L'esprit endormi rêve de "vie" et de "mort," de douleur et de perte. À l’intérieur de ce rêve, personne n'échappe à la douleur de la mort. La libération de la douleur et du chagrin se trouve seulement en permettant à l'esprit d'être guéri de toutes pensées d'identité à un corps, et de se reconnaître lui-même comme esprit, ayant le pouvoir de choisir l'illusion du monde rêvé de la mort ou la vérité de l'unité de Dieu en s’éveillant du rêve. C’est en cela que se trouve la seule échappatoire à la douleur de la mort, et toute la conscience du monde.

**961 - Mes rêves nocturnes reflètent-ils l’état dans lequel je suis ?**

**Q/** À la question 673 concernant les rêves, vous citez ceci dans le texte : "Tes rêves endormis et tes rêves éveillés ont des formes différentes, mais c'est tout. Leur contenu est le même" T-18.II.513. Donc, si je trouve qu’il y a moins de pardon et davantage de peur dans le "contenu" de mon rêve endormi, cela voudrait dire qu’il reflète de façon plus précise l’état dans lequel je suis, plus que dans mon rêve éveillé ? Au cours de mon rêve éveillé, il me semble que je suis capable de faire le choix de pardonner et d’écouter le Saint-Esprit, et j’ai l’impression d’être plus consciente qu’en effet, j’ai le choix. Autrement dit, tant que mes rêves endormis ne sont pas régis par ce même pouvoir d'exercer un choix, je ne me rends pas vraiment à la racine de la culpabilité pour guérir mon esprit ?

**R/** Votre rêve endormi pourrait simplement vous dire qu'il y a encore de la culpabilité enfouie, qu’elle n'est pas encore remontée à la surface, et qu'il y a encore du travail à faire. Mais cela, vous le saviez déjà probablement. Or il peut être utile d'avoir ce coup de pouce provenant des rêves, puisque tous, nous pouvons très facilement nous leurrer et nous endormir en pensant que nous réussissons très bien ce truc de pardonner, et qu’il ne nous reste plus beaucoup de chemin à faire. En vérité cependant, nous sommes tous profondément craintifs de traverser le processus jusqu’à la fin, car "la fin" est un état altruiste sans ego, où nous avons laissé partir le soi que nous pensions être : un soi qui choisit de pardonner. Ce conflit dans nos esprits – vouloir aller de l'avant, mais terrifiés à l'idée de le faire – peut survenir dans les rêves comme des batailles, des luttes, des tourments, etc. Il n'est pas nécessaire d'analyser les rêves simplement pour avoir une idée de ce qu'ils signifient, et vous semblez avoir très bien saisi ce qui se passe. À mesure que vous entrez de plus en plus en contact avec votre peur de pardonner, vous allez devenir de plus en plus consciente du conflit dans votre esprit. Puis, lorsque vous regarderez calmement cette résistance, sans vous juger vous-même, vos rêves refléteront ce nouvel état d'esprit.

**962 - De quelle manière la thérapie produit-elle la guérison ?**

**Q/** Vous encouragez souvent les gens à consulter ou à aller en psychothérapie lorsqu'ils se sentent mal ou dépressifs, tout en continuant à travailler avec le Cours, afin de revenir à la véritable source de leurs malaises et inconforts, toujours reliés à la culpabilité dans leur esprit. Comment un thérapeute réussit-il à accomplir cela ?

**R/** Je pense que vous avez peut-être mal compris. La thérapie peut se comparer à une aspirine ou une forme d'intervention médicale, ou à une promenade méditative en forêt. Tout cela, c’est de la magie. Mais au niveau du monde, ce peut être très utile. Et, parfois, lorsque les gens sont aux prises avec divers problèmes, il peut être bénéfique d'avoir la possibilité d'obtenir une autre perspective selon les termes du monde, sur ce qui se passe pour eux, peut- être d’apprendre certaines techniques qui leur permettraient de se détacher ou de se libérer de leur douleur. Ce n'est pas que le thérapeute accomplit quoi que ce soit pour la personne. Le thérapeute peut pointer vers, et même aider à ouvrir certaines portes, mais c'est la décision du patient ou du client de vouloir franchir ou non ces portes.

Il pourrait arriver qu’un thérapeute contribue à ce que quelqu’un lève le voile sur les sources de culpabilité enfouies dans les replis de l'esprit de son patient, mais dans presque tous les cas, c‘est toujours relié aux mémoires passées de cette vie-ci. Il est peu probable que la plupart des thérapeutes puissent aider le patient à entrer en contact avec la culpabilité ontologique car ce n'est pas leur but. Et ce n’est pas non plus nécessairement pour ce but que la thérapie est recommandée pour certains de ceux qui posent des questions ici dans ce forum. Si le thérapeute est ouvert et capable de non-jugement, s’il est désireux de se joindre au patient pour trouver la meilleure façon de faire face aux problèmes émotionnels et psychologiques, c'est suffisant P-2.II.8, P-2.V.4, P-3.II.6. Dans cette ouverture, il y a une jonction et une guérison qui sont offertes, si le patient est prêt et s’il choisit de l'accepter.

Et le patient peut utiliser les séances de thérapie pour identifier de quelle façon il projette la culpabilité ontologique enfouie dans son subconscient, indépendamment de la conscience ou de l'intention du thérapeute qui ne connaît pas, et n’a pas besoin de connaître *Un cours en miracles*. Après tout, c’est le patient qui décide quel est le but de tout ce qui se passe dans sa propre vie, et si le patient comprend quel est le but de la pratique du pardon, toute situation, y compris la thérapie mais sans se limiter à elle, pourra servir à cette fin.

**963 - Je me sens dépressif depuis que j étudie le Cours**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis un peu plus de deux mois maintenant, et non seulement je ne vois aucun changement notable dans ma manière de voir la vie, mais je suis de plus en plus conscient d’être habité par des sentiments de dépression et d'irritation. Parfois ces sentiments ne sont liés à rien de particulier, mais ces derniers temps je me sentais particulièrement agité lorsque je faisais les exercices du livre. J’ai confiance en ce que j'ai lu concernant les dons que Dieu m’a donnés, mais au lieu d’être reconnaissant, je me sens ennuyé et agacé. Parfois je souhaiterais seulement que Dieu me laisse tranquille, et bien entendu, au fond je ne souhaite pas vraiment qu'Il me laisse tranquille. Je suis pas mal certain que mon expérience n’est pas si rare, mais que puis-je faire précisément pour passer à travers cela et ne pas abandonner l’étude d’*Un cours en miracles* ?

**R/** Vous avez absolument raison de dire que votre expérience n'est pas rare. Pour la plupart d'entre nous, nous avons été attirés initialement par *Un cours en miracles* parce qu’en le lisant nous ressentions une présence aimante qui nous parlait. Nous avons reconnu que le chemin que nous trace Jésus nous offre un véritable espoir d'échapper aux douloureuses conditions dans lesquelles nous sommes habitués à vivre. Une composante essentielle du curriculum de Jésus est de devenir très conscients de constater à quel point nous sommes malheureux réellement dans ce monde. Après tout, pourquoi serions-nous motivés à accepter que ce monde soit juste un rêve – sans parler du difficile travail intérieur à faire qui mène à l'éveil de ce rêve – à moins d’avoir réalisé que ce monde est un cauchemar ?

Donc, entre les nombreuses paroles du Cours, belles et inspirantes, Jésus prend chaque occasion pour nous faire savoir qu'il s'agit d’un "monde aride et poussiéreux, où des créatures affamées et assoiffées viennent mourir" L-II.13.51. Le premier jour des exercices, il nous demande de nous concentrer sur l'idée que rien de ce que nous voyons en ce monde ne signifie quoique ce soit L-I.1.Titre. Compte tenu du fait que nous avons passé toute notre vie jusqu'à aujourd’hui, dans la croyance que ce monde détenait tout ce que nous voulions, et que nos perceptions étaient très signifiantes, comment ne pas être irrités et déprimés par ce que nous dit Jésus ?

Par contre, la bonne nouvelle est que ce qu'il dit est uniquement irritant et déprimant pour l'ego. Et contrairement à ce que nous avons cru jusqu'à présent, l'ego n'est pas la totalité de qui nous sommes. Il n'est qu'un des deux enseignants intérieurs dans notre esprit. À tout moment, nous pouvons demander à Jésus ou au Saint-Esprit dans notre esprit d’être notre Guide. Lorsque nous le faisons, nous nous mettons en contact avec le fait que l'Amour de Dieu est toujours disponible pour nous, et qu’il est totalement inaffecté par l'obscurité apparente et toute la misère qui sévit en ce monde. Travailler avec le cours signifie demander à l’un des deux de nous aider à simplement regarder sans juger, toute la résistance que nous avons, par exemple, notre irritation ou notre dépression.

Jésus et le Saint-Esprit se trouvent dans cette partie de notre esprit qui connaît que nous avons fait précisément la noirceur et cette misère pour obscurcir l'amour que nous sommes maintenant invités à accueillir. Par conséquent, Jésus est très conscient que, tandis qu’il enseigne que le pardon nous offre tout ce que nous voulons L-I.122.Titre, nous pensons plutôt que le pardon conduit à notre destruction. Jésus connaît les nombreuses émotions négatives que nous traversons en travaillant avec le Cours, et il sait qu’elles sont là pour couvrir la terreur qui nous attaque quand nous songeons à notre retour à un Dieu qui selon nos croyances, est enragé contre nous – une terreur qui rend inévitable de souhaiter qu’Il nous laisse tranquille. Mais Jésus et le Saint-Esprit savent que Dieu n'est pas fâché contre nous et ils considèrent notre terreur comme une simple erreur stupide. En tant qu’étudiants du Cours, nous devrions demander leur aide pour cultiver nous aussi cette attitude – afin de voir notre irritabilité et notre dépression comme des réactions à la peur qui sont tout à fait compréhensibles, et de ne pas en faire une grosse affaire. Ce ne sont que des indices que notre peur d'accepter l'Amour de Dieu et Sa paix est encore très grande. Il s'agit d'une peur que nous ne pouvons pas nous attendre à simplement voir disparaître après deux mois – ou dans un laps de temps quelconque – que nous passons à travailler avec le Cours. Toutefois, la peur se dissipera progressivement si nous sommes disposés à simplement la laisser se présenter sans juger, et en ayant foi que Jésus est en tête et qu’il nous conduit à traverser notre douleur parce qu’il sait qu'il y a quelque chose de beaucoup mieux pour nous de l'autre côté de celle-ci.

**964 - Et si la paix éternelle était carrément ennuyante…**

**Q/** J'ai un petit dilemme philosophique, et j'espère que vous pourrez m'aider à le résoudre. Une vision contemporaine clame que le but de ce monde relatif est de faire l'expérience de notre nature divine, plutôt que de simplement la connaître mentalement, et que ce n’est qu’en ayant la possibilité d'une polarité contraire que l’on peut expérimenter qui on est vraiment. Cela semble laisser entendre que ce monde, tout en étant un rêve de séparation, est en quelque sorte nécessaire pour que Dieu puisse "s’expérimenter Lui- même." Je me rends compte que c'est tout à fait en contradiction avec ce que Jésus enseigne dans *Un cours en miracles*, quand il enseigne que le monde est totalement inutile et qu’il ne sert aucun but, quel qu’il soit. Pourtant, cette explication alternative semble pleine de bon sens. Je m’explique. Si le Ciel est vraiment la paix éternelle et la joie, et rien que la paix et la joie, toujours inchangeables, est-ce que cet état ne serait pas très vite insignifiant puisqu’il n’y aurait rien avec quoi le comparer ? Par exemple, si vous comptiez le but au premier essai d’une passe, ce serait exaltant. Mais si vous le réussissiez chaque fois, cela deviendrait vite insignifiant, vide et ennuyant. Alors est-ce que ce monde illusoire n’est pas effectivement une "bonne" chose en fin de compte – pour autant que nous sachions que ce n'est qu'une illusion, et que nous l'utilisions aux fins de nous connaître nous-mêmes en tant que Fils de Dieu ? En fait, le monde n'est-il pas nécessaire pour nous, afin de nous expérimenter comme Cela ?

**R/** Ce point de vue est effectivement courant dans certains essais théologiques, dont Alfred Whitehead est un représentant notable.

Il y a ici deux niveaux qu’il faut distinguer : *Un cours en miracles* enseigne que dans le Ciel il n'y a pas de soi séparé ou un esprit qui peut évaluer son état par rapport à un autre soi ou à un autre état : "Ce qu'Il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124. Par définition, il ne peut pas y avoir de manque dans l’infinie Perfection, donc il n’y a rien à apprendre, ni aucun potentiel à remplir. De la même manière, s’ennuyer ou en avoir assez de toujours voir la même chose présuppose l'existence du temps et de l'espace, mais Dieu et le Ciel transcendent complètement les limites du temps et de l’espace. Pour l'ego, la paix est ennuyante, tandis que les conflits et les défis sont passionnants, parce que l'ego cherche constamment à rendre réel son propre monde de séparation et de différences. Donc, dans la mesure où nous sommes identifiés à l'ego, nous allons trouver la vie sans contraste et sans opposé, absolument inconcevable et certainement peu attrayante.

L’Unicité parfaite et éternelle du Ciel est au-delà de notre compréhension, n’ayant rien en commun avec l'expérience dualiste de notre monde qui se compose d’individus distincts, imparfaits, et limités par le temps et l’espace. Vous ne pouvez pas prendre les principes de l'expérience dualiste et les appliquer à l’expérience non-dualiste, car ce sont des états qui s'excluent mutuellement. L'erreur que fait bon nombre d'entre nous est d'utiliser notre expérience humaine comme point de référence pour comprendre le Royaume du pur esprit – Dieu et le Ciel. Cela fait partie de la stratégie de l'ego pour anéantir Dieu et faire un autre dieu qui valide son propre système de pensée. Par conséquent, nous oublions que les êtres humains sont les effets de la décision de l'esprit séparé d’effacer de sa conscience la vérité, et d’y substituer à la place un autre système de pensée, faux du début à la fin. Si nous partons sur ces bases, comment pouvons-nous éventuellement comprendre quelque chose ? C'est ce que Jésus s'efforce de nous dire dans son Cours – que nous sommes confus à propos de tout : "Quand tu as rendu visible ce qui n'est pas vrai, ce qui *est* vrai t’est devenu invisible" T-12.VIII.31. Nous devons donc être extrêmement prudents quand il s’agit de tirer des conclusions de notre expérience – autre que celle d’avoir eu totalement tort, et qu’il doit y avoir un meilleur moyen.

C’est là où *Un cours en miracles* est utile. Même s’il nous indique que nous avons fait ce monde "comme attaque contre Dieu" L-II.3.21, et que "le corps n’a pas été fait par l'amour" T-18.VI.47, il nous dit aussi que nous conservons dans nos esprits divisés une mémoire de la vérité, et que par conséquent nous pouvons utiliser le monde et le corps pour restaurer la vérité à notre conscience, en choisissant contre le but insane de l'ego de renforcer la séparation, et pour le but sacré du Saint-Esprit de défaire notre croyance en la séparation, et à ce niveau, le monde sert un but important. En effet, il peut nous ramener de l’inconscience au retour à la conscience du pouvoir de notre esprit de choisir la vérité plutôt que les mensonges de l'ego. Et à ce niveau-là, notre apprentissage se produit principalement par le biais des contrastes : "Contraste et différences sont des outils d’enseignement nécessaires, car par eux tu apprends ce qu’il faut éviter et ce qu’il faut rechercher. Quand tu auras appris cela, tu trouveras la réponse qui fera disparaître le besoin de quelque différence que ce soit. La vérité vient de sa propre volonté à elle-même. Quand tu auras appris que tu appartiens à la vérité, elle coulera doucement sur toi et sans aucune sorte de différence. Car tu n’auras besoin d’aucun contraste pour t’aider à te rendre compte que c’est cela que tu veux, et seulement cela" T-13.XI.63-7. Alors, lorsque la santé d’esprit et la vérité auront été restaurées à notre esprit, le monde disparaîtra dans le néant d'où il est venu, car il n'a aucune valeur en lui-même : "Si je ne vois pas de valeur dans le monde tel que je le contemple, rien que je veuille garder pour mien ni rechercher comme but, il me quittera. Car je n’ai pas cherché des illusions pour remplacer la vérité" L-II.226.1.4-5.

**965 - Pourquoi est-ce que je perds le sentiment d’aimer ?**

**Q/** Je deviens de plus en plus conscient de mes pensées, et je regarde davantage le monde en tant qu’observateur, mais je perds le sentiment d’aimer. Si tout est un rêve, si le monde est insane et que notre seul but est de nous éveiller, alors que nous reste-t-il à faire ? Par exemple, j'avais l’habitude d’aimer jouer de la musique, mais maintenant même cela ne me dit plus rien. Je me sens triste, mon expérience sur terre ne semble plus contenir d’amour. Que m’est-il arrivé ?

**R/** *Un cours en miracles* nous demande de "remettre en question chaque valeur" que nous avons T-24.Intr.21. Si nous le faisons vraiment, comment ne pas être un peu perdu le temps que nous avons ces valeurs, et comment ne pas passer par une période de désorientation, par un sentiment de perdre quelque chose ? Jésus s'attend à ce que nous traversions cela et nous rassure plusieurs fois là-dessus. Il nous dit que le processus d’annulation que nous avons entrepris "n’a pas besoin d’être douloureux, mais d’ordinaire c’est ainsi que l’expérience est ressentie" M-4.I.A.32.

Un des enseignements majeurs, et un des plus difficiles du Cours pour la majorité des étudiants, est que notre concept de l'amour est entièrement faux et trompeur. Ce que nous avons appelé amour jusqu'à présent est réellement un substitut de l'ego à l’amour. L'ego définit l’amour comme un moyen d’obtenir que nos besoins soient comblés. Cela veut dire qu’il faut trouver une source extérieure pour combler le manque que nous percevons en nous, un immense vide causé par la croyance que nous sommes séparés de Dieu, que nous L’avons détruit, Lui et Son amour. Nous pouvons chercher à remplir ce vide en formant des relations d'amour particulier avec des êtres, des substances ou des activités. Mais une telle démarche est entreprise en demandant à quelque chose en dehors de nous de nous sauver de notre propre haine de soi. Rien ne peut réellement faire cela.

Avec la pratique du Cours, nous comprenons progressivement que notre notion de l'amour n'a aucun sens et que nous ne savons pas ce qu’est l'amour véritable. À ce moment-là, nous commençons à comprendre que ce monde n'offre rien de ce que nous voulons, mais nous ne comprenons pas encore qu’est-ce que nous voulons vraiment. Jésus comprend le désespoir que cela engendre et nous dit : "Des hommes sont morts en voyant cela, parce qu'ils ne voyaient pas d’autre voie que les chemins que le monde offrait. Et en apprenant qu'ils ne menaient nulle part, ils ont perdu espoir" T-31.IV.34-5.

Mais alors, Jésus continue : "C’était pourtant le moment où ils auraient pu apprendre leur plus grande leçon. Tous doivent atteindre ce point, puis aller au-delà. Il est certes vrai qu’il n'y a pas du tout de choix en ce monde. Mais ce n'est pas la leçon en soi. La leçon a un but, et par là tu en viens à comprendre à quoi elle sert" T-31.IV.36-9.

Autrement dit, Jésus a un but quand il nous aide à voir la futilité de chercher l'amour dans ce monde. Il voudrait que nous cessions de choisir le "piètre substitut" T-16.IV.84 de l'ego pour remplacer l'amour, et que nous nous réveillions à l’incommensurable Amour du Saint-Esprit toujours présent dans notre esprit.

Cela veut dire ne plus chercher l'amour à l'extérieur de soi mais plutôt demander au Saint-Esprit de nous apprendre ce qu’est l'amour. À la lecture du cours, nous pouvons comprendre intellectuellement que l’amour vrai est un reflet de l'Amour de Dieu par la pratique du pardon (autrement dit, en reprenant les projections de culpabilité que nous faisons sur nous, les autres et les choses). Or ce n’est qu’en tenant la main du Saint-Esprit que nous pouvons réellement trouver comment le faire. Et cela veut dire que nous avons besoin d'une salle de classe pour pratiquer.

Vous avez raison de dire que le Cours nous informe que la séparation ne s'est jamais produite et que cette vie physique que nous pensons vivre est un rêve, mais cela ne signifie pas que ce que nous faisons ici est insignifiant. Puisque nous croyons être ici, nos activités et nos relations deviennent les salles de classe dans lesquelles nous pouvons apprendre ce qu’est l'amour. C'est pourquoi Jésus dit : "que le Saint-Esprit ne te priverait pas de tes relations particulières, mais qu’Il les transformerait" T-17.IV. 23.

Donc, en tant qu’étudiants, nous ne renonçons pas à nos relations particulières ou à nos activités quotidiennes, nous demandons au Saint-Esprit de nous guider à travers elles, et nous voulons nous y engager avec Lui comme Enseignant. Ce faisant, nous tournons toutes les situations en des occasions de déplacer notre but d'attaque et de séparation, en une occasion de pardonner et de se joindre.

Lorsque nous les approchons de cette façon, nos activités quotidiennes sont parfaites et acquièrent une grande signification. Quelque chose comme jouer de la musique peut devenir un symbole de l'Amour de Dieu dans votre esprit et une grande source de joie. Et voilà comment (en fait la seule façon) nous commençons à nous éveiller de ce rêve. Bien du plaisir à jouer votre musique !

**966 - Que signifie : les miracles qu’on ne te demande pas d’accomplir ?**

**Q/** " Les miracles qu’on ne te demande pas d’accomplir n'ont pas perdu leur valeur" T-1.III.83. Je ne semble pas pouvoir saisir le sens de cette phrase, bien que je comprenne le reste du texte.

**R/** L'idée de base est que le contenu est toujours présent dans nos esprits. Il se peut que nous ne trouvions pas à l’exprimer dès maintenant, mais il n'est jamais perdu. Cela est rendu de façon magnifique, comme un chant, dans cet énoncé plus loin dans le chapitre 5, le premier de ce genre dans *Un cours en miracles* : "J'ai sauvé toutes tes gentillesse et chaque pensée aimante que tu as jamais eue. Je les ai purifiées des erreurs qui cachaient leur lumière et les ai gardées pour toi dans leur propre parfait rayonnement. Elles sont au- delà de la destruction et au-delà de la culpabilité. Elles sont venues du Saint-Esprit en toi, et nous savons que ce que Dieu crée est éternel" T-5.IV.83-6.

**967 - Je sens que le Saint-Esprit veut m’obliger à faire des choses**

**Q/** La réunion de fin d’année de mon école secondaire s'en vient et la pensée d'y aller me cause énormément d’angoisse. Je ne veux vraiment pas y aller, mais j’ai le sentiment que le Saint-Esprit s’en mêle, parce que les circonstances se sont alignées d’elles-mêmes afin que je n'aie pas d’autre choix que d’y aller. Je suppose que je me sens comme obligée par le Saint-Esprit. Mais pourquoi ne peut-Il pas m'enseigner sans me plonger dans une situation où je vais être mal à l'aise ? Pourquoi ne peut-Il pas me dire : "OK ! Puisque tu ne veux pas y aller, faisons en sorte que tu apprennes la leçon qu'il te faut apprendre d’une autre façon qui serait plus confortable" ?

**R/** Votre colère parce que vous sentez que vous êtes obligée de faire quelque chose que vous aimeriez mieux ne pas faire est très compréhensible. Or vous sentir forcée par le Saint-Esprit vient d'une méconnaissance fondamentale de ce qu'est le Saint-Esprit. *Un cours en miracles* parle du Saint-Esprit et de l'ego comme s’ils étaient deux entités distinctes qui régissent nos pensées. Mais en réalité, ce sont simplement deux systèmes de pensées qui s’excluent mutuellement, chacun se réduisant à une simple pensée au cœur du système.

L'ego est un système de pensée qui vient de la croyance que notre séparation de Dieu s'est passée réellement et qu'elle est très grave. En conséquence, nos pensées d’ego reflètent toujours la prémisse que nous ayons détruit le Ciel, que nous sommes coupables et que nous méritons d’être châtiés pour cela. Pour la plupart d'entre nous, l'ego dirige 99,9 % de nos pensées depuis presque toujours, et nous pensons vraiment que nous sommes ici dans un corps, dans le monde.

Le système de pensée du Saint-Esprit est la mémoire de Dieu que nous avons apportée avec nous dans ce rêve qui nous rappelle notre véritable Identité de Fils unique de Dieu. Plus précisément, le Saint-Esprit est la connaissance (totalement oubliée par la plupart d'entre nous au niveau de la conscience) que nous ne sommes jamais séparés de Dieu et que nous sommes donc toujours chez nous au Ciel "rêvant d'exil" T-10.I.21. Toutes les pensées qui suivent ce courant de pensées reflètent l'amour, le pardon et la compassion qui inspire une prise de conscience de notre propre innocence.

Dans le Cours, Jésus parle du Saint-Esprit comme d’un enseignant qui fait des choses pour nous. Mais Jésus utilise simplement un langage symbolique, utilisant des métaphores afin que ce soit plus facile pour nous de nous relier au Saint-Esprit. Puisque nous croyons que nous sommes des individus vivant dans un monde de formes, il est presque impossible de penser à des idées abstraites, et donc Jésus personnalise le Saint-Esprit pour nous. Il sait que nous avons besoin d’un concept, une source pour les pensées d’esprit juste que nous pouvons choisir, mais que nous avons oublié.

Le Saint-Esprit ne peut accomplir quoi que ce soit en ce monde parce qu'il n'y a pas de monde, et finalement choisir le Saint-Esprit comme enseignant nous éveillera à cette réalité. Avant que cela puisse se produire, le Saint- Esprit (autrement dit, choisir le système de pensée de la mémoire de l'Amour de Dieu) réinterprétera tout ce que nous faisons ici, lui donnant un but d’amour. C'est pourquoi le Cours explique que le Saint-Esprit, "venant de Dieu, utilise tout pour le bien, mais Il ne croit pas en ce qui n'est pas vrai" T-6.II.102.

Comme étudiants du Cours, lorsque nous commençons à nous sentir persécutés par le Saint-Esprit, Jésus ou son Cours, nous pouvons être certains que l'ego a pris en charge nos études (pour faire une métaphore et parler de l'ego comme d’une entité). N'oubliez pas que la mission de l'ego est de prouver que nous sommes victimes, et que quelqu'un est responsable. Par exemple dans notre emploi, l'ego trouvera moyen de transformer notre travail en une occasion de détester notre patron. Dans le mariage, l'ego transformera notre mariage en possibilité de détester notre conjoint. Alors pourquoi étudier le Cours serait-il différent ? Nous devons nous attendre à ce que l'ego soit encore plus fort s’il a le sentiment que nous avons trouvé quelque chose qui pourrait remettre en question son autorité. L'ego nous regarde travailler avec ce Cours et il dit : "OK ! Très bien ! Je peux retourner cela en victoire pour moi. Je peux simplement transformer le Saint-Esprit en ennemi : un de plus qui veut me dire quoi faire !"

Or en vérité, le Saint-Esprit ne se soucie pas des agissements, que vous alliez ou non à votre réunion de fin d’année. Il se préoccupe uniquement de l'amour dans votre esprit, quelque soit le choix que vous faites. L'ego ne s’en soucie pas lui non plus. Tout ce qu’il veut, c’est que vous vous sentiez misérable et coupable, que vous alliez à la réunion ou que vous restiez à la maison.

Par conséquent, avant de décider d'y aller ou non, demandez au Saint-Esprit de vous aider à déterminer quelle est la meilleur chose, la plus aimante que vous pourriez faire dans cette situation. Si ne pas aller à votre réunion est le choix le plus doux, gentil et aimant, vous pouvez être sûre que le Saint-Esprit vous aidera à "apprendre la leçon qu'il faut apprendre d’une autre façon, qui serait plus confortable."

En fin de compte, tout ce que nous pouvons faire, c'est de faire de notre mieux pour écouter le Saint-Esprit et ne pas trop nous prendre au sérieux lorsque nous retournons à l'ego. Nous savons que nous avons écouté l'ego lorsque nous pensons que les problèmes dans notre vie sont sérieux, et le Saint-Esprit quand nous réalisons qu'ils sont simplement stupides. Le Saint-Esprit peut vous aider à changer votre façon de penser sur vous et sur le monde, que vous soyez à une réunion d'école secondaire ou à la maison en train de regarder la télévision.

**968 - Je ne me sens pas digne d’animer un groupe d’UCEM**

**Q/** Je pense que je me sens guidé pour démarrer un groupe d’*Un cours en miracles*. J'avoue que je ne me sens pas digne de le faire et j’ai le sentiment de ne pas avoir les crédits nécessaires, les réalisations dans le monde ou l'avancement spirituel. D'autre part, je me souviens de l'instruction de Jésus dans le Cours que "préparation n'est pas maîtrise," et je me rends compte que cela pourrait être un processus d'enseignement/apprentissage qui serait bon pour moi. Puisque chacun de vous, à la Fondation, avez l’expérience d'enseigner le Cours et que vous êtes tous des psychologues certifiés, quels conseils pourriez-vous me donner à savoir si je fais une bonne chose ?

**R/** Juste pour clarifier – en plus de Kenneth Wapnick, il n’y a qu'un seul autre psychologue dans notre personnel.

Animer un groupe sur le Cours devrait être abordé de la même façon que n’importe quel autre rôle dans votre vie – principalement comme un moyen d'accepter l’Expiation pour vous-même. Et dans ce sens-là, comme vous le suggérez, ce serait un "bon processus d’enseignement/apprentissage" pour vous. Jésus nous dit quelles sont les qualifications requises pour être un enseignant de Dieu : elles "consistent uniquement en ceci : quelque part, de quelque façon que ce soit, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre" M-1.12. L'introduction dans le Manuel pour enseignants, ainsi que la première section dans laquelle apparaît cette recommandation explique que c’est la seule recommandation du Cours pour enseigner, ainsi que pour la relation étudiant-enseignant. Dans ce contexte notre enregistrement *What It Means to Be A Teacher of God/Ce que signifie être un enseignant de Dieu* peut être particulièrement aidant.

Le niveau d'éducation formelle n’est pas fondamentalement nécessaire ou pertinent. Le Cours présente un système de pensée sophistiqué, et il est donc très utile d'avoir une bonne maîtrise générale de ses principes afin de structurer les discussions et répondre aux questions des membres du groupe ; mais cela ne demande pas de statut académique avancé. Nos livres et nos enregistrements sont offerts comme aide à l’étude à cet effet, ainsi que pour aider les élèves dans leurs processus spirituel individuel.

Finalement, la seule façon de savoir si vous faites une bonne chose est d'essayer de reconnaître toute participation de l’ego et ensuite de mettre cela de côté du mieux que vous pouvez pour demander au Saint-Esprit qu’Il vous guide. Nos Réponses aux questions 12 et 987 traitent aussi de ce sujet.

**969 - D’autres chemins spirituels valables contredisent *Un cours en miracles***

**Q/** *Un cours en miracles* affirme n’être qu’une expression du "curriculum universel" M-1.41 et qu’il reconnaît une égale validité à plusieurs autres voies. Cependant, nombre de ces autres chemins semblent en contradiction avec le Cours, du moins sur un point fondamental – pour eux, l'expérience humaine semble jouer un rôle créatif dans une conception cosmique plus large. Le Cours enseigne par contre que notre existence apparente dans le monde est simplement une erreur à corriger, plutôt qu'une expérience ayant une valeur intrinsèque. Se pourrait-il que par une certaine compréhension supérieure, d'une certaine façon les deux soient vrais ? Peut-être avons-nous un but ici, et que ce but ne soit pas réel ? Ou se pourrait-il que notre but ici soit de réaliser que nous n'avons aucun but ultime en tant qu’être humain ?

**R/** Vous avez raison de dire qu’*Un cours en miracles* se situe dans un immense contraste quant aux nombreuses autres voies qui placent l'existence humaine dans le cadre d'une conception cosmique. La plupart de ces chemins ont comme prémisse que le monde a été fait par Dieu. Le Cours, d'autre part, nous dit que ce "monde a été fait comme attaque contre Dieu... un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer" L-II.3.21, 4. En outre, il enseigne qu'attaquer Dieu n'est pas possible car Dieu est Amour et que "l’opposé de l'amour est la peur, mais ce qui embrasse tout ne peut avoir d’opposé" T-Intr.18. Et donc, selon le Cours, ce monde physique et tout ce qu'il contient, y compris notre développement physique et psychologique, est le résultat de nous en train de rêver "un rêve [dont le] contenu n'est pas vrai" T-28.II.71.

Comme tous les rêves endormis, le but de l'expérience que nous semblons faire ici ne se trouve pas dans le rêve lui-même, mais dans l'esprit de celui qui est en train de rêver. Par conséquent, nous devons revenir à l’esprit pour trouver ce but. Le Cours nous laisse savoir que le but sera toujours l'une des deux choses suivantes : nous suivrons les conseils de l'ego d’utiliser ce qui se passe ici pour prouver que nos illusions sur nous sont réelles (que nous sommes coupables et séparés de Dieu) L-I.55.52, ou nous suivrons les conseils du Saint-Esprit pour trouver et étendre la paix de Dieu qui est toujours en nous T-19.IV.36. Le but de l'ego nous maintient endormis dans notre culpabilité et notre peur bien en place, tandis que le but du Saint-Esprit nous conduit petit à petit à nous éveiller chez nous au Ciel, qu’en vérité nous n’avons jamais quitté.

Puisque nous avons fait ce monde pour servir les buts de l'ego, le Cours nous apprend comment laisser le monde devenir notre salle de classe pour apprendre à suivre le Saint-Esprit au lieu de l’ego. En effet, tant que nous pensons que nous sommes ici, ce monde est la seule salle de classe pour faire l'apprentissage de cette leçon. Lorsque nous l’utilisons de cette façon, notre expérience humaine devient très valable, non pour Dieu ou le cosmos, mais pour notre propre processus de maturation spirituelle.

**970 - En tant que superviseur au travail, je dois juger et trancher**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis plus de deux ans et demi. Ces derniers temps, un grand nombre de problèmes ont surgi au travail. Je n'arrive pas à voir tout le monde comme faisant appel à l'amour. Je me sens simplement dépassé physiquement, et mentalement fatigué à force d'essayer d'agir à partir de mon esprit supérieur et de garder mon ego en dehors de tout ça. Puisque j’ai un poste de supervision, il y a des situations dans lesquelles il m’est demandé de juger les autres. Je ne crois pas que ces jugements soient corrects, ni que c’est ce qui m’aidera à obtenir les comportements souhaités. Comment approcher tout cela ?

**R/** Qu’étudier *Un cours en miracles* fasse en sorte que vous vouliez devenir meilleur et plus aimant est potentiellement très utile. Il semble toutefois que l'approche que vous prenez pour atteindre ce but admirable augmente en effet le niveau de stress, de frustration et de culpabilité que vous ressentez au travail. Si c'est le cas, alors vous pouvez être certain que vous ne faites pas exactement ce que préconise le Cours.

Il peut être utile de lire le passage suivant du texte : "Tu te demandes peut-être comment on peut te demander, à toi qui es encore lié au jugement, de faire ce qui ne requiert aucun jugement de ta part. La réponse est très simple. C’est la puissance de Dieu, et non la tienne, qui engendre les miracles. Le miracle lui-même ne fait que témoigner que tu as en toi la puissance de Dieu" T-14.X.67-10. Pour expliquer encore plus l’insanité qui consiste à essayer de faire des miracles de votre propre chef, Jésus dit : "Le seul jugement que cela comporte [dans les miracles] est l’unique division que fait le Saint-Esprit en deux catégories : l’une d’amour et l'autre l'appel à l'amour. Tu ne peux pas faire cette division sans risque, car tu es dans une bien trop grande confusion soit pour reconnaître l'amour, soit pour croire que tout le reste n'est rien d’autre qu'un appel à l'amour" T-14.X.71-2.

Autrement dit, le Cours ne demande pas de nous forcer à aller au-delà du jugement, mais de nous connecter à l'Amour de Dieu dans notre esprit, ce qui changera radicalement et totalement notre perception. Pour nous aider à le faire, il nous laisse savoir qu'en plus de la voix de l'ego, toujours en train de juger, nous avons un autre Enseignant dans notre esprit, la Voix du Saint-Esprit. Lorsque nous écoutons l'ego (comme nous le faisons presque tout le temps), nous voyons et entendons automatiquement tout ce qui se passe comme une attaque qui appelle une contre-attaque. Lorsque nous écoutons le Saint-Esprit, nous allons automatiquement voir et entendre toute chose comme de l’amour, ou un appel à l'amour. Donc, en suivant les conseils de l'ego, nous ne pouvons pas vraiment aider, mais seulement juger et attaquer, en laissant le Saint-Esprit nous guider, nous devenons bienveillants et aimants, *sans le moindre effort de notre part*.

Le processus du Cours, pour le répéter, n’est pas de nous obliger à voir tout le monde dans ce monde différemment, mais plutôt d’utiliser la vie comme une salle de classe pour nous enseigner que nous serions bien mieux à changer d’enseignant intérieur. La présence aimante et attentionnée que nous devenons, une fois fait ce changement, n’est pas la préoccupation du Cours, ni la nôtre. Notre seul souci est de demander au Saint-Esprit de nous tenir la main et de nous aider à nous regarder sans juger à mesure que nous continuons à remplir les rôles que nous avons l'habitude de jouer exclusivement dans le cadre des conseils de l'ego. Autrement dit, nous demandons au Saint-Esprit de nous aider à observer nos jugements sans jugement. En faisant cela, le Saint-Esprit pourra nous démontrer que nos jugements sont simplement des manifestations de notre propre peur de l'Amour de Dieu. Et chaque fois que nous faisons cette prise de conscience à notre sujet, nous reconnaissons que ce doit être la même peur qui motive ceux que nous sommes actuellement en train de juger.

C’est ainsi que le Saint-Esprit nous enseigne comment remplir nos rôles progressivement et doucement, de telle sorte que même si nous devons juger quelqu'un dans la forme (comme l’exige votre travail), le contenu sera toujours l’amour. Il semble que cela prenne un certain temps avant de savoir comment le faire, et le faire régulièrement. Cela ne signifie pas que nous échouons, ou que nous devons essayer encore plus fort. Cela nous dit simplement que nous avons toujours peur de l'Amour de Dieu. En reconnaissant que cette lutte est autant la vôtre que celle de la condition humaine universelle, quel meilleur choix que vous pour tenir ce rôle de superviseur ?

**971 - Qu’arrive-t-il aux gens qui accèdent au monde réel ?**

**Q/** J’étudie et je pratique *Un cours en miracles* depuis plus de vingt ans. Ma vie a donc changé significativement en termes de façon de vivre, environnement, passe-temps et manière d'aborder les conditions sur cette planète. Parfois je ressens tellement d'amour que je pense que je vais éclater. Toutefois, étant donné que "le monde que je vois ne contient rien que je veuille," je n’arrive pas à m’intéresser à ce que font les gens pour se tenir occupés. Je me demande souvent : "À quoi ça sert ?" De plus en plus, je sens que je m'ennuie, et sauf pour ce qui est d’assister de temps à autre à un miracle, je ne vois pas beaucoup de raisons de vouloir rester dans le monde physique. Parfois, j’ai des visions qui me remplissent d’une joie qui dépasse tout ce que j'ai ressenti dans la conscience normale éveillée, mais c’est un développement plutôt récent. Je me demande à quoi ressemble le "monde réel" ? Que "fait" celui qui y accède ? Se pourrait-il que je sois bloqué quelque part entre les deux mondes ?

**R/** Se pourrait-il que vous soyez en train de superposer d’autres systèmes de pensée à *Un cours en miracles* ? Le Cours ne porte pas sur ce que nous faisons, que ce soit dans ce monde-ci ou ailleurs, puisque Jésus sait que nous ne sommes pas dans le monde. Nous sommes simplement en train de rêver que nous sommes ici, à cause de la peur intense de nous éveiller et de nous retrouver chez nous en Dieu. Jésus voit donc le monde, et nos expériences dans le monde, comme n’étant rien de plus que le reflet de ce qui se passe dans notre esprit – pas l’esprit en tant que le soi individuel que nous pensons être, mais plutôt l’aspect décideur de notre esprit en dehors du temps et de l'espace. Cet esprit a le pouvoir de choisir entre deux enseignants, l'ego et le Saint-Esprit. Les voix que nous écoutons permettent de déterminer si nous sommes pleins d'amour, ou pleins de culpabilité et de peur. Et de toute évidence, cela va profondément changer notre expérience dans le rêve. Le but de Jésus dans le Cours est donc de nous aider `changer le but d’utilisation du monde, soit il nous garde toujours plus ancrés dans la culpabilité de l'ego, soit il devient une douce salle de classe qui diminue de façon constante la peur de notre réalité dans le Ciel.

Mais avant de pouvoir nous éveiller pour de bon, nous devons apprendre à écouter exclusivement la Voix du Saint- Esprit, comme Jésus l’a démontré. Cela fait, nous allons systématiquement expérimenter la vie à travers Ses yeux de pardon. Nous serons alors incapables de projeter la culpabilité, et nous vivrons dans un état de paix perpétuelle. Le symbole du Cours pour cet état d'esprit est le monde réel. *Rien à l’extérieur n’aura changé et nous ne serons allés nulle part*. Nous aurons simplement changé le but du rêve que nous faisons. Le Cours nous dit que "le monde *est* la croyance que l'amour est impossible" T-8.IV.37, nous pourrions dire alors que le monde réel, *c’est connaître que l'amour existe, et donc que le monde est impossible*.

Ce qui va nous retirer petit à petit de l'état d'esprit dans lequel nous sommes pris en ce moment, et nous faire entrer dans l’état symbolisé par le monde réel est le changement d’esprit que le Cours appelle le miracle. Comme le monde réel, le miracle n'a rien à voir avec un phénomène physique, c'est uniquement un changement dans notre esprit, celui de passer du système de pensée de l'ego de péché/culpabilité/peur, à la pensée du Saint-Esprit du pardon.

Vous mentionnez que vous vivez parfois des "miracles occasionnels." Rappelez-vous toutefois que pour le Cours, le seul miracle est de changer d’enseignant dans notre propre esprit. C'est la clé de l'énigme, et c’est la raison de vouloir continuer à vivre dans le monde comme le font les gens soi-disant normaux, même si nous savons que le monde ne contient rien que nous voulons. S'il est vrai que rien dans le monde physique ne peut nous rendre heureux et nous donner une paix durable, ce monde demeure la salle de classe dans laquelle nous pouvons apprendre que nous avons rejeté ce qui pourtant est encore dans notre esprit – dans l'esprit que nous avons travaillé si fort à faire disparaître de notre conscience. La manière de l’apprendre est, encore une fois, de demander au Saint-Esprit de nous aider à regarder toutes nos pensées et toutes nos actions à travers Ses yeux de pardon remplis de douceur. Ce pardon est ce qui nous rapproche le plus de l'expérience de l'amour que nous puissions faire en ce monde. Ce n'est pas l’Amour qui embrasse tout de Dieu, mais il en est le reflet, dû au pardon pour nous et pour chacun que nous pensons voir. Ce ne serait généralement pas quelque chose qui nous donne le sentiment d’éclater d’amour ou d’avoir des visions de joie qui nous comblent. Ce serait plutôt comme un calme sourire intérieur qui monte lorsque tombent les voiles de la culpabilité et des jugements, et lorsque notre compassion émerge.

Le processus du Cours n'est donc pas fait de hauts et de bas en général, mais plutôt d’expériences de paix intérieure et aussi de savoir que c’est la peur qui nous fait abandonner cette paix. Réellement, c’est quelque chose qui rend plus facile de s’intéresser à ce que les autres font pour se tenir occupés. Ce n’est pas parce que nous nous intéressons à leurs activités, mais parce que nous comprenons à la fois la peur et la nostalgie latente inconsciente qu’ils ont de retourner à la maison et qui est à la base de nos motivations pour chacun de nous. Et lorsque se produit une telle compréhension, nous ne nous sentons plus pris au piège dans le monde. Nous prenons tout le réconfort dont nous avons besoin à penser que nous sommes simplement au bon endroit dans notre esprit.

**972 - Y eut-il des guérisons physiques du temps de Jésus ?**

**Q/** Pensez-vous que des gens aient expérimenté la guérison physique en présence de Jésus, il y a deux mille ans ? Dans l'affirmative, quel serait l'explication de cette expérience, selon la perspective d'*Un cours en miracles* ?

**R/** Il n’y a aucun moyen de le savoir avec certitude, comme l’ont conclu la plupart des spécialistes qui ont étudié les écritures. Il ne serait pas étonnant, cependant, que des gens aient été guéris lorsqu’ils étaient en présence de Jésus, et en fait, le contraire serait surprenant. La base du Cours est que toute maladie vient de l'esprit, et plus spécifiquement la culpabilité dans l'esprit, et que cela n'a rien à voir avec le corps ; voir par exemple M-5.I-II. Les symptômes physiques ne sont donc rien de plus que des expressions de culpabilité qui ont pris une forme et qui proviennent du contenu dans l'esprit. Le message qui devait émaner de l'esprit de Jésus pour chacun est que leur culpabilité n'était pas justifiée, ou selon ses propres paroles dans le Cours : "Le Fils de Dieu est non-coupable, et dans son innocence est son salut" M-1.35. Dit de façon simple, ceux qui ont reconnu et accepté ce message auraient été en mesure de renoncer à leur culpabilité et auraient été guéris en conséquence. Ils auraient donc répondu à l'invitation de son amour inconditionnel d’enlever les barrières qu'ils avaient placées sur le chemin, et Jésus était simplement en train de leur refléter l'amour dans leur propre esprit qu’ils avaient nié ou refusé auparavant. C'est l'idée que Jésus transmet en parlant des enseignants de Dieu comme étant "des messagers de Dieu… les symboles du salut" qui "représentent l’Alternative" M-5.III.24, 6. Ceux qui ont pu dépasser leur peur et accepter son amour auraient été guéris, comme c'est encore le cas aujourd’hui, et comme ce le sera toujours.

Vous serez peut-être intéressé par la discussion à la question 126 sur ce sujet.

**973 - Qu’est-ce qu’on entend par une expérience universelle ?**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis plus de vingt ans et je n’ai jamais fait directement l’expérience du Saint-Esprit ou de Jésus. Je n’ai jamais eu de visions, ou entendu des voix non plus. La seule fois où que j'ai eu une expérience de Jésus ou du Saint-Esprit, c’est en lisant les mots d'introduction à la Clarification des termes à la fin du Manuel qui dit ceci : "Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire" Cl-Intr.25. Je remarque que mon attention porte avant tout sur ce que je ne ressens plus, comme ne plus être en colère, ou avoir des réactions de peur ou de culpabilité. Je reconnais quand je ne dois pas utiliser le système de pensée de l'ego pour juger ou évaluer quoique ce soit dans ce monde. Pouvez-vous expliquer ce que l'on entend par une expérience universelle ?

**R/** L'expérience universelle à laquelle se réfère Jésus est que chacun en ce monde est en mesure de faire l’expérience que Dieu les aime et que Leur Père ne les a jamais condamnés. Plus tôt dans le Manuel, il l’exprime de cette façon : "Le Fils de Dieu est non-coupable et dans son innocence est son salut" M-1.35. Étant donné les différences culturelles, linguistiques et autres entre les peuples et les nations du monde, il est peu probable qu'il puisse un jour exister une expression théologique qui serait le mieux accepté par chacun dans le monde, mais cela n'a pas d'importance en fin de compte, dit Jésus. Tout ce qui compte est de faire l'expérience, peu importe comment, de notre innocence aux yeux de Dieu, et de voir que cette innocence s'étend à tous, sans exception. Cela n'a pas à être expérimenté comme une vision ou comme l’audition de voix. Ce peut être simplement une prise de conscience ou un sentiment, mais Jésus enseigne que nous ne devrions pas nous forcer à faire cette expérience. Il nous enseigne plutôt à reconnaître à quel point nous sommes engagés dans l'exact opposé – notre secret investissement à nous voir et/ou les autres comme des pécheurs, ce qui est le fondement de notre culpabilité, de notre peur et de notre colère. Cet investissement, provenant de notre identification à l'ego, est ce qui interfère avec notre prise de conscience de notre innocence éternelle. Les enseignements et les exercices du Cours sont donc axés sur le pardon. Pour les étudiants qui ont accepté *Un cours en miracles* comme leur voie spirituelle, la pratique du pardon est ce qui fera naître l'expérience universelle de l'Amour. Tout le monde arrivera éventuellement au même endroit, mais les moyens et les chemins pour y arriver peuvent différer.

**974 - Quelle est la meilleure thérapie pour le TOC, selon le Cours ?**

**Q/** J'ai commencé récemment des séances de thérapie pour mon problème de trouble obsessionnel-compulsif (TOC). D'autres membres de la classe, qui partagent la même affliction que moi, soutiennent que la cause du TOC est un déséquilibre chimique dans le cerveau. J'ai récemment exprimé mon opinion, et j'espère qu’elle est conforme avec *Un cours en miracles*, que la cause de la détresse existe dans l'esprit et que non seulement j’ai un cerveau, bien sûr, mais que j'ai aussi un esprit. J'ai donné une analogie pour expliquer que certaines pensées déclenchent une série de réactions chimiques dans le cerveau et dans le corps. Par exemple, la pensée du sexe (plaisir) peut provoquer (et le fait) des réactions chimiques dans le cerveau qui suscitent l'excitation, mais que si je n'avais pas d’esprit, une telle chose ne pourrait pas se produire. Plusieurs personnes ont secoué la tête en désaccord, même l'interne de psychothérapeute.

J'ai un certain nombre de questions. Avais-je raison quant à mon évaluation, basée sur les principes du Cours ? Comment rester fidèle à moi-même pendant les classes tout en respectant les concepts du Cours ? Dois-je rester muet sur mes idées ? Souvent, les gens disent que le "corps est plus fort que la volonté" ce qui signifie qu'ils voient le corps comme étant la cause de pensées étranges indésirables, ou de tendances sur lesquelles ils n'ont aucun contrôle. Quand ils le font, le psychiatre suggère habituellement de prendre des médicaments, ou bien de minimiser ces pensées étranges qui surviennent en reconnaissant leur signification absurde. Est-ce que la suggestion du médecin d’utiliser des médicaments n'est pas simplement de se préoccuper de l'effet, ce qui donne du pouvoir à la magie ? En revanche, je sais que le Cours préconise la médication pour ceux qui sont dépassés par les symptômes. Pourtant, je me dis que c'est encore l'esprit en train de faire ce qu'il est censé faire – c’est-à-dire l’expérience des symptômes parce que l'individu y croit.

Cependant, je considère moi-même l’idée de prendre des médicaments. Mon plan était de les prendre temporairement jusqu'à ce que j'aie un changement d'esprit, mais j’ai peur de devenir dépendant, alors j’attends pour ainsi dire, qu’un miracle se produise. J'ai demandé au Saint-Esprit bien des fois, à qui je dois pardonner ou qu’est-ce que j’ai besoin de pardonner pour " voir cela différemment," mais je crois que je n'ai pas entendu de réponse.

Récemment, j'ai vu que je me servais du Cours, une dynamique de l'esprit d’ego pour des fins personnelles dans ma condition. J'ai donc décidé d'arrêter les leçons du livre d’exercices pendant un certain temps parce que j'étais trop distrait et que je me sentais un peu coupable d'utiliser le Cours de cette façon. Mais si le but du Cours est la guérison, n'est-ce pas une bonne chose à faire ?

Je suis peut-être un peu trop sur un processus d'ego dans les séances de thérapie, parce que j’applique ou "projette" mes croyances basées sur le Cours sur les autres, même lorsque je me tais. Je ne pense pas qu'ils aient déjà entendu parler du cours. Je pense parfois quand je lis le Texte, que je dois renoncer complètement à mon ego si je veux me débarrasser de cette maladie, et cela me semble une trop grande étape. Pourriez-vous commenter, svp ?

**R/** Votre observation que la cause du TOC est dans l'esprit est conforme aux enseignements du Cours : l'esprit est toujours la cause, tandis que le corps et ses symptômes sont toujours l'effet T-24.V.22, T-28.II.82-8, 91-3, T-28.III.51, même si le monde pense le contraire. Après tout, le monde et le corps ont été faits comme défenses, pour ne pas nous souvenir que nous sommes un esprit. Cependant, l'exemple précis que vous avez offert, que la pensée de sexe cause l'excitation subséquente dans le corps, quoique valide dans l’ensemble, n’est pas vraiment au cœur de l'explication causale du Cours. Les pensées qui concernent le corps servent de couvertures et sont encore des défenses contre la cause sous-jacente plus profonde dans l'esprit. C'est le choix de l'esprit de se séparer, et la culpabilité sous-jacente, qui est la cause du monde, du corps et des symptômes T-27.VIII.72-7, 81-7. Toutes nos défenses, que ce soient des conditions physiques ou émotionnelles : les dépendances et toxicomanies, les routines et les rituels, les distractions, et autres sont simplement des moyens que nous employons pour tenter en vain de garder en place la culpabilité sous-jacente et la peur, plutôt que de regarder la culpabilité et la peur avec le Saint-Esprit ou Jésus afin de pouvoir les défaire.

Or ça n’aide pas tellement de s'engager dans ce genre de discussion, ni pour vous ni pour les autres dans votre groupe de thérapie qui ne sont pas des étudiants du Cours. La raison est que le Cours offre une alternative radicale à la pensée du monde, une réflexion à laquelle la plupart des gens ne sont pas vraiment ouverts. C’est radical à la fois parce que le Cours va à la racine ou à la source de tous nos problèmes dans l'esprit et que le Cours nous demande de prendre la totale responsabilité complète pour toutes nos expériences T-21.II.23-6, une étape que la plupart des gens ne sont pas encore prêts à prendre. Il serait sans doute préférable de penser au Cours dans le sens qu’il vous offre un cadre pour regarder vos propres pensées et vos sentiments sur ce qui semble se produire autour de vous. Mais il n'est généralement pas nécessaire de partager ces observations avec les autres, surtout ceux qui ne sont pas familiers avec les principes difficiles du Cours. Cela pourrait simplement servir le but de l'ego de sembler vous rendre différent et séparé de chacun. Au contraire, le but de guérison est mieux servi lorsque nous nous ouvrons à reconnaître et à accepter à quel point nous sommes tous vraiment le même. Si vous pouviez reconnaître que vous, et les autres qui font ces séances de thérapie avec vous, partagez les mêmes conditions et le même besoin d’aide pour faire face aux effets de ces conditions, cela pourrait devenir une base pour faire l’expérience de vous joindre à eux. Si vous pouviez vous souvenir de ce but, cela pourrait aussi vous aider à reconnaître ce que désire votre ego quand vient le désir d'utiliser les principes du Cours pour comparer et juger les autres parce qu’ils ne comprennent pas ce que vous avez commencé à apprendre pour vous-même dans le Cours.

Une bonne façon de penser dans cette participation à la thérapie serait de rester ouvert à ce qui est offert comme explication susceptible de marcher et de faire du sens pour le corps. Après tout, à moins d’être prêt à vous libérer totalement de votre identification à un corps, il est très probable que vous allez continuer à fonctionner selon les "lois du corps." Cela veut dire accepter l'utilité et la pratique de la plupart des autres "lois" du corps que le monde accepte, comme par exemple respirer, manger et de boire, de porter un vêtement selon les conditions météorologiques, de ne pas se jeter dans la circulation en sens inverse, de prendre l'escalier ou l’ascenseur plutôt que de se jeter en bas du balcon pour descendre, etc.

Le point à retenir est que nous fonctionnons tous encore dans le système de croyances que le corps est réel, et les résultats pourraient être désastreux au niveau corporel si on se mettait à nier ces croyances et d’aller à leur encontre. Jésus dit clairement qu’il ne nous est pas demandé de nier le corps T-2.IV.38-13. Une partie de notre système de croyances veut croire que prendre quelque chose pour le corps peut être bénéfique à notre santé, que ce soit de la nourriture, des vitamines ou des médicaments. Oui, tout cela en fin de compte fait partie de la magie, c’est ce que le Cours enseigne, mais il enseigne aussi qu’il n’y a pas de hiérarchie d’illusions T-26.VII.6. Il n’y a donc pas d’illusions qui soient plus ou moins acceptables que les autres, ou plus ou moins spirituelles que n'importe quelle autre. Nous devons juste faire preuve de grande honnêteté. Être honnête sur ce que l’on croit avoir besoin personnellement pour soi, puis accepter la forme particulière dans laquelle nous vient cette aide, sans nier que nous avons encore besoin d'aide. Votre peur de devenir dépendant de quelque forme de magie comme les médicaments, est simplement une autre astuce de l'ego pour garder votre esprit en conflit. Qu’un médicament soit en mesure de vous aider dans votre situation particulière est quelque chose dont il convient de discuter avec votre médecin, laissant à l’extérieur du cabinet ce que vous pensez que sont les enseignements du Cours quant à la relation entre le corps et l'esprit.

Le plus difficile à accepter, pendant que nous nous voyons encore comme des corps, est peut-être le but du Cours d’aider nos esprits à guérir et non nos corps T-28.II.11. Tant que nous gardons notre attention sur l’amélioration des symptômes, nous manquons l’occasion que se produise une véritable guérison. Vous dites que vous avez demandé, sans recevoir de réponse, de l’aide pour identifier à qui ou à quoi vous auriez besoin de pardonner, et pour voir autrement, afin de pouvoir faire l’expérience d’un miracle et aller au-delà de cette condition. Vous pensez que ce doit être quelqu'un d'autre, et donc vous ne voyez pas la réponse qui se trouve devant vous.

Le point de départ est d'apprendre à accepter sans juger votre trouble obsessionnel-compulsif, reconnaissant qu'il s'agit simplement d'une défense choisie inconsciemment pour pouvoir affronter votre peur. À un certain niveau, cette défense a contribué à rendre l'anxiété et le conflit plus faciles à gérer, ce qui est toujours le but de l'ego T-7.VIII.22-4. Mais au lieu de désirer vous débarrasser du TOC alors qu’inconsciemment vous continuez à le désirer et à le choisir, cela pourrait vous aider de le regarder et de voir ce que vous pouvez apprendre de lui. Car chaque fois que paraît un symptôme, c'est simplement une indication que vous avez peur de l'amour sans limites qui nous englobe tous, que vous vous sentez coupable, et que vous avez peur de votre décision d'être séparé de cet amour. C'est tout ce qui se passe à jamais et, si vous pouviez commencer à le reconnaître ne serait-ce que légèrement, vous commenceriez à trouver que les symptômes sont plus tolérables, même s’ils ne disparaissent pas totalement. Le but est de pouvoir regarder les symptômes sans jugement ou sans peur, plutôt que de les modifier. Progressivement, les symptômes peuvent commencer à perdre leur pouvoir apparent sur vous, et ensuite, qu’ils disparaissent ou non, vous vous en soucierez moins. Peut-être qu'ils resteront jusqu'à ce que vous lâchiez prise de votre ego totalement, peut-être pas – cela vous importera peu. Mais tant qu'ils restent, ils peuvent servir de simple rappel que voici une nouvelle occasion de pratiquer le pardon, ce que le Saint-Esprit nous demande toujours de faire.

Le Cours offre en un aperçu du fonctionnement de l'esprit de l'ego, et si vous avez trouvé utile d’acquérir des éclaircissements de la dynamique de l'ego afin d’avoir une meilleure compréhension de la nature de votre TOC, il n’y a certainement rien de mal à cela, pas besoin de ressentir quelque culpabilité ici. Or comprendre n’est pas la même chose que guérir et il n’y a que le pardon – accepter ce qui semble se passer sans juger ni condamner – qui guérit. Alors n’oubliez pas, à mesure que vous vous engagez dans les analyses fascinantes des machinations de votre esprit, qu’il y a toujours un autre pas à entreprendre.

**975 - Comment l’esprit d’ego peut-il prévaloir sur l’Esprit ?**

**Q/** *Un cours en miracles* dit qu’il y a un esprit d'ego et un Saint-Esprit réel en nous, lequel fait partie de l'Esprit de Dieu, où se trouve le Ciel. Or je me demande comment l'esprit d'ego peut-il en réalité arriver à nous faire penser avec lui, au lieu de l'esprit réel unifié que nous avons tous ? Lorsque quelque chose d’horrible m'arrive, j'essaie de me souvenir de pardonner. Mais au lieu de cela, je laisse sortir ma colère, et après cela, je me sens terriblement mal. Je blâme l'esprit innocent parce que je pense que l'esprit erroné n’a pas de pouvoir si on le compare à l’esprit réel. Je suis certain que je comprends mal quelque chose. Voudriez-vous éclaircir cela pour moi ?

Autre question, je ne lis plus le Cours autant qu’avant parce que je crois tout savoir sur le cours aujourd'hui. Je veux continuer à le lire, mais je n’ai simplement plus la motivation que j’avais auparavant.

**R/** Même si le langage utilisé dans Un Cours en Miracles fait souvent paraître les choses comme si nous avions deux esprits en opposition l’un avec l'autre, réellement, ce n'est pas le cas. Nous avons en fait deux systèmes de pensée dans l'esprit séparé. L’un est inspiré par la culpabilité ontologique qui y est placée et nous garde ancrés dans le rêve, dans une existence physique pleine de souffrance. L'autre est inspiré par la mémoire en nous de notre réalité au Ciel, et il apporte le pardon à ce rêve et donc progressivement nous mène à l’éveil. Aucun système de pensée n’est réel, car la vérité n’est pas possible dans un rêve. Or les rêves reflètent toujours les pensées dans l’esprit du rêveur, et donc le Cours ne s’adresse pas à nous en tant que l’individu que nous pensons être dans ce rêve, mais plutôt en tant que rêveur du rêve. Nous pourrions envisager ce rêveur comme étant l’esprit-décideur dans l'esprit en dehors du temps et de l’espace. L’esprit est toujours en train de choisir entre la vérité aimante du Saint-Esprit et la culpabilité inventée par l'ego.

En fait, l'ego ne nous *fait* pas faire quelque chose, c’est notre propre esprit-décideur qui choisit d'écouter l'ego. Une fois que cette décision est prise, l'ego semble mener le bal, mais comme vous dites, l'ego lui-même n'a aucun pouvoir. Le pouvoir apparent de l'ego vient seulement de nos propres choix de le prendre au sérieux et de suivre ses diktats. Semblable à la minuscule et folle idée de laquelle nous avons oublié de rire, l'ego est un minuscule système de pensée dont nous ne nous rappelons pas qu’il suffit d’en rire et il n'a donc aucune force. C'est tout le système de pensée de culpabilité – qui exige une punition – qui nous piège chaque fois que nous devenons effrayés. C'est un état que, malheureusement, nous vivons la grande majorité du temps, en tout cas la plupart d’entre nous.

Puisque toutes nos pensées axées sur l'ego et le comportement ne sont rien de plus que les reflets de notre peur intense, se sentir mal pour les avoir choisies n’est pas très utile. En effet, se sentir horrible ne fera qu’approfondir la croyance en notre culpabilité, la chose même qui nous a conduits à choisir l'ego pour commencer. Le moyen de sortir de ce cercle vicieux est de demander au Saint-Esprit de nous aider à regarder nos pensées et nos comportements à travers les yeux de Son amour et de Son non jugement. Jésus nous enseigne que ne pas pouvoir pardonner à l’autre est le reflet de la croyance que nous sommes impardonnables. Et à mesure que nous apprenons que c’est faux, nous allons pouvoir étendre le pardon au lieu de projeter l’attaque et le blâme.

C'est le processus enseigné par *Un cours en miracles* et c’est ce processus qui est le véritable Cours, et non les pages remplies de mots qui composent le livre. Bien sûr, si le Cours est la voie que nous avons choisie, nous devrions l’étudier pour apprendre et comprendre ce qu'il dit. Mais il n'y a pas de règles sur le nombre de fois ou comment dont nous devrions le lire. Parfois ne pas lire le Cours constitue une défense contre ce qu’il dit. D’un autre côté, le lire de façon obsessionnelle peut aussi être une défense. L'important, c'est d'intérioriser son message et, en un sens, de *devenir* le Cours. Le voyage pour atteindre cela est différent pour chacun de nous.

**976 - Est-ce que le monde réel est nécessaire à l’étape finale ?**

**Q/** J'ai lu quelque part que le but d'*Un cours en miracles* n'est pas le retour au Ciel, mais le monde réel – l'état d'esprit dans lequel nous avons pardonné à tout et à tout le monde. Cela doit inclure le pardon pour nous – le pardon du concept de soi (l'ego ou le "je") que nous avons fait dans le cadre de notre séparation de Dieu. Mais si nous avons complètement pardonné au monde et à nous-mêmes, est-ce que l'ego ne disparaîtrait pas et avec lui, tout type de séparation qui a rendu cette pensée possible ? Qui serait alors laissé là pour remarquer qu'il y a un monde réel (composé uniquement de pardon) s'il n'y a plus de "je" ? Autrement dit, si j'ai pardonné totalement au monde, est-ce qu’il ne disparaîtrait pas tout simplement ? Est-ce pourquoi le Cours dit qu’il est facile pour Dieu "de faire le dernier pas" – car fondamentalement c’est nous qui l’aurions déjà fait ?

**R/** L’une des difficultés, lorsqu’on tente de comprendre *Un cours en miracles*, c’est que nous utilisons notre cerveau linéaire pour analyser un processus qui n'est pas linéaire. À la base, le Cours parle comme si le processus d'éveil se composait d’étapes puisque c'est la seule façon pour nous de le conceptualiser, mais en réalité, il ne fonctionne pas de cette façon. Et de notre perspective, dans ce rêve de séparation, nous ne pouvons même pas commencer à comprendre ce que signifie la dernière étape d’être pleinement éveillé. Jésus nous le laisse savoir lorsqu'il affirme que "tant que tu penses qu'une partie de toi est séparée, le concept d'une Unité jointe en ne faisant qu’un est in-signifiant" T-25.I.71.

Pour cette raison, le but du Cours n’est pas le retour au Ciel. À la place, il s'efforce de nous aider à mettre en place les conditions dans notre esprit qui faciliteront notre retour – conditions que le Cours désigne sous le nom de monde réel. Cela signifie le retour de notre esprit à l’état de pardon total. Après avoir repris toutes nos projections de culpabilité, nous serons délivrés de la peur qui nous a contraints à nous endormir et nous n'aurons plus besoin de ce monde. À ce moment-là, il ne nous importera plus de savoir si nous semblons ici ou ailleurs parce que les conditions extérieures n'auront plus d’effets sur notre paix intérieure. Le monde ne sera pas disparu, mais sa capacité à nous affecter de quelque façon le sera. Ce qui se passera à partir de là – à notre éveil – ne comportera aucun effort de notre part et donc, heureusement, nous n'avons pas à nous en soucier. Jésus en parle symboliquement en nous disant que Dieu fera ce dernier pas, cette dernière étape – comme une façon poétique d’apaiser notre esprit T-17.II.44-5.

Nous pourrions penser au monde réel comme de l’état juste avant notre éveil total et similaire à un rêve lucide. Alors que nous ferons encore l’expérience de nous-mêmes, ici dans la forme, nous saurons que c'est juste un rêve et que nous ne sommes pas le "je" que nous avions crû être, mais plutôt le rêveur du rêve. Cette prise de conscience nous aura permis de choisir le contenu du rêve et nous aurons choisi d’en faire un contenu d’amour et de pardon. Nous pourrons voir encore la cruauté et la douleur dans le monde, mais nous le verrons à travers des yeux qui étendent une bénédiction continuelle. Quand nous serons rendus là, notre éveil sera aussi facile et naturel que le réveil spontané après une bonne nuit de sommeil.

**977 - L’Expiation peut-elle être le fait d’un maître ascensionné ?**

**Q/** Je suis totalement nouveau dans *Un cours en miracles*. Pour l'instant, je crois comprendre à mesure que je le lis, que nous sommes pas mal perdus et confus dans ce monde, errant dans les domaines de l'illusion, sans en être conscients. J'imagine que le Cours est notre guide pour sortir de ces illusions, ou plus précisément, un guide pour nous aider à en prendre conscience. Que veut dire le Cours par le concept de l’Expiation ? Grâce à l'Expiation par exemple, pourrions-nous faire l'expérience des illusions à volonté sans pour autant se perdre dans ces illusions et redevenir confus ? Est-ce que nous pourrions entrer dans l'illusion simplement parce que nous voulons jouer et y prendre plaisir, ou pour venir guider les autres ? Ceux qui le font pourraient- ils être des maîtres ascensionnés dont on parle ailleurs ?

**R/** Il est tentant, lorsqu’on essaie de comprendre *Un cours en miracles*, de se rapporter à d’autres enseignements spirituels. Or même si le langage du Cours a une certaine ressemblance avec d’autres voies spirituelles, ses enseignements métaphysiques et psychologiques sont uniques.

Dans le Cours, Jésus nous donne les conseils suivants pour entrer en contact avec l'Amour de Dieu dans notre esprit : "N’apporte avec toi aucune pensée que le passé t’a enseignée, ni aucune croyance que tu as jamais apprise auparavant de quoi que ce soit" L-I.189.75. Cet énoncé (d’un ordre plutôt élevé) fournit d’excellentes lignes directrices pour aborder le Cours lui-même.

Afin de répondre à vos questions, nous devons d'abord jeter un bref regard sur ce qu'enseigne le Cours. Il est vrai que, comme plusieurs autres chemins spirituels, le Cours nous dit que notre existence physique complète est une illusion. Le Cours nous informe également que ce monde provient d'une pensée d’attaque, et que ce n'est donc pas un lieu agréable. Jésus s’y réfère comme à "un monde aride et poussiéreux où des créatures affamées et assoiffées viennent mourir" L.II.13.51. Bien entendu, Jésus veut que nous sachions que nous ne sommes pas vraiment ici, mais que nous y sommes seulement en esprit, dans le but d'échapper à la terreur de la pensée que nous pourrions nous séparer de Dieu et détruire Son Amour.

D’une manière qui lui est propre, le Cours enseigne que ce monde était la réponse de l'ego à la croyance conflictuelle et terrorisante que nous avions tué Dieu, et que Dieu continue à nous poursuivre pour nous punir et nous anéantir. L'ego nous a endormis avec sa promesse que si nous l’acceptions comme enseignant, nous pourrions bannir toute mémoire de Dieu de notre esprit, et être enfin à l'abri de telles horreurs.

Toutefois, le Cours enseigne que, malgré les meilleurs efforts de l'ego, la mémoire de Dieu et de Son Amour est toujours dans notre esprit. Du point de vue de l'ego, cette mémoire de l'Amour de Dieu est quelque chose d’horrible qui, si jamais nous nous en approchons, le fera disparaître. Et puisque nous sommes presque totalement identifiés à notre ego, nous pensons que l'Amour de Dieu sera notre propre anéantissement.

Toutefois, le Cours nous fait savoir qu'il existe aussi une autre partie dans notre esprit. Jésus vise, par son message, la partie de notre esprit qui décide, celle qui a choisi l'ego. Il nous rappelle qu'un autre Enseignant intérieur est toujours disponible – le Saint-Esprit. Il nous informe que le fait de choisir le Saint-Esprit au lieu de l'ego ne se traduira pas par notre destruction, mais plutôt par notre réveil progressif et notre retour chez nous au Ciel, toujours en sécurité dans l'Amour de Dieu.

Le Saint-Esprit représente la mémoire de l'Amour de Dieu que nous avons apportée avec nous dans ce rêve. Si nous nous tournons vers le Saint-Esprit pour de l'aide, il va transformer n'importe quelle situation dans nos vies en une salle de classe pour le pardon. Il le fait en nous rappelant que nous ne sommes pas séparés de l'Amour de Dieu, ni d’aucun de nos frères. Lorsque nous commençons à le comprendre de plus en plus, nous voyons que nous avons tous une chose en commun, nous partageons le même ego qui attaque (qui a imaginé ce monde d’attaque) et les mêmes pensées aimantes inspirées par le Saint-Esprit. En fin de compte, nous allons reconnaître qu'il n'y a rien à pardonner puisque nous ne sommes pas séparés (ni les uns des autres, ni de Dieu), et donc que rien ne s’est jamais vraiment produit. À ce moment-là, nous saurons que tout était une illusion.

C'est ce que signifie le Cours par l’Expiation. C’est défaire l'ego et guérir la croyance en la séparation – ce qui est facilité lorsque nous demandons l'aide du Saint-Esprit.

À la toute fin du voyage, nous allons nous réveiller et savoir que tout cela n’était qu’un rêve, mais la fin du voyage n'est pas notre préoccupation actuelle. Notre tâche est de nous tourner vers le Saint-Esprit pour Le laisser transformer notre vie en salle de classe. Ce faisant, nous deviendrons plus aimants, moins anxieux et souffrants. De plus en plus, nous en viendrons à savoir que notre corps (physique et psychologique) n’est rien de plus qu'une idée dans l'esprit, une idée qui n'a jamais quitté sa source. Quand nous allons le reconnaître, l'amour toujours présent dans notre esprit s'étendra naturellement à tous ceux que nous allons rencontrer.

L'idée d'entrer dans cette illusion pour jouer et y prendre plaisir ne fait pas de sens selon la perspective de Jésus. Seul l'ego pense qu'on peut avoir du plaisir ici. Après tout, si nous savions que nous sommes déjà chez nous au Ciel en parfaite sécurité, pourquoi chercherions-nous à venir prendre du plaisir dans un monde qui a été fait pour que nous nous sentions "stériles et séparés" T-19.I.151 ?

De même, le Cours ne se soucie pas de maîtres ascensionnés. Il nous dit que chaque fois que vous venez d’une place d’amour du Saint-Esprit en vous, plutôt que d’une place d'attaque de l'ego, vous êtes un enseignant de Dieu, et cela ne fait pas de vous un ascensionné. Cela fait de vous quelqu’un qui est sain d’esprit, tant que dure la justesse d’esprit.

Chacun qui pense être ici a essentiellement la même leçon à apprendre. Nous voulons tous désespérément savoir que la séparation ne s'est jamais produite, que nous ne sommes pas coupables, et que nous rêvons seulement "d'exil mais [sommes]parfaitement capable de [nous] éveiller à la réalité" T-10.I.21.

Quelqu'un comme Jésus serait un exemple de ce que le Cours appelle un Enseignant des enseignants M-26.22. Jésus paraissait être ici, mais il connaissait la vérité qu'il ne l'était pas. Il est apparu seulement pour servir de rappel de la vérité au reste de la Filialité. Mais pour le redire une autre fois, Jésus représente la fin du voyage et pour le moment, ce n'est pas ce qui nous préoccupe (autre que le laisser nous servir de guide et d'inspiration).

Le Cours nous aide à reconnaître que nous en sommes au tout début du voyage. Si nous l'étudions sincèrement et avec un esprit ouvert, nous allons réaliser qu'il s'agit d'un voyage qui en vaut la peine et qu'il y a une main forte et aimante que nous pouvons tenir tout le long du chemin.

**978 - Qu’est-ce qu’on apprend des autres, et comment l’apprend-on ?**

**Q/** Le Manuel pour enseignants d'*Un cours en miracles* discute de trois niveaux de relations. Mais à quoi spécifiquement Jésus se réfère-t-il lorsqu'il dit que nous "apprenons" d'une autre personne ? Par exemple, il dit que le deuxième niveau de relation est un niveau plus soutenu, dans lequel deux personnes entrent dans une relation intense, puis semblent se séparer. Lorsqu'il dit que nous apprenons de l'autre, cela ne veut pas dire que l’autre nous apprend nécessairement quelque chose verbalement n’est-ce pas ? Cela signifierait-il que nous apprenons à ne pas projeter notre culpabilité sur l’autre et qu'il n'y a pas de séparation entre nous ? Cela veut-il dire, comme Jésus le disait plus tôt, que nous apprenons à ne pas voir l'autre comme étant séparée de nous et qu’ensuite nous voyons disparaître les démarcations artificielles entre nous ? Ou est-il possible que ce soit tout cela à la fois ?

**R/** Votre compréhension de ce que Jésus signifie par apprendre d'une autre personne est essentiellement correcte. Au niveau de la forme, l'apprentissage auquel Jésus se réfère peut être vu de différentes façons, mais c’est toujours le contenu qui le préoccupe. Et le contenu sera toujours composé d'un déplacement intérieur de la culpabilité au pardon, et de la perception d'intérêts séparés à la connaissance que nous avons des intérêts communs.

Le Cours nous enseigne que le but derrière la décision du Fils de Dieu de rêver à ce monde de corps et d’intérêts séparés était d’avoir d'autres corps sur lesquels projeter notre culpabilité. Pour l'ego, projeter notre culpabilité est un but majeur dans toute relation, sans égards à la forme que prend la relation. Dans la section du Manuel pour enseignants à laquelle vous faites référence, Jésus insiste sur le fait que, pareil à l'ego qui a un but unifié pour chaque relation, il en va de même pour le Saint-Esprit. Son but est de nous aider à utiliser nos relations (encore une fois, quelle que soit leur forme) en des occasions de passer de la projection de la culpabilité à l'extension de l'amour. Ainsi Jésus nous enseigne que "chaque situation d'enseignement-apprentissage comporte une relation différente au début, bien que le but ultime soit toujours le même : faire de la relation une relation sainte dans laquelle les deux peuvent voir le Fils de Dieu sans péché" M-3.12.

Puisque notre apprentissage porte sur un seul changement : passer de la culpabilité à l'amour, Jésus affirme que "des niveaux d’enseignement du cours universel est un concept aussi in-signifiant dans la réalité que l’est le temps" M-3.31. Autrement dit, en réalité il ne saurait y avoir de niveaux d'apprentissage parce qu'il n'y a qu'une seule leçon à apprendre. Mais puisque ce n'est pas notre expérience, Jésus retourne à notre niveau d'expérience et nous apprend que parce que "chaque personne concernée [dans une relation] apprendra de l’autre personne le plus qu’elle le pourra à ce moment-là," on peut parler de niveaux d'enseignement M-3.41-2. Il identifie ensuite les trois types ou niveaux de relations (situations d’enseignement-apprentissage) comme suit : des rencontres apparemment accidentelles, des relations plus soutenues et des relations de la durée d’une vie, dans lesquelles chacun des partenaires offre à l’autre des possibilités illimitées d'apprendre.

Encore une fois, le point principal de ce passage est qu'avec le Saint-Esprit comme Guide intérieur, tout le monde – que ce soit quelqu'un vu brièvement dans un autobus, un partenaire de vie, des dirigeants que nous voyons à la télévision, ou des êtres décédés qui n'existent que dans nos mémoires – tous nous offrent une occasion d'enseigner et d’apprendre. Et il en est ainsi parce qu'en réalité nous n'apprenons pas de l'autre. Nous avons simplement permis à d'autres, perçus dans la haine ou dans l’amour, de devenir l’impulsion pour notre décision de prendre la main du Saint-Esprit et ne pas oublier que son amour existe toujours dans notre propre esprit. Par conséquent, les autres sont des enseignants pour nous, non à cause de ce qu’ils sont, disent ou font, mais en raison d'une décision que nous prenons. C'est pourquoi Jésus peut nous assurer en toute confiance que nul "ne peut manquer de trouver l'Aide Dont il a besoin M-3.58.

**979 - Comme directeur d’entreprise, comment appliquer la discipline ?**

**Q/** Je suis directeur d'une entreprise avec 290 conseillers dans la vente. Alors que bon nombre d'entre eux font du bon travail, d'autres produisent des résultats insatisfaisants. Certains des consultants ayant le moins de succès font des choses telles que, ne travailler que quelques heures par jour, ne pas parvenir à visiter tous leurs clients, ne pas arriver à suivre les règles de l'entreprise, prendre plusieurs jours de maladie, et même détourner des marchandises ou de l’argent. Ces cas me sont souvent signalés et je suis censé faire quelque chose et comme étudiant d'*Un cours en miracles*, dans chaque cas je me demande toujours quelle serait l'action la plus appropriée, ou la non-action à prendre. Est-ce que vous pouvez m'aider ?

**R/** Le Cours ne donne pas de conseil spécifique quant à la conduite à adopter. Il nous dit cependant quelle est la seule chose que nous devons faire dans notre esprit pour résoudre tous les problèmes : "enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l’amour" T-Intr.17. Encore une fois, il est important de se souvenir que Jésus ne nous dit pas quoi faire au sujet du comportement. Au lieu de cela, il nous enseigne à changer notre façon de penser et une fois que nous l’avons fait, nos actions reflètent automatiquement dans la forme, la bienveillance de nos pensées.

Jésus nous parle à partir du point de vue d'un esprit guéri, un esprit qui connaît que, malgré la complexité apparente de ce monde et de nos vies, il n’y a vraiment qu’un problème et une seule solution. Le problème, c'est notre décision de choisir le système de pensée de l'ego du péché, et de la culpabilité/peur. La solution est donc de se détourner de l'ego pour choisir plutôt le système de pensée du Saint-Esprit de l'amour/pardon. Ayant cela à l’esprit, Jésus doit d'abord nous faire prendre conscience que la plupart du temps nous écoutons l'ego, et que tant que nous le ferons nous ne pourrons pas résoudre nos problèmes perçus. Il nous dit : "dans ton état d'esprit, la solution est impossible… Tu *es* en conflit. Il doit donc être clair que tu ne peux répondre à rien du tout" T-27.IV.22, T-27.IV.15-6. Puis il nous laisse savoir où se trouve le véritable espoir de solution : "Or ce doit être aussi que, dans ton état d’esprit, la solution est impossible. Par conséquent Dieu doit t’avoir donné une voie qui permet d’atteindre un autre état d'esprit dans lequel la réponse est déjà là. Tel est l'instant saint. C'est ici que tous les problèmes devraient être portés et laissés. C’est ici qu’est leur place, car c’est ici qu’est leur réponse. Et là où est sa réponse, un problème doit être simple et être aisément résolu" T-27.IV.22-7. L’instant saint, bien entendu, est l’instant où nous choisissons le Saint-Esprit comme Enseignant intérieur, quelque chose que nous désirons faire parce que "seul le Saint-Esprit peut résoudre le conflit parce que seul le Saint-Esprit est libre de tout conflit. Il ne perçoit que ce qui est vrai dans ton esprit, et ne S'étend qu’à ce qui est vrai dans les autres esprits" T-6.II.118-9.

Ce qui est vrai dans notre esprit autant que dans l'esprit des autres est que la mémoire de l'amour de Dieu est toujours présente et que nous sommes tous simultanément à la fois terrifiés par elle, et désespérés de pouvoir nous en rappeler et de nous éveiller de ce rêve fait de culpabilité. En raison de cet état de perpétuel conflit, nous vivons notre vie dans l’inconscience, et en guerre continuelle contre Dieu. Et puisque c’est inconscient, la dynamique de cette bataille intérieure contre Dieu est projetée vers l'extérieur sur les autres et sur les objets qui se substituent à l’ennemi "réel" de l'ego. Cela explique pourquoi les gens sont poussés à faire tout ce qu'ils font dans le monde comme mentir, trahir et se détourner de leur travail – un puissant symbole d'autorité et par conséquent, un adversaire tout à fait digne de l'ego.

Pour répondre à votre question, la première chose que vous pourriez faire quand vous êtes confronté au comportement sans éthique de vos employés est de reconnaître que leurs actions reflètent "le système [de pensée] délirant de ceux que la culpabilité a rendu fous" T-13.Intr.22. Et puisque la culpabilité est la cause de leur comportement pour commencer, la réponse est de reconnaître qu'ils ne sont pas coupables. Bien entendu, au niveau du comportement, ils sont coupables, comme nous le sommes tous. Mais au niveau de l'esprit, ils ont simplement fait l'erreur de se percevoir de façon erronée comme coupables d’abord, puis d’agir conformément à cette fausse perception. Votre travail devient donc à présent de demander au Saint-Esprit de vous aider à voir au-delà de la culpabilité dans votre propre esprit, pour pouvoir les regarder sans les juger et les condamner et savoir quelles sont les mesures appropriées à prendre.

La partie délicate est certes de s’assurer de demander authentiquement au Saint-Esprit pour Son aide, et non de préjuger de votre propre chef ce que devrait être l’action appropriée à prendre, ou la non-action que ferait une personne aimante ou "spirituelle" en pareil cas. En tant que directeur payé pour assurer la qualité et l'intégrité de votre entreprise, il est probable que les mesures à prendre soient exactement celles attendues de toute personne dans la position que vous occupez dans vos fonctions. La différence serait dans l'attitude que vous avez quand vous les accomplissez. Plutôt que de les accomplir avec colère ou le désir de punir, vous prendriez les mesures appropriées en mesure d’aider vos employés à cesser de blesser les autres et de se blesser eux-mêmes.

**980 - La paix est-elle notre véritable Identité ?**

**Q/** Vous dites en réponse à la question 689 : "Il nous est demandé d’apprendre comment nous identifier à la paix qui est notre véritable Identité en tant que création de Dieu." Est-ce que la paix est notre véritable Identité ? Étant donné que je ne trouve pas cela dans *Un cours en miracles*, pourriez-vous l'expliquer ? La paix n’est-elle pas "la condition de la connaissance" ?

**R/** Les deux définitions sont correctes. Dire que "la paix est notre véritable Identité" est une façon de mettre l'accent sur le point que fait Jésus qu’il n’y a absolument rien qui peut changer notre état naturel, tel que Dieu nous a créés. Étant Sa création, nous partageons pleinement Sa paix éternelle. En ce sens, la paix fait partie de notre véritable Identité. Par contre, dans le rêve de séparation de Dieu, nous pouvons croire que la paix d'esprit nous l’avons à condition que les choses se déroulent d'une certaine façon dans notre vie – que certaines conditions et certains circonstances sont en mesure de nous donner la paix, tandis que certaines autres peuvent nous en priver. C'est l’une des principales perceptions erronées que Jésus nous aide à corriger dans ses enseignements et dans ses leçons sur le pardon. L’une des façons d'éviter les difficultés que produit inévitablement le langage est de tenter de discerner le contenu sous-jacent, ou le message – le point que Jésus fait dans n'importe quel endroit dans le Cours – puis de vous en tenir à cela. La cohérence sous une forme quelconque est pratiquement impossible. Nous sommes désolés d’avoir causé une certaine confusion.

**981 - Je suis confuse au sujet de l’amour particulier**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, il y a cette phrase "Sa haine particulière devint son amour particulier" T-25.VI.68. Cela semble dire que l'amour particulier est quelque chose de bon ou positif. J'avais l'impression que pour le Cours, "l’amour particulier" était sous la direction de l’ego, et par conséquent aussi "mauvais » que la « haine particulière."

**R/** Voici un bon exemple de la façon dont le Cours donne parfois un sens différent à un terme. Dans ce cas-ci, "l’amour particulier" ne fait pas allusion à la particularité de l'amour de l'ego. Il fait référence à une relation transformée par le Saint-Esprit. Le passage nous dit que l'esprit qui a choisi la haine et le péché peut choisir l'amour et la grâce. De cette façon, cela illustre l’enseignement de Jésus selon lequel le Saint-Esprit utilise ce que fait l'ego pour condamner comme moyen de sauver à la place. Cela ne veut ne pas dire que ce que fait l'ego de l'amour particulier devient "bon." Comme tout ce qui vient de l'ego, la relation particulière n’est ni bonne ni mauvaise. Elle reflète simplement le choix de l'esprit de s'identifier à la pensée de séparation et à la croyance que cette illusion est réelle. Lorsque l'esprit choisit le Saint-Esprit au lieu de l'ego, l'amour particulier, ou la relation de haine est réinterprétée par Celui-ci comme une salle de classe pour apprendre à annuler la croyance en la séparation. La relation devient ainsi le moyen du salut.

Le passage que vous citez est clarifié plus loin dans le texte où on nous dit : "Dans sa fonction d’Interprète de ce que tu as fait, le Saint-Esprit utilise les relations particulières que tu as choisies pour soutenir l'ego, comme expériences d’apprentissage indiquant la vérité. Sous Sa direction, chaque relation devient une leçon d'amour" T-15.V.45-6. Lorsqu'une relation est transformée par le Saint-Esprit et devient une "leçon d'amour," elle devient alors "particulière" dans un sens nouveau. Ce qui la rend particulière, c'est que son but a été modifié. Le but de l'ego de l'utiliser, pour établir des différences et pour rendre réelle la séparation, est changé pour celui du Saint-Esprit d’annuler la séparation grâce au pardon. Le pardon lève le voile sur l'exclusivité de l'amour de l'ego qui est utilisée pour défendre la particularité. Alors même que l'ego nous défie d’utiliser l’amour particulier pour trouver son propre achèvement, le Saint-Esprit enseigne que la complétude est exprimée dans l'amour qui inclut tous et chacun, non dans un amour exclusif et particulier. Notre but n'est pas de voir les relations particulières comme positives ou négatives, ni d’essayer de ne pas en avoir, mais de laisser le Saint-Esprit les utiliser pour nous mener au-delà de la particularité de l'ego vers le reflet de l’amour pour toute la Filialité qu'Il représente.

**982 - J’ai été dur sans raison avec quelqu’un, ai-je projeté ?**

**Q/** J'essaie d'écouter le Saint-Esprit en tout temps, et surtout je lui demande de me parler lorsque je m’adresse aux autres. Je suis souvent surpris par la douceur et l’encouragement des mots qui sortent de ma bouche. J'attribue cela simplement à ce que je suis prêt à laisser le Christ parler à travers moi, et non à cause de mes propres capacités spéciales. Mais la semaine dernière, alors que je parlais à un ministre de la Pensée Nouvelle, il s’est passé quelque chose qui m’a vraiment déconcerté. Je lui ai dit que, plutôt que d'encourager ses ouailles à écouter Dieu pour se libérer, il tentait de les garder dépendants de lui et de leur faire croire qu'ils doivent passer par lui pour atteindre Dieu. Je lui ai parlé d’une manière très péremptoire, après quoi je me suis vite excusé, et je me suis sauvé. Cela me tracasse car je n'étais sûrement pas en train d’enseigner l’amour à ce moment précis. Je connaissais à peine cet homme ! Pourtant, je m’étais ouvert à l'Esprit avant de parler avec lui, alors pourquoi ai-je dit quelque chose d’aussi dur ? Je suppose que je dois avoir fait une sorte de projection, pour une raison que j’ignore. Voudriez-vous svp m’éclairer là-dessus.

**R/** Premièrement, nous devons établir clairement que nous ne pouvons pas nécessairement juger si nous sommes en train d’enseigner l’amour par les mots que nous disons. Jésus nous dit dans *Un cours en miracles* que ce que nous entendons quand nous écoutons le Saint-Esprit "peut… être tout à fait surprenant" M-21.52. Il est donc possible que nos mots semblent durs ou même bizarres, et pourtant qu’ils soient motivés par l'intention sous- jacente d’être aimants et utiles. Donc, avec rien d'autre qu'une description des événements extérieurs qui se sont déroulés, nous ne pourrions pas dire si en fait, vous avez été cruel avec cet homme. Vous avez raison de dire que chaque fois que nous disons, pensons ou faisons quelque chose qui n’est pas une extension de l'amour, nous sommes en train de projeter. Si c'était bien ce que vous faisiez à ce moment-là, nous ne pourrions qu’en deviner les raisons. Sans en connaître plus sur vous, nous ne pourrions que spéculer pourquoi cette réaction peut avoir été déclenchée à ce moment précis, par cette personne en particulier. Mais il pourrait être utile de réfléchir sur la déclaration suivante du cours : "Il y a projection, ou usage inapproprié de l’extension, lorsque tu crois qu’il existe en toi un vide ou un manque et que tu peux le combler avec tes propres idées au lieu de la vérité" T-2.I.17.

Autrement dit, si vous l’avez attaqué, Il y a des chances que ce soit parce qu’il vous rappelle quelque chose dont vous vous accusez vous-même. Cela ne signifie pas nécessairement que vous vous accusez de faire exactement ce pourquoi vous l’avez blâmé, mais ce pourrait être le cas. Avant que cette culpabilité ne parvienne à votre conscience, votre ego s’est joint et vous a dit : "Ah ! Je sais comment me débarrasser de cette culpabilité. Je vais me concentrer sur ce qu'il fait de mal." Comme dit le Cours : "La projection fait la perception... Tu as attaqué ton frère maintes et maintes fois, parce que tu voyais en lui une figure d’ombre dans ton monde privé [votre esprit]. C'est ainsi que tu dois d’abord t’attaquer toi-même, car ce que tu attaques n'est pas en autrui. Cela n’a de réalité que dans ton propre esprit" T-13.V.35-8.

Si la culpabilité a conduit à l'incident, plutôt que de continuer à vous sentir coupable à ce propos, il serait plus utile de l'utiliser comme une source d'information précieuse. Parce que "ce qui n'est pas l’amour est toujours la peur, et rien d'autre" T-15.X.45, vous pourriez reconnaître que, malgré vos nombreuses réussites à vous connecter avec l'amour du Saint-Esprit, une partie de votre esprit est encore dans la peur. En fait, tant que nous gardons une croyance en la réalité de ce monde et de notre existence individuelle en lui, une partie de notre esprit est dans la peur. C'est seulement à la fin de notre voyage spirituel que nous serons entièrement délivrés de toute culpabilité et constamment remplis d'amour. Jusque là, il est presque inévitable d’avoir des moments de justesse d’esprit à étendre l’amour et des moments de fausseté d'esprit dans lesquels nous projetons la culpabilité.

Le fait que vous reconnaissiez qu’il est possible que vous ayez projeté de la culpabilité, et que vous avez un désir sincère de ne pas le faire, est très utile. À ce stade, vous pourriez simplement vous arrêter, et demander au Saint- Esprit de vous aider à regarder l'incident que vous décrivez (et d’autres situations futures qui déclenchent votre culpabilité) à travers Son regard compatissant et sans jugement – Le laissant vous donner le même doux encouragement que vous aviez ressenti chaque fois qu’Il vous aidait à le diriger vers les autres.

**983 - Peut-on atteindre la connaissance sans lire aucun livre ?**

**Q/** Y a-t-il moyen pour nous d’acquérir des connaissances sans lire aucun livre ou par tout autre moyen "normal" ? S'il y en a, comment pouvons-nous entrer en contact avec ces connaissances ? Les informations que je veux apprendre concernent le corps et le régime alimentaire. L'obscurité dans mon esprit a presque disparu, et je sens que mon corps a besoin d’être complètement rafraîchi pour en ressentir pleinement les avantages. Je sais que ce n'est pas conforme aux enseignements d’*Un cours en miracles*, mais je suis convaincu que ce devrait être ainsi. Donc, avant de m’embarquer dans un voyage à lire des livres sur la nutrition et bien d'autres choses, y a-t-il un raccourci vers cette connaissance déjà stockée dans l'esprit ?

**R/** En ce monde, il y a certainement de nombreuses façons d'apprendre des choses telles que la façon de prendre un soin optimal de notre corps. Toutefois, le Coursnous donne un raccourci vers la connaissance qui ne relève *pas* de ce monde. Son but est de nous apprendre que nous avons *fait* ce monde, que nous allions à la partie de notre esprit qui se sent si coupable que cela nous a obligés à l’inventer en premier lieu. Jésus cherche à nous aider à éliminer la peur que nous avons tenté bêtement de couvrir en inventant des corps et la maladie. C'est pourquoi il nous dit que "*la maladie* *est une défense contre la vérité*" L-I.136.Titre. On pourrait en dire autant de toute autre chose qui renforce notre expérience d'être des corps séparés vivant une existence physique. Jésus nous dit également que "la santé est le résultat du renoncement à toute tentative pour utiliser le corps sans amour. La santé est le commencement de la façon correcte de voir la vie sous la direction du seul Enseignant Qui connaît ce qu’est la vie, étant la Voix pour la Vie même" T-8.VIII.98-10. Autrement dit, du point de vue guéri de Jésus, ni la maladie ni la santé ne concerne le corps. L'état de notre corps reflète simplement ce que nous avons choisi d’en faire dans notre esprit.

Il est important de se rappeler qu'il s'agit d'un choix que nous faisons au niveau de l'esprit, un choix dont nous ne sommes pas conscients – en tant qu’esprits décideurs à l'extérieur de l'espace et du temps. Ainsi, faire un choix différent nous oblige à entrer en contact avec un nouvel Enseignant intérieur – le Saint-Esprit. Il nous éveillera doucement à la puissance de notre esprit d'une manière qui nous permet d'y accéder sans peur, et bien entendu, il s'agit d'un processus. C'est seulement à la fin de notre voyage spirituel que nous comprendrons vraiment que notre corps n'était rien de plus qu’une marionnette qui effectue les diktats de notre esprit.

Mais tant que nous pensons être ici, nous devrions certainement faire tout ce que nous croyons nécessaire pour garder notre corps en santé et en sécurité. Ne pas le faire ne sert habituellement qu'à renforcer la culpabilité et laisse le corps devenir encore plus une source de distraction qu'il ne l’est déjà. En même temps, il est utile de reconnaître que dans un sens, nous menons un combat perdu d'avance. *Nous avons fait les* *corps pour qu’ils puissent s’effondrer, ressentir la douleur et mourir*. Nous pourrons retarder ces choses, mais finalement elles se produiront. Cela voudrait dire que s’il nous faut un corps "complètement rafraîchi" pour ressentir pleinement les avantages d'un esprit guéri, cela voudrait dire que les avantages d'un esprit guéri étaient très éphémères.

Heureusement, ce n'est pas le cas. L'état de notre esprit ne dépend pas du tout de l'état de notre corps, et une fois guéri totalement, l'état de notre corps devient non pertinent. Nous pourrions être cloués sur une croix ou couchés dans un lit, terrassés par le cancer et notre paix ne serait pas atteinte. Après tout, quoi de plus apaisant que de savoir que ce qui est menacé est irréel et n'a rien à voir avec nous ? Il s’agit simplement de faire confiance qu'un tel état est possible et approcher la vie comme une salle de classe pour nous aider à y parvenir. C'est le raccourci que Jésus nous a donné pour atteindre la vraie connaissance.

**984 - Mon enfant agonise, comment trouver la paix en moi ?**

**Q/** Il y a quelques années, j'ai lu votre réponse à une question à propos du chagrin, et j’avais du mal à comprendre vos propos. J’aimerais demander votre aide, cette fois pour moi, dans ma situation actuelle. Ma fille unique, une jeune femme, a été diagnostiquée d’un cancer en phase terminale. Je prie pour être capable de voir son Soi parfait dans le Christ au-delà des apparences, et le plus souvent j’y arrive. Mais, même si elle n'est pas son corps, son corps cessera d'exister dans ce monde illusoire. Comment puis-je faire face à cette perte ? Je ne semble pas pouvoir trouver la paix dans cette situation. La pensée d'un monde sans mon enfant me semble impossible. Je fais confiance dans *Un cours en miracles*, mais parfois il est difficile de comprendre, surtout lorsque les termes sont abstraits. Pourriez- vous m'aider à comprendre, svp ?

**R/** Vous exprimez de façon très poignante vos sentiments de peur, de douleur et de chagrin concernant votre fille. Une telle perte, lorsqu’elle nous touche de près est très difficile à observer et à accepter dans le système de pensée du monde, car on peut se sentir comme si nos cœurs étaient déchirés et il semble que rien ne soit en mesure de nous offrir consolation et réconfort. Et il est essentiel que vous ne tentiez pas de nier ces sentiments ou de les faire disparaître, ou de les couvrir avec les platitudes de la "guérison" spirituelle. Or vous pouvez au moins commencer à vous en détacher un peu et reconnaître que ce n’est pas qui vous êtes.

Voyez-vous, le système de pensée de l’ego peut être un système de douleur, de perte et de chagrin T-13.IX.23, mais nous ne sommes pas notre ego. Ceci dit, tant et aussi longtemps que nous restons identifiés aux préceptes de l’ego de séparation et de limitations, ces sentiments continueront à faire partie intégrante de notre expérience. Mais dans la mesure où pouvez commencer à les observer sans les utiliser pour vous définir vous-même, vous pouvez commencer à ressentir un certain soulagement. Or il y aura probablement beaucoup de résistance à ne plus s’identifier avec ces préceptes, car qui serez-vous si vous n'êtes pas une maman en deuil faisant face à la perte de sa fille ?

Vous dites que vous avez prié pour voir au-delà des apparences le Soi parfait de votre fille dans le Christ, au-delà de son corps. Mais avez-vous pensé que vous aussi dans votre réalité, vous êtes également parfaite dans le Christ et que vous n’êtes pas votre corps ? Il semble que vous rendiez réelle cette différence, et que d'une certaine manière votre enfant, malgré sa maladie, est parfaite, tandis que vous, vous restez un corps qui peut être abandonné par la mort de son enfant. C'est un enseignement fondamental du Cours que nous pouvons seulement voir les autres comme nous nous sommes vus d'abord : T-8.VII.51-4, T.15.V.65-6.

Maintenant, toute guérison véritable viendra, non pas en déterminant comment vous voir parfaites, vous et votre fille, mais plutôt en découvrant toutes les raisons que vous avez choisies pour vous voir comme un corps limité qui peut ressentir la perte et la douleur, et qui pardonne pour avoir fait ces choix. L'ego veut vous faire croire que votre douleur vient de ce qui arrive à votre fille, et l'intensité de vos sentiments semble soutenir de manière convaincante que c'est effectivement le cas. Or Jésus dans son Cours vous dit très doucement, comme il le dit à tous ses étudiants, que nous sommes tous dans l’erreur. Il tente de nous aider à voir que le chagrin douloureux et la perte viennent simplement du choix d'adopter la pensée de séparation qui, si elle était vraie, signifierait littéralement que nous sommes maintenant coupés de l'amour T-16.V.44. Être coupé de l’amour est une perte douloureuse au-delà de tous les mots, qui déclenche un chagrin que nous ne pouvons même pas commencer à imaginer. Nos relations d'amour particulier sont les écrans sur lesquels nous projetons ces sentiments, de sorte que nous ne sommes jamais en contact avec leur source réelle qui se trouve dans l'esprit.

À la place, il semble que nos relations d'amour particulier prouvent que nous sommes manifestement incomplets, que l'amour authentique et le bonheur nous échappent, et qu’ils se trouvent ailleurs, chez les autres T-29.VII.2, 6. Les relations avec notre famille et nos proches fournissent de puissantes démonstrations de cette "vérité" de l’ego. Jésus ne demande qu'une chose devant toutes nos pensées, sentiments et émotions : de ne pas essayer de les justifier sur la base de notre propre interprétation de ce qui nous arrive ou de ce qui est arrivé. Car c'est là où nous avons tort. Si nous voulons insister sur notre interprétation des choses, il sera difficile d’entendre l'interprétation alternative offerte par Jésus. Et la première question à se poser est donc : "Suis-je prêt à envisager que je puisse avoir tort ?" T-30.I.9-10. Si la réponse est non, c'est bon. Jésus reste toujours disponible, attendant patiemment jusqu’à ce que nous soyons prêts à reconsidérer les choses T-8.IV.63-5.

Arriver à lâcher prise de sentiments aussi intenses projetés sur votre fille ne peut se produire que progressivement, avec le temps, comme un processus. Or si vous pouviez vous permettre, ne serait-ce qu’un bref aperçu de l'amour et de la vérité qui repose dans l’amour vécu dans ces moments où vous vous joignez à Jésus, en regardant doucement avec lui et sans juger ce que vous avez rendu réel dans votre esprit, vous commenceriez à comprendre que vous avez effectivement trouvé votre ultime chemin pour sortir de la douleur et du chagrin. Mais avant tout, dans ce processus, agissez à votre égard avec la plus grande douceur. Car Jésus essaie seulement de persuader chacun de nous que nous méritons l’amour. Indépendamment de ce qui semble se passer dans nos vies et dans le monde autour de nous, rien, si ce n’est notre propre décision, peut faire que nous nous sentions privés d’amour T-4.IV.3.

**985 - Est-ce uniquement *Un cours en miracles* qui nous épargne du temps ?**

**Q/** Dans le Manuel pour enseignants, il est dit ceci : "Il y a plusieurs milliers d'autres formes, qui ont toutes le même résultat. Elles ne font qu’épargner du temps" M-1.42-3. Je croyais que c'était le Cours qui épargnait le plus de temps. Est-ce une faute d’impression ou une erreur grammaticale, ou bien j’ai mal compris. Elles ne font qu’épargner du temps semble faire référence à toutes les autres formes.

**R/** Vous avez raison, le manuel indique qu’il y a plusieurs milliers d’autres formes du curriculum universel qui font épargner du temps. La raison pour cela est que le Cours universel fait référence au contenu et non à la forme, et que le temps appartient au monde de la forme. Lorsque l'esprit décide d'accepter la vérité universelle que la séparation ne s’est jamais produite et que le Fils de Dieu est non coupable, le concept du temps disparaît. Et c'est donc ainsi qu’il nous est "épargné."

Donc les étudiants d’*Un cours en miracles* "sauvent du temps" en ne le gaspillant pas en suivant d'autres formes qui sont très utiles, mais qui ne sont pas leur chemin : "Tu ne te sers pas de ce cours si tu insistes pour utiliser des moyens qui ont bien servi à d'autres, en négligeant ce qui a été fait pour *toi*" T-18.VII.65. Nous échappons aux lois du temps grâce à la pratique de pardon, quand nous revenons à la pensée dans l'esprit hors du temps. Lorsque l'ego perçoit les blâmes et s’en sert pour projeter : ce sont des concepts liés au temps. La perception du Saint-Esprit est une vision au-delà des limites du temps car il ne voit que deux pensées intemporelles : la séparation n’a jamais eu lieu et la réalité n'a jamais changé. Apprendre à percevoir toute chose avec Sa vision supprime donc toutes les expériences qui nous tiennent prisonniers du temps. C'est donc la "voie express" du Cours en ce sens que ce n'est pas un processus linéaire. Le temps ne fait plus de sens dès que l'esprit divisé choisit le Saint-Esprit, indépendamment de la manière dont le temps fut utilisé en chemin pour le conduire à ce choix. C'est seulement le choix dans l'esprit (contenu) qui importe, et chaque choix contre l'ego est ce qui nous fait gagner du temps et donc, ce qui nous sauve du temps.

**986 - J’apprends le Cours, mais j’ai peur que mon enfant en soit puni**

**Q/** J'ai commencé à comprendre la relation entre la culpabilité/blâme/projection. Depuis que j’ai commencé à voir ce mécanisme, deux choses se sont produites. Je suis devenue incroyablement irritable et je semble parfois projeter un faible niveau de culpabilité partout et sur tout le monde, ce que je vis comme un bourdonnement constant d'irritation. Je peux prendre du recul et écouter la litanie des blâmes (il est trop bruyant, il mâche drôlement, elle devrait se taire, etc.) et je dis habituellement : "Jésus viens te joindre à moi pour regarder cette situation, je ne peux supporter de me sentir ainsi." Mais tout cela devient parfois tellement épuisant que je me sens comme si j’allais exploser. J'ai du mal à sourire quand cela atteint un crescendo, mais je dirais que si je peux parler à mon mari de ce qui se passe et juste m’asseoir avec cela, ça passe.

Une autre chose est que j’ai une peur constante qu’il arrive quelque chose de mauvais à mon fils. C'est comme si l'ego était en train de dire : "Bien ! Puisque tu ne sembles pas t’inquiéter que quelque chose de mal va t’arriver à toi, que dirais-tu si nous considérions de te punir en faisant du mal à ton enfant ?" Cela m’effraie beaucoup ! Intellectuellement, je sais que c'est juste ma culpabilité et la peur de Dieu et de l'amour. Je me répète : "Je suis chez moi, la peur est l'étranger ici" L-I.175.21-2. J'essaie de me concentrer sur l’Expiation. J'essaie aussi de demander à Jésus ou au Saint-Esprit de se joindre à moi et de m'aider à comprendre mon innocence. Avez-vous d’autres conseils pour faire face à tout cela ?

**R/** Votre irritation et votre peur accrues sonnent comme une réaction normale d'un ego qui se sent menacé par le message d’*Un cours en miracles*. Comme vous dites, votre compréhension de la dynamique de la culpabilité et de la projection semble vous avoir menée à projeter la culpabilité d’une façon encore plus évidente. En même temps, l'apaisement apparent de vos craintes sur vous-même a conduit à les concentrer sur un sujet encore plus puissant que votre propre corps – celui de votre enfant. De toute évidence, votre ego connaît que son jeu pourrait prendre fin bientôt, et il se bat pour maintenir son emprise et il semble que vous en ayez une bonne compréhension. Cela nous amène à ce qui, à un moment donné, est la question à un million de dollars de presque chaque étudiant : "Et maintenant que je sais *pourquoi* je souffre, *comment m’en sortir* ?"

Et voici la bonne nouvelle, vous êtes arrivée très près de la réponse à votre propre question ! Vous avez déclaré que, lorsque vous parlez à votre mari de ce qui se passe et que vous faites juste vous asseoir avec cela, ça passe. En lisant entre les lignes, il semble que votre mari n'exprime pas de jugement sur ce que vous lui décrivez. Il vous écoute simplement. Il vous laisse vous exprimer et être avec vos ressentis. Une légère modification dans votre processus intérieur peut rendre cela réconfortant et disponible dans votre esprit. Plutôt que de vous concentrer sur l'Expiation ou sur votre innocence, essayez de demander simplement au Saint-Esprit de vous aider à regarder votre souffrance sans la juger. Venez vers Lui sans idée préconçue sur la façon de résoudre le conflit.

Il sait qu’au beau milieu de la souffrance, l’Expiation et l’innocence sont généralement des concepts intellectuels lointains, et même aggravants. Il reconnaît que nous ne pouvons pas sauter de là où nous sommes, directement dans les bras de Dieu. Au lieu de cela, nous devons apprendre progressivement que toutes notre "culpabilité [projetée] "n’a rien causé et n'a pas eu d’effets" T-28.II.117. À travers les yeux du Saint-Esprit, nous découvrons lentement que non seulement les coups et les hurlements de l’ego n'ont pas d’effets sur la réalité, mais qu’en fait, ils n’ont même pas besoin de nous affecter. C'est là où Jésus nous amène quand il nous invite à être davantage "conscient de ce calme centre de la tempête que de toute son activité déchaînée" T-18.VII.82. En effet, regarder l'ego sans l’excuser, le justifier ou se sentir coupable, est la seule chose qu'il ne peut pas utiliser pour sa propre cause. Par contre lutter contre l'ego pour atteindre de nobles objectifs spirituels peut attiser très efficacement les flammes de l'ego.

**987 - Gloria et Ken Wapnick ont-ils une relation particulière ?**

**Q/** Gloria et Kenneth Wapnick sont-ils mariés ? Si oui, est-ce que cela ne signifie pas qu'ils ne se sont pas défaits de leur ego et qu’ils vivent une relation particulière ?

**R/** Pour répondre à votre première question, oui, ils sont mariés. Votre deuxième question semble impliquer des malentendus fondés sur des hypothèses que nous pouvons nous permettre à propos des autres et sur des faits extérieurs concernant leur vie, et même sur ce qui est nécessaire pour être un enseignant d'*Un cours en miracles*.

Beaucoup d'étudiants du Cours sont à tort, arrivés à la conclusion que le mariage – ou même les relations intimes de toutes sortes – sont une forme de relation particulière, et par conséquent qu’il est plus spirituellement avancé ne pas aller dans cette direction-là. Or ce n’est absolument pas ce que Jésus tente de nous enseigner dans son Cours, car Jésus ne se soucie pas de la *forme* que prennent nos relations. Après tout, pourquoi se préoccuperait-il de quelque chose qu'il sait ne pas être en train de se produire en réalité ? En temps qu’étudiants du Cours, nous pourrions éviter beaucoup d’erreurs de ce genre si nous nous rappelions cet enseignement central : "Tout ton [notre] temps [ici] se passe à rêver" T-18.II.512. Autrement dit, il n’y a rien qui se passe en fait ici, de sorte que Jésus cherche à nous aider à retrouver où ça se passe vraiment : dans *nos esprits*.

Il définit la relation particulière comme essayer d’obtenir au dehors ce qui nous manque, selon nos croyances, un effort pour trouver un substitut qui remplacerait l'Amour de Dieu, que nous pensons avoir détruit et perdu définitivement. Notez que cela peut décrire notre relation avec quelqu’un, mais pourrait tout aussi bien décrire notre relation avec des éléments de la nature tels que les aliments, l'air et l'eau. Et Jésus ne nous dit certes pas d’arrêter de respirer (ni de nous sentir coupables de respirer). Il voudrait plutôt que nous arrivions progressivement à reconnaître que les relations particulières que nous semblons avoir en ce monde ne sont que les reflets de la relation particulière que nous entretenons avec le rêve lui-même. Il voudrait nous faire savoir que nous n'avons pas besoin de continuer à rêver d'exil car notre culpabilité est inventée.

Le processus qu'il nous offre pour atteindre ce but implique de changer d’enseignant intérieur, de lâcher la main de l'ego et de prendre celle du Saint-Esprit. Il nous dit que "dans Sa fonction d’Interprète de ce que tu as fait, le Saint-Esprit utilise les relations particulières, que tu as choisies pour soutenir l'ego, comme expériences d'apprentissage indiquant la vérité. Sous Sa direction, chaque relation devient une leçon d’amour" T-15.V.45-6. Toute relation peut donc s'avérer particulière ou sainte. Ce qui la rend telle, ce n'est pas la forme que va prendre cette relation, mais simplement si nous l’utilisons pour projeter la culpabilité ou pour étendre l'amour. Et encore une fois, il s’agit d’un choix intérieur et non une chose que nous pourrions juger chez quelqu’un d’autre. En outre, tandis que nous essayons de suivre le curriculum de Jésus, la plupart d'entre nous vont et viennent entre l’esprit juste et l’esprit erroné quant au but de notre relation, du moins tant que toute culpabilité ou peur est encore présente dans notre esprit.

Dans le cas où vous auriez posé cette question parce que vous pensez qu'un enseignant devrait être libéré de l’ego pour enseigner le Cours, rappelez-vous l'instruction du Manuel qui mentionne ceci : "Un enseignant de Dieu est quiconque choisit d’en être un. Ses qualifications consistent uniquement en ceci : quelque part, de quelque façon que ce soit, il a fait un choix délibéré dans lequel il ne voyait pas ses intérêts comme étant à part de ceux de quelqu'un d'autre" M-1.11-2. Ainsi, au lieu de se concentrer à savoir si un enseignant est libéré de l’ego (ce qu’on ne pourrait jamais savoir concernant quelqu’un d’autre), il serait beaucoup plus utile de nous demander si l’enseignement de cette personne déclenche de la culpabilité ou s’il nous aide à nous sentir plus aimant. Finalement, nous n’avons pas à nous préoccuper de savoir où les autres en sont dans leur processus ou même où nous en sommes dans le nôtre. Ce qui importe, c'est si nous choisissons l’amour dès maintenant.

**988 - Le cours considère-t-il que le karma est au-delà de sa portée ?**

**Q/** J'ai une amie qui actuellement est "libérée" de son karma et qui, selon moi, obtient d'excellents résultats dans sa capacité de guérir les autres. Pourriez- vous commenter quel serait le message de Jésus là-dessus ? *Un cours en miracles* considère-t-il le karma en dehors de sa portée ?

**R/** Votre question soulève deux aspects : quel est le point de vue du Cours sur le karma et que penser du pouvoir de guérir de votre amie ? Vous avez raison de dire qu'aucun de ces sujets n'est ciblé dans le Cours. Essayons de découvrir pourquoi il en est ainsi.

Peut-être que la description la plus convaincante de la position de Jésus sur la guérison se trouve dans le passage suivant : "Celui que tu attaques, tu ne *peux pas* vouloir le guérir. Et celui que tu voudrais voir guéri doit être celui que tu choisis pour être protégé contre l’attaque. Et cette décision, n’est-ce pas le choix entre le voir avec les yeux du corps et le laisser t’être révélé par la vision ? Comment cette décision mène à ses effets, cela n'est pas ton problème. Mais ce que tu veux voir doit être ton choix. Ce cours porte sur la cause et non sur l’effet" T-21.VII.73-8.

Nous examinerons d'abord la dernière phrase de ce passage : "Ce cours porte sur la cause et non sur l’effet." Par cause, Jésus signifie l'esprit – et plus spécifiquement la partie de notre esprit qui a le pouvoir de décider et de choisir d'écouter l'ego ou le Saint-Esprit. Lorsque nous écoutons l'ego (qui nous affirme que notre existence fut volée à Dieu), notre esprit est plein de culpabilité et de peur, ce qui nous oblige à projeter la colère et l'attaque (la cause). C'est cette dynamique qui nous a contraints à tomber endormis et à rêver d'un monde de corps séparés pour commencer. Par conséquent, c’est notre réponse malheureuse à la ruse de l'ego que nous pourrions supprimer la culpabilité de notre esprit, si nous avions un corps sur lequel la projeter. Par le terme effet, Jésus veut dire le monde : rien d’autre que le cauchemar que nous faisons, parce que nous choisissons continuellement de rêver avec l'ego plutôt que de nous éveiller avec le Saint-Esprit.

Pour Jésus donc, la maladie physique est simplement un élément de plus dans notre rêve, un élément qui reflète la culpabilité dans notre esprit. Et puisque la maladie n'est qu'un effet ce qui se passe dans l’esprit, Jésus ne se soucie pas de guérison physique. Ce qu’il veut plutôt, c’est nous aider à faire le déplacement nécessaire dans notre esprit. Ce changement vise à ôter "la culpabilité qui rend la maladie possible" L-I.140.45, et c’est ce que Jésus désigne dans le passage cité plus haut lorsqu'il parle du choix de voir un autre "à travers les yeux du corps" (signifiant par là les yeux coupables de l'ego) ou de le laisser vous être "révélé par la vision" (par la vue d’amour du Saint-Esprit). Quand nous choisissons de voir l’autre avec les yeux du corps, il y a toujours un motif sous-jacent d'attaque. Lorsque nous choisissons de le voir avec le Saint-Esprit, nous voyons l'innocence partagée avec notre frère qui reste cachée dans l'esprit, au-delà de nos identités physiques apparemment séparées. Cela entraîne automatiquement l’extension de l'amour, protégeant notre frère du rejet (attaque), plutôt que de renforcer sa perception coupable de lui-même.

Jésus nous dit que la manière dont cette décision entraîne ses effets ne relève pas de nous et que ce n’est pas notre problème, mais que faire ce choix l’est. Autrement dit, nous n’avons pas à nous soucier de comment notre état d'esprit sera reflété dans le rêve, nous avons seulement à nous soucier de changer notre propre enseignant intérieur afin de pouvoir faire l'expérience de l’amour du Saint-Esprit indépendamment de ce qui semble se produire dans le monde physique.

Lorsque nous parvenons à accomplir cela, nous pouvons être avec ceux dont les corps semblent malades, et savoir que leur maladie physique n’a aucun effet sur la réalité de qui ils sont. Il peut arriver parfois que savoir qu'ils ne sont pas coupables permette à ces gens de se libérer de la peur qui a créé leur besoin de symptômes physiques. Il arrivera certainement aussi qu’ils ne seront pas touchés par notre amour, que leur peur et leur maladie sembleront demeurer intactes. Nous n’avons pas à nous préoccuper de cela. Notre seul souci est notre propre esprit, et concerne le système de pensée que nous choisissons. Pour plus d'informations à ce sujet, voir le chapitre III du supplément du Cours *Le chant de la prière*.

L’accent mis sur l'état actuel de notre esprit explique pourquoi le Cours ne traite pas de karma. De la perspective de Jésus, ce que nous avons fait il y a plusieurs vies ou il y a cinq minutes, c’est la même chose, et fait partie d'un rêve dont nous avons besoin de nous éveiller. Ce qui compte, ce n'est pas notre passé mais l’enseignant intérieur que nous choisissons dans l’instant présent, dès maintenant. Toutefois, cela ne veut pas dire que traiter parfois les problèmes liés à des vies antérieures ne peut pas s’avérer utile pour certaines personnes. Et si votre amie a trouvé un processus qui facilite le lâcher prise de sa culpabilité, c'est très utile. Or selon le Cours, la cause ne serait pas liée à son karma "libéré" mais plutôt à cause de sa recherche d’un symbole, lequel lui permet finalement d'accepter le pardon et de laver toute culpabilité imaginaire, pour des péchés imaginaires dans un passé imaginaire.

**989 - Le Cours est-il responsable des changements dans la vie ?**

**Q/** Depuis que j’étudie *Un cours en miracles*, ma vie a changé de façon merveilleuse. Au cours des cinq dernières années, je n'ai mangé que des fruits et des légumes. En outre, étant marié depuis 1978, je suis redevenu célibataire, avec la bénédiction de mon épouse. Je me demandais si d'autres étudiants du Cours avaient changé leur régime alimentaire et leur manière de vivre ?

**R/** Nous n'avons pas abordé cela très souvent dans ce forum, étant donné que les enseignements du Cours portent exclusivement sur la modification de notre esprit – et qu’ils ne disent rien sur la conduite ou le comportement. Mais en général, des gens vont trouver en eux plus de compassion lorsqu’ils pratiquent le pardon pendant un certain temps, et quand ils entrent en contact avec une douleur interne partagée avec eux par les gens. Cela les amène à moins se juger eux-mêmes et les autres.

Les enseignements de base du Cours visent surtout à changer le but pour lequel nous utilisons le corps et le monde, ce qui signifie être conscient de notre choix de l'ego ou de Jésus comme notre enseignant. Étant donné que Jésus reconnaît l'irréalité fondamentale du corps et du monde, notre mode de vie et notre choix d’aliments, ce n’est pas très pertinent pour lui. Il ne se soucie que de nos esprits – si nos pensées reflètent la doctrine de l'ego d’avoir des intérêts séparés ou sa doctrine à lui d’avoir des intérêts communs et partagés. Il enseigne donc à voir le monde comme une salle de classe où le corps devient un moyen d'apprendre que nous partageons tous le même esprit erroné et le même esprit juste, ainsi que le même pouvoir de choisir entre les deux, et que notre intérêt commun est de nous éveiller du rêve de séparation. Cette leçon peut être retenue, que vous soyez végétarien ou non, célibataire ou non, et puisque le monde est une illusion, il n’y a rien d’intrinsèquement sacré ou impie. La sainteté est associée uniquement au choix dans notre esprit de partager la perception du Saint-Esprit sur tous et sur tout. Pour plus de discussions relatives à ces questions, vous pouvez voir également les questions 120, 170, 247, 430 et 448.

**990 - J’en viens à ne plus croire en Dieu, est-ce normal ?**

**Q/** Il me semble que plus je m’investis dans *Un cours en miracles* et moins je me sens en contact avec Dieu. Ici, mon ego a piégé mon esprit dans un corps et je passe ma vie à choisir entre les réactions de mon Soi supérieur et celles de mon soi inférieur envers les supposés corps que je rencontre, pendant que Dieu est totalement dans l’extase sans même être au courant de ce que me débats avec ce que je crois être ma propre existence. Alors pour moi, Dieu est devenu de plus en plus un concept amorphe et théorique. Il y a même des périodes où j’entretiens la pensée qu'il n'y a pas de Dieu. Ce qui me fait continuer, c'est que je n’arrive pas à concevoir comment le Cours pourrait être l’œuvre d’un être vivant en ce monde-ci. Je ne peux pas trouver non plus de meilleure explication pour la folie du monde, son "existence," ni non plus de meilleur chemin que celui du Cours pour traiter avec cela. Une partie de moi sait que tout cela ne pourrait être qu’une énorme (et j’espère que c’est le dernier fossé) défense de l’ego pour m'empêcher de plonger encore plus avant dans le Cours. Avez-vous des idées sur ce paradoxe et comment y faire face ?

**R/** Bien qu’il soit douloureux, votre sentiment d’être moins en contact avec Dieu est une étape normale et ce pourrait même être une étape critique pour qui travaille avec le Cours. Après tout, le Cours nous dit que le Dieu avec qui la plupart de nous ont grandi, n'existe pas. À la différence du Dieu de biblique, le Dieu du Cours "ne connaît pas de séparation" [c'est-à-dire, ce monde]. Voir Psychothérapie P-2.VII.111. Heureusement toutefois, le message de Jésus ne se termine pas là. Son véritable but est de nous aider à comprendre que "nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124. Nous restons donc comme une "Unité jointe en ne faisant qu'Un…chez toi en Dieu, rêvant d'exil" T-25.1.71, T.10.I.21. Ainsi, si Dieu n'a pas conscience de nous, ce n’est pas par ignorance ou par négligence. Il ne sait rien de ce qui arrive parce que nous – les êtres séparés que nous pensons être – n'existons pas. Ceci est notre rêve, ce n’est pas le Sien.

Malgré son langage chrétien faisant référence à Dieu comme d’un être ayant des pensées et des sentiments, le message sous-jacent du Cours est que Dieu n'est pas un être et que nous ne le sommes pas non plus. Pour notre esprit endormi sous la tutelle de l'ego, ce concept est à la fois incompréhensible et absolument menaçant. Alors l'ego réagit rapidement afin d’anéantir cette menace et maintenir son emprise sur nous. Il pervertit le message d’un changement potentiel d’esprit en nous disant : "Tu vois, tu pensais que Dieu était en colère contre toi, mais c'est encore bien pire, Il n’est même pas concerné par toi !" Cette défense nous permet de rester fermement ancrés dans ce rêve, avec notre mentalité de l'un-ou-l'autre, demeurant parfaitement intacte.

Cependant, comme vous l'avez noté dans votre question, il y a une partie de notre esprit qui reconnaît qu’il y a une présence aimante dans le Cours, qui ne pourrait pas provenir du système de pensée de ce monde-ci. Et une partie de nous sait que si nous reconnaissons ce quelque chose, c’est que c’est déjà présent en nous. Nous saisissons, quoique faiblement parfois, qu'il y a quelque chose en nous à laquelle nous voulons retourner depuis longtemps. Mais Jésus sait très bien que, malgré notre désir désespéré et de longue date de ressentir l’amour embrassant tout de Dieu, nous ne pouvons pas Le comprendre, ni lui donner un sens dans ce rêve. Et donc Jésus ne tente pas de nous apprendre ce qu’est Dieu ou ce qu’est Son Amour. Plutôt, il se concentre sur l’enseignement de ce qu'Ils ne sont pas.

Il ne nous demande pas de croire en Dieu, il vise plutôt à nous aider à connaître Dieu de façon progressive, en laissant le pardon prendre la place de toutes les illusions coupables qui bloquent Son Amour dans notre conscience. Peut-être que la meilleure synthèse de Jésus sur ce point est fournie dans le supplément du cours : Psychothérapie. Dans le passage suivant, Jésus se réfère spécifiquement à la psychothérapie, mais ce qu'il dit révèle son point de vue sur tout le parcours spirituel qu'il nous demande de prendre : "Ce serait certes injuste si la croyance en Dieu était nécessaire… Et la croyance en Dieu n’est pas non plus un concept réellement signifiant, car Dieu ne peut être que connu. La croyance implique que l’incroyance est possible, mais la connaissance de Dieu n'a pas de véritable opposé. Ne pas connaître Dieu c’est n'avoir aucune connaissance, et c'est à cela que mène tout manque de pardon. Et sans la connaissance, on ne peut avoir que la croyance" P-2.II.43-7.

Heureusement donc, les pensées conflictuelles sur l'existence de Dieu et la confusion sur ce qu'est Dieu, ne sont ni des lacunes personnelles ni des obstacles à notre progrès en tant qu’étudiants du Cours. La meilleure approche consiste simplement à les regarder faire leur inévitable apparition alors que nous continuons notre voyage, en interrogeant chaque valeur que nous avons T-24.Intr.21.

Pour une discussion connexe sur la nature de Dieu selon *Un cours en miracles*, vous pouvez voir la question 625.

**991 - Une fois unis à Dieu, nous rappelons-nous de l’individualité ?**

**Q/** Une fois que le pardon est complété et que nous avons retrouvé la prise de conscience de notre unité en Dieu qui ne fut jamais perdue, allons-nous conserver nos souvenirs d’individualité dans l'illusion de l'ego, ce contre quoi nous avons choisi ? Es-ce que cette union différencie, ou sommes-nous destinés à devenir une sainte Pensée dans l'Esprit de Dieu, en parfaite communion avec la Filialité ?

**R/** Choisir la séparation, c’est décider contre l'unité en faveur de l'ego.

L’unité/union et la séparation/différenciation sont des pensées qui s’excluent mutuellement et qui ne peuvent être accueillies en même temps dans l'esprit. Ainsi, lorsque nous nous rappelons notre unité en Dieu, nous ne gardons pas de souvenirs de l'identité de l'ego séparé. Comme il nous est souvent rappelé dans *Un cours en miracles*, le problème de la séparation est celui d’oublier la vérité de notre Identité de Fils unique de Dieu : "Voilà ta promesse de ne jamais permettre que l’union t’appelle hors de la séparation ; la grande amnésie dans laquelle le souvenir de Dieu semble tout à fait oublié" T-19.IV.D.34. La solution se trouve dans l’oubli de la séparation et le souvenir de la vérité de l'unité.

De par sa nature même, l’union ne sépare pas et ne fait pas de différences. La différenciation est l'essence même de la dualité, au détriment de l'unité. Elle est exprimée en individualité/particularité et ne peut être maintenue lorsque l'unité est choisie. Tout comme l'unité est oubliée lorsque le choix est fait de s'identifier à l'ego, l'illusion de l'individualité sera oubliée lorsque l'unité sera choisie et que l’Expiation sera complétée. La peur d'accepter notre unité en Dieu sous-tend l'attachement intense à la particularité qui maintient l'unité dans l’oubli. Le curriculum de pardon du Saint-Esprit tient compte de notre peur de l'unité et de notre attachement à la particularité. Il le fait en transformant la multitude de différences que l'ego a fait pour séparer, en une salle de classe pour apprendre "que *la séparation ne s'est jamais produite*" T-6.II.10 :7) Ceci répond à la dernière partie de votre question : nous sommes déjà une pensée dans l'Esprit de Dieu, un Esprit que nous n'avons jamais quitté. Nous sommes destinés à nous rappeler qui nous sommes réellement et à oublier l'illusion que nous sommes autre chose. Le pardon est le chemin qui rend cela possible. C'est le processus de voir que tout blâme est la projection de la culpabilité qui accompagne la décision de l'esprit de choisir la séparation plutôt que l’unité. Chaque fois que nous sommes prêts à regarder les rancœurs de cette façon, notre identité en tant qu’esprit est renforcée/rappelée, et la croyance dans le corps est diminuée/oubliée. Comme Jésus nous dit dans le texte : "Autant il est sûr que ceux qui ont des rancœurs vont [oublier qui ils sont], autant il est certain que ceux qui pardonnent [s’en souviendront]" L-I.68.31-3.

Tant que demeure la peur de l'unité, nous prenons les petits pas du pardon, pour que la douleur et l'angoisse de retenir des rancœurs disparaissent et pour que la peur diminue. Nous prenons ces petites étapes à un "rythme tout en douceur" jusqu'à ce que nous soyons prêts pour l'unité. Comme Jésus nous assure dans le texte : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l'utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition" T-16.VI.81-2. Ces paroles bienveillantes défont l’argument de l'ego de la "peur de perdre notre identité individuelle,"ce qui est la cause de ne pas accepter le message d’amour de Jésus. À la fin, tout sera oublié, or maintenant, il suffit de d’être disposé à oublier un blâme à la fois grâce au pardon.

**992 - Non conscient de mes pensées, je ne sais pas ce qu’elles causent**

**Q/** J'ai une question reliée à la leçon 16 : "Je n'ai pas de pensées neutres" : "chaque pensée que tu as contribue à la vérité ou à l’illusion." Lors de ma première période de pratique, j'ai commencé à ressentir une peur intense que chacune de mes pensées contribue à l'horreur que je perçois dans ce monde, à empirer les choses au lieu de les améliorer, et donc à faire progresser l'illusion. Je ne suis certainement pas apte à contrôler le contenu de mes pensées – vraisemblablement, je ne suis même pas conscient d’un grand nombre de mes pensées. Je suppose que c'est ce qui me fait peur ; si je ne suis pas conscient d'un grand nombre de mes propres pensées, et donc encore moins de leur contenu, je ne sais pas ce qu'ils causent ! Alors j’ai voulu simplement cesser de penser, mais je ne pouvais pas. Je suppose que c'est un exemple de mon ego qui tente de se préserver ? Jusqu'à aujourd'hui, je n'avais pas connu une telle peur en rapport avec *Un cours en miracles*. En fait, j'ai toujours trouvé dans le Cours une intégrité, une complétude que ne possède aucun autre chemin spirituel que j'ai exploré, même s’ils ont contribué à ma croissance spirituelle. J'ai besoin de quelques conseils svp.

**R/** Vous avez tout à fait raison, il s'agit bien d'un exemple de votre ego essayant de se préserver lui-même. Votre description indique clairement que la leçon 16 a fait grandir en vous la culpabilité, ce qui a conduit à son tour à un sentiment de peur intense. Nous pouvons penser à la relation de l'ego avec la culpabilité comme à la relation du corps avec l'oxygène : si on lui enlève la culpabilité, l'ego est fini. L'ego fera donc tout ce qu'il peut pour s'assurer d’un approvisionnement constant de culpabilité. Le Cours nous dit que "l'ego s’attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s’accorderont nettement plus avec la perception qu’il a de toi. C'est alors qu’il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée" T-9.VII.46-7. Pour une raison inconnue, la leçon 16 semble l’endroit dans votre étude du Cours où votre ego a décidé de changer d'attitude – semblant transformer soudain ce qui avait été jusque là une source d'inspiration spirituelle en une source de culpabilité.

Pour compliquer davantage les choses, un point fort de l'ego, répété sous diverses formes tout au long du Cours, est que la culpabilité demande la punition. Et donc, vous êtes tombé dans le même piège d'ego que presque tous les élèves du Cours, à un moment ou à un autre de leur étude. Ayant soudain pris conscience des ténèbres dans votre esprit, vous avez pris l'ego au sérieux lorsqu’il vous a dit que cette obscurité nouvellement découverte prouve qu’il vous a correctement évalué comme étant méchant, ayant détruit le Ciel, etc. Par voie de conséquence, la culpabilité est justifiée et mérite un châtiment.

Toutefois, dans cette même leçon, Jésus nous laisse savoir qu'en dépit du pouvoir de nos pensées, nous n'avons pas détruit le Ciel. Il nous dit qu’elles ont donné lieu à "la perception de tout un monde" L-I.16.22. Autrement dit, elles n’ont pas réellement fait tout un monde, elles ont simplement causé la pensée qu'il en existe un. Nos pensées ne sont pas neutres parce qu'elles ont le pouvoir de nous maintenir endormis (si nous choisissons les pensées de l'ego), ou de nous conduire à l'éveil (si nous pensons avec le Saint-Esprit). Dans le rêve, le choix que nous faisons semblera nous apporter la paix ou la guerre. Mais ce choix n'a aucun effet sur la réalité, laquelle se trouve entièrement en dehors du rêve. Ainsi, nous n’avons pas à nous sentir coupables des effets de nos pensées sur le monde extérieur puisqu'en réalité, il n'y a pas de monde extérieur. En outre, puisque l'amour ne peut pas avoir d’opposé, notre attaque n'est pas réelle non plus. Comme dit le Cours : "Si toute condamnation est irréelle, et elle doit l’être puisque c’est une forme d'attaque, alors elle ne peut pas *avoir* de résultat" T-8.VII.158.

Ainsi, lorsque nous nous inquiétons des résultats de nos pensées, ce n’est pas qu’il faut arrêter de penser (ce qui, comme vous l’avez constaté, est impossible). Nous devons plutôt simplement reconnaître que nous avons une fois de plus attrapé la main de l'ego et rencontré la douleur qui vient d’avoir placé de la valeur dans ses bruyants hurlements. Ensuite, nous pouvons demander au Saint-Esprit de nous aider à discerner la seule et unique chose que nous avons à jamais besoin de savoir sur le contenu de nos pensées – reflètent-elles une extension de l'amour ou sont-elles des appels à l’amour ? T-14.X.71. Mieux encore, indépendamment de la réponse à cette question, nous pouvons lui demander de nous aider à répondre à nos propres pensées, qu'elles soient craintives ou aimantes, avec amour – la seule réponse qui soit toujours justifiée ou utile.

**993 - Quelles sont les similitudes entre le Cours et le gnosticisme ?**

**Q/** En réponse à la question 48, vous affirmez qu’ “*Un cours en miracles* est unique parmi les spiritualités et approches spirituelles, contemporaines et anciennes." J'ai trouvé des parallèles remarquables entre le Cours et les anciens écrits gnostiques, en particulier que le monde a été fait par un faux dieu et non par Dieu. Même sil n’y a apparemment jamais eu de credo organisé autour du gnosticisme, il semble qu’au début, ses enseignements et les évangiles faisaient partie de la pensée chrétienne, puis qu’ils furent éradiqués, à mesure que l'Église chrétienne que nous connaissons aujourd'hui a établi son credo formel. Le livre de Kenneth Wapnick *Love Does Not Condem/L'amour ne le condamne pas* traite du gnosticisme et de sa relation avec le Cours. Il serait peut-être utile pour les lecteurs de ce forum d’avoir une brève explication concernant la relation, les similitudes et les différences des écrits gnostiques du début, et les principes énoncés dans le cours.

**R/** Fait intéressant, à l'origine, l'intention de Ken était d'écrire un court article sur ce sujet, mais son article a pris de l’expansion assez rapidement lorsqu’il a lu davantage sur la gnose et consulté d’autres écrits connexes, jusqu'à ce qu'il décide finalement qu'un livre complet serait nécessaire pour rendre justice à cette dimension importante. D'où son livre de six cents pages. Demander une "brève explication" constitue donc tout un défi ! Au risque de simplifier à outrance un sujet complexe – il y a plusieurs écoles de gnosticisme, avec des divergences de vues entre les écoles, et même au sein de chaque école – nous allons faire un essai en présentant certains contours généraux.

Le Cours et le gnosticisme sont similaires en ce qu’ils maintiennent que le monde n'a pas été créé par Dieu, mais par un faux dieu. Dans les enseignements supérieurs, principalement à l'école valentinienne qui diffère significativement des autres, le monde était considéré comme une illusion. Valentin l’a appelé un fantasme ou la "folie de Sophia." Il en est résulté une attitude généralement négative envers le monde. En fait, les gnostiques méprisaient le monde, et cherchaient à éviter d'être "contaminés" par lui. Ainsi, alors même qu'ils disaient que le monde n’est pas réel, ils le rendaient réel dans leur esprit en le voyant comme le lieu du péché – ce qui a conduit de nombreux gnostiques à éviter l'implication dans le monde et le corps. Les implications pratiques et comportementales de cette métaphysique varient grandement selon les groupes, et certaines ont été partagées par les premiers chrétiens.

Voilà où nous voyons une différence majeure entre le gnosticisme et *Un cours en miracles*. La position du Cours est comprise dans le titre du livre de Ken : *Love Does Not Condem/L'amour ne le condamne pas*, qui vient d'un passage du cours sur le corps, mais qui inclut implicitement le monde : "Le corps n'a pas été fait par l'amour. Or l'amour ne le condamne pas et peut l’utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait et l'utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.47-8. Tout l'univers physique est considéré comme illusoire, comme faisant partie de la guerre défensive de l'ego contre Dieu, mais cela n’est pas jugé foncièrement mal ou péché, puisque tout peut désormais servir le but du Saint-Esprit qui est de corriger le but que nous avions en le faisant. Ainsi, le problème n'est pas le monde ou le corps, mais l’utilisation que nous faisons du monde ou du corps, et c’est tout à fait la fonction de notre esprit-décideur. C'est pourquoi le Cours ne dit rien quant au comportement, à la grande frustration de nombre de ses étudiants. Il nous apprend comment être dans le monde, mais pas du monde, et l'accent est mis exclusivement sur la manière de faire sortir de sa cachette le but choisi dans nos esprits, à savoir utiliser le corps et le monde pour garder la séparation réelle, sans en assumer la responsabilité. Notre salut ne vient donc pas d’éviter de s'impliquer dans le monde, mais de voir en lui une salle de classe où nous allons apprendre comment l'utiliser pour annuler notre croyance dans la séparation grâce au pardon. Le non-dualisme métaphysique du Cours est ainsi maintenu.

**994 - Si Dieu ne sait rien de nous, l’avons-nous prié en vain ?**

**Q/** Si Dieu ne sait pas que nous existons, qui donc avons-nous prié pendant ces milliers d'années ? Avons-nous chorégraphié nos propres réponsess ? Si nos prières n'ont pas été entendues, est-ce parce que nous ne pouvions pas créer correctement ? Est-ce pourquoi des millions de personnes ont été tuées pendant l'Holocauste, parce que même si ces gens étaient dévots, il n'y avait personne pour entendre leurs prières et les aider ? Est-ce que tous ceux qui ont pensé qu’un Dieu s'intéressait à eux, les protégeait, les guidait et les aimait ont été dupés ? Est-ce que j'interprète cela correctement ?

**R/** Non. Vous n’interprétez pas correctement le message d’*Un cours en miracles*. Le Cours nous donne un moyen de penser à Dieu et à la nature de ce monde qui est radicalement différent de ce que les religions occidentales nous ont enseigné pendant des siècles. Or son message central n'est pas que nous souffrons parce que Dieu ne peut pas nous entendre ou parce que nous ne pouvons pas "créer correctement." Son message est plutôt que nous souffrons parce que nous choisissons activement de faire l'expérience de la souffrance plutôt que celle de l'Amour de Dieu. Le Cours nous informe que nous avons tort sur Dieu, parce que nous nous sommes dupés nous-mêmes. Regardons de plus près comment il explique cette dynamique.

Jésus nous dit que Dieu ne sait pas que nous sommes ici parce que nous ne sommes pas ici. Dans l'instant original, alors que nous étions remplis de culpabilité imaginaire, nous avons voulu échapper à Dieu – en croyant à la fois que nous L’avions détruit et qu'Il nous poursuivrait pour nous châtier, ce que nous pensions mériter pour avoir osé envisager l'idée de la séparation. Donc, nous avons choisi d'écouter l'ego, de tomber endormis et de rêver ce monde. Puisqu’il vient d’une pensée de culpabilité, ce monde est rempli de culpabilité, et chacun semble mener une vie qui où il est accablé de douleur punitive. Comme vous l’avez mentionné, les victimes de l'Holocauste sont un exemple extrême d’angoisse physique et psychologique, mais nous n'avons pas vraiment qu’à nous tourner vers eux pour trouver la preuve de la souffrance humaine, souffrance qu’on pourrait s'attendre à être atténuée par un Dieu d'amour. En effet, le simple fait vivre dans un corps constitue un ensemble de douleur presque continuelle – la douleur des besoins matériels, de la maladie, du vieillissement, des pertes, de la dépendance, etc. Le cours nous invite à observer honnêtement tout cela et à admettre que, même si nous affirmons bien haut L’aimer, si nous croyons que Dieu a créé ce monde, et qu’Il contrôle nos vies et les événements de ce monde, une partie de nos esprits doit Le détester parce qu’Il ne fait pas ce qu’Il devrait pour améliorer les choses.

Or finalement le message du Cours est un message heureux, qui nous laisse savoir que l'Amour de Dieu est beaucoup plus près de nous que ce que nous avions imaginé. Nous n’avons pas besoin d’implorer Dieu, de lui plaire ou de lutter pour gagner Son Amour car, en réalité, nous demeurons à jamais en sécurité en Lui, chez nous dans le Ciel. Comme dit le cours : "Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n'est nulle part. En dehors du Ciel, seul tient le conflit des illusions : insensé, impossible et au-delà de toute raison, et pourtant perçu comme une barrière éternelle devant le Ciel" T-23.II.196-7.

Par conséquent, tout ce que nous avons besoin de faire pour nous éveiller à cette réalité est d’annuler une erreur que nous avons faite quand le temps a semblé commencer – choisir le système de pensée de l'ego plutôt que celui du Saint-Esprit, Lequel représente la mémoire de l'Amour de Dieu dans notre esprit. Quand nous choisissons l'amour du Saint-Esprit, nous sommes heureux indépendamment de la question de savoir si les circonstances dans nos vies sont celles que le monde juge agréables ou misérables. De même, quand nous choisissons l'ego, nous sommes malheureux, peu importe à quel point notre situation extérieure semble bonne ou mauvaise. Pour cette raison, nous ne pouvons pas juger la vie de quelqu'un comme étant juste ou injuste. Alors que la vie extérieure de presque tous les êtres humains semble pleine d'injustices flagrantes, nous ne pouvons pas savoir pourquoi chacun d'entre nous a choisi ce script-là en particulier, ou les leçons que nous devons apprendre, suite à notre choix.

Ceux qui ont cru que Dieu s'intéressait à eux, qu’Il les guidait et les aimait n'ont pas été dupés si cette croyance les a aidés à prendre contact avec Son Amour dans leur esprit. En fin de compte, peu importe notre conception de Dieu ou notre relation avec Lui, pour autant que nous trouvions un moyen qui nous aide à remplacer notre culpabilité et notre peur par l’amour et la paix intérieure. Fondamentalement, Jésus veut seulement nous aider à retrouver notre chemin, et il nous a donné le Cours comme moyen de nous aider à faire le voyage. Mais cela ne rend pas le Cours plus vrai ou moins vrai que les autres outils que les gens ont utilisés pour le même but. Rappelez-vous, il n’y a rien de vrai en ce monde, et tout en ce monde peut nous aider à nous rapprocher de la vérité (l’amour) dans notre esprit, si tel est le but que nous lui donnons. C'est pourquoi, après avoir établi la nature illusoire du monde physique et du corps, Jésus peut faire une déclaration comme celle-ci : "Si cela peut t’aider, pense à moi comme te tenant la main et te dirigeant, et je t’assure que ce ne sera pas un vain fantasme" L-I.70.93-4. De la même manière, si au cours de l’histoire, des gens ont ressenti l'Amour de Dieu, même si leur conception va clairement à l'encontre de la façon dont Dieu est présenté dans le Cours, cela n'a pas été un vain fantasme.

**995 - Est-ce que nous avons tous peur de perdre notre individualité ?**

**Q/** Vous avez déjà dit que si nous comprenions vraiment le message du Cours que nous n'existons pas, nous serions terrifiés. Mais il me semble que je ne ressens pas de terreur, c’est simplement que cette idée me met mal à l’aise, et parfois j’ai peur. J'ai une amie qui suit également les enseignements d’*Un cours en miracles*, et elle dit qu'elle ressent du bonheur à l’idée de perdre son individualité et de se joindre à Dieu. Je soupçonne qu'il y a un certain degré de blocage en nous deux, et peut-être en chacun de nous tous. Ce peut être notre déni, notre refus d'accepter la vérité. Est-ce que c’est vrai ?

**R/** Oui, toute personne qui croit exister ici est dans le déni de la vérité. Si nous étions prêts à accepter pleinement la vérité, nous n'aurions plus besoin de ce rêve et nous nous éveillerions à notre vraie demeure dans le Ciel, là où nous faisons toujours un avec notre Créateur. Le fait que nous ne le faisons pas nous indique que nous devons avoir un motif pour choisir ce monde de séparation et de douleur au lieu de la paix de Dieu.

*Un cours en miracles* nous fait savoir quel est ce motif : il affirme que nous avons fait ce "monde de meurtre et d’attaque" parce qu’il est fait à l’image de ce que nous pensons être. Nous croyons être des assassins dignes de mourir, donc c’est un châtiment mérité pour ce que nous avons fait T-20.III.4. Et ce que nous nous reprochons d’avoir fait, c’est usurper la place de Dieu, et donc essentiellement de L’avoir tué. Or en même temps, nous croyons que Dieu n'est pas vraiment mort et qu'Il reviendra nous châtier et nous détruire. Ainsi, l’unique conception de Dieu qu’a l’ego est celle d’un Père en colère, qui poursuit inlassablement Son fils coupable M-17.710. Cette dynamique terrifiante est ce qui nous motive à continuer d’écouter l'ego, ce qui nous garde dans le rêve d’être dans un monde d'individualité et de séparation, un monde dans lequel Dieu ne peut pas entrer L-II.3.24. En d'autres termes, aussi mauvais que ce monde puisse être, nous pensons qu’il semble nous protéger.

Or une autre partie de notre esprit – symbolisée dans le Cours par le Saint-Esprit – garde la véritable mémoire de l'Amour de Dieu. Il sait que le dieu vengeur et en colère est une fiction de l'ego. Nous avons donc deux systèmes de pensée qui se font concurrence dans notre esprit : le système de l’ego littéralement mort de peur à l’idée de perdre le soi individuel, et celui du Saint-Esprit, qui sait que nous n'avons rien à craindre et que reconnaître ce fait et l’éveil qui en résulte nous donnerait tout ce que nous voulons vraiment. Le Cours s'adresse à la partie de notre esprit-décideur qui choisit entre ces deux systèmes de pensée. D'une part, il nous invite à regarder la terreur qui nous a fait faire tout un monde afin d'éviter d’y faire face. D'autre part, il nous dit que cette peur est inventée et nous donne une méthode pour finalement la laisser partir et enfin être en paix.

Il n’est donc pas étonnant d’être susceptibles de rencontrer des émotions changeantes et conflictuelles pendant que nous travaillons avec le Cours. En outre, parce que nos terreurs sont profondément enfouies, nous ne pouvons pas en faire une expérience émotionnelle directe, et certainement pas de façon constante. Le Cours nous apprend que "ce que j'appelle "mes" pensées ne sont pas mes pensées réelles" L-I.51.43. Il dirait la même chose concernant mes sentiments. Les sentiments se trouvent là parce que c’est virtuellement le résultat des pensées concernant certains aspects de l’existence illusoire en tant qu’individus dans ce monde physique.

Bien entendu, les sentiments peuvent être utiles s’ils nous motivent à demander au Saint-Esprit de regarder avec nous les pensées qui se trouvent derrière eux et dans le processus de laisser Son Amour prendre la place de la culpabilité de l'ego. Si nous pouvons faire cela avec nos sentiments – apprendre à les regarder simplement sans les juger, sans les sur-analyser ou nous inquiéter à leur sujet – ils diminueront progressivement en importance dans leur intensité quant à notre capacité de ressentir la paix de Dieu.

**996 - Quelles sont ces plus grandes choses que nous pouvons accomplir ?**

**Q/** Étant donné la distinction que fait *Un cours en miracles* entre la forme et le contenu, il me semble que quand Jésus dit que nous pouvons faire de "plus grandes choses" que lui, il fait référence au contenu et non à la forme (par exemple, déplacer des montagnes, marcher sur l'eau ou ressusciter les morts). Mais comme je cherche à comprendre ce qu’il dit dans le contexte du contenu, je me demande quelles sont ces "plus grandes choses" ?

**R/** Selon la Bible, Jésus aurait fait cette déclaration, même si les spécialistes des écritures n'ont pas trouvé de données historiques appuyant la plupart des énoncés bibliques de Jésus, ni des miracles qu'il est censé avoir accomplis. Si, effectivement, il a dit et fait les choses qui sont enregistrées dans les évangiles, vous auriez raison de distinguer entre la forme et le contenu. Que ce soit comme figure historique ou comme auteur du Cours, Jésus est un symbole pour la partie de l'esprit qui choisit l'Amour de Dieu plutôt que l'ego. Il ne s’identifie pas à un corps et par conséquent il n'aurait jamais fait référence à la forme. Dans le Cours, Jésus ne fait pas de déclarations dans le sens que nous pourrions faire des choses plus grandes que lui. En fait, chaque fois qu’il fait référence à notre relation avec lui et les uns avec les autres, il parle seulement de l'égalité de la Filialité (par ex. T-8.IV.6, T-1.II.3, T-5.II.9, T-6.I.5. Rien n’est plus grand que d'accepter l'Expiation pour soi-même, comme il l'a fait. La parfaite égalité de la Filialité reflète l'enseignement non dualiste du Cours qu'il y a un seul Fils unique en union avec le Père. L'égalité et la similitude sont donc des concepts très importants dans le programme d'études du Saint-Esprit. Ce sont des corrections pour l'utilisation de l'ego des différences, de l'inégalité et des comparaisons pour établir et maintenir la croyance en la séparation.

Jésus demande que nous fassions le même choix qu’il a fait lui-même, c'est- à-dire d’écouter seulement la Voix qui parle pour Dieu. Il nous dit ceci : "Je t’ai assuré que l'Esprit qui a décidé pour moi est aussi en toi, et que tu peux le laisser te changer comme Il m'a changé" T-5.II.101. Il n'y a pas de différence réelle entre lui et nous. Il y a seulement une différence dans notre expérience, tant que nous continuons à choisir la séparation. Lorsque l'esprit choisit le Saint-Esprit, qui représente la mémoire de l'Amour de Dieu, il n’y a pas de comparaisons, pas de degré plus grand ou moins grand. Le choix est complet dès qu’il est fait, et c'est le même pour chacun de nous. C'est le même choix que Jésus a fait et le seul. Comme on nous dit dans le lire d’exercices : "L'amour ne fait pas de comparaisons" L-I.195.42. Nous apprenons à faire de l’amour le seul et unique choix, en voyant combien il est douloureux de choisir l'ego. Lorsque nous sommes prêts, nous faisons un choix final pour Dieu, la plus grande et la seule vraie chose que nous puissions faire.

**997 - Est-ce que les miracles ne sont pas pour tous et chacun ?**

**Q/** Au début du Texte, Jésus dit que les miracles "sont dirigés vers ceux qui peuvent les utiliser pour eux-mêmes" T-1.III.91. Il commente également que lui seul est "en position de connaître où ils peuvent être offerts" T-1.III.85. Je ne comprends pas cela. Les miracles ne sont-ils pas nécessaires partout ? Est-ce que tous les gens qui marchent sur cette terre de souffrance ne pourraient pas bénéficier des miracles pour eux-mêmes ? Il semble que Jésus indique que seulement certaines personnes aient besoin de miracles. Pourriez-vous expliquer cela ?

**R/** Lorsqu’on lit *Un cours en miracles*, il est utile de se rappeler que Jésus nous parle souvent d'une manière poétique et symbolique. Sorties de leur contexte, ses paroles peuvent sembler parfois contredire étrangement le message global du Cours. Toutefois, plus nous étudions le Cours, plus il devient clair que Jésus ne se contredit pas, mais plutôt qu’il reprend maintes et maintes fois les mêmes thèmes avec de légères variations, espérant qu’à un moment donné, ce qu'il tente de nous dire va pénétrer. Ceci dit, jetons un regard sur les deux énoncés que vous soumettez.

Deux de ces déclarations proviennent du premier chapitre, quand Jésus explique ce qu'il entend par le mot miracle. Pour la plupart, nous avons toujours vu le miracle comme un événement extraordinaire survenu dans le monde physique extérieur. Jésus nous laisse savoir que, dans le cadre du Cours, un miracle consiste uniquement à changer nos perceptions, à passer du système de pensée de l'ego (péché/culpabilité/peur), au système de pensée du pardon du Saint-Esprit. Autrement dit, un miracle est un événement qui se passe entièrement à l’intérieur, seulement dans l'esprit, n’ayant rien à voir avec le monde. Le miracle peut sembler parfois donner des résultats dans le monde, mais en fait, ces résultats ne sont que les reflets du miracle ou de la pensée modifiée, et non le miracle lui-même.

Vous avez raison de penser que chacun qui croit être ici pourrait bénéficier du miracle pour lui-même. En fait, c’est exactement ce que Jésus tente de nous dire. Lorsqu'il dit que "les miracles sont sélectifs seulement en ce sens qu’ils sont dirigés vers ceux qui peuvent les utiliser pour eux-mêmes" T-1.III.91, il ne veut pas dire par là que les miracles sont disponibles seulement pour certains. En fait, c’est tout à fait le contraire. En commençant la phrase par : "Les miracles sont sélectifs *seulement* en ce sens que…," il nous laisse savoir qu'il y a seulement en un sens que les miracles ne sont pas universels, et c'est sous la *forme* que va prendre le miracle quand il fait la correction dans notre pensée.

Alors que le contenu d'un miracle est toujours un changement dans les pensées, passant de la projection de la culpabilité à des pensées qui étendent l'amour, la pensée particulière de correction apparaîtra toujours dans notre esprit de façon idéale, afin de remédier aux pensées particulières qui ont rendu la correction nécessaire. Par exemple, je pourrais avoir à pardonner un parent violent, tandis que vous pourriez avoir à pardonner la trahison de votre partenaire. Tous les deux, au milieu de notre douleur, nous pourrions nous tourner vers Jésus ou le Saint-Esprit dans notre esprit et demander à voir les choses différemment. Tous les deux, nous pourrions alors avoir accès à des pensées de pardon qui vont s’appliquer à notre problème particulier. Si nous voulions être plus technique, nous irions jusqu’à dire que même à l’intérieur de notre propre pensée, la forme que semble prendre la correction est vraiment le *reflet* du miracle ou du changement, et non le miracle lui-même. Mais cela est techniquement plus précis que ce que Jésus avait besoin de dire au tout début de ses explications dans le premier chapitre du texte.

Jésus déclare également : "Que le miracle puisse avoir sur tes frères des effets que tu ne reconnais peut-être pas ne te concerne pas… C’est moi qui devrais contrôler l'aspect actif du miracle parce que j’ai pleine conscience du plan entier. La nature impersonnelle de l’esprit de miracle assure ta grâce, mais je suis seul en position de connaître où ils peuvent être offerts" T-1.III.81, 4-5. Il ne dit pas qu'il y a des gens qui n'ont pas besoin de miracles, il dit simplement que bien que le miracle soit un changement dans notre esprit, nous ne devrions pas essayer de le contrôler, ni décider quand il est nécessaire, ou déterminer de quelle façon il devrait s'exprimer. C’est à lui que nous devrions demander de prendre de telles décisions, puisqu’il est notre enseignant intérieur plein de sagesse.

Encore une fois, *Un cours en miracles* devient plus facile à comprendre si nous l’approchons comme de la poésie ou une symphonie plutôt qu'un rapport scientifique précis. Quand nous nous concentrons trop sur les mots, le Cours peut nous sembler (pour emprunter des images de Jésus) comme des notes éparpillées d’une mélodie. Mais lorsque nous nous joignons à lui au-delà des mots, pour nous connecter à l'amour qui les a inspirés, nous voyons comment ces notes mélodiques éparpillées forment en fait un seul chœur T-31.VIII.115.

**998 - Comment faire face à la honte quand on étudie le Cours ?**

**Q/** Récemment, j'ai fait une chose pour laquelle je ressens encore une honte cuisante, non pas parce que cela a blessé quelqu'un, ce ne fut pas le cas. Mais parce que je me pensais meilleure que cela, plus spirituelle, une personne assez évoluée pour ne pas tomber dans ce piège-là. Je suis bouleversée et déçue de savoir que je n’ai pas été à la hauteur. Je ressens aussi une tonne de culpabilité. Je ne semble pas en mesure de me pardonner d'avoir mal agi en prenant cette décision. Comment quelqu’un fonctionne-t- il avec ses propres actions "pécheresses" ou "mauvaises," alors même qu’il étudie sérieusement le cours ?

**R/** À titre d'étudiants d'*Un cours en miracles*, lorsque nous reconnaissons que nous avons dit ou fait quelque chose qui ne vient pas de l'amour, nous devons nous rappeler les instructions suivantes : "Le monde a été fait comme attaque contre Dieu. Il symbolise la peur…. et les gens qui ont peur peuvent être méchants" L-II.3.21-2, T.3.I.42. Autrement dit, ce monde symbolise la peur de l'Amour de Dieu. Toute personne qui croit être ici est forcément quelqu’un qui a peur de l'amour et qui, par conséquent, a un potentiel de méchanceté. En raison de cette dynamique, nous pourrions affirmer sans risque de nous tromper, qu’à de rares exceptions, les gens spirituels ou évolués ne viennent pas ici. Si nous étions si évolués et spirituels, nous n'aurions pas besoin de ce rêve, nous resterions éveillés dans le Ciel.

Lorsque nous avons honte de ce que nous avons fait, bouleversés de constater que nous ne sommes pas aussi spirituels que nous le pensions, nous pouvons être certains que nous sommes en train d’analyser la situation avec le même enseignant qui nous a conduits à agir peu judicieusement en premier lieu : ce cher ego. L'ego ne veut qu’une chose, maintenir notre croyance que nous sommes des individus existant dans un monde réel. Il ne lui importe pas que nous pensions que nous sommes spirituels ou immoraux, tant que nous pensons être séparés, avec un "je" autonome pour analyser.

La seule porte pour sortir de ce système de pensée désespéré et circulaire est de changer d’enseignant intérieur, de lâcher la main de l'ego et demander au Saint-Esprit de nous aider à regarder par Ses yeux aimants, sans juger. Il sera toujours là pour nous aider à voir que nous sommes ni pécheurs, ni spirituels : nous avons peur, tout simplement ! Et donc, nous faisons des erreurs qui sont des appels à l'amour, cet amour que nous ne pensons pas posséder en nous. Grâce à ce processus, nous en venons progressivement à réaliser que nous ne sommes pas qui nous pensons être. Il n'existe en réalité pas de "moi" pour me donner l’étiquette d’un être spirituel, méchant ou coupable. Il y a plutôt une illusion, l’illusion d'une personne en train de refléter à chaque instant le choix de l'esprit entre la culpabilité de l'ego ou l'amour et le pardon du Saint-Esprit.

S’agripper à la culpabilité quant nous pensons avoir mal agi, que ce soit il y a cinq minutes ou il y a cinquante ans, est vraiment la façon cruelle de l'ego de cimenter notre culpabilité pour la garder en place à jamais. Il en est ainsi parce que, de toute évidence, nous ne pouvons pas changer le passé. Alors nous mettons notre aptitude à être en paix au service de quelque chose qui s’avère impossible. Heureusement, le Cours nous enseigne que nous pouvons défaire la cause de l'erreur maintenant, en abandonnant notre culpabilité maintenant, en changeant simplement d’enseignant intérieur.

Une fois que nous aurons appris à faire cela chaque fois que nous aurons commencé à avoir honte de nous, notre réaction face à nos propres erreurs sera quelque chose comme : "Ah ! Bon ! Alors j’ai encore eu peur ! Quoi de neuf sous le soleil ?" À ce moment-là, nous allons commencer à comprendre ce qu’est la perspective guérie de Jésus et comment il peut être en mesure de nous dire que "Tout ton [notre] passé a disparu, sauf sa beauté, et il ne reste rien, qu’une bénédiction" T-5.IV.82.

**999 - Pourquoi *Un cours en miracles* soulève-t-il tant de conflits ?**

**Q/** Pourquoi *Un cours en miracles* soulève-t-il tant de conflits ? Je ne suis jamais passé au travers une pratique spirituelle ou psychologique qui met autant l'accent sur notre résistance. Je comprends pourquoi le Cours fait cela, mais personnellement je trouve que c’est insupportable. J'imagine que si Helen Schucman (scribe du Cours) elle-même était incapable d'accomplir les buts élevés du Cours, je peux moi aussi, passer à côté. N'y a-t-il pas une autre manière pour le Cours que de faire un détour dans la bataille ? Ce n'était sûrement pas l’intention de Jésus !

**R/** Vous avez raison, Jésus n'avait pas comme intention que le Cours soit un détour dans la bataille. Toutefois, il voulait qu’il soit un outil qui nous amène à regarder directement la bataille qui sévit déjà dans notre esprit – la bataille entre notre désir de retourner à l'Amour de Dieu et notre désir de conserver notre identité en tant qu'être individuel autonome. Pour cette raison, le Cours peut sembler nous faire vivre davantage de conflits. En réalité, il fait simplement nous faire reconnaître notre propre guerre interne pour empêcher la mémoire de l'Amour de Dieu de venir à notre conscience.

Le fait que nous croyons être réellement dans ce monde de rêve montre que nous avons choisi de nous aligner sur l'ego quand il insiste que nous sommes plus en sécurité et heureux ici que nous serions dans notre vraie demeure dans le Ciel. Il n'est donc pas surprenant que les étudiants luttent généralement avec le message du Cours disant que rien dans ce monde ne nous rendra jamais heureux. Il n’y a rien de plus insupportable pour l’ego que de faire face au fait que toutes les routes de ce monde "ne mènent qu’au désappointement, au néant et la mort" T-31.IV.23.Toutefois, Jésus ne nous appelle pas en tant qu’ego – il parle au décideur, la partie de notre esprit qui choisit entre les deux enseignants intérieurs. Il offre un processus pour passer de l’ego au Saint-Esprit comme notre guide intérieur. Chaque fois que nous le faisons, nous allons automatiquement passer de la projection de la colère/culpabilité/attaque, à l'extension de l’amour et du pardon à la place.

Le but du cours, en réalité, n’est pas si haut ou si noble toutefois. Il ne vise pas à nous faire prendre pour de bon ce changement interne et de faire de nous des faisceaux de lumière irradiants. Plutôt il est censé nous aider à voir que ce changement est possible –que le Saint-Esprit existe vraiment dans notre esprit – et nous motiver à voir qu’à choisir sans cesse contre ce changement intérieur est ce qui nous maintient misérable. C'est pourquoi le cours affirme que c'est "un commencement et non pas une fin" L-Ép.11. Lorsque nous approchons le Cours ainsi, nous le vivons de façon différente – comme une source d'inspiration plutôt que de culpabilité.

Cela signifie aussi que nous ne pouvons pas savoir, ni juger comment une autre personne a été affectée par le Cours. Vous avez apporté l'exemple d’Helen Schucman. Il est certain que dans le livre *Absence from Felicity : The Story of Helen Schucman/Absence de félicité : l'histoire d'Helen Schucman*, il ressort clairement qu'elle semblait faire l'expérience de la résistance à l'amour de Jésus. Il est clair aussi qu'elle était consciente de cette résistance et, que plus souvent qu'autrement, malgré tout, elle a continué à suivre ses conseils. En ce sens, nous, en tant qu’élèves du Cours, nous pourrions voir sa vie comme tout à fait inspirante.

Une dernière remarque, si vous trouvez que le travail avec le Cours vous est continuellement insupportable, il est possible que ce ne soit pas la bonne voie pour vous. N'oubliez pas que le Cours dit : "Il y a plusieurs milliers d'autres formes [c'est-à-dire de chemins spirituels], qui ont toutes le même résultat" M-1.42. En fin de compte, ce n'est pas la forme du chemin que vous prenez qui compte ; seulement que vous en trouviez un qui vous aide à vous éveiller à l’Amour de Dieu pour vous et au vôtre pour Lui T-4.III.63.

**1000 - Pourquoi le Cours dit-il du monde qu’il est un fait ?**

**Q/** De "Il n'y a pas de monde" L-I.132.62, jusqu’à "Ce que le monde est, n’est qu’un fait" M-11.19, il est certain que dans l’illusion, le monde nous semble un fait et nous en faisons l'expérience comme si effectivement il est un fait. J'ai été surprise de trouver cette référence du monde comme étant un fait dans le Manuel. Est-ce que c’est simplement une référence au monde naturel (l’herbe, les montagnes, les arbres, etc.) ? Après tout ce que dit *Un cours en miracles* se référant au monde comme étant une illusion, est-ce que c’est seulement un exemple de plus des contradictions dans le langage du Cours ? Ou bien le Cours insiste-t-il pour nous informer que nous devons traiter avec le monde que nous avons inventé, comme s’il était un fait réel ? Je pense ici à cette phrase : "Il y a des décisions à prendre ici et elles doivent être prises qu'elles soient des illusions ou non" Ch-I.1.24. Je me sens plutôt inconfortable et un peu confuse après avoir lu cette instruction dans le Manuel.

**R/** Oui, Jésus fait diverses références sur le monde à différents endroits du Cours. C'est pourquoi nous soulignons le besoin d'établir une distinction entre les deux niveaux sur lequel est écrit le Cours. Le premier niveau établit un contraste entre la vérité et l'illusion, où seulement Dieu et le Ciel sont réels (y compris Son Fils, le Christ et les créations du Christ). Tout le reste est illusoire et non réel : "Il n'y a pas de monde." Mais puisque nous sommes trop effrayés pour accepter cela et vivre en conséquence, Jésus nous parle aussi comme si le monde était un fait réel puisque nous croyons qu'il l’est. Ce n'est pas vraiment contradictoire. En effet, les phrases précédant et suivant celles que vous citez sur les décisions expliquent : "Il t’a été dit de demander au Saint-Esprit la réponse à tout problème concret, et que tu recevras une réponse concrète si tel est ton besoin. Il t’a également été dit qu'il y a un seul problème et une seule réponse. Dans la prière cela n'est pas contradictoire... On ne peut pas te demander d’accepter des réponses qui se situent au-delà du niveau de besoin que tu peux reconnaître" Ch-1.I.21-2, 5. Jésus nous laisse savoir qu'il s'agit d'un processus, comme celui de monter une échelle. Il nous aide donc doucement et progressivement à modifier notre esprit sur la réalité du monde, en nous faisant voir que nos perceptions ne sont que des interprétations qui émanent d’un choix préalable dans nos esprits. Et cela dépend si nous avons pris la main de l'ego ou la sienne pour traverser la journée. C'est l'autre niveau sur lequel est écrit le Cours, le niveau 2, qui oppose l’esprit insane (l'ego) à l’esprit juste (Saint-Esprit) pour nous faire voir le monde.

Le processus implique d’apporter nos perceptions erronées à la vérité du Ciel reflétée dans nos esprits justes. Et quand enfin nos perceptions seront toutes justes et sensées, ce qui signifie que nous écoutons uniquement le point de vue du Saint-Esprit, nos esprits ne seront plus divisés. Alors l’amour coulera simplement en nous, nous dirigeant dans tout ce que nous pensons et faisons. Dans cet état d'esprit, que le Cours appelle le monde réel, nous savons que le monde est une illusion, et nous voyons en toute personne quelqu’un qui fait appel à l'amour, ou qui exprime l’amour. Jésus nous mène doucement dans cette direction dans tous ses enseignements et toutes ses leçons.

**1001 - Ma vie n’est faite que de souffrance et de solitude**

**Q/** J’ai décroché de l'école secondaire. Je me suis fait un ego qui n'était jamais en mesure de vivre de lui-même une vie d'adulte. Je me sentais si isolé et sans espoir de changer cette solitude que je désirais mourir. À 55 ans j'avais échoué dans tout ce que j'entreprenais de faire. La maladie mentale et de troubles émotionnels représentent ce qu'était ma vie et je ne voyais aucun de sortir de cet enfer. Mais c'est seulement l'ego que j’ai inventé. Jésus dit que "je pourrais voir la paix au lieu de cela" L-I.34.Titre car je ne suis pas ce misérable ego ! Je sais tout cela intellectuellement mais ça ne change rien – cela n'arrête pas la souffrance. Pouvez- vous m’orienter dans la bonne voie comme je cherche à accepter de l'aide de Dieu et à expérimenter la paix.

**R/** Ce sera peut-être un réconfort et une consolation de savoir que vous n'êtes pas seul dans cet état. La douleur que vous décrivez est l'inévitable expérience que fait tout un chacun dans le monde lorsque l'esprit choisit de croire que la séparation de l’Unité est possible et qu'elle s’est produite. L'angoisse et le stress douloureux sont souvent niés, recouverts et cachés, mais ils sont le fait universel de tous ceux qui ont cette fausse croyance qu’ils sont séparés. La souffrance liée à la séparation ne peut être écartée parce qu’on comprend intellectuellement d’où elle vient, comme il est enseigné dans les écoles de métaphysique, comme *Un cours en* miracles. En fait, utiliser les principes du Cours pour tenter de sortir des affres de la douleur ne fait qu’exacerber le problème. Les enseignements du Cours sont fait pour être appliqués avec douceur, à commencer par s’accepter soi- même avec bienveillance, peu importe à quoi ressemblent les bagages de l'ego dans la vie de quelqu’un. Le message de pardon du Cours est que la pensée de séparation n'est pas un péché, qu’importe la forme que cela peut avoir pris et nul n’est pécheur parce qu’il est venu chercher ici ce qui ne peut pas y trouver.

Le Cours reconnaît les sentiments douloureux qu’engendre la séparation lorsqu'il dit dans le livre d’exercices : "Tu penses que tu es la demeure du mal, des ténèbres et du péché. Tu penses que si quiconque pouvait voir la vérité à ton sujet, il éprouverait de la répulsion et reculerait devant toi comme devant un serpent venimeux. Tu penses que si ce qui est vrai à ton sujet t’était révélé, tu serais frappé d’une horreur si intense que tu te précipiterais pour te donner la mort, continuant de vivre après avoir vu cela étant impossible" L-I. 93.11-3. Notez qu'il ne dit pas que *certains* d'entre vous *peuvent* penser cela. Ces termes s'appliquent aussi bien à ceux qui se reconnaissent comme des échecs ambulants qu’à ceux qui se considèrent comme ayant grandement réussi selon les termes du monde. Tout le monde possède cette pensée secrète (et parfois pas si secrète que ça) sur lui-même. Les mots-clés dans cette instruction sont : "vous pensez être". L’enseignement ne dit pas que nous sommes cela, mais il reconnaît, sans juger, que c’est ainsi que nous nous percevons. Il s'agit d'une distinction et d’un passage très importants. Nous trouvons dans ce passage la reconnaissance de l'état dans lequel nous semblons nous trouver, en l'acceptant comme notre expérience, et plus important encore, il n’y a pas de jugement à cet égard. C’est l’une des nombreuses façons pour Jésus (symbole d’amour et de non-jugement en nous) de nous fournir un modèle d’apprentissage. Il fait lui- même ce qu'il nous demande de faire : il regarde sincèrement comment nous nous sentons vraiment, il accepte que c’est ce que nous ressentons, et il ne juge pas ces sentiments comme si c’était péché. L'angoisse douloureuse ne vient pas réellement parce qu’on se voit comme un échec dans le monde, mais elle vient de juger cet échec comme s’il était la preuve que vous êtes un misérable pécheur qui mérite de mourir. C'est toujours l'interprétation d'une situation qui lui donne sa signification, et c’est l’interprétation que le Cours nous demande de remettre en question, Car c’est la façon de déterminer si nous avons choisi de penser avec l'ego (noirceur) qui remplit notre vie de conflit, ou avec le Saint-Esprit qui nous remplit de paix. Trouver la paix demande le désir d'échanger la perception de l'ego contre celle du Saint-Esprit, ce qui implique le désir de renoncer à l'interprétation de l'ego.

Le saint Esprit définit une norme pour le succès et l'échec, une norme qui vient en opposition directe avec ce qu’enseigne l'ego. Le monde nous bombarde de messages que nous pouvons et que nous devons trouver le bonheur dans le monde et que notre succès sera mesuré par ce bonheur. Les jugements que l’ont maintient contre nous sont fondés sur cette croyance. Le Cours enseigne que ce système de croyance est défaillant, qu’il repose sur la croyance que non seulement la séparation s’est produite, mais qu’elle est un succès retentissant. L'ego voit la détresse mentale et morale comme un échec, mais le Saint-Esprit la considère, ainsi que tous les autres aspects de nos vies, comme une salle de classe dans laquelle il nous est demandé de réinterpréter toute chose selon Son message. Il nous enseigne que la maladie dont nous souffrons tous se trouve dans l'esprit qui croit qu’il est dans un corps qui souffre émotionnellement et psychologiquement, étant identifié à la pensée de séparation. Le problème n'est pas que nous croyons des choses monstrueuses sur nous- mêmes. Le problème est que nous croyons qu'elles sont vraies, que nous les prenons au sérieux, et encore plus significatif, que nous les jugeons comme des péchés, avec la culpabilité et la peur inconsciente qui vont suivre cette fausse croyance. L'ego veut nous faire croire qu'une personne atteinte de maladie mentale est plus en enfer que l’autre qui est équilibrée au niveau émotif. L'enfer est l'enfer. Pendant que le monde offre différents types de mesures nous donnant l'illusion de soulager la douleur de la séparation, aucun ne contribue à la véritable guérison. Une vie mondaine réussie n'apporte pas la guérison. La détresse émotionnelle ne l'empêche pas. La seule façon de vous diriger vers la paix est d’accepter que ce que vous croyez à votre sujet n'est pas vrai, puis de mettre votre foi dans la pratique du pardon, comme l’enseigne le cours : "N’aie foi qu’en cette seule chose et cela suffira : Dieu veut que tu sois au Ciel, et rien ne peut t’en garder loin, ni lui de toi. Tes plus folles malperceptions, tes bizarres imaginations, tes plus noirs cauchemars, ne signifient rien. Ils ne prévaudront point contre la paix que Dieu veut pour toi" T-13.XI.71-3.

Si la douleur et la misère de votre vie vous ont porté vers des enseignements spirituels, elles auront servi un but utile. Il ne vous reste plus qu’à choisir d'accepter l'espoir qu'ils vous offrent, en faisant le premier pas qui consiste à reconnaître que l'esprit qui a choisi la dévastation a aussi le pouvoir de faire un choix différent. Puisque l'ego vous a fait échouer, vous avez maintenant la possibilité de réussir en poursuivant un autre curriculum en gardant un esprit ouvert. Tout ce que cela requiert, c’est que vous estimiez que vous vous êtes peut-être trompé sur ce que vous êtes, peut-être que vous n’êtes pas un échec désespéré, et peut-être que le Saint-Esprit en vous a raison. Vous vous êtes déjà placé sur la bonne voie en cherchant le message du Cours. Par conséquent "Tu n’es plus entièrement insane, et tu n’es plus seul" T-17.VII.102. En soi ce n'est pas qu’un mince réconfort.

**1002 - Ayant été abusé par une secte, j’ai peur de suivre le Cours**

**Q/** Je suis nouveau dans l’étude du Cours et je suis confus sur la façon de pardonner, et comment continuer à travailler comme massothérapeute si le corps est une illusion, et comment pratiquer un autre système de croyances en même temps que j’étudie le Cours. J'ai été intensément abusé par des gens qui croyaient que leur système était le seul moyen de salut, et je devais aller contre ma nature pour en faire partie. Je crains de me tromper à nouveau. Y a-t-il des choses qui peuvent nous aider à discerner même si nous ne savons pas où nous allons ?

**R/** Puisqu’*Un cours en miracles* est un système de pensée qui inverse totalement le système de pensée de l'ego, il sera important d'être patient et d’appliquer avec douceur ses enseignements dans nos vies. Ce renversement implique de laisser le Saint-Esprit transformer les jugements que nous avons sur tout et tout le monde. Il est évident que c'est un processus qui prend du temps, non parce que le temps est réel, mais parce que nous croyons qu'il l’est, et que tout ce qui se passe dans ce monde illusoire est réel également. Le premier changement de perception de l'ego pour la perception du Saint- Esprit est de voir la vie comme une salle de classe pour apprendre les leçons de pardon. Cela jette les bases pour les étapes subséquentes dans l’inversion de notre façon de penser. Chaque pas requiert de ne pas sauter d’étapes. Se rappeler à quel point nous sommes investis dans l'identification à un corps nous aide à définir un rythme régulier et doux afin de pouvoir regarder les choses différemment. Tout en apprenant à appliquer les principes du Cours dans notre vie, nous continuons à vivre et à travailler comme d'habitude. Nous ne devons pas nier que nous vivons dans un corps, ni de nous forcer à croire que nos besoins perçus, nos expériences et nos relations sont des illusions, puisque nous croyons encore que c’est bien réel. Le Saint-Esprit a besoin de ces choses dans sa classe pour nous enseigner le pardon.

Nous ne sommes pas forcés ou sous la pression de devoir faire quelque chose que nous ne voulons pas : "La Volonté de Dieu ne peut pas t'être imposée, étant l'expérience d'un désir total" T-8.III.23. En fait, nous sommes protégés contre la coercition dans le Cours, puisqu’il nous informe que nous n'apprendrons pas les choses que nous ne voulons pas apprendre. La pratique et l'apprentissage sont donc proportionnels à notre désir et le désir est tout ce qui est requis pour pratiquer le Cours. Ni la perfection ni la compréhension complète ne sont requises. La pratique commence par le désir de regarder tous les blâmes que nous maintenons comme une projection de la culpabilité de l'esprit, lequel se sent coupable d’avoir choisi de croire que la séparation est réelle. C’est ainsi que chaque relation et tout ce qui se passe dans notre vie, est utile dans la pratique du pardon. Tout ce qui n'est pas la paix parfaite, de la plus "légère irritation jusqu’à la rage" L-I.21.23, reflète notre décision dans l'esprit d'écouter la fabulation de l'ego que nous sommes séparés, plutôt que la vérité du Saint-Esprit de notre unité comme Fils de Dieu. Le pardon signifie que nous reconnaissons que cette décision est la véritable source de la souffrance et des conflits dans notre vie et dans le monde. Le problème est dans l'esprit, non chez les autres, dans le monde ou dans notre propre corps et donc la solution est dans l'esprit. Le but du Cours est de nous entraîner graduellement à regarder ce qui se passe dans notre vie selon cette perspective, (voir Introduction des leçons) afin d’apprendre petit à petit qu’il n’y a rien en dehors de l'esprit qui peut avoir d’effet sur lui.

Le Cours n'est pas le seul chemin spirituel qui nous ramène à la maison. Comme il est dit dans le Manuel, il ne représente qu’une forme parmi plusieurs milliers d’autres formes M-1.42. À la fin, chaque esprit choisira d'accepter la vérité de notre unité les uns avec les autres et notre unité en Dieu, c'est le contenu au cœur de l’enseignement du Cours. À mesure que vous deviendrez plus familier avec ses principes fondamentaux, vous trouverez qu'ils sont différents des enseignements des autres chemins spirituels. Dans de nombreux cas, ils sont même nettement contraires à la plupart des disciplines théologiques et spirituelles. Essayer de suivre un autre système de croyance en même temps que le Cours, pourrait introduire des conflits dans votre pratique et entraver vos progrès. Et puisque l'ego nous présente déjà un vaste éventail de distractions et d’obstacles, un autre conflit serait un fardeau inutile. Si vous résonnez à l'enseignement du Cours et que vous choisissez de le prendre comme voie spirituelle, vous trouverez qu'il nécessite seulement que vous procédiez doucement et patiemment, une étape à la fois, à un rythme défini uniquement par votre propre désir et volonté. Cela pourrait vouloir dire de combiner le Cours avec d'autres systèmes pendant un certain temps. Le Saint-Esprit ne vous les enlèvera jamais. Si nous sommes disposés à questionner notre interprétation des choses et à demander de l'aide, le Saint-Esprit se servira de tout ce qui se passe comme outil d'apprentissage, et "répondra pleinement à [la] moindre invitation" T-5.VII.66.

**1003 - Les vampires et autres font-ils partie de l’illusion ?**

**Q/** Je travaille dans une librairie qui vend toutes sortes de livres du Nouvel âge/Spiritualité. Nous avons des livres sur les démons, les vampires, les loups-garous, d’anciens dieux égyptiens, etc. Habituellement, les auteurs affirment avoir vu et fait l’expérience de ces entités et avoir des preuves de leur existence. J'ai tellement vu de ces livres que je commence à y croire. Mais même si ces choses existent, selon le Cours ne serait-ce pas encore des illusions, comme le reste du monde de la forme fait par l'ego ? Cela ne voudrait-il pas dire que le vrai Dieu n'a rien à voir avec cela, en dépit du pouvoir apparent qu'ils semblent avoir, et que croire en leur propre pouvoir représente un échec à réaliser qu'ils ne sont que des fragments d'ego ?

**R/** Oui, tout ce que vous dites est juste. *Un cours en miracles* nous apprend que la forme n'est pas la réalité, mais une illusion, et que "si tu la vois c’est que tu dois faire erreur" T-22.III.75. De la perspective du Cours, peu importe si nous voyons ces entités avec nos yeux physiques ou seulement en pensée, car si nous les percevons comme des êtres individuels, séparés de nous-mêmes et de Dieu, ce sont des illusions. En tant qu’étudiant du Cours, il pourrait être très utile de réaliser une chose ou deux : que ces entités existent seulement dans les histoires inventées par l’imagination de quelqu’un, ou qu’ils existent dans ce monde physique fait par nous, les vampires et les loups-garous ne sont pas plus ni moins réels que n'importe quelle personne qui semble nous côtoyer, ou même que notre propre identité individuelle.

Comme vous dites, les personnes et les animaux, ou la combinaison des deux, qui croient en leur propre pouvoir, échouent à reconnaître qu'ils sont simplement des fragments séparés de Dieu – la seule vraie Source de pouvoir. Mais rappelez-vous : c'est seulement vous qui avez besoin de reconnaître cela. Généralement, les vampires et les loups-garous trouvent le Cours un peu trop menaçant pour eux.

**1004 - Comment sortir d’une vie de solitude douloureuse ?**

**Q/** J'ai été perturbée toute ma vie par des émotions douloureuses. Je n'ai pas été aimée et j’ai appris à éviter les gens pour ne pas être rejetée. J’arrive à présent dans la cinquantaine, je me sens seule, et je ne sais pas comment faire pour me lier aux gens. J'étudie et je pratique *Un cours en miracles*, et j’apprends que je peux me libérer de ce misérable ego à n'importe quel moment. Je me sens si seule, et le Cours dit que je peux avoir la paix au lieu de cela. Qu’est-ce qu’il veut que j'entende ? Que voudrait-il que je fasse ? Qu’est-ce que je ne vois pas ?

**R/** Jésus nous enseigne à tous que nous pouvons être en paix, indépendamment de nos limitations. Ainsi, il dit dans le Manuel "ne désespère pas, donc, à cause des limitations. C'est ta fonction d’en échapper, mais non d’en être dépourvu" M-26.41-2. Échapper aux limitations ne veut pas dire de leur donner le pouvoir de nous priver de la paix intérieure toujours présente dans nos esprits divisés. Si nous suivons la partie ego de notre esprit, nous verrons nos limitations comme une prison, nous irons nous comparer aux autres pour aboutir dans les mâchoires douloureuses du jugement. Toutefois, en choisissant contre l'ego, nous verrons nos limitations comme une salle de classe. Et en prenant la lumière de l’Esprit au lieu de la noirceur de l'ego, nous pourrons concevoir un peu de compassion pour nous et les autres, et apprendre comment sourire doucement à l'ego et à ne pas le prendre aussi sérieusement qu’auparavant. La clé est d’être capable de faire la distinction entre la forme et le contenu. Quoique ce soit qui est relié au corps, incluant les conditions émotionnelles, est du domaine de la forme. Le contenu, c’est la décision que vous prenez dans votre esprit de comment vous allez interpréter la forme : si vous choisissez l'ego/noirceur pour interpréter ce qui se passe, vous aurez comme résultat des sentiments de victimisation, culpabilité, jugement, colère, haine du corps et désespoir. Si vous choisissez la partie lumière/Esprit, vous aurez comme résultat la patience, la compassion et la bienveillance pour vous et les autres. De plus en faisant ce choix, il devient plus facile d'accepter que le monde et le corps servent le curriculum utilisé par Jésus ou le Saint-Esprit (symboles de la présence de l’amour en chacun de nous) pour guérir notre esprit de ses pensées de séparation/péché/culpabilité/peur. Ces thèmes sont développés dans notre livre *The Healing Power of Kindness* - Vol. 2 *Forgiving Our Limitations/Le pouvoir guérisseur de la bonté - Pardonner nos limitations*.

Vous n'avez pas parlé de demander l'assistance d'un thérapeute. Cela n'entrerait pas en conflit avec votre pratique du Cours et pourrait. en fait vous aider à vous libérer de l’utilisation que fait l'ego de vos limitations.

**1005 - Suis-je en train de commencer à m’éveiller du rêve ?**

**Q/** J’ai étudié *Un cours en miracles* dans les années 80, mais c’est seulement au cours de la dernière année que j’ai commencé à appliquer les leçons du livre d’exercices. Durant plusieurs années toutefois, j'ai souvent pris conscience de la Présence de Dieu. Je sais que l'amour est la seule vérité dans le rêve et l’illusion. Récemment, j'ai réalisé que j'ai pardonné à toutes les personnes qui selon moi m’avaient lésé, simplement parce que je sais que ces fautes ne sont jamais arrivées en premier lieu. Quand je lis la leçon quotidienne, j’ai un sentiment de paix qui reste avec moi tout au long de la journée. Ce soir, lors de ma baignade, pendant quelques secondes j'ai perdu toute association avec mon corps. Je me sentais comme si j'étais en train de regarder en bas sur un étranger et il m’en est resté comme un sens de neutralité du corps : ni rejet ni enchantement. Serait-ce que le monde illusoire commence à disparaître pour moi ? Est-ce que je commencerais à m’éveiller du rêve ?

**R/** Il est possible que vous commenciez à vous éveiller du rêve, mais puisque nous ne savons rien de vous, nous ne pouvons vraiment pas vous donner une réponse définitive. Les gens expérimentent le processus de se dés-identifier de leur corps et du monde de différentes façons. Jésus parle justement de cette expérience dans une série de paragraphes dans le texte, à la section "Au-delà du corps" T-18.VI. Il en parle dans le contexte de l'Identité partagée par tous et qui transcende toute particularité et limitations du corps. Il parle ainsi de l'expérience : "Ce qui se passe réellement, c’est que tu as abandonné l'illusion d'une conscience limitée tout en perdant ta peur de l'union.... Il n'y pas du tout de violence dans cette évasion. Le corps n’est pas attaqué, il est simplement perçu correctement. Il ne te limite pas pour la simple raison que tu ne voudrais pas qu’il le fasse. Tu n’es pas réellement "soulevé hors" de lui : il ne peut pas te contenir. Tu vas où tu voudrais être, en y gagnant, et non perdant, un sentiment de Soi" T-18.VI.117, 131-5.

Dans le livre d’exercices, Jésus nous dit qu’“être sans un corps, c’est être dans notre état naturel" L-I.72.93, ce n'est donc pas quelque chose de particulier, c’est naturel. À mesure que se poursuit le processus d'éveil grâce à la pratique du pardon, nous prendrons le corps, et tout ce qui le concerne, de moins en moins sérieusement. Et nous le ferons jusqu'à ce que nous arrivions au point de ne pas être notre corps, même si nous apparaissons toujours dans un corps. Cela n'a rien à voir avec la mort, comme certains étudiants le pensent à tort. C'est un changement de perception : passer de la fausse perception à la perception juste dans nos esprits, et cela peut avoir une corrélation physique, mais la plupart du temps, il n'y en a pas. Ce qui est d'une importance capitale, c’est le changement que nous faisons dans notre esprit quant au but pour lequel nous allons maintenant utiliser le corps : afin d'apprendre que nous partageons tous le même système de pensée d’ego, le même système de correction du Saint-Esprit, et le pouvoir de choisir entre les deux. Nous partageons tous la douleur de la séparation, et nous faisons tous un appel à l'amour que nous croyons avoir nié.

**1006 - Je me sens coupable de mes deux fausses couches**

**Q/** J'ai lu votre réponse à la question 15, mais j’ai besoin d'un peu plus d'aide. J'ai un fils en santé qui me ravit, et que j'ai eu grâce à la fécondation in vitro. Je désire avoir plus d'enfants, mais depuis la naissance de mon fils, j’ai fait deux fausses couches. Je crois que je ressens beaucoup de culpabilité de fait qu’à mon âge – plus de quarante ans – c’est risqué et j’en ai la preuve par la mort des deux embryons à cause de chromosomes endommagés. Je me sens vraiment comme si je les avais assassinés en recherchant la magie comme la fécondation *in vitro*. Voici quelle est ma question. Presque tous les jours, lorsque je suis avec mon fils, si quelqu'un me demande s’il est "mon seul enfant," mon esprit se met instantanément en mode culpabilité. Je sais que la question est simplement pour ouvrir une conversation, mais je ressens cela comme une attaque personnelle. J'ai des problèmes non réglés autour de l’avortement, des fils de mon mari plus âgés, ainsi que sur l’adoption, et alors toutes mes émotions refont surface. La dernière fois qu’on m’a posé cette question, je n’ai pu qu’acquiescer de la tête dans la honte et la culpabilité. Avec mon fils de cinq ans à mes côtés, inconscient de tous les détails, je ne pouvais pas attaquer en retour comme le voudrait mon ego et répondre : "Non, ce n'est pas mon seul enfant, les deux autres sont morts !" Je me rends compte qu'une attaque ne ferait que m’aliéner tout le monde, mais on pousse à fond mes boutons intérieurs liés à mes sentiments de péché/culpabilité/peur et je suis toujours aussi perplexe quand il faut réagir et y faire face.

Je reconnais vite ce qui se passe, et combien je deviens furieuse. Je vois comment cela fait remonter une profonde souffrance (effleurant sans doute la douleur originale d’avoir tué Dieu) et je voudrais "tuer," en paroles ou en fantasme, ceux que je perçois comme des assaillants, même s’ils ne sont, involontairement, que le miroir tendu pour que je puisse regarder ma culpabilité. Intellectuellement, je sais bien que je n'ai pas assassiné mes enfants à naître, mais je pense qu’une partie de moi ne doit pas le croire. Je demande l'aide de Jésus et je lui montre mes pensées négatives, mais j'aimerais davantage de guérison. Il m'est difficile d'accepter la déclaration suivante : "la perte n'est pas une perte quand elle est correctement perçue." Intellectuellement, je crois comprendre que tout est illusion et que je ne suis pas un corps, mais lorsque ces pensées montent en moi, ce ne sont que des concepts utilisés par mon ego.

**R/** Là où vous en êtes en regardant toutes vos émotions est parfait, c’est ce qu’enseigne le Cours. Il ne s’agit pas d’essayer d'utiliser les concepts intellectuels d’*Un cours en miracles* pour changer ce qui semble se produire. Vous saurez, à un niveau plus profond, à un moment donné le long du chemin, que les concepts sont vrais. Mais pour le moment, il s’agit simplement d’être aussi honnête que possible quand à vos pensées et vos sentiments sur votre situation puisque c’est ce qui compose, après tout, votre salle de classe. Vous parlez surtout de votre culpabilité, mais ce qui monte également, c’est nettement votre colère. Et même si vous reconnaissez votre fureur qui surgit face à la politesse des étrangers, il existe certainement des couches de colère que vous pourriez manquer, si vous sautez trop vite à l'explication ontologique d’avoir tué Dieu. Ces couches non reconnues et inavouées de défenses continuent à opérer en cachette, sous votre niveau conscient, gardant votre attention à l'extérieur de vous (ce qui est leur but), malgré vos meilleures intentions de regarder la culpabilité en vous.

Que pourraient être ces autres couches de défenses ? Votre fureur face aux étrangers semble hors de proportion avec la nature de leur "attaque," comme vous le reconnaissez vous-même. Il est peut-être mieux de porter votre attention sur la colère qui n’est pas dirigée contre eux, mais liée à d’autres cibles dont vous seriez moins consciente. De ce que vous dites, il semble probable que votre colère est de n’avoir pas pu avoir autant d’enfants que vous le désirez – peut-être avez-vous une colère contre un conjoint ou un ex-conjoint, un amant, un parent ou même contre Dieu. En tout cas, quelque part il y a quelqu'un d'autre qui est responsable de ce que vous êtes privée désespérément de ce que vous voulez, vous obligeant à ne compter que sur vos propres essais créatifs afin d’avoir vos propres enfants, ce qui vous permettrait de vous sentir plus complète et épanouie dans la vie. Et il doit y avoir également beaucoup de tristesse et de chagrin relatifs aux pertes récurrentes. Il est important de lever le voile sur la colère et le chagrin que vous transportez en vous, découvrir les justifications cachées qui vous font ressentir ces émotions, non parce qu'elles sont vraies, mais parce que vous croyez encore à un certain niveau qu'elles le sont. Et vous ne pouvez pas sauter d’un coup à l'explication ontologique sans d’abord regarder les couches de défenses de l'ego aussi clairement que possible, car vous garderiez simplement intactes vos défenses T-11.V.1-21-2.

Une fois que vous pouvez entrer en contact avec la colère et les pensées spécifiques derrière cette colère, vous pouvez commencer à prendre la responsabilité de la projection qui est impliquée dans ces jugements contre les autres. Ceci dit, il est totalement vrai que tous les degrés de colère sont simplement des défenses contre la culpabilité ontologique sous-jacente. Mais l'idée que nous croyons avoir tué Dieu demeure surtout un concept intellectuel pour la plupart d'entre nous. C’est, nous dit Jésus, "un instant si ancien qu'il est au- delà de toute mémoire et même passé la possibilité de s’en souvenir" M-2.41. Or quand nous choisissons l’ego, nous revivons son contenu à chaque instant, mettant nos propres besoins et nos désirs au-dessus de ceux des autres. Nous pouvons du moins commencer à être honnêtes sur à quel point nous voulons que les choses se passent à notre propre façon et sur à quel point nous pouvons devenir furieux contre ceux qui semblent se mettre dans le chemin pour nous empêcher d’obtenir ce que nous voulons. C’est la projection que nous pouvons commencer à identifier. D'autres mettent aussi leurs propres besoins en avant, mais cela ne pourrait pas nous mettre en colère, à moins d’avoir fait la même chose, mais sans vouloir le reconnaître en nous.

Finalement, Jésus nous rassure en nous disant que nous allons apprendre qu’“il n'est pas nécessaire de suivre la peur [et la culpabilité] sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu'elle est. Or il *est* nécessaire d'examiner chacune d'elles aussi longtemps que tu voudras conserver le principe qui les gouverne toutes” T-15.X.51-3. Le principe que nous voulons toujours conserver, celui auquel nous nous accrochons, c’est que la séparation et la culpabilité qui l’accompagne – résultant en un soi auquel chacun de nous s’identifie – sont réelles et nécessitent une défense. Or jusqu'à ce que nous puissions rencontrer la culpabilité à ce niveau, nous aurons besoin de commencer avec toutes les expressions concrètes de notre culpabilité, Elle est généralement accessible en reconnaissant d’abord notre colère envers les autres et les jugements que nous avons contre eux. Avec le temps, nous allons en venir à reconnaître le dénominateur commun sous toutes nos projections et la culpabilité ontologique deviendra de plus en plus une expérience réelle, plutôt qu'un concept intellectuel vide. Or à chaque fois, en regardant nos projections avec Jésus, et en acceptant la culpabilité sous-jacente comme étant bien la nôtre, nous commencerons à nous libérer du besoin de cette défense. Et le besoin que quelque chose ou quelqu'un, adulte ou enfant, vienne combler le vide que nous ressentons à l'intérieur de nous – perdra son pouvoir sur nous. La paix et la joie viendront remplir l'espace laissé vide par la disparition de la culpabilité et la colère.

**1007 - Que signifie : donner et recevoir ne font qu’un en réalité ?**

**Q/** Dans la leçon 108 d'*Un cours en miracles*, il est dit "qu’il suffit de pardonner entièrement à un frère pour apporter le salut à tous les esprits." Or Jésus a pardonné entièrement à tous ses frères dans la Filialité, et cela n'a pas apporté le salut à tous les esprits. Il insiste souvent que nous faisons un avec lui, que nous pouvons faire ce qu'il a fait, etc. Pourtant, apparemment, un de "nous" (qui n’est pas Jésus), doit être "celui-là" qui pardonne entièrement à au moins un frère. Est-ce que je vois cela correctement ?

**R/** Non. Le titre de la leçon 108 est "Donner et recevoir ne font qu’un en réalité." C’est une déclaration qui ne fait aucun sens du point de vue de l'ego pour qui nous sommes des entités séparés (des corps) avec des intérêts séparés. L'ego nous dit que notre survie dépend de prendre ce qu’il nous faut au détriment de l'autre. Par exemple, si j'ai faim et qu’il n'y a pas assez de nourriture, j'ai besoin de trouver un moyen de me nourrir. Si vous êtes devant moi et que vous êtes aussi affamé que moi, je dois m’assurer que c'est mon corps et non le vôtre qui va recevoir le peu de nourriture disponible. Autrement dit, j'ai ces aliments seulement si je les garde pour moi. Si je vous les donne, je les perds.

Tant que nous croyons que nous sommes des corps et que ce monde est réel, cette dynamique semble vraie, mais Jésus sait que nous ne sommes pas des corps. En fait, nous ne sommes même pas des esprits séparés. Nous ne faisons qu’un en esprit, un seul Fils unique de Dieu, en train de rêver que nous sommes séparés de notre Source, et également les uns des autres. Ainsi, en réalité (puisque nous sommes esprit non séparé et non corps), nous ne pouvons pas réellement donner quelque chose, car ce que nous donnons, nous le gardons. On peut voir le reflet de ce principe ici, dans ce monde de rêve. Par exemple, lorsque nous avons des pensées de haine, de colère ou de peur contre quelqu’un, nous sommes pleins de haine, de colère ou de peur. Quand nous avons des pensées d’amour pour quelqu’un, nous ressentons de l'amour.

Jésus parle à partir de cette perspective-là quand il affirme : "Une seule pensée, complètement unifié, servira à unifier toute pensée. Cela revient à dire qu’une seule correction suffira pour toute correction, ou qu’il suffit de pardonner entièrement à un frère pour apporter le salut à tous les esprits" L-I.108.51-2. Ce qu'il veut dire est qu'une pensée de pardon total pardonnera à chacun *dans notre esprit*. Il en est ainsi parce que le vrai pardon signifie pardonner à un frère ce qu'il ne nous a pas fait – reconnaissant par là que nous avons simplement imaginé que les agissements d’un autre pourraient nous enlever notre paix. Et si nous reconnaissons véritablement ce fait en relation avec une personne, nous allons sûrement prendre conscience que ce doit être vrai pour tous – nul ne peut nous faire souffrir, n’ayant pas en lui le pouvoir de nous priver de la paix de Dieu.

Ainsi, dans notre esprit, nous aurons apporté le salut à tous les esprits. C'est, en fait, tout ce dont nous avons besoin de nous préoccuper parce qu’en fait, il n'y a personne – pas de monde – hors de notre esprit. Le Cours ne dit pas que l'un de "nous" a besoin de pardonner à un frère pour changer le monde. Il vous dit qu’en pardonnant complètement à un frère, vous pouvez changer complètement votre expérience du monde. Et de cette façon, vous pouvez vous souvenir que le salut est déjà en vous, dans votre esprit, si vous le choisissez.

Lorsque, comme Jésus, nous aurons appris à laisser le Saint-Esprit (la mémoire de l'Amour de Dieu) devenir notre seule Voix intérieure, nous allons devenir le reflet constant, consistant et cohérent de l'amour et du pardon dans ce rêve. Cela pourrait servir de rappel aux autres qu'aucun de leurs péchés imaginaires n'a eu d’effet sur la réalité et que le salut est déjà à en eux s'ils choisissent d’en faire l'expérience. Mais nous n’avons pas à nous soucier de si, quand et comment ils font ce choix.

**1008 - Comment agir devant le manque de respect et de considération ?**

**Q/** J'ai besoin de conseils sur la façon de répondre aux gens qui ne me traitent pas avec respect et considération. Par exemple, que dois-je faire lorsque les gens sont malhonnêtes, ou lorsque par exemple, nous faisons des plans pour nous rassembler et qu'ils ne se présentent pas et n'appellent même pas pour annuler ? Je ne veux pas être un paillasson.

**R/** Premièrement, disons clairement qu'*Un cours en miracles* ne nous dit pas quoi faire, puisqu’il ne parle pas de comportement. Le principe directeur du Cours est celui-ci : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Cependant Jésus ne nous dit pas de devenir des paillassons, il reconnaît simplement que notre comportement est le reflet de notre pensée. Par conséquent, c'est sur la pensée que nous avons besoin de nous concentrer. En fait, en changeant notre façon de penser, il nous est possible de changer notre expérience de ce monde. Cela ne veut pas nécessairement dire que nos expériences dans ce monde changeront, elles peuvent ou non changer – mais cela veut dire que nous pouvons apprendre à être en paix, peu importe ce qui se passe à l'extérieur.

Le cours nous enseigne comment effectuer ce changement intérieur, ce qui se traduira par savoir comment faire face à toute situation difficile que nous allons rencontrer. Mais avant de pouvoir le faire, nous devons comprendre quelle est la perspective guérie de Jésus quand il parle de notre expérience du conflit, résumée dans les instructions suivantes : "Tu ne peux pas être injustement traité…. Le secret du salut n’est que ceci : que tu te fais cela à toi-même. Peu importe la forme de l'attaque, cela reste vrai… Tu ne réagirais pas du tout aux figures dans un rêve si tu savais que tu rêvais. Laisse-les être aussi haineuses et méchantes qu’elles le veulent, elles ne pourraient pas avoir d’effet sur toi à moins que tu ne manques de reconnaître que c'est ton rêve" T-26.X.32, T.27.VIII.101-2, 5-6.

Autrement dit, Jésus reconnaît que nos vies ici sont simplement des rêves, et qu'en réalité nous restons sans cesse chez nous dans le Ciel, faisant un avec notre Créateur. Aussi réelle et difficile que semble notre vie en ce monde, cela n'a aucun effet sur l'Amour de Dieu pour nous. Par conséquent, la clé pour être en paix dans ce rêve est de réaliser que l'Amour de Dieu est toujours là, disponible pour nous chaque fois que nous le choisissons. Le Cours conceptualise le processus de faire ce choix par cette image : lâcher la main de l'ego pour prendre à la place celle du Saint-Esprit (la mémoire de l'Amour de Dieu) en tant que notre Enseignant intérieur.

Chaque fois que nous nous sentons injustement traités par quelqu’un, nous choisissons un enseignant et nous apprenons une leçon. Si nous choisissons l'ego (habitués à le faire), la leçon est que nous sommes victimes, que notre bonheur dépend des agissements de l'autre et que, à moins qu'il ou elle se mette à changer, notre bonheur est impossible. Et, bien sûr cela garantit que le bonheur est impossible parce que même si cette personne change, ce ne serait pas long avant qu'un autre fasse quelque chose que nous percevrons comme injuste ou cruel. C’est ainsi que l'ego nous enseigne sa leçon ultime : mes expériences, ma souffrance, et même ma propre existence sont la faute de quelqu'un d'autre.

D’un autre côté, si nous choisissons le Saint-Esprit comme Enseignant, Il va nous enseigner que nous n'avons pas à souffrir à cause de ce qui semble nous arriver. Il va nous dire que les actions d’un autre n'ont rien à voir avec nous. Ces actions sont simplement le reflet de la culpabilité et de la peur dans l'esprit de cette personne – la même culpabilité et la même peur logées dans notre propre esprit. Cette personne n’aurait pas pu agir de façon non aimante, à moins d’avoir eu sur elle-même la croyance qu’elle n’est pas digne d’être aimée. Et nous ne pourrions pas en être bouleversés, à moins de croire de façon inconsciente, que nous sommes en train de lui donner secrètement le même traitement que nous croyons mériter, ce qui, une fois de plus, découle de la pensée que, ayant détruit l'Amour de Dieu, nous ne sommes pas dignes d’être aimés.

En tenant la main du Saint-Esprit, nous nous rétablissons la connexion avec l'Amour de Dieu en nous. Et pleins de cet amour, nous ne pouvons pas faire autrement que réagir avec amour à quoi que ce soit que fait un frère. Ainsi, chaque fois que nous sommes bouleversés, la seule chose à faire est de demander au Saint-Esprit de nous aider à regarder la situation à travers les yeux de Son amour sans jugement. Cela ne signifie pas que nous n’allons pas exprimer aux autres notre désir qu'ils soient honnêtes avec nous, et qu'ils se présentent au rendez-vous s’ils ont dit qu'ils seraient là, et ainsi de suite. Mais nous pourrons exprimer notre pensée sans aucun sens de vouloir les attaquer.

Sachant que nous n'avons pas été blessés, nous saurons automatiquement ce qui est le plus aimant à dire ou à faire. Et venant de ce lieu d'amour, nous servirons réellement de modèle aux autres sur la manière dont nous voulons être traités.

**1009 A - Comment lire les pensées et les sentiments des autres ?**

**Q/** Les trois questions suivantes ont été soumises par la même personne. Si je suis avec quelqu'un et que je le sens devenir irrité avec moi, comment puis-je savoir comment réagir ? Comment puis-je savoir avec certitude ce qu'un autre est en train de penser et de ressentir ?

**R/** *Un cours en miracles* est un guide pour changer nos propres pensées et il n'offre donc pas de conseils sur le développement de l’aptitude à lire dans les pensées des autres. Il dit cependant qu'il n’y a vraiment que deux types de pensées, celles inspirées par l'amour et celles motivées par la culpabilité et la peur. Le Cours nous enseigne que, jusqu'à présent, la grande majorité de nos pensées coupables proviennent de la culpabilité inconsciente. Ce type de pensées est décrit en termes d’écouter l'ego – un enseignant intérieur qui essaie de nous faire croire que nous avons détruit Dieu, et que par conséquent, nous pouvons maintenant exister en tant qu’individus à part de Dieu, et que nous sommes désormais séparés à la fois de notre Source, et les uns des autres.

D’un autre côté, nous avons aussi la possibilité de choisir le Saint-Esprit comme enseignant à la place de l’ego. Il s'agit d'une Voix qui vient de notre mémoire de l'Amour de Dieu. Le Saint-Esprit dans notre esprit nous fournira toujours une correction inspirée par l'amour pour toute pensée de colère, de culpabilité et de peur que nous ressentons. En bref, le but du Cours est de nous apprendre à nous détourner du système de pensée de l'ego consistant à attaquer l’autre, pour aller vers le système de pensée d'amour du Saint-Esprit.

Savoir cela peut vraiment faciliter nos relations avec les autres. D'abord, nous pouvons savoir ce qui suit : qu’un autre ressente de l’amour pour nous, ou qu’il veuille nous attaquer, ce n'est que le reflet de son propre choix intérieur, et le choix que fait un autre à tout instant ne nous concerne pas, nous n’avons pas à nous en soucier. Notre préoccupation est le système de pensée que nous choisissons dans l’instant, ici et maintenant. Si nous ne ressentons pas d’amour envers l’autre, alors nos réactions vont sans aucun doute le refléter. En revanche, si nous ressentons de l’amour, alors cela se verra à travers nos actions. Tout ce que nous devons faire en fin de compte, est donc de demander au Saint-Esprit de nous aider à regarder nos propres pensées et émotions à travers Ses yeux sans jugement. À mesure que nous le faisons de plus en plus, nous prenons graduellement conscience que l'Amour de Dieu est encore et toujours en nous, et ce sera automatiquement la cause, ce qui nous fera agir avec amour à l’égard des autres.

**1009 B - Suis-je moi-même à me soucier seulement des autres ?**

**Q/** L'autre jour, j'ai dit à une amie que je ne ressens pas de besoin lorsque je suis avec les autres – j'essaie simplement de leur donner ce qu'ils veulent. Mon amie prétend que tout ce que je fais à ce moment-là, c’est de ne pas être moi- même. Je me sens très confus par rapport à cela. Ne suis-je pas moi-même à respecter les pensées et les sentiments d'autrui ? Qui est ce "moi" alors ? Comment suis-je censé agir avec les gens ?

**R/** Le Cours nous enseigne que tous les besoins que nous semblons avoir en ce monde sont, en réalité, nos tentatives pour trouver des substituts à la seule chose que nous pensons avoir détruite, et que nous ne pourrons jamais retrouver : la paix de Dieu. En outre, nous ne sommes pas les individus que nous pensons être, nous sommes des figures dans un rêve et, au réveil, nous allons voir que nous sommes toujours "une Unité jointe en ne faisant qu’un" T-25.1.71 avec notre Créateur.

Bien sûr, rien de tout cela ne fait beaucoup de sens dans la perspective de ce rêve de séparation et d'individualité. Dans ce rêve, nous semblons avoir de nombreux besoins (l’air et l’eau étant parmi les besoins les plus basiques), et la dernière chose que nous voulons, c’est faire semblant de ne pas les avoir. Mais nous pouvons commencer à reconnaître que nous n’avons pas besoin de quoi que ce soit qui vient des autres pour être en paix. Et nous pouvons commencer à voir comment notre identité a beaucoup, jusqu'à présent, été définie en fonction de tous nos besoins, et nous nous demandons ce que nous serions sans eux.

Le fait que vous vouliez agir en respectant les pensées et sentiments d'autrui est un but très utile. Il n’y a que vous qui pouvez savoir si vous sentez réellement que vous n'avez aucun besoin lorsque vous êtes avec les autres ou si vous niez quelque chose. En tant qu’étudiant du Cours, il n'y a pas de manière définie, comment vous êtes "censé" agir avec les gens. Mais, en fin de compte, si vous continuez à surveiller vos pensées, vous pouvez, avec l'aide du Saint-Esprit, commencer à ressentir la paix, peu importe avec qui vous êtes.

**1009 C - Peut-on rencontrer Dieu dans un endroit isolé, sans les autres ?**

**Q/** Pouvons-nous faire l’expérience de l'Amour de Dieu par nous-mêmes (par exemple, en vivant dans une grotte pendant des années), sans avoir une parfaite communication, ou est-ce que cela dépend de ce que nous ayons une communication parfaite ?

**R/** Nous pouvons faire l’expérience de l'Amour de Dieu, peu importe où nous sommes ou avec qui nous sommes. Lorsque le Cours fait référence à la "communication parfaite," cela n’a rien à voir avec le corps, et rien à voir avec les mots ou la présence d'une autre personne. Jésus parle au sujet de laisser le Saint-Esprit devenir notre Voix intérieure, Lui permettant de nous communiquer parfaitement seulement les pensées qui découlent du souvenir de l'Amour de Dieu. Le moment dans lequel se produit le miracle – le passage du système de pensée de séparation de l'esprit erroné de l'ego aux pensées du Saint-Esprit de nos intérêts communs – représente ce qu’est, pourrions-nous dire, la communication parfaite. Encore une fois, c'est une communication qui se produit uniquement dans notre esprit, le seul lieu en ce rêve où l'Amour de Dieu est toujours présent.

**1010 - Comment peut-on vivre au quotidien sans juger ?**

**Q/** Dans le monde de la forme, dans nos interactions quotidiennes avec les gens, comment est-il recommandé de nous conduire nous-mêmes sans juger ? Nous rencontrons des gens, entamons une conversation d'un type ou d'une autre, mais, invariablement, le nom de quelqu'un fait surface et un "jugement" semble être fait, ou en commentant les événements actuels, politiques, spirituels ou autres – des jugements sont faits. Je trouve cela très difficile de maintenir un "esprit juste" tout en vivant dans ce monde et je me demande de quoi je vais parler, si ce n'est pour exprimer une opinion sur une chose ou une autre, qu'elle soit positive ou négative.

**R/** Il est normal dans un monde qui émane de la pensée de séparation d'avoir un point de vue et de l'exprimer. En fait, il serait impossible de ne pas avoir de préférences, par exemple passer du temps avec certains et pas avec d'autres. La justesse d’esprit ne signifie pas de ne pas avoir de point de vue, mais que tout simplement vous n’avez pas à le prendre au sérieux. Et lorsque vous êtes appelé à rendre un jugement objectif ou d’évaluer, vous le feriez sans l'élément de condamnation qui renforce les différences et la séparation. Les lignes directrices utiles à suivre, en termes de contenu dans votre esprit, est que si ce que vous dites à propos de quelqu'un n'est pas vrai pour tous, cela doit venir de votre ego et c’est donc une attaque. Les gens diffèrent dans la forme, évidemment – y compris dans leurs opinions – mais les formes n'ont rien à voir avec ce qui est réel à notre sujet. Seul le contenu est valable, et le contenu est que tout le monde sans exception, a un esprit erroné, un esprit juste, et le pouvoir de choisir entre les deux. C'est cette vision qui devrait être le contenu dans votre esprit. Une fois que vous êtes clair à ce sujet, et que vous n'avez aucun investissement pour un ou pour l'autre partie dans une discussion, vous allez automatiquement faire ou dire ce qui est le plus aimant. Ce qui pourrait vouloir dire de participer à la discussion, ne pas y participer, ou quitter l’assemblée.

Bien des étudiants du Cours renforcent la séparation et les différences en ne participant pas à des conversations qui incluent des jugements sur les autres, des potins et autres. Ils supposent que ce ne pourrait jamais être la bonne chose à faire, sans avoir d’abord demandé de l'aide. Ils pourraient se souvenir que tout ce qui compte est le contenu de se joindre aux autres et non la forme que cela prend. Ils finissent par juger les gens qui jugent les autres, faisant l’erreur même qu'ils accusent les autres de faire. En termes de contenu, il peut parfois être aimant de faire ce que font les autres afin de ne pas faire de vous quelqu’un de séparé et de particulier. Il n'y a pas de bons ou de mauvais comportements dans ces situations-là, seul compte le niveau de pensée. Jésus nous dit de faire "quelque chose de choquant" que nous demande un frère T-12.III.41, mais il nous met en garde de ne pas la faire si cela peut nous blesser ou blesser quelqu'un autre T-16.I.64, le discernement est donc nécessaire.

Ce qui contribue à aider est de garder à l'esprit que l'accent mis dans les enseignements de Jésus sur le jugement est qu'ils ne sont pas des péchés : ils sont simplement impossibles – ce qui signifie que nous n'avons pas les connaissances nécessaires pour juger. Nous nous sommes mis en difficulté dès le départ, en jugeant contre ce qui est dans notre intérêt, en choisissant d'écouter l'ego au lieu du Saint-Esprit, nous ne devrions donc pas mettre beaucoup d’emphase sur notre aptitude à porter de bons jugements. C'est le point que fait Jésus, et donc il nous encourage à aller de l'avant à partir d'une base d'humilité. Ces idées sont discutées dans "Comment le jugement est-il abandonné ?" dans le Manuel pour enseignants M-10, et à la leçon 151 dans le livre d’exercices. Une attitude d'humilité nous aide à garder l’esprit ouvert afin de laisser la Voix pour Dieu juger à travers nous.

Vous pouvez lire la Q/ 692 sur ce forum qui est également pertinente. Nous avons des bandes enregistrées sur ce problème partagé par bien des étudiants : *To Judge or Not to Judge* and *The Meaning of Judgment/Juger ou ne pas juger* et *Le sens du jugement*.

**1011 - Avons-nous un certain degré de contrôle sur le script ?**

**Q/** Parmi les nombreux scripts parmi lesquels choisir, est-ce toujours l'ego qui fait le choix de la durée de vie, qui choisit entre un rêve et un autre ? Bien que le temps ne soit ni linéaire ni réel, n’y a-t-il pas certaines relations de cause à effet entre chacune des "vies" ? Est-ce que l'idée que c’est le Saint-Esprit qui détermine quand le temps prendra fin pour "chacun" de nous, n’est qu’un exemple d’effet poétique et une métaphore ? Il y eut pour moi un certain nombre de révélations il y a plusieurs années, est-ce que cela n’aurait pas dû avoir comme effet de diminuer la culpabilité ? Ce n’est pas le cas, mais comme résultat de ces expériences, je sais que je n’ai pas détruit Dieu, que Dieu est tout ce qui est. Je n’ai pas planifié ces expériences de la façon dont on envisage d'aller voir un film, mais la conséquence est que je ne peux pas entretenir honnêtement l’idée qu'il existe une figure de Jésus ou un autre symbole qui pourrait m'aider.

**R/** De vos propos, il n'est pas clair comment votre expérience de ne pas avoir détruit Dieu vous a laissé avec le sentiment qu'il n'y a pas de figure de Jésus ou autre symbole pour vous aider. Oui, Dieu est tout ce qui existe, mais si vous étiez pleinement conscient de cela (ce que le Cours appelle une révélation) vous ne penseriez pas que vous êtes un soi séparé ayant besoin d'aide. Jésus parle de cette expérience d'union avec Dieu dans la section du manuel : "Dieu peut-il être atteint directement ?" M-26. Il dit ceci : "S'il était possible d'avoir conscience de Dieu directement et d'une manière prolongée, le corps ne serait pas maintenu longtemps" M-26.38. Or il explique également que l'amour peut demander à cet esprit guéri d’apparaître sous forme de corps aux autres qui sont encore prisonniers dans le rêve, et qui demandent de l'aide. Toutefois cet esprit serait toujours en paix et saurait qu'il ne fait pas du tout partie du rêve.

Mais puisque vous semblez vivre de la culpabilité et ressentez le besoin d'être aidé, il semble y avoir encore une partie de votre esprit qui soit dans l'illusion d'être séparé de Dieu. Alors pourquoi ne pas faire confiance que la mémoire de votre amour pour Dieu, et du Sien pour vous, peut effectivement combler ce fossé ? Jésus exprime ainsi sa pensée, de façon poétique : "Quelle meilleure façon y a-t-il de combler le petit fossé entre les illusions et la réalité que de permettre à la mémoire de Dieu de le traverser, en faisant un pont qu’un instant suffit à franchir ? Car Dieu l’a comblé avec Lui-même. Sa mémoire n'a pas disparu, laissant un Fils à jamais naufragé sur une rive d’où il peut entrevoir une autre rive qu'il ne peut jamais atteindre. Son Père veut qu'il soit soulevé et doucement porté de l’autre côté. Il a construit le pont, et c'est Lui Qui transportera son Fils de l’autre côté. Ne crains pas qu’Il échoue en ce qu'Il veut. Ni que tu sois exclu de la Volonté qui est pour toi" T-28.I.153-9.

La pratique du pardon sous les conseils de Jésus ou du Saint-Esprit est le moyen utilisé par le Cours pour restaurer cette mémoire de Dieu à notre conscience. Si on avait cela comme but quotidien, vivre en ce monde serait joyeux et plein d'espoir, plutôt que douloureux et pénible de solitude. Dans le cadre de sa réponse à la question : "Comment l'enseignant de Dieu devrait-il passer sa journée ?" Jésus affirme dans le Manuel : "Il y a une pensée en particulier dont il faudrait te souvenir tout au long de la journée. C'est une pensée de pure joie ; une pensée de paix, une pensée de délivrance illimitée, illimitée parce que toutes choses sont libérées en elle" M-16.61-2. Cela fait écho à tellement d’autres déclarations encourageantes de Jésus dans *Un cours en miracles*, qu'il souhaite que nous nous rappelions alors que nous continuons notre voyage. Être en contact avec la vérité dans votre esprit – même si c'est seulement de façon intellectuelle – signifie que vous savez que vous n'êtes pas seul et que vous ne pouvez jamais être seul. Chaque journée peut avoir comme seul objectif unifié de voir que tout le monde partage avec vous le même esprit erroné, le même esprit juste et le pouvoir de choisir entre les deux, sans égards aux différents rôles et aux diverses tâches que chacun de nous doit accomplir. Les rôles et les tâches, tout cela, c’est simplement la forme. Seul est signifiant le contenu dans votre esprit qui est de défaire la séparation. Plutôt que d'aboutir à un sentiment d'isolement et de douleur, approcher ainsi la vie dans le monde offre l’espoir d'une paix réelle et durable. En fait, c’est la garantie parce qu’ainsi vous annulez les interférences qui empêchent votre expérience d'union avec Dieu.

Les préoccupations des vies à venir, de combien de vies encore nous devrons passer, proviennent toujours de l'ego. Par cela, l’ego agit dans le cadre de sa stratégie pour s’assurer que notre pensée est que nous sommes vraiment établis dans un corps ici, et que nos problèmes et nos douleurs prennent racine dans le monde. Au mieux, nous pouvons utiliser des analogies tirées de notre propre expérience pour essayer de comprendre cet aspect du processus. Mais ce n’est pas essentiellement compréhensible, non seulement parce que cela fait partie du monde de l'illusion de la séparation, mais aussi parce que cela ne correspond pas à nos expériences en tant que soi-disant individu existant dans un monde de temps et d'espace.

À un niveau (premier niveau), ou bien nous sommes éveillés dans l’éternité, ou bien nous sommes endormis dans un rêve de temps. À un autre niveau, (deuxième niveau) en tant qu’esprits décideurs dans le rêve, nous sommes toujours en train de choisir entre le script de l'ego et la correction du Saint- Esprit pour ce script. Nous, comme esprits-décideurs, choisissons quelle est la partie du script que nous décidons de revoir. Pour utiliser l'analogie d'un film, chacun de nous est l'auteur du texte, le réalisateur, le producteur et l’acteur. Or nous sommes toujours en train de refaire l’expérience d’une chose qui a déjà eu lieu, même si notre expérience est que nous le vivons pour la première fois. Jésus nous enseigne que si nous nous concentrons sur l'apprentissage et la pratique du pardon, nous allons éventuellement nous souvenir de notre décision d'avoir oublié que nous rêvons, et que nous serons libérés des effets du rêve : "Le miracle établit que tu fais un rêve, et que son contenu n'est pas vrai. C’est une étape cruciale dans l’approche des illusions. Nul n'en a peur quand il perçoit qu'il les a inventées. La peur était maintenue en place parce qu'il ne voyait pas qu’il était l'auteur du rêve, et non une figure dans le rêve" T-28.II.71-4.

"Le monde pardonné" T-17.II.Titre nous donne une belle vision réconfortante de ce que sera notre expérience lorsque nous verrons toute chose, et tout le monde, à travers les yeux du pardon. Pour une discussion prolongée de la métaphysique du temps, veuillez consulter notre livre *Time : A Vast Illusion/Le temps : une vaste illusion*.

**1012 - Faire l’expérience d’union avec Dieu, est-ce courant ?**

**Q/** En 1985, j'ai fait une expérience extraordinaire d’union avec Dieu. Je ne me suis jamais considéré moi-même comme une personne religieuse et je n’ai jamais compris pourquoi les gens étaient religieux. Je suis sorti de cette expérience, croyant sincèrement et profondément des choses que je ne comprenais pas auparavant, c'est-à-dire, qu’il n'y a pas de péchés, Dieu est Esprit, Il ne juge pas, nous sommes tous un, etc. L'expérience fut un souvenir profond d’où je viens, de ma véritable appartenance, et ce n'est certainement pas ici sur terre. Mon chemin depuis lors a été alambiqué. Après avoir essayé d'adapter mes nouvelles "connaissances" personnelles à l’une ou l’autre des religions, j’ai lu et essayé de pratiquer *Un cours en miracles*, mais j’ai vite abandonné pour me tourner vers autre chose. J'ai récemment eu un regain d'intérêt pour le Cours, mais j’ai encore bien des questions sur mon expérience personnelle et personne avec qui en parler. Ce type d'expérience est-il un phénomène courant ?

**R/** Il n’y a aucun moyen pour nous de savoir combien de personnes ont fait une telle expérience. Seulement quelques-uns nous ont mentionné quelque chose de ce genre. Il pourrait certainement y en avoir beaucoup d'autres qui ont vécu l’union avec Dieu et qui vivent maintenant tranquilles, sereins et en paix, ayant l’amour comme seule source de pensée et d’activité. Ils n'auraient pas eu besoin de parler de leur vie, bien qu'ils auraient pu être guidés à le faire par amour. Jésus parle de l'expérience d'union avec Dieu dans la section du manuel : "Dieu peut-il être atteint directement ?" M-26. Vous trouverez peut-être utile de le lire, et aussi le passage antérieur "Comment l'enseignant de Dieu devrait-il passer sa journée ?" M-16.

*Un cours en miracles* porte sur le pardon et non sur Dieu, même si Dieu est mentionné à peu près à chaque page. Le Cours porte sur notre pratique quotidienne de ses leçons, plutôt que sur l’expérience de l’union avec Dieu. Il est agréable pour quelqu’un de faire une telle expérience, car cela donne un aperçu de la fin du processus. Or refléter une telle union dans les relations courantes de notre vie est le but immédiat visé par les enseignements du Cours. Nous pouvons le faire premièrement en reconnaissant à quel point nous sommes dévoués à l'esprit erroné de voir nos intérêts séparés de ceux des autres, et ensuite en demandant de l'aide pour changer cette perception pour voir quels sont nos intérêts communs. Par cela, nous nous rendons compte que tous, sans exception, nous sommes joints dans la douleur d’être séparés de Dieu et que tous, nous faisons un appel à l'aide pour nous éveiller de ce cauchemar. Alors, quand "aucune foi n’est accordée à aucune illusion, et pas une tache de ténèbres ne reste encore pour cacher à quiconque la face du Christ" T-31.VIII.125, nos esprits sont en paix et restent tranquilles dans l'Unicité parfaite.

**1013 - Que dit le Cours sur les prédictions et les catastrophes ?**

**Q/** J’entends sans cesse de sinistres prédictions et des prophéties sur les grands changements concernant la planète. Quelques prédictions disent que la population de la terre sera réduite des deux-tiers suite à ces bouleversements. Certains disent que la troisième guerre mondiale est prévue pour l'an prochain. Certains parlent d'une étoile qui passera par notre système solaire, ce qui déclenchera de grands changements dans le soleil, qui à leur tour seront responsables des bouleversements au cœur de la terre aboutissant à une dévastation semblable à celle de l’Atlantis. Notre gouvernement semble resserrer le nœud autour de notre cou à chaque tournant avec de nouvelles lois – et encore d’autres à venir. Que devrait être l'attitude de l'étudiant d’*Un cours en miracles* face à tous ces changements ?

**R/** Jésus, qui s'offre comme modèle pour apprendre comment se regarder soi-même et comment regarder le monde T-5.II.96, 123, T.6.Intr.21, T.6.I.86-7, considérerait avec un doux sourire, toutes ces catastrophes annoncées. Car étant à l'extérieur du rêve, il sait très bien que de telles pensées reflètent simplement l'identification du Fils à l'esprit de l'ego. L’esprit insane de l’ego se gargarise de ces menaces de calamité, de chaos et de crises dans le monde, de façon à ce que nous ne voyions pas l'ego lui-même comme étant la source de ces soi-disant périls. Si nous observions cette source, en très peu de temps nous verrions que nous ne regardons que l’idée d’une souris effrayée se recroquevillant dans la fragilité de son caractère éphémère, essayant de hurler pour couvrir sa vulnérabilité T-22.V.43, 6. Et ensuite, nous ne pourrions nous empêcher de sourire avec Jésus.

Mais tant que nous désirons que ce monde et notre soi insignifiant et séparé soient réels, nous aurons nos réactions : jugements, colère et peur. Jésus ne nous demande pas de nier ce que nous ressentons, mais d'utiliser nos réactions comme des moyens de prendre conscience et de reconnaître notre identification ininterrompue avec l'ego. Car l'ego nous a convaincu profondément du fait que nous avons péché et que nous sommes coupables, une culpabilité qui exige que nous soyons punis. Mais, de préférence, les désastres, ce sont les autres qui les subiront à notre place, prouvant que la culpabilité se trouve ailleurs, et non en nous. C'est un système de pensée très distordu et méchant, et la souffrance que nous désirons subir, ou que subissent les autres, atteste seulement de notre propre insanité. C’est par notre empressement à observer le plus honnêtement possible nos croyances sur ce que nous pouvons rendre réel, que sera renforcée notre motivation à nous tourner vers Jésus pour lui demander une autre façon de voir l’insanité du monde, avec un sourire plutôt qu'avec un froncement de sourcils ou une grimace.

**1014 - Comment les expériences psychiques sont-elles liées au script ?**

**Q/** J'ai vécu des expériences psychiques et je ne leur ai jamais prêté beaucoup d’attention jusqu'à aujourd’hui. J'essaie en ce moment de comprendre à quoi elles ont servi. *Un cours en miracles* prétend qu'il n'y a pas de coïncidences, que nous obtenons exactement ce que nous demandons, et en ce sens-là, il n'y a pas de victimes et de bourreaux sur le plan de la forme. Est-il vrai aussi que tout ce qui semble nous être donné par un autre sur le plan de la forme – "bon" ou "mauvais" – nous l’avons demandé consciemment ou non, et qu’il n'y a donc pas de hasard quand cela se présente ? Leur ego prend et donne exactement ce que vous avez demandé, et vous faites la même chose à votre tour ?

**R/** Le Cours dit que nous sommes toujours en train de revoir "mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.45. C’est comme si nous expérimentions les choses pour la première fois et que les pensées dans nos esprits étaient nos propres pensées privées. Or c'est seulement parce que nous avons choisi de nous identifier au système de pensée de l'ego qui repose sur la prémisse que la séparation, le temps et l'espace sont réels. Gardant à l'esprit que tout cela est une illusion, le Cours explique que dans le moment où la séparation de Dieu a semblé se produire, toutes les formes imaginables de séparation ont émergé de cette pensée, et simultanément la correction pour chacune de ces pensées a également été donnée. La séparation a semblé se produire et fut annulée dans le même instant. Pratiquement impossible à comprendre cela dans notre état actuel ! Donc en ce sens-là, il n'y a pas de coïncidences et rien n’arrive "par hasard," puisque tout ce qui arrive s'est déjà produit. Et comme esprits-décideurs, nous choisissons quelle partie du "script" nous allons revoir, ou pour utiliser l'analogie d'une bibliothèque de bandes vidéo, nous choisissons quelles bandes nous allons passer et revoir. Tout est déjà inscrit sur les bandes. Et nous choisissons ce que nous voulons regarder.

Le point fondamental de l’enseignement et de l'entraînement de l’esprit par les exercices d’*Un cours en miracles* est de nous amener à prendre conscience de notre pouvoir de décider, pour que nous sachions à quoi servent nos vies. En réalisant que nous sommes des esprits, nous pouvons ensuite faire des choix. Nous pouvons continuer à choisir la version de l'ego de la vérité, ou changer notre allégeance et choisir le système de pensée du Saint-Esprit du pardon, ce qui retournera finalement notre esprit à son état naturel d'unité indifférenciée en Dieu.

Jésus discute des pouvoirs psychiques dans le Manuel pour enseignants M-25. Il en parle dans le contexte des niveaux de communication qui sont nécessaires dans le processus du salut : "La communication ne se limite pas au petit éventail de canaux que le monde reconnaît. Si c'était le cas, il ne servirait pas à grand chose d’essayer d'enseigner le salut. Ce serait impossible de le faire. Les limites que le monde impose à la communication sont les principales barrières à l'expérience directe du Saint-Esprit" M-25.22-5. Ces limites sont une conséquence de l'intention de l'esprit séparé de bloquer tout ce qui lui rappelle le caractère illusoire de son existence. Jésus explique donc que la pertinence des pouvoirs psychiques se trouve dans le but, pourquoi ils sont utilisés : est-ce dans le cadre du plan de l'ego ou du plan du Saint-Esprit pour annuler la séparation. Nous avons discuté de ces différents aspects aux questions 589, 644 et 682.

**1015 - Quelle est la différence entre résister et ne pas vouloir ?**

**Q/** Quelle est la différence entre observer notre résistance, ne pas la combattre, et ne pas être "désireux" de faire les leçons ? Je suis un peu confus. Dois-je observer ma résistance à faire les leçons et ne rien faire, ou voir que je ne suis pas disposé, surmonter mes réticences et les faire quand même ? Je trouve que je résiste parfois à pratiquer la leçon parce que je m’implique dans autre chose. Je reconnais que je résiste, mais que faire si je suis réticent et refuse de les faire ?

**R/** À toute fin utile, la résistance et le refus sont une seule et même chose. Ils gardent le système de pensée de l'ego en place et empêchent l'esprit de choisir le Saint-Esprit. L'important est d'être conscient de la résistance et du manque de désir, et de reconnaître que vous avez peur de l'amour sous- jacent, sans vous juger pour cela. Connaissant les profondeurs de notre peur, Jésus anticipe notre résistance dans les instructions qu'il nous donne dans l'introduction du livre d’exercices : " il se peut qu'à certaines d'entre elles [les idées], tu résistes activement. Rien de tout cela n’a d’importance et leur efficacité n’en est pas diminuée. …Quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d'autre que cela n'est requis" L-Intr.92-5. Implicite dans ce passage, il y a le message que nous ne devrions pas être surpris par la résistance, ne pas lutter contre elle, ne pas juger, mais simplement suivre la pratique selon les instructions. Sauter une pratique est simplement perdre du temps, et retarder le retour à la prise de "conscience de la présence de l'amour" en nous T-Intr.17. Étant donné que le temps a été fait comme une tactique pour retarder, nous avons autant de temps que nous choisissons d’en prendre. Comme Jésus nous le dit dans le Manuel : "Tout cela n’est qu’une question de temps. Chacun répondra à la fin" [à l'appel d’accepter l'Expiation] M-1.28-9.

Lorsque nous deviendrons convaincus par notre propre expérience que résister à l'amour est extrêmement douloureux, nous cesserons petit à petit de résister. Le désir et la motivation remplaceront alors notre résistance et notre manque de ferveur. Nous commencerons à renoncer à la douleur (l’ego) et à accepter la paix (le Saint-Esprit). Pendant ce temps, la seule chose à faire avec la résistance ou le manque de volonté, c’est de ne pas nier ou combattre, mais d’attendre avec la patience de celui qui sait "que l'issue est… certaine" T-4.II.5.

**1016 - Est-il approprié de penser au corps comme à une marionnette ?**

**Q/** Disons que tout au long de la journée, dans mes pensées, je me réfère à mon corps à la troisième personne, comme si c’était une "marionnette" de mon esprit d’ego dans mon triste rêve. Y a-t-il une faille dans cette approche dans le cadre d'*Un cours en miracles* ? En tant que forcené du travail et perfectionniste (drogué du travail) en rétablissement, je peux voir derrière moi, et constater à quel point le corps fut abusé lorsqu'il a servi comme outil pour mes réalisations (une perception erronée du rôle et/ou du but). Je sais qu’il existe une vision plus large, je vous pose donc la question : comment percevoir le corps (rôle, but) pour éviter d’en abuser ?

**R/** Oui, le corps peut être considéré comme une "marionnette" pour l'esprit, puisqu'il agit grâce à la décision de s'identifier à lui, et de s’en servir dans une forme pour exprimer un choix de l'esprit en faveur de la séparation. Il est aussi appelé une figure dans le rêve, ce qui est un peu plus juste, parce que, comme nous le savons, dans l’expérience de nos rêves nocturnes, les gens et les événements ne sont pas réels. Même s’il s’agit d’une figure dans un rêve, il est important de porter attention aux pensées, réactions et sentiments du corps. Ces particularités ont été délibérément conçues pour réaliser le but de l'ego de rendre le corps réel et empêcher de prendre conscience que l’esprit a le pouvoir de choisir. S’en dissocier par soi-même, sans reconnaître cette stratégie de l’ego, pourrait court-circuiter le processus d'apprendre à accepter la responsabilité d’avoir choisi que notre ego se serve de notre corps. Le cours nous enseigne de voir le corps comme s’il était un mécanisme de communication afin de reconnaître le choix qui a été fait dans l'esprit. Puisque l'identité d'esprit et le pouvoir de choisir de cet esprit ont été oubliés, le corps sert à nous montrer l'effet de ce choix de l'esprit, si nous sommes disposés à regarder. La déclaration suivante concernant le monde s'applique également au corps et elle nous donne le point de vue du Cours sur lui : "L'ego a fait le monde [le corps] comme il le perçoit, mais le Saint- Esprit, Qui réinterprète ce que l'ego a fait, voit le monde [le corps] comme un mécanisme d'enseignement pour te ramener chez toi" T-5.III.111. Quand l'esprit choisit la séparation, il s’identifie à l'ego/corps, devenant ainsi le corps dans sa propre expérience de lui-même. Or l'esprit qui a oublié qu'il est un esprit peut se servir du corps comme un mécanisme de communication pour reconnaître l'effet de son choix.

Dans le choix de s'identifier à un corps, c'est l'esprit qui est abusé. Il s’attaque lui-même en niant sa vraie nature d’esprit, puis il exacerbe l'attaque en se projetant lui-même dans un corps, effaçant de la conscience toute mémoire de son pouvoir de décision. L'ego utilise toujours le corps afin de refléter l'attaque de l'esprit sur lui-même, peu importe si cette attaque est vécue sous forme de punition ou de plaisir, de paresse ou de travail forcené. L'attaque, c’est l'esprit qui croit qu'il est un corps qui peut agir et sur qui on peut agir. De lui-même, le corps n’est rien et ne fait rien ; il ne peut pas souffrir ou jouir indépendamment de l'esprit. En fait, Jésus nous dit dans le texte : "Il n’y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement" T-18.VII.31. Il n'a aucun but de lui-même. Au service de l'ego, le corps est utilisé pour séparer et attaquer. Au service du Saint-Esprit, c'est un moyen de communication pour rappeler à l'esprit qu’il n'est *pas* un corps. Notre but est d'apprendre à voir tout ce qu’expérimente le corps comme étant le message d'une décision prise dans l'esprit d'écouter l'ego ou l'Esprit Saint. Toute autre chose que la paix parfaite est un signe que l'esprit a choisi l'ego. Il peut à chaque instant choisir à nouveau. Comme le texte nous dit : "Si tu l’utilises [le corps] uniquement pour atteindre l'esprit de ceux [y compris et surtout le mien] qui croient être des corps, et pour leur enseigner *par* le corps qu’il n’en est rien, tu comprendras la puissance de l'esprit qui est en toi. Si tu utilises le corps pour cela, et seulement pour cela, tu ne peux pas l'utiliser pour l'attaque" T-8.VII.32-3.

**1017 - Pourquoi est-ce important de s’assoir pour lire les exercices ?**

**Q/** Dans le Manuel, on nous dit ceci : "Il vaut mieux t’asseoir dans n’importe quelle position que tu préfères. Après avoir fait le livre d’exercices, tu as dû arriver à quelque conclusion à ce sujet" M-16.54-5. Je suis passé à travers le livre d’exercices, et j'ai sûrement manqué cela. Pourriez-vous expliquer l'importance de s’asseoir pour faire les exercices ?

**R/** Dans ce passage du Manuel, Jésus nous donne des instructions concrètes, des lignes directrices concernant notre pratique. Tout simplement, il est préférable de s’asseoir plutôt que se coucher à la fin de la journée ou juste avant d'aller dormir pour la nuit, ce qui pourrait inciter au sommeil et empêcher ensuite de passer le moment calme qui est recommandé. Il est probable qu’il est plus confortable de s’assoir que de faire ce travail debout. C'est un bel exemple de Jésus prenant en considération notre résistance, la nature de l'ego, et les besoins du corps. Il nous aide à trouver la meilleure façon d’utiliser nos efforts pour nous conformer à la structure mise en place dans le livre d’exercices, et qui est renforcée ici dans le Manuel.

Jésus sait que nous ne sommes pas toujours désireux d'apprendre ce qu'il nous enseigne dans *Un cours en miracles*, et l’une des façons dont notre résistance est exprimée est de s'endormir pendant sa lecture. Il suppose que nous devons avoir remarqué que nous trouvons toutes sortes d'excuses et de distractions pour ne pas faire les leçons du livre d’exercices. Le sommeil est seulement l’une d'entre elles, et donc il suppose que nous sommes sérieux quant à notre engagement de pratiquer le pardon, et il nous donne ces conseils utiles. C'est tout ce que veut dire ce passage.

**1018 - Un esprit guéri peut-il revenir dans le rêve par amour ?**

**Q/** J'ai une question concernant le "mythe" de Gloria dans *Awaken from the dream/S'éveiller du rêve*. Je voudrais comprendre un peu mieux ce qui se passe quand elle, comme représentante du "groupe central," regarde la réalité physique, et promet d’affronter toutes les souffrances nécessaires pour revenir dans le rêve afin d’aider les autres à s’éveiller. Cela me semble un moment vraiment important dans l’histoire. Juger la douleur et la souffrance que nous voyons et ressentons comme devant être corrigées par nous qui serions en mesure de le faire, n’est-ce pas un jugement qui serait entièrement erroné ? Est-ce que regarder la scène de cette façon n’est pas le pur résultat de la culpabilité (qui est toujours de l'ego) ? Est-ce que ce n’est pas la culpabilité qui est la clé pour la continuelle recréation du rêve pour des gens comme nous ? Est-ce que le retour dans le rêve pourrait être motivé par l’amour ? À jamais ? J'ai vraiment l'impression que c'est une question cruciale et je veux être certain que je comprends cela correctement. Est-ce qu’un bodhisattva, ou la réincarnation d’un lama tibétain par exemple, ayant promis de revenir sans cesse jusqu'à ce que tout le monde soit libéré, entre dans cette catégorie ? Ou est-ce que c’est quelque chose d'autre pour eux ?

**R/** Retourner dans le rêve pourrait définitivement être motivé par l’amour. Il est important de faire la distinction entre l'esprit guéri et l’esprit non guéri pour avoir une juste perspective là-dessus, et se rappeler que ce ne peut pas être compris à partir de notre point de vue humain très limité. Notre expérience humaine est l'effet du choix de l'esprit de dissimuler sa vie d’esprit en dehors du temps et de l'espace, et ce ne peut donc jamais être un lien fiable pour connaître la vérité. Nous devons commencer par là d’abord puisque c'est tout ce que nous avons pour commencer. Mais Jésus nous met régulièrement en garde quant à l’utilisation de notre expérience individuelle comme critère de ce qui est réel. Puis il nous en conduit au-delà, dans la dimension de l'esprit que nous avons cherché à nier.

L'esprit guéri est libre de toute culpabilité. Il n’est plus divisé en un esprit juste et un esprit erroné ayant un pouvoir de décision. L'esprit guéri est identifié uniquement avec l’amour et sait que toute autre chose est illusoire. Cet amour sans restriction peut donc apparaître dans le rêve, sous une forme reconnaissable par d'autres figures à la recherche du salut dans leur rêve. Or pour cet esprit guéri, pour cet Enseignant des d'enseignants M-26.2, cette extension de l'amour ne serait pas vécue comme une "venue dans le rêve." Ce serait simplement une forme que prend l'amour. Il n'aurait pas, par exemple, le sentiment d'avoir été envoyé en mission sacrée pour sauver ou racheter des âmes, etc., et il n'y aurait non plus de sens de sacrifice, comme de retourner à contrecœur dans le lieu impie du péché, par exemple. Cet esprit serait joyeux et en paix, sachant qu'il n'est pas du tout dans le rêve, et que c'est la même réalité pour tout le monde. Il ne répondrait à rien comme si c’était une chose réelle ayant besoin d’être "corrigée," bien que, dans sa forme, il pourrait ressembler à tout le monde. Il est important de reconnaître que cette façon d’être ne correspond à aucune des motivations que nous connaissons, nous qui expérimentons la vie comme des individus limités, en compétition pour la survie dans un monde ayant un nombre faramineux de problèmes de toutes sortes.

Un esprit non guéri voudrait continuer à prendre une forme dans le rêve pour réaliser son objectif piloté par l'ego de prouver que la séparation est réelle, projeter sa responsabilité et ainsi fuir la punition qu’il croit mériter. Un esprit non guéri pourrait aussi prendre une forme pour continuer à apprendre à s’éveiller du rêve (une motivation d’esprit juste). Encore une fois, il faut être prudent lorsqu’on essaie de conceptualiser cela en termes d’expérience humaine. Nous pouvons utiliser des analogies, comme le fait Jésus, mais tout cela se fait uniquement dans l'esprit. Il n'y a pas quelque part une entité non physique en train de pénétrer dans le temps et dans l'espace en tant qu’esprit prenant un corps. Cela se passe toujours autour des dynamiques d’un esprit qui ne cesse jamais d’être un esprit. Nous devons aussi nous rappeler que nous nous efforçons de faire un diagramme de quelque chose qui est intrinsèquement illusoire.

Pour l'esprit non guéri plein de culpabilité, le monde de la séparation sera perçu comme un champ de bataille où s’opposent ceux qui désirent protéger la séparation, et ceux apparemment emprisonnés qui essaient de s’en libérer. Si quelqu’un se perçoit lui-même comme étant venu ici pour libérer ceux qui sont emprisonnés ou, pour utiliser une métaphore bien connue, pour éveiller ceux qui dorment encore, alors il partage la perception de l'ego. Si une chose a besoin d’être "corrigée," alors la séparation a été jugée réelle, et c’est donc un jugement fallacieux, comme vous l’avez mentionné. Jésus nous aide à réaliser que notre seule responsabilité est d'accepter l'Expiation pour nous- mêmes, ce qui signifie de réaliser que rien n’est réellement arrivé. "Pas une seule note dans le chant du Ciel n’a été perdue" T-26.V.54, puisque la séparation de Dieu n’est jamais arrivée. Et à mesure que nous allons enregistrer des progrès dans notre compréhension des choses, nous allons aussi commencer à percevoir tout le monde de la même manière. Nous sommes tous venus ici uniquement pour apprendre la même leçon. Si nous sommes réellement en train de défaire la séparation dans nos esprits, cela ne pourrait être autrement.

**1019 - J’ai du mal à pardonner à mon partenaire**

**Q/** Actuellement je vis beaucoup d'inquiétude au sujet de problèmes récurrents avec un partenaire romantique. Il semble que les mêmes cycles continuent à se répéter d’eux-mêmes. Récemment, je suis tombé sur le livre *Un cours en miracles* et j’ai commencé à l’intégrer dans ma vie. J'ai essayé de me pardonner, et de lui pardonner, mais il semble que le pattern se répète. Et même si je vis davantage en paix et que j’ai moins de soucis, je ne sais toujours pas comment mettre fin à ce cycle, ni où trouver la réponse quant à ce que je devrais faire.

**R/** D’habitude, avoir l'intention de pardonner ne suffit pas, à moins d'avoir une compréhension juste de ce que nous voulons pardonner. Lorsque nous sommes nouveaux dans le Cours – en général au moins les trente ou quarante premières années de notre étude et de notre pratique – nous pensons pour la plupart, que le pardon, c’est tenter de pardonner à d'autres ce qu'ils ont fait et nous pardonner de s’être fait prendre dans les pièges qu'ils nous ont tendus. Et ce n'est peut-être pas un si mauvais endroit pour débuter, puisque nous devons commencer quelque part. Mais ce n’est sûrement pas ce que Jésus avait imaginé pour le pardon dans son Cours, puisqu'il ne donne la définition suivante : "Le pardon reconnaît que ce que tu pensais que ton frère t’avait fait ne s’est pas produit" L-II.1.11. Le fait est que ce qui doit être pardonné n'a rien à voir avec les autres. Ils ne servent que d'écran sur lequel nous voyons notre propre péché et sur qui nous allons projeter notre culpabilité. Mais notre ego leur a donné un but : qu’ils soient responsables de ce que nous ressentons, afin que nous ne comptions pas sur la source réelle de notre inquiétude et conflit – notre propre choix stupide pour l'ego et les investissements qui l'accompagnent dans des intérêts séparés, des attaques, de la colère et de la culpabilité.

Nous pensons tous que nos partenaires, nos amis et nos ennemis font des choses qui nous bouleversent et qu’ils nous volent notre bonheur et notre paix. Mais il s’agit simplement de comment nous avons monté les choses pour ne pas voir que c’est nous qui avons déjà choisi d'être bouleversés et de rejeter notre bonheur et notre paix, tandis que l'autre est simplement le bouc émissaire commode pour ce que nous ressentons, *indépendamment de ce qu'ils semblent avoir fait* ! Cela ne veut pas dire que les autres ne disent pas, et ne font pas des choses malveillantes ou cruelles. Mais je ne peux réagir personnellement à ce que quelqu'un d'autre a fait que si j'ai déjà rendu le péché et la culpabilité réels dans mon propre esprit, croyant que je suis une personne séparée qui peut être attaquée et blessée.

Est-il vraiment possible d'accepter que cela est vrai et reconnaître que le blâme et la colère ne sont jamais justifiés ? Oui, mais pas si je tente de le réaliser seul par moi-même, car ce sera une fausse interprétation. Ce sera un processus dans lequel je me rappelle, après avoir été bouleversé, que je suis désire reconnaître que j'ai fait une interprétation de la situation et que je me suis trompé ! Et donc, je veux être capable de remettre ma perception erronée à Jésus ou au Saint-Esprit pour leur permettre de la nettoyer de tous mes jugements et de mon égocentrisme. Et ce processus n'a rien à voir avec l'autre personne ou avec ce que je devrais lui dire ou faire.

Ceci dit, pour la plupart, nous ne laisserons pas les choses telles quelles dans nos relations sans tenter de les corriger, car nous pensons qu’elles ont besoin d’être corrigées. Même si ce n’est pas mal de le faire, ce sera une tentative de notre ego de prendre le contrôle de la situation pour usurper, diminuer ou minimiser le rôle de Jésus dans le processus de guérison, lequel se produit uniquement dans notre propre esprit et non dans la relation entre notre corps et celui de l'autre. Dès que nous déplaçons la culpabilité dans notre propre esprit sur le problème avec notre partenaire, nous sommes devenus sans esprit. Et nous pourrons trouver une solution temporaire qui semblera résoudre le conflit, mais nous n’aurons rien fait quant à l'origine du conflit – notre propre sentiment de culpabilité et notre propre nature soi-disant pécheresse. Comme vous dites, il semblera alors que les cycles de conflit se répètent sans cesse, sans comprendre pourquoi.

Mais, peu à peu, à mesure que nous sommes disposés à reconnaître notre propre responsabilité complète pour ce que nous ressentons et pour nos manières de réagir, nous commençons à lâcher prise de notre investissement dans notre culpabilité. Et nous ne serons plus aussi bouleversés quand la même question semblera revenir en cycle, mais nous lui souhaiterons la bienvenue comme étant une autre possibilité de pratiquer le pardon et de guérir les douleurs dans notre propre esprit qui viennent seulement de notre choix de nous voir comme séparés et seuls. Jésus le souligne vers la fin du texte, et notez qu'il ne fait aucune mention de l'autre personne dans ce processus :

" Les épreuves ne sont que des leçons que tu as manqué d’apprendre et qui te sont présentées à nouveau, de sorte que là où tu avais fait le mauvais choix auparavant, tu peux maintenant en faire un meilleur, échappant ainsi de toute la douleur que t’avait apportée ce que tu as choisi auparavant. Dans chaque difficulté, chaque détresse et chaque perplexité, le Christ t’appelle et dit doucement : "Mon frère, choisis à nouveau." Il ne voudrait pas laisser une seule source de douleur non guérie, ni aucune image pour voiler la vérité. Il voudrait enlever toute la misère de toi, que Dieu a créé comme un autel à la joie. Il ne voudrait pas te laisser inconsolé, seul dans des rêves d'enfer, mais Il voudrait délivrer ton esprit de tout ce qui te cache Sa face. Sa Sainteté est tienne, parce qu'Il est le seul pouvoir qui est réel en toi. Sa force est tienne, parce qu'Il est le Soi que Dieu a créé comme Son seul Fils" T-31.VIII.3.

**1020 - L’idée que le monde est une illusion me déprime. Pourquoi ?**

**Q/** Parfois, je me sens déprimée et j’ai un peu peur à l’idée de la réalité que tout ceci est une illusion. Je sais que c'est mon esprit d’ego qui fait des siennes, mais ce sentiment peut devenir très intense. Que se passe-t-il ?

**R/** Ce qui se passe est une réaction normale lorsque quelqu'un apprend que tout ce qu'il pense sur le monde est faux. L'esprit commence à soupçonner que si le monde n'est pas réel, alors le corps avec lequel il a choisi de s’identifier ne l’est pas non plus. Le doute entre donc dans le système de croyance qui tient le corps et le monde pour acquis, et cela ne peut que signifier du trouble pour l'ego. Se sentant attaqué, il se défend lui-même, attaquant ainsi l'esprit. L'attaque apporte la culpabilité sous forme de dépression, peur, anxiété et toute autre forme de misère exprimée dans le corps.

Ce qui est déprimant, ce n'est pas de savoir que le monde est une illusion, mais la croyance que le monde est réel. Le problème commence quand l'esprit choisit la séparation, lui causant de se scinder en un esprit erroné qui croit que la séparation est réelle et un esprit juste qui sait qu’elle ne l’est pas. L’esprit erroné (ego) défend et maintient son choix en s’identifiant avec le corps et en rendant le monde réel. L'esprit devient alors le corps et il s’expérimente comme un corps, et il se sent intensément menacé par le message d’*Un cours en miracles* disant que le corps/monde fabriqué est une illusion. L’esprit erroné qui s’est identifié au corps se sent menacé par l'esprit juste qui sait qu’il n'est pas un corps. Ce conflit dans l'esprit est la source de la dépression et de la peur que vous vivez. Ce sont les effets inévitables de l'esprit divisé entré en conflit avec son identité et qui se perçoit comme distinct de sa Source. Il y a une partie dans l'esprit qui sait que c’est une erreur de s'identifier à l'ego, mais l’esprit est poussé par la soif d'autonomie et la particularité. C'est une condition déprimante et effrayante car l’équilibre précaire repose sur la fausse croyance que l’illusion est la réalité. L'esprit sait que cette croyance peut être abandonnée aussi facilement qu’elle fut choisie. Voilà la cause de la situation dans laquelle vous vous trouvez, ainsi que sa solution. Le problème tient sa source et sa solution dans le pouvoir de l'esprit de choisir entre la croyance de l'ego en la séparation, et la mémoire du Saint-Esprit de l'unité de Dieu qui n'a jamais changée. L'ego nous a fait croire que, d'une certaine façon, le bonheur est possible dans le monde. Le Saint-Esprit lui nous rappelle que rien d'autre que l’union des uns avec les autres, et avec Dieu, n’est en mesure de nous rendre heureux.

Le monde est introduit dans la conscience et y est maintenu par la croyance qu'on peut y trouver le bonheur : "Nul ne vient ici qui ne doive encore avoir l’espoir, quelque illusion subsistante, ou quelque rêve qu'il y a quelque chose à l'extérieur de lui [à l'extérieur de l'esprit] qui lui apportera le bonheur et la paix" T-29.VII.21. En dépit de toutes les preuves du contraire, l'ego insiste encore qu'il doit y avoir un moyen de garder le corps, la particularité et le monde, et en être heureux, et il cherche sans relâche à avoir son beurre et l’argent du beurre. La peur et la dépression engendrées par l'esprit divisé sont encore aggravées par le fait qu’à un certain niveau nous savons que c'est impossible. Ce qui sous-tend que chaque poursuite de particularité a donc en elle un sens inéluctable de futilité. Chaque quête se terminera en amère déception et en perte, car peu importe à quel point il semble que l’amour particulier soit trompeusement satisfaisant, il ne peut pas durer. Et puisqu'on nous dit que seulement ce qui dure peut être réel, et seulement ce qui est réel peut nous apporter le bonheur, la maxime de l'ego "Cherche mais ne trouve pas » est atteinte" T-16.V.6 5.

Le monde ne disparaîtra pas de la conscience, tant que nous voudrons le garder. À cet égard, Jésus nous dit : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l’utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition" T-16.VI.81-2. En gardant ces mots réconfortants à l'esprit quand vous travaillez avec le Cours, non seulement vous réduirez la peur qui fait obstacle au progrès, mais vous ferez beaucoup pour soulager la détresse que vous décrivez. Le rythme est doux parce que nous ne sommes pas forcés à accepter quoi que ce soit pour lequel nous ne sommes pas prêts. Dans son programme d'études du pardon, le Saint-Esprit respecte notre croyance que le monde est réel. En fait, il utilise le monde comme une salle de classe pour nous enseigner à nous pardonner d'avoir pris la "minuscule et folle idée" de la séparation au sérieux T-27.VIII.62. Ainsi, choisi par l'ego comme un endroit où se cacher et oublier Dieu, le monde peut être utilisé et servir au Saint-Esprit pour qu’il nous aide à nous souvenir de Dieu et revenir à la maison que nous n'avons jamais quittée. Par conséquent, la délivrance de la dépression liée à la nature illusoire du monde se trouve dans le déplacement du but pour le monde, de l'ego vers le Saint-Esprit. Le monde lui-même devient alors l'occasion de trouver notre chemin pour en sortir grâce au pardon : "N'oublie pas que la guérison du Fils de Dieu est tout ce à quoi sert le monde. C'est le seul but que le Saint-Esprit voit en lui, et donc le seul qu’il a" T-24.VI.41-2.

**1021 - Je me sens impuissant désormais à aider les gens**

**Q/** Quelques-uns de mes amis et certains membres de ma famille sont très déprimés : certains font de l’automutilation ou se blessent eux-mêmes par d'autres moyens. Dans mon travail, je suis une sorte de médiateur et j’ai contribué à aider bien des gens à résoudre leurs conflits. Mais je crois que je n'ai plus de conseils à offrir, parce que je crois maintenant en l’enseignement d’*Un cours en miracles*, et je me demande comment je suis supposé aider ma famille et mes amis à régler leurs problèmes sans mentionner le Cours ? Que puis-je dire ? Que dois-je faire ? Cela me chagrine beaucoup de savoir que je ne puis rien faire du tout.

**R/** Il n'est jamais facile de regarder les gens s'autodétruire, surtout non proches. Or si le contenu dans votre esprit reflète le système de pensée du Saint- Esprit du pardon, vous allez automatiquement répondre avec amour, qu'importe la situation. Mais surtout, cette réponse aimante pourrait être de dire ou non quelque chose, ou bien faire ou non quelque chose d’autre que les aimer simplement dans votre esprit et ne pas les voir comme des victimes. Et tout aussi important, en tant qu’étudiant du Cours, vous pouvez offrir des conseils sans jamais utiliser le langage du Cours. Ses principes et son message concernent toujours le contenu dans l’esprit, et non la forme d'expression. La question est de savoir si vous voyez la situation par les yeux de l'ego ou par les yeux de Jésus.

Lorsque vous êtes dans votre esprit juste, regardant par les yeux de Jésus, vous percevrez que vous partagez avec ces gens le même esprit erroné, le même esprit juste, et le pouvoir de choisir entre les deux. Vous réalisez que chacun dans le monde est dans une douleur intense et espère désespérément s’être trompés sur ce qu'ils perçoivent comme leur nature pécheresse sans rémission. La réponse est dans leur esprit juste, comme elle est dans le vôtre et lorsqu'ils seront prêts, ils choisiront. Lorsque vous compatissez avec la force en eux, ils sont plus aptes à vous percevoir sous cette alternative, même si vous ne leur avez pas dit un mot M-5.III.26. Le message leur aura été transmis grâce à cet instant de votre présence sans ego, et si leur peur de guérir a assez diminuée, ils entendront ce message M-5.III. S’ils ne l'entendent pas maintenant, ils l’entendront plus tard ou de quelqu'un d'autre. C'est le point que fait Jésus quand il enseigne que choisir le pardon est notre responsabilité, mais l'extension du pardon (le miracle), par notre intermédiaire ne l'est pas T-16.II.1.

Si donc vous vous concentrez uniquement sur le contenu dans votre esprit, vous ne serez pas frustré de ne pouvoir rien faire. En ce moment, vous faites une hypothèse, vous supposez que vous devez corriger le problème, après avoir défini le problème et sa solution. Vous vous sentirez beaucoup plus libre et vous serez plus ouvert à la réponse dans votre esprit juste si vous laissez tomber cette hypothèse. Cela vous conduira également à respecter le pouvoir de ces esprits de choisir leur ego et de ne pas les juger parce qu’ils le font, en vous rappelant qu'ils peuvent utiliser ce même pouvoir pour choisir contre l'ego. En cela, ils ne sont pas différents de vous et de tout le monde. La forme n'est pas pertinente. Ceci est l'essence même de la véritable compassion et de l’empathie.

Nous avons discuté de certaines de ces idées dans les questions 45 et 647.

**1022 - Je me sens très seul dans cette étude du Cours**

**Q/** J'ai pratiqué le Cours pendant de nombreuses années et tout ce temps-là, j'ai essayé d'y intéresser des gens, sans succès. Maintenant, je me rends compte que le Cours est conçu pour moi, et que les autres arriveront bien à trouver leur propre voie. Une fois, j’ai assisté à une rencontre de groupe d’*Un cours en miracles*, un genre de reliquat du renouveau chrétien, et j’ai été surpris quand l'animateur a demandé à tous ceux qui étaient présents de se prendre par la main et que chacun se concentre pour voir si nous pouvions canaliser une entité. Malheureusement, à ce moment-là mon ego est intervenu et j'ai dit au groupe ce que je pensais de leur insanité. Ce fut ma première et dernière réunion. J'ai souvent pensé qu'il serait bon de partager le Cours avec d'autres, mais à part ce site Web, je parcours mon chemin tout à fait seul.

**R/** Il ne peut y avoir de meilleure façon d'apprendre la distinction fondamentale entre la forme et le contenu ! Vous pouvez pratiquer le pardon et vous lier à chacun dans le monde dans le contexte d’intérêts partagés sans jamais avoir à utiliser le langage du Cours, ou discuter de sa métaphysique. Parfois, c’est un moyen encore plus efficace d'apprendre que de rencontrer régulièrement d'autres élèves du Cours pour partager et discuter de la théorie. Il n'y a rien de mal à cela, mais ce n'est pas un élément essentiel du processus totalement intérieur de changer l'ego comme enseignant et aller vers Jésus ou le Saint- Esprit à la place. Et si vous mettez l'accent sur le contenu de notre voyage commun – le même pour tous et chacun – qui est de retourner chez nous en Dieu, vous ne sentirez pas que vous voyagez seul. C'est toute la dimension de l'entraînement de l’esprit du Cours, comme Jésus l’affirme avec éloquence dans un passage du livre d’exercices : "Tu veux la paix de Dieu. Comme la veulent aussi tous ceux qui semblent chercher les rêves. Pour eux aussi bien que pour toi, tu ne demandes que cela quand tu fais cette requête avec une profonde sincérité. Car ainsi tu touches à ce qu'ils veulent réellement et tu joins ta propre intention à ce qu'ils cherchent par-dessus tout, qui leur est peut-être inconnu mais est sûr pour toi… C'est cette seule intention que nous recherchons aujourd'hui en unissant nos désirs au besoin de chaque cœur, à l'appel de chaque esprit, à l'espoir qui réside au-delà du désespoir ,à l’amour que l'attaque voudrait cacher, à la fraternité que la haine a cherché à rompre, mais qui reste encore telle que Dieu l’a créée. Avec une telle Aide à nos côtés, pouvons-nous échouer aujourd'hui quand nous demandons que la paix de Dieu nous soit donnée ?" L-I.185.101-4, 141-2. Pour nous rapprocher de cet idéal, chaque journée peut nous amener à défaire tout sentiment de solitude et d'isolement.

Votre réaction à la rencontre de groupe n'était pas atypique des expériences de nombreux autres étudiants du Cours avec des groupes. Il rappelle à l'esprit le doux avertissement que donna Jésus à Helen un jour, alors qu’elle critiquait vertement la voie spirituelle d’une autre personne. Cela peut facilement s’adapter à votre expérience. Comme Ken Wapnick le raconte dans Absence from Felicity/Absence de félicité, "Helen a soudain entendu la voix sans jugement de Jésus qui lui dit, coupant court à *ses* propres jugements à elle : "Ne suis pas la voie d’un autre comme si c’était la tienne, mais tu ne devrais pas la juger." En présence de cette correction aimante et douce de son propre jugement, la colère d’Helen s’est rapidement dissipée p. 430/382. C’est une de ces directives qui devrait être au premier plan dans nos esprits lorsque nous rencontrons les situations difficiles de la vie au quotidien.

**1023 - Comment savoir si Dieu existe et si le Cours dit vrai ?**

**Q/** En ce moment, je vis ma véritable nuit noire de l'âme. Et c’est directement relié à un membre de ma famille atteint d'une maladie en phase terminale. Je peux me dire que la maladie n’est qu’une illusion autant que je veux, mais la petite voix à l'intérieur de ma tête ne cesse de me dire qu’il n'y a pas de Dieu et qu’*Un cours en miracles* est un canular. Je ne veux pas me sentir ainsi. J'ai demandé au Saint-Esprit de me donner mon propre "buisson ardent." Mais je me demande comment savoir si Dieu existe et si le Cours est la Parole de Dieu ?

**R/** Lorsqu’on passe par quelque chose comme la maladie en phase terminale d'un être cher, tous autant que nous sommes désirons désespérément recevoir du réconfort. Même si le message d’*Un cours en miracles* dit que le monde phénoménal est un rêve et que nous sommes chez nous au Ciel, et que cela peut parfois être réconfortant, ce n’est pas rassurant pour la partie de notre esprit très bouleversé par les événements qui se passent en face de nous. Pour l'ego, l'idée que tout en ce monde est une illusion est la pensée la plus bouleversante qui soit.

Par conséquent, lorsque nous sommes au milieu d'un bouleversement majeur, la dernière chose que nous voulons faire est de nous assommer avec l'idée que c’est faux que c’est une illusion. Au lieu de cela, nous avons besoin de faire tout ce qu'il faut pour nous réconforter et prendre soin de nous.

Rappelez-vous que le Cours nous dit : "Il est presque impossible de nier son existence (le corps) en ce monde" et que le faire, c’est se livrer à "une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.310-11. Cela nous permet en outre de voir la tentation qui " voudrait persuader le saint Fils de Dieu qu’il est un corps, né dans ce qui doit mourir, incapable d'échapper à sa fragilité et lié par ce qu'il lui ordonne de ressentir" T-31.VIII.12. Autrement dit, le Cours reconnaît que nous sommes dans une grande souffrance, et ne nous demande pas de faire semblant que nous ne le sommes pas. Au contraire, le Cours nous invite à regarder notre douleur honnêtement.

Nous devons le faire parce que nous ne pouvons pas sélectionner juste certaines parties de notre expérience dans lesquelles croire. Tant que nous croyons que tout ici est réel – par exemple, que nous voyons quelqu'un de réel dans le miroir chaque matin – nous devons admettre que nous croyons que tout ici est réel. Le fait de ressentir la douleur physique et psychologique nous prouve à quel point nous croyons en la réalité de notre corps et de ce monde. En vérité, chaque fois que nous prenons un souffle, il y a une petite voix qui nous dit que le Cours est un canular et que Dieu n'existe pas. Si ce n'était pas le cas, nous n'aurions pas besoin du Cours et nous ne serions probablement pas ici.

Ainsi, un des avantages de cette période difficile est que, par l’amplification de la peur et de la douleur que nous portons toujours en nous, cela peut faire en sorte de nous faire devenir très conscient de ce que nous croyons vraiment, et à quel point nous serions beaucoup mieux si nous croyions quelque chose d'autre.. La question est celle-ci : qu’est- ce que nous devrions croire et comment arriver à y croire ?

Le Cours ne prétend pas être la Parole de Dieu. En fait, il nous dit que "Dieu ne connaît pas de séparation" P-2.VII.111. Cela signifie que Dieu ne pourrait pas savoir éventuellement tout ce qui concerne le monde. En outre, il affirme que "le monde a été fait comme attaque contre Dieu" et "censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer" L-II.3.21, 4.

Par conséquent, le Cours ne vient pas de Dieu, il provient de la mémoire de l'Amour de Dieu que Jésus a incarné et qui demeure en chacun de nos esprits divisés. Le Cours n'est pas la vérité ultime, ni la seule vérité. C'est un outil inspiré par l’Amour infini de Dieu, l’Amour qui englobe tout. Son seul but est de nous rappeler cet Amour. Et nous ne pourrions pas nous en rappeler (ni être touchés par l’enseignement du Cours) si nous ne le savions pas déjà.

Jésus, le Saint-Esprit et l'Amour de Dieu : nous en avons besoin, non dans le monde, mais dans notre esprit, et par bonheur, c'est exactement là où Ils sont. En d'autres termes, tout ce dont nous avons besoin est déjà dans notre esprit. C'est pourquoi le Cours fait des déclarations comme : "Tu choisis toujours entre ta faiblesse et la force du Christ en toi" T-31.VIII.23 et il nous dit que "le Saint-Esprit est ton Guide pour choisir. Il est dans la partie de ton esprit qui parle toujours pour le choix juste" T-5.II.81-2.

Le Saint-Esprit ne peut vous donner un buisson ardent parce que le Saint-Esprit n'est pas à l’extérieur de vous. Mais un buisson ardent n'est pas ce dont nous avons besoin. Ce dont nous avons besoin, c'est un moyen de sortir de notre douleur. Et pour cela, tous, nous devons faire en sorte de désirer dire : "Peut-être que je me trompe" et demander à Jésus ou au Saint-Esprit dans notre esprit de tenir notre main pour simplement regarder notre douleur avec nous sans juger. Ce faisant, nous verrons que, bien que la douleur puisse être ressentie comme excessivement réelle, même au milieu de la souffrance, il y a une source d'amour, de force et de paix vers laquelle nous pouvons nous tourner. C'est tout ce dont nous avons besoin de croire. Et qu’est-ce qui pourrait être plus réconfortant que cela ?

Alors, laissez-vous réconforter, la connaissance et la compréhension suivront.

**1024 - L’esprit d’Helen était-il guéri à la fin de sa vie ?**

**Q/** J'ai une question concernant Helen Schucman. J'ai vu beaucoup de commentaires négatifs sur elle dans les dernières années de sa vie. Et cela inclut qu'elle est morte avec un esprit non guéri. Et selon moi, il n'y a aucun moyen pour quiconque de pouvoir déterminer avec précision ce qui se passait dans son esprit, puisque nous jugeons toujours selon des apparences extérieures. Et *Un cours en miracles* nous dit : "Rien d’aussi aveuglant que la perception de la forme" T-22.III.67. Pourriez-vous aborder cette question et donner vos propres sentiments à ce sujet ?

**R/** Oui, ce n'est pas une très bonne idée de porter des jugements sur quelqu’un – y compris soi-même – basée sur la forme ou les apparences extérieures. Nous ne savons pas quel est notre propre chemin d’Expiation ou celui d’un autre, ni où quelqu’un est rendu sur son chemin. Un compte rendu très émouvant des derniers mois et de la fin des jours d’Helen paraît dans Absence From Felicity de Ken Wapnick, au chapitre 18 : *Helen's Final Months and Requiem/Les derniers mois d'Helen et le requiem*. Comme il l'a fait durant les huit dernières années de sa vie, Ken a passé beaucoup de temps avec Helen et son mari Louis durant ses derniers jours. Ken la connaissait bien, et surtout son conflit interne qu'elle décrivait elle-même comme Heaven and Helen/Le Ciel et Helen et, au-delà même de cette dimension, la grande prêtresse trans-humaine. Ce Soi de grande prêtresse est la clé pour comprendre la fin de sa vie, et c’est pourquoi Ken affirme : "Or même s’il ne semblait pas en être ainsi, je suis certain qu’au moment de son décès, Helen a finalement atteint une résolution pacifique de son conflit permanent avec Dieu p.471/416. Il était avec Louis quand vint l'appel de l'hôpital pour leur dire qu’Helen avait succombé. "Nous sommes retournés à l'hôpital, et Helen était encore dans son lit. Son visage avait une expression remarquablement calme et paisible, si différente de l'inquiétude torturée que nous étions habitués de voir ces derniers mois. Soudain, je me suis rappelé ce qu’Helen avait partagé avec moi à plusieurs reprises, une pensée qui lui a toujours apporté un grand réconfort. Jésus lui avait dit que quand elle mourrait, il viendrait à son chevet personnellement. Qui peut vraiment savoir ce qui se passait dans son esprit dans ces instants d’intimité ? Son visage paisible sans équivoque parlait de façon convaincante d’une expérience de savoir, à la toute fin, que son bien-aimé Jésus avait en effet tenu sa promesse, comme elle avait tenu la sienne. La grande prêtresse était retournée à la maison p. 471- 472/417.

Helen n’a jamais pensé qu’elle était un modèle à suivre pour les autres. Cela la rendait très mal à l'aise – c’est le moins qu’on puisse dire – quand les gens l’approchaient sous cet éclairage. Elle n’a jamais été vraiment une étudiante du cours – elle le connaissait de l'intérieur, comme Ken a pu l’observer. Elle guidait toujours les gens vers leur propre orientation intérieure, comme étant leur principale source de force. Et c'est également ce sur quoi Jésus met l'accent tout au long de ses enseignements. Nous pouvons décider ici et maintenant, dans l’instant présent, d’accepter l'Expiation. Rien ni personne en dehors de nous ne peut nous en persuader ou nous en dissuader, à moins de le désirer. En ce sens, cela ne devrait pas faire de différence si Helen a dépassé ou non son ego. Jésus nous dit que "notre réussite pour ce qui est de transcender l'ego est garantie par Dieu" T-8.V.44. L'ego peut saisir n’importe quelle occasion pour invalider tout ce qui est susceptible d'exposer ses mensonges et ses tromperies. Ce qui nous retient n'est pas l’échec apparent d’Helen ou de quelqu'un d'autre, mais notre propre peur du pouvoir de nos esprits d’accepter l'entière responsabilité de notre condition de séparation, puis de corriger notre décision erronée et retourner chez nous en Dieu. Ce que font, ou ne font pas les autres, ne devrait pas avoir d’influence sur l’avancement spirituel de quelqu’un.

**1025 - Je ressens plus de haine depuis que j’étudie le Cours, pourquoi ?**

**Q/** Je travaille avec *Un cours en miracles* depuis au moins dix ans maintenant. Je me demande pourquoi je ressens plus de haine, et envers plus de gens que je n’en ai jamais pris conscience auparavant ? Je comprends tout à fait que mes frères et moi faisons un, et que cela ne se passe pas au niveau du corps. Mais plus je comprends ce concept et comprends à qui la faute, et plus les gens me semblent pitoyables d’une manière qui me répugne. C’était bien plus facile lorsque je pensais que j’étais bienveillant et aimant envers les autres. Je le remets au Saint-Esprit pour transformation et je demande à voir cela comme le voit Jésus, et parfois je dois le faire plusieurs fois au cours d’une seule journée, et cela ne semble pas s'améliorer avec le temps.

**R/** On dirait que vous avez atteint deux des buts les plus importants du livre d’exercices : regarder attentivement ce qui se passe dans l'esprit et prendre conscience des pensées d’attaque couvertes par des couches de "douce gentillesse." Ce n’est pas qu’un mince exploit, aussi déconcertant puisse-t-il être. Votre étude du Cours est donc payante puisque vous n’êtes plus dupé non plus par la "beauté" du déguisement de l'ego. Le système de pensée du Saint-Esprit, tel qu’énoncé par le Cours, a renversé celui de l'ego. Il n'est pas facile de devenir conscient des sentiments haineux qui se cachent derrière le comportement socialement acceptable et politiquement correct requis par le monde. Ce qui paraissait gentil et aimant auparavant a été exposé comme une attaque. S’il en est ainsi, c’est simplement parce que tout cela est fondé sur la perception des différences, émanant de la croyance que la séparation est réelle, ce qui est une attaque sur la Filialité puisque cela efface de la conscience l'unité créée par Dieu. Prendre conscience de cette attaque est une étape très importante pour le retour à l'esprit qui a le pouvoir de choisir contre la séparation, tout comme il avait choisi en sa faveur. Voilà comment nous trouvons moyen de sortir de l’insanité de l'ego pour rentrer chez nous en Dieu.

Ainsi, vous êtes dans la bonne voie. En regardant votre situation difficile sous cet éclairage et sans juger, vous allez diminuer la culpabilité que suscitent les jugements haineux envers les autres. Ainsi, ce qui semblait une descente dans les ténèbres des sentiments négatifs est en fait une ascension pour avoir l'ego dans sa mire. L'important, c'est de ne pas vous juger vous-même, mais de reconnaître que ce que révèle le Cours sur l'ego est vrai. Et ce qu'il nous apprend sur la mémoire de l'amour toujours présent dans l'esprit juste est également vrai. C'est là que repose tout notre espoir.

Bien qu’elle puisse sembler assez puissante, la haine de l'ego n’est pas réelle. Elle est montée comme une défense contre l'amour enfoui en dessous. C'est donc la peur de l'amour qui a porté à la conscience les sentiments haineux envers autrui. Cela ne peut que signifier qu’une chose : à un certain niveau vous avez reconnu l'amour, sinon que vous ne seriez pas en train de vous défendre contre lui. Jésus révèle la vraie frayeur de l'ego lorsqu'il nous dit : "Tu ne l’aimes pas [la peur], mais ce n'est pas ton souhait d'attaquer qui t’effraie réellement. Tu n’es pas sérieusement perturbé par ton hostilité. Tu la gardes cachée parce que tu crains davantage ce qu’elle recouvre [l’amour]" T-13.III.16-8. Si la méchanceté de la stratégie de défense de l'ego reste cachée derrière la "gentillesse" de ses stratagèmes trompeurs, elle ne sera jamais portée à la lumière du pardon pour fins de guérison. Vous permettre de voir les jugements haineux vous rapproche d’autant de la vérité. En fait, les regarder sans juger est la manière de les remettre au Saint-Esprit qui Lui les considère comme la projection de culpabilité pour avoir choisi à tort de prendre au sérieux la pensée de séparation. Par contre l'ego les considère comme des péchés, et se réjouit à la fois de la culpabilité et de la haine comme étant des preuves que le Fils de Dieu ne fait plus un avec son Créateur et que le monde est bien réel. C’est l'explication du Cours concernant les sentiments que vous décrivez. La prochaine étape est le désir d'accepter que c'est réellement ce qui se passe, et que les sentiments de rejet n'ont rien à voir avec les gens qui font "pitié" au dehors.

Ainsi, chaque fois que vous constatez que vous jugez les autres, tout ce qui est requis, c’est reconnaître simplement que vous avez choisi la culpabilité de sentiments hostiles parce que vous avez peur de l'amour. Si vous ne vous jugez pas vous-même, l'intensité des sentiments va diminuer et s’en aller. Peu à peu, l'air est libéré du ballon gonflé de culpabilité de l'ego et il va finalement se dégonfler. On peut le considérer comme "une souris effrayée qui voudrait attaquer l'univers" T-22.V.43, non comme un lion rugissant dont il faut avoir peur. Donc, vous n'êtes pas plus haineux parce que vous avez étudié le Cours, vous avez simplement vu la souris rugissante. Si vous apprenez à ne pas la prendre au sérieux, elle va se fatiguer et cesser de rugir. Cela va diminuer la culpabilité, qui à son tour va amoindrir les sentiments haineux puisqu'ils viennent de la culpabilité. L’une des choses les plus aimantes que nous puissions faire les uns pour les autres, c’est de reconnaître que c’est notre esprit qui est la véritable source de nos jugements, et non la perception de "pitié" chez autrui. Puisque cela inclut tout le monde, personne ne sera exclu de la bonté véritable du non jugement qui s’ensuit. Cela, bien plus que la fausse gentillesse de l'ego, est ce dont nous avons tous vraiment besoin et ce que nous attendons tous avec ferveur.

**1026 - Pourquoi Jésus dit-il qu’il est aussi réel que nous ?**

**Q/** "Ton ego essaie de te convaincre qu’il est réel et que je ne le suis pas, parce que si je suis réel, je ne le suis pas plus que toi" T-4.IV.10.8. Voudriez-vous commenter cette phrase ? Je ne sais vraiment pas ce que Jésus veut dire par cela.

**R/** Il y a deux parties dans cette déclaration. La première partie "l'ego essaie de te convaincre qu’il est réel et que je ne le suis pas," est ce que nous pourrions nous attendre de l'ego. Il voudrait nous convaincre que la séparation (symbolisée par l'ego) est réelle, et que l'unité (symbolisée par Jésus) ne l'est pas. *Un cours en miracles* vise à nous faire accepter l’Expiation pour nous-mêmes, signifiant de reconnaître que la séparation n’est jamais arrivée. Si Jésus, comme symbole de l'unité, est réel, alors l'ego ne l’est pas. Puisque le seul but de l'ego est de se préserver lui-même, sans égards à la vérité, il doit faire tous les efforts pour nous convaincre que le Jésus du Cours n'est pas réel.

La deuxième partie de cet énoncé – "parce que si je suis réel, je ne le suis pas plus que toi" – est une autre façon de dire que si Jésus est réel, nous sommes pareils, et au bout du compte nous faisons tous un. L'ego, confronté à la réalité de Jésus, ne peut qu'espérer nous convaincre que Jésus est très différent de nous – l’unique Fils de Dieu, divin, innocent, existant avant nous tous dans l'éternité, tandis que nous, nous sommes coupables. Si ce Jésus-là, que l'ego voudrait nous voir adopter, était réel, l'ego pourrait demeurer en affaires, parce que la séparation pourrait ainsi être confirmée. C'est ce qu’a fait le christianisme de sa figure centrale Jésus, si populaire tout au long des siècles – affirmant la réalité de la séparation, les différences et le péché, ainsi que l'attaque et la victimisation. Mais le message du Cours est que nous sommes tous le même parce que nous sommes tous un. Il n'y a aucune différence signifiant quoi que ce soit. Si Jésus est comme nous, qu’il est réel et qu’il existe, alors l'ego et toutes ses différences perçues sont dénués de sens. Le péché et la culpabilité ne sont rien d'autre que de vains fantasmes sans effets. Et tout cela, pour l'ego, est blasphématoire.

**1027 - Je planifie tout, mais en voulant que le Saint-Esprit décide**

**Q/** J'ai une compulsion à faire des listes de tâches et à me fixer des objectifs. Est-ce que cela vient de l’ego ? Comment m’en défaire ? Je sens que je devrais abandonner ma volonté et ma vie au Saint-Esprit et lui permettre d'agir, mais chaque fois que j'essaie, je finis par retourner à mes listes. Je ressens cela comme si c’était mal, et tout cela crée bien des tensions dans ma vie.

**R/** Heureusement, nulle part dans *Un cours en miracles*, on enseigne que vous ne puissiez pas faire de listes de tâches. Il ne nous dit pas non plus de changer nos comportements ou nos traits de personnalité d'aucune façon. Le Saint-Esprit vient en effectivement nous aider, mais Il ne sera pas là pour payer les factures, faire la vaisselle ou nettoyer le garage. Nous laisser guider par le Saint-Esprit signifie de devenir conscient des pensées de jugement sur nous et sur les autres, ce qui recycle continuellement la culpabilité dans l'esprit de ne pas choisir le Saint-Esprit. La véritable source de tension est dans l'esprit divisé toujours en conflit entre le choix de l'ego et celui du Saint-Esprit. C'est le vrai problème, et la première chose sur la liste du Saint- Esprit est de voir le problème là où il est (dans l'esprit), non où il a été projeté (que l’on fasse des listes ou non).

Tant que nous croyons que le monde est réel, il y a de la place pour établir des listes et pour fixer des objectifs. Les choses doivent être faites. Jésus reconnaît cela dans le Chant de la prière : "Il y a des décisions à prendre ici, et elles doivent être prises qu'elles soient des illusions ou non" Ch-1.I.24. La question importante à se poser est avec qui nous prenons nos décisions. Voir Les règles pour la décision T.30.I. Si vous êtes guidé par l'ego, établir des listes et fixer des objectifs sont des activités qui sont poussées par la compulsion et le besoin. La croyance sous-jacente est que le salut réside dans la sécurité d’avoir des listes à faire et des tâches à accomplir, et la paix est perdue quand il n’y a pas de listes et que les tâches ne sont pas faites. Elles sont donc utilisées pour attaquer la paix. Le but du Saint-Esprit est la guérison de l'esprit, et la seule tâche nécessaire pour atteindre cet objectif est le pardon. Son aide n'est pas dirigée sur les comportements mais sur l'esprit qui choisit de croire que certains comportements ont plus de valeur, puis qui juge cette décision comme étant un péché.

Les listes ne peuvent pas vous éloigner du Ciel, pas plus qu'elles ne peuvent vous y conduire, sauf si, bien entendu, le retour au Ciel est sur votre liste. Dans ce cas, le travail à accomplir est la pratique du pardon, qui commence avec la prise de conscience des jugements contre soi et les autres. Regarder ces jugements avec le Saint-Esprit signifie de voir que leur but véritable est de Le garder loin. Voilà comment nous battons l'ego à son propre jeu pour ainsi dire, et comment nous invitons l'Esprit Saint pour qu’Il soit en charge. Il s’agit d’un processus d'apprendre à voir toute chose, faire des listes et accomplir les tâches sur les listes, comme des opportunités de pardon. Si c'est au sommet de la liste, tout servira l’objectif de guérison du Saint-Esprit, Le mettant donc en charge Lui, plutôt que l'ego.

**1028 - Pourquoi est-ce si difficile de trouver Dieu ?**

**Q/** Pourquoi tout cela est-il si difficile ? Une fois prise la décision de "trouver" Dieu, pourquoi ne peut-Il pas nous rendre les choses plus simples à saisir ? Je ne peux m'empêcher de penser que si Dieu nous aime comme je crois qu'Il le fait, alors pourquoi tout cela ? J'adore mes enfants et je ne les ferais jamais passer à travers cela. Je suis cette voie spirituelle depuis les huit dernières années, et juste au moment où je pensais avoir enfin compris, tout mon monde s’effondre, et je dois tout recommencer.

**R/** Bien des gens se sentent comme vous dans leur voyage spirituel. Et nous sommes d'accord avec vous que Dieu ne soumettrait jamais Ses enfants à toutes ces misères. C'est exactement ce qu’enseigne le Cours. Le vrai Dieu ne fait qu’aimer Ses Enfants et Il partage totalement avec eux tout ce qu'Il est. Toute expérience du sentiment d’être séparé de Lui doit donc être tout à fait illusoire. Contrairement aux autres spiritualités, de même qu’à la plupart des religions du monde, *Un cours en miracles* enseigne que le vrai Dieu n'a rien à voir avec le monde de séparation dans lequel nous semblons vivre. Implorer Dieu pour qu’Il nous aide, pour tenter ensuite de rationaliser Sa non-réaction apparente à nos requêtes, repose sur des prémisses entièrement fausses. C'est une leçon très difficile à apprendre, mais l'essence même de l'enseignement du Cours est que c'est seulement par notre propre choix d’être en dehors de Dieu que nous trouvons la cause de notre manque de paix. Notre résistance à l'apprendre est bien plus élevée que tout ce dont nous avons conscience, mais telle est la source de notre douleur et c’est ce qui semble rendre le chemin si difficile.

Ainsi, notre prière pour trouver Dieu doit vraiment être adressée à soi-même. Cela signifie que nous devrions être plus vigilants dans les façons dont nous exprimons la décision largement inconsciente de préférer notre existence individuelle, avec une identité particulière et autonome, plutôt que d'être un Soi non spécifique que Dieu a créé un avec Lui. Voilà ce qu’implique d'être un étudiant du Cours. Les leçons et les exercices du livre d'exercices sont faits de façon à nous entraîner à voir que notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur de nous opposer à la Volonté de Dieu. Le contenu de nos esprits erronés est projeté afin de pouvoir vivre des conflits, de la culpabilité, de la peur, de la victimisation, du désespoir, etc. et ainsi toujours mettre le blâme quelque part sur quelqu’un ou quelque chose. Mais si nous choisissions constamment contre l'ego, nous serions en paix éventuellement, indépendamment de la situation qui se déroule dans le monde extérieur. C'est l'idéal vers lequel nous tendons et que nous nous efforçons d’atteindre.

Jésus nous assure tant de fois dans le Cours, nous disant que nous ne pourrons pas échouer dans cet effort, parce que nous sommes simplement en train de défaire un système de croyances erronées, et en fin de compte quelque chose qui ne s’est jamais vraiment passé pour commencer. Il nous dit par exemple : "Le résultat est aussi certain que Dieu Lui-même" T-2.III.310, T.4.II.58. "Notre réussite pour ce qui est de transcender l'ego est garanti par Dieu ; et je partage cette assurance pour nous deux et pour nous tous" T-8.V.44. Il s’agit donc d’essayer d'être plus patiente avec vous-même, d’accepter le fait que votre peur d'être sans ego doit être encore trop grande, mais qu’à force de pratiquer à voir que vos intérêts sont les mêmes que ceux de tous les autres, cette crainte sera réduite progressivement. Puis la paix de Dieu dans votre esprit retournera à votre conscience éveillée.

**1029 - Est-on guidé par l’amour quand on se sert de la peur pour éduquer ?**

**Q/** Jésus dit dans *Un cours en miracles* : "*Ne fais peur à personne*, car la culpabilité d’autrui est la tienne" T-13.IX.22. Je suis professeur d'école et je déteste l’avouer, mais le seul moyen que j’ai trouvé pour garder un peu de discipline dans ma classe de cinquième, c’est parfois de faire peur à mes élèves. Par exemple, si mes élèves ne craignent pas que j’abaisse leurs notes ou que j’appelle leurs parents à cause de leur mauvaise conduite, ils n'ont aucune motivation à se comporter comme j’en ai besoin en classe. Vous suggérez d'agir de façon "normale," mais comment concilier cela avec la déclaration de Jésus de ne pas faire peur aux autres ? Je ne vois aucun autre moyen pratique de contrôler ma classe que d'utiliser parfois la peur. Je suppose que la vraie question est celle-ci, pouvons-nous être guidés par amour, à utiliser parfois la peur ?

**R/** Comme bien des étudiants du Cours, vous confondez forme et contenu. Vous pourriez désirer voir les questions 371, 452, 484 et 584 pour des sujets liées à celui que vous soulevez. D'abord, pour répondre à la dernière partie de votre question, nous ne serons jamais guidés par amour à utiliser la peur comme moyen de changer une personne à des fins de contrôle –pas même les galopins de 12 et 13 ans ! La peur est la pensée/émotion qui est déclenchée et renforcée par notre croyance en notre culpabilité T-19.IV.A.101-4, et cette même culpabilité affirme que nous méritons d’être punis T-26.VII.31, L-II.259.14. Le but principal de Jésus dans le Cours est de nous aider à nous défaire de la culpabilité, laquelle est exprimée de multiples façons. Par conséquent, toute intervention ou manipulation destinée à renforcer la culpabilité et la peur pour parvenir à une fin spécifique ne peut jamais provenir de notre esprit juste.

Maintenant, cela ne veut pas dire que nous ne serons jamais guidés par amour à agir avec fermeté, ou à utiliser la discipline ou la possibilité de conséquences négatives dans nos rapports avec autrui, particulièrement avec les enfants et les adolescents. Et cela nous ramène à la question centrale du cours qui porte sur le but. C’est le but qui déterminera toujours quel est le contenu de chacune de nos décisions et des actions subséquentes. Si notre but est de voir l’autre responsable de ce que je ressens, alors nous avons choisi de renforcer notre propre croyance en la séparation, et nous sommes donc retournés à l'ego comme enseignant dans cette situation. Mais si notre but est de nous rappeler que nous partageons tous les mêmes intérêts, et que l’action en Cours est à jamais un appel à l’amour à un niveau plus profond, amour que chacun de nous veut depuis toujours, alors nous avons choisi d'écouter le Saint-Esprit comme notre Guide.

Alors, comment cela pourrait-il se traduire pour vous, dans votre situation en classe ? Si vous êtes conscient que vous avez un certain degré de colère envers vos élèves parce qu’ils se conduisent mal, et que vous ressentez le besoin de les menacer et de les punir pour les amener à faire ce que vous voulez qu’ils fassent, vous pouvez être certain que votre ego est en charge. Mais si vous reconnaissez tout simplement qu’ils agissent selon leur âge, qu'ils ont besoin de lignes directrices, de limites, et de savoir qu’il y aura des conséquences à franchir ces limites, et tout cela pour qu’ils puissent bénéficier d’un bon environnement pour apprendre individuellement et en groupe, cela pourrait être une perspective de justesse d’esprit. Au niveau de la forme, vous pourriez faire et dire exactement la même chose à vos élèves que ce que vous dites et faites lorsque votre ego conduit la barque, mais votre intention ou le but serait différent.

Pour définir quelles sont ces limites d'un point de vue d’esprit juste, vous devez d'abord être très honnête avec vous-même quant à vos sentiments basés sur l'ego que vous pourriez entretenir envers votre classe dans son ensemble, envers un élève en particulier ou envers les élèves en général. Si vous êtes conscient de la colère ou même d’un léger agacement ou d’une simple irritation, toute action entreprise contre vos élèves en réponse à ces émotions viendra de votre ego. Et donc c’est vous qui avez besoin d’aide. Votre première étape serait alors de reconnaître que votre agacement n'a rien à voir avec la façon dont vos élèves se comportent, que ce soit bien ou mal. La colère n'est jamais une réaction à quoi que ce soit qui vient de l’extérieur, qu’importe à quel point cela peut sembler justifié T-30.VI.11-2, M-20.33-4, mais la colère représente toujours une projection de nos propres conflits intérieurs non résolus quant à la séparation T-6.Intr.12-7. C'est peut-être l'étape la plus difficile à accepter dans le processus de correction, compte tenu de la valeur accordée à la projection comme défense dans notre système de pensée de l’ego.

Mais, une fois que vous avez reconnu et accepté que vos réactions ne sont pas liées à vos élèves, mais à votre propre culpabilité, vous pouvez retirer la projection de vos élèves. Puis c’est avec la vraie question dans votre esprit que vous allez commencer à traiter. Et cela implique simplement de reconnaître que la colère demeure toujours une défense pour ne pas assumer la responsabilité de ce que vous ressentez, mais que maintenant vous êtes disposé à reconnaître que c’est vous qui décidez comment vous vous sentez et comment vous réagissez.

Votre prochaine étape implique simplement de remettre à Jésus la culpabilité intérieure qui se trouve derrière votre colère, et regarder avec lui sa nature insignifiante et sans substance T-18.IX.52-4, 6, 8. Pour nous, notre culpabilité n’est pas rien, et c'est pourquoi se joindre à Jésus, qui symbolise la mémoire de l'unité – donc le rappel que la séparation et la culpabilité ne sont pas réelles – est tellement essentiel à ce processus d’observation interne. Lorsque nous nous permettons de franchir cette étape, notre colère et notre culpabilité disparaissent. C'est à ce moment-là que vous pouvez ensuite retourner à vos élèves et leur porter toute votre attention, sachant plus clairement quel est le moyen le plus affectueux d’agir avec bienveillance pour garder votre classe sous contrôle, puisque vous n'avez plus aucune colère qui est investie dans la situation. Cela peut comporter de fixer des limites, ou vous pourriez trouver une façon différente de structurer la classe ou d’encadrer la leçon pour qu'elle incite plus facilement vos élèves à participer et à coopérer. Une approche globale différente pourrait évoluer avec le temps, à mesure que vous êtes de plus en plus capable de relâcher vos propres obstacles pour y voir plus clair.

Et vous pourriez être guidé à définir des limites avec des conséquences pour vos élèves, il pourrait vous être utile de savoir que vous n'êtes pas responsable de leurs réactions. S’ils devaient ressentir de la peur quant aux résultats possibles pour avoir franchi les limites que vous avez établies, leur peur, tout comme votre colère, n'est pas le résultat de limites extérieures que vous avez définies, mais plutôt une projection de leur propre culpabilité qui n’a pas été résolue. Après tout, la peur n'est pas nécessairement la seule raison pour avoir à respecter les limites établies, et vous pourriez définir clairement ces limites sans avoir comme intention de susciter la culpabilité et la peur, si vous avez d'abord fait votre part pour reconnaître, puis relâcher vos propres investissements d’ego dans la situation.

**1030 - L’ego ne voit-il donc jamais l’innocence ?**

**Q/** J'ai cessé de penser aux questions sans issue auxquelles nous ne pouvons pas répondre avec nos esprits. Ce qui s’est passé est que je me suis rendu compte que ce n’est pas dans l’ego que nous trouvons un témoin de notre propre innocence, mais dans le Soi. Et surtout, j'ai lu *Un cours en miracles* comme source principale de compréhension/perception, en attendant qu’arrive la connaissance, laquelle EST tout simplement. En cela repose le pardon du monde. Qu'en pensez-vous?

**R/** Oui, et dans ce sens-là, le processus est facile. Nous choisissons d'abord de nous identifier soit avec la haine de l'ego dans nos esprits erronés, soit avec l'amour de Jésus ou du Saint-Esprit dans nos esprits justes. Puis notre expérience du monde extérieur reflète ce que nous vivons à l’intérieur. C'est un progrès significatif de se rendre compte que ce que nous vivons à l’intérieur n’est rien de plus que les expressions du choix que nous avons fait dans nos esprits en premier lieu. Notre malheureuse erreur a été d’accepter comme véridique que nos expériences sont causées par ce qui se passe dehors, et alors nos vies se passent à essayer de changer le monde, si nous voulons être plus heureux et vivre en paix.

Dans "La Vision du Sauveur" Jésus nous dit ceci : "La sainteté se voit par des yeux saints qui regardent l'innocence au-dedans et s'attendent donc à la voir partout. Ainsi ils l’appellent en tous ceux qu'ils regardent, afin qu’ils soient ce qu'ils attendent d'eux. Voici la vision du sauveur : qu’il voie son innocence en tout ce qu’il regarde, et voie partout son propre salut" T-31.VII.113-5. Alors le monde est pardonné parce que ce que nous voyons n'est plus la cause de nos problèmes et de notre manque de paix. C'est ce que Jésus explique dans cette même section du texte : "La vision du sauveur est aussi innocente de ce qu’est ton frère qu’elle est libre de tout jugement porté sur toi-même. Elle ne voit pas du tout de passé en qui que ce soit" T-31.VII.131. Lorsque vous vous identifiez à votre propre innocence (le principe de l’Expiation), vous savez que tout le monde est intégré dans cette innocence en tant que Fils unique de Dieu ; ainsi vous voyez au-delà de toutes les formes différentes qui vous donneraient envie de penser autrement. Les divers problèmes et conflits peuvent continuer dans le monde, mais vous les aurez délivrés de toute responsabilité quant à votre condition intérieure. Vous pourriez même participer à la résolution de certains de ces problèmes, mais vous ne le feriez que comme moyen d'avoir la vision d'innocence englobant tout le monde sans exception.

**1031 - Pouvons-nous réellement penser en dehors de Dieu ?**

**Q/** Cette question se réfère à la question 724. De nombreux chemins spirituels et plusieurs croyances religieuses disent que Dieu a créé ce monde, ou bien qu’Il le crée constamment à travers nous. Le Cours dit autre chose, et je pense que c'est ce qui le distingue des autres systèmes de croyance. Toutefois, si vous dites que nous ne pouvons pas penser en dehors de Dieu, alors les "petites" choses dont nous sommes témoins dans ce monde doivent aussi faire partie de nous, non seulement de nous comme le Fils rêveur de Dieu, mais aussi de Dieu Lui-même, de qui nous ne nous sommes jamais séparés. Donc, il serait tentant de dire que le monde est fait de (ou fait partie de) Dieu tombé endormi, plutôt que "juste" du Fils endormi de Dieu. Serait-il approprié de dire que Dieu est "le canevas" sur lequel se jouent tous les jeux et tout ce qui se passe en ce monde. Une sorte d'image d'arrière-plan qui ne change jamais ? Dieu est Amour, puis nous cessons de parler ?

**R/** Si le monde, en n'importe quel sens que vous le voyez, faisait partie de Dieu, le monde serait réel. Et le Cours déclare sans équivoque que le monde n'est pas réel : "Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que le cours tente d'enseigner" L-I.132.62-3. Les enseignements d’*Un cours en miracles* sont présentés sur deux niveaux. Le premier niveau enseigne la vérité absolue, que seul le monde du Ciel est réel – Dieu, le Christ et Ses créations – tout le reste est illusoire et non réel – quoi que ce soit qui ait des limites, y compris tout ce qui est matériel, temporel et spatial. Nous pensons être réels, comme des corps existant dans un monde physique, alors Jésus nous parle sur ce niveau (deuxième niveau), mais seulement pour nous aider à réaliser que notre identité en tant qu’être individuel fait partie d'un système de pensée délirant, destiné à maintenir cachée la vérité sur qui nous sommes réellement. Dieu ne serait pas Dieu si un système délirant faisait partie de Lui, ou même connu de Lui, et il est certain qu’Il ne serait pas parfait en tant que Dieu, si une partie de Lui-même s'était endormie.

Dire que "nous ne pouvons pas penser en dehors de Dieu" revient à dire que seule existe notre réalité en tant que Christ. Donc toutes les pensées que nous semblons avoir en tant que soi autonome ne peuvent pas être nos pensées réelles. C'est le point central de deux leçons dans le livre d’exercices : "Mon esprit fait partie de Dieu. Je suis très saint" L-I.35.Titre et "Dieu est l'Esprit avec lequel je pense" L-I.45.Titre. Jésus nous parle au premier niveau : "Il n'y a aucune relation entre ce qui est réel et ce que tu penses réel. Rien de ce que tu penses être tes pensées réelles ne ressemble en quoi que ce soit à tes pensées réelles. Rien de ce que tu penses voir n’a la moindre ressemblance avec ce que la vision te montrera" L-I.45.13-5. Le "nous" à qui Jésus s’adresse est l'aspect décisionnel de notre esprit qui a nié son Identité véritable et qui a constitué une autre identité comme un soi individuel dans ce monde. Dans les exercices, Jésus nous aide à récupérer le pouvoir de décider dans nos esprits afin que nous réalisions qu’un autre choix est disponible. Nous pouvons choisir de nous identifier à notre esprit juste, où le Saint-Esprit est titulaire de la mémoire de notre Identité véritable. Ainsi, nos pensées peuvent dès maintenant être des réflexions du système de pensée de séparation de l'ego ou celles du système de pensée d’Unité du Saint-Esprit. Cette distinction reflète les enseignements du deuxième niveau du Cours. Lorsque nous choisissons de ne plus avoir des pensées de séparation, ce qui signifie que nous ne donnons plus de crédibilité aux différences de forme entre nous, notre esprit fera un avec celui du Saint-Esprit et nos pensées refléteront uniquement la parfaite unité de l’Amour de Dieu. En somme, la vérité est que nous ne pouvons pas penser en dehors de Dieu, parce qu'il n'y a pas de "nous" en dehors de Dieu. Si nous pensons être en dehors de Dieu, alors nos pensées ne sont pas des pensées réelles.

**1032 - Est-ce que c’est l’esprit qui construit le monde physique ?**

**Q/** Le concept suivant serait-il compatible avec les enseignements d’*Un cours en miracles* ? "Nous vivons dans l'esprit. Donc l'esprit est le faiseur et le monde physique en résulte ?"

**R/** Non, pas exactement. L'esprit qui se connaît lui-même comme pur-esprit vit en Dieu, et, par conséquent, ne voudrait pas construire un monde pour échapper à Dieu. Puisque "seul l'esprit est réel" T-6.V.A.32, et que le "monde [n']est [qu']une hallucination" T-20.VIII.73, ils ne peuvent pas être à égalité dans la séquence. Il serait plus juste de dire que l'esprit hallucine le monde dans sa conscience, pour défendre son choix en faveur de l'ego. L’énoncé pourrait donc se lire ainsi : Nous sommes Esprit/pur-esprit. L'esprit fait un choix contre son identité d’Esprit/pur esprit, oublie son choix, projette la culpabilité à l'extérieur de lui, et fait l’expérience d’un monde illusoire qu'il utilise pour prouver qu’il n'est pas esprit. C’est en cela que se trouve la folie du système de pensée de l'ego. Une fois que l'esprit croit que ce système de pensée est réel, sa seule activité est de choisir entre ce système de pensée et celui du Saint-Esprit. Quand l'esprit divisé choisit la séparation, la culpabilité pour ce choix est projetée, ce qui résulte dans l'illusion du monde physique. Donc, l'esprit "fait" seulement dans le sens que le monde est l'effet de la projection de culpabilité présente dans son esprit. L’esprit s’identifie ensuite au corps dans lequel il croit vivre, oubliant qu'il est esprit.

Lorsque l'esprit choisit le Saint-Esprit, il s’identifie à la partie de lui-même qui sait que la séparation n'est pas réelle. Ce choix prend de l’expansion et il est vécu dans le monde dans des pensées d’esprit juste. Lorsque l'esprit choisit seulement le Saint-Esprit, il est complètement guéri et cesse de percevoir quoique ce soit en dehors de lui-même. Il vit alors dans l'esprit, et il est seulement conscient de son état d’union avec Dieu. C'est ainsi que le monde disparaît de sa conscience Cl-4.4.

Mais dans la réalité, rien de tout cela n’est vrai puisque "*la séparation ne s'est jamais produite*" T-6.II.107, il n'y a donc aucun esprit séparé, aucun monde, et rien à faire L-I.132.62. Tant que nous choisirons de croire que la séparation est réelle, le monde restera réel dans notre perception. Croire en la séparation et croire au monde vont de pair en tant que cause et effet. Chacun dépend de l'autre pour son existence apparente. Le but du Cours est de nous apprendre à voir que le monde est une projection de l'esprit et de remplacer l'irresponsabilité sans esprit du corps par la pleine conscience en observant toutes les pensées de séparation qui remplissent de jugements toutes nos journées. Regarder ces pensées avec le désir de laisser le Saint-Esprit les transformer, est le seul but utile pour le monde que nous percevons. C'est notre façon de vivre dans l'esprit jusqu'à ce que nous retournions à notre vraie vie dans l'Esprit de Dieu.

**1033 - Le Cours recommanderait-il un certain type de musique ?**

**Q/** La musique, particulièrement la musique classique, est l’aspect d’un état qui se rapporte à mon esprit juste, en tout cas j’aime le penser. Jésus utilise des termes tels que chant de gratitude, de louange, d'union, chant du Ciel, chant d’action de grâces, etc. Et dans "Le chant oublié" T-21.I il fait une analogie particulièrement jolie pour nous aider à comprendre la beauté de ce que nous avons oublié. Je me demande parfois s’il n'y a pas quelques subtiles références dans *Un cours en miracles* pour un type particulier de musique, ou pour un compositeur, ou même une œuvre qui refléterait ces mélodies auxquelles il se réfère, du moins le temps de rêver notre rêve dans la belle musique ici-bas.

**R/** C'est toujours vers le contenu que Jésus essaie de nous attirer et jamais vers la forme. La forme est toujours concrète, et même si nous aimerions bien qu’il s'occupe des détails concrets, ce ne serait jamais dans notre intérêt. Nos antécédants quant aux détails concrets, n'est pas très impressionnant, quand on y repense. N’est-il pas vrai que s’il nous avait donné des références musicales concrètes, nous serions immédiatement entrés dans des comparaisons, des débats, etc. et nous serions restés coincés à ce niveau ? Puis, il y a aussi le fait que des formes différentes attirent des gens différents, une forme n'est pas meilleure ou plus inspirante qu'une autre. Une personne peut avoir un instant d’union transcendant en écoutant une chanson de Neil Simon et cette personne ne serait pas du tout intéressée à écouter l’*hymne à la joie* de Beethoven. Donc la forme ne peut jamais être prescrite de façon universelle. L’amour peut guider une personne dans une voie particulière, et une autre d'une manière complètement différente. Mais la vraie raison pour laquelle Jésus n’entre pas dans les détails, c’est qu'il ne les reconnaît pas comme signifiant quelque chose. Les détails concrets et la forme se rapportent toujours à un corps, alors que le contenu se rapporte toujours à l'esprit. Érigée sous la forme de vers shakespeariens, l’écriture du Cours en rend très agréable et magnifique la lecture, mais cela n'a rien à voir avec le contenu. Il pourrait avoir été exprimé sous bien d’autres formes. Jésus nous rappelle dans "Le chant oublié" que "les notes ne sont rien" T-21.I.71. C’est tout à fait cohérent avec son pattern de nous amener toujours plus près de l'essence de l'amour – l’unité – qui transcende toute chose dans le monde des formes. Mais si un certain type de musiques, de compositeurs ou de pièces vous inspire et vous aide à vous sentir davantage en paix, il serait idiot de ne pas l’écouter. Essayez seulement de vous relier au contenu, qui, en quelque sorte, devrait vous rappeler la présence sans ego en vous, présence qui embrasse dans l’amour tous et chacun et toute chose dans le monde, sans exception.

**1034 - Pourquoi Dieu nous a-t-il créés capables de faire des rêves ?**

**Q/** Pourquoi Dieu aurait-il créé un Fils pouvant faire des "rêves malheureux" ? Cela a-t-il quelque chose à voir avec le désir de Dieu que Son Fils ait le "libre arbitre" ? "Ne t’approche jamais de l'instant saint après avoir essayé d'enlever toute peur et toute haine de ton esprit. Cela est *sa* fonction. Ne tente jamais de passer sur ta culpabilité avant de demander l’aide du Saint-Esprit. Cela est *Sa* fonction. Ton rôle est seulement de Lui offrir un petit désir de Le laisser enlever toute peur et toute haine, et d’être pardonné" T-18.V.21-5. Est-ce que cela signifie que nous ne devons pas nous pardonner avant d’approcher l’instant saint, et que nous ne devons pas nous pardonner avant de demander l'aide du Saint-Esprit ? Cela signifie-t-il que tout ce que nous avons à faire est de nous ouvrir avec un "petit désir" et le Saint-Esprit se chargera du reste ? Le Saint-Esprit nous apprendra-t-Il comment nous pardonner et comment changer nos rêves de peur en "rêves heureux" sur le chemin de l’éveil ?

**R/** La première partie de votre question est posée par presque tous les étudiants d’*Un cours en miracles*. Elle est fondée sur un système de croyances qui nous dit que les rêves sont réels, qu'ils ont un effet malheureux sur le rêveur, et qu’on doit blâmer Dieu pour cette situation misérable. Ce système de croyance est partagé par toute la Filialité dès que la pensée de séparation est prise au sérieux. Elle repose sur la déclaration que la séparation s’est effectivement produite et qu’elle a eu des effets désastreux. De plus, non seulement Dieu est tenu responsable de cela, mais Il ne fait rien pour nous aider. L’histoire déplorable de l'ego de séparation y est pour quelque chose. Une fois que l'esprit choisit de croire que la séparation est possible, la puissance créatrice qu'il partage avec sa Source s’exprime dans la capacité de choisir entre la séparation et l'Unité. Toutefois, le choix entre ce qui est réel (unité) et ce qui ne l'est pas (séparation) n'est pas un véritable choix. C'est nier l'un pour accepter l'autre. Le déni de la vérité est ce que le Cours appelle un détournement de la puissance créatrice de l'esprit, tandis que le libre arbitre est défini comme étant le choix entre la vérité et le déni de l'erreur : "Le déni de l'erreur est une solide défense de la vérité, mais du déni de la vérité résulte la malcréation, les projections de l'ego. Au service de l'esprit juste, le déni de l'erreur libère l'esprit et rétablit la liberté de la volonté. Quand la volonté est vraiment libre, elle ne peut malcréer, parce qu'elle ne reconnaît que la vérité" T-2.II.25-7. Ainsi, lorsqu’on choisit le rêve malheureux de l'ego, on nie le libre arbitre.

Étant donné que "Dieu ne connaît pas de séparation" P-2.VII.111, Il n'est pas conscient de quelque "choix" de Son Fils ou d’une volonté qui n'est pas la Volonté qu’Il partage avec lui. Nous ne pouvons pas non plus parler de Dieu comme désirant quoi que ce soit pour Son Fils, parce qu’un désir impliquerait un besoin ou un sens d’être privé de quelque chose. Dans l'état non dualiste de l'unité parfaite que Dieu partage avec Son Fils, il n'y a aucun besoin ou absence de quoi que ce soit. Dieu ne connaît que la parfaite Unité, le parfait Amour, et une seule Volonté partagée avec Son Fils. Il s'agit d'un état unitif qu'il est impossible de comprendre dans notre rêve de dualité. Et puisque nous croyons toujours que la séparation est possible, le Cours nous rencontre là où nous pensons être. Il le fait en nous décrivant notre condition séparée apparente en parlant d’un rêve que fait le Fils alors qu'il demeure toujours chez lui au Ciel en Dieu T-13.VII.177, Lequel n'a pas conscience de ses escapades cauchemardesques et de ses aventures dans le rêve.

Vous avez tout à fait raison de dire que tout ce qui est nécessaire, c’est notre désir. En fait, le passage que vous citez dit que nous ne devrions pas faire quoi que ce soit, sinon *désirer*. Nous ne pouvons pas nous pardonner par nous-mêmes, ni supprimer par nous-mêmes la honte, la culpabilité, la peur et la haine installées dans nos esprits. Ce que nous pouvons faire, c’est prendre conscience de notre besoin du pardon, en étant disposé à observer nos jugements qui sont des projections de culpabilité pour avoir choisi la séparation. Ce choix est oublié jusqu'à ce que nous choisissions de le voir nos jugements. Le miracle du pardon commence avec le désir de reconnaître que ces jugements sont réellement des projections plutôt que de les justifier en jetant le blâme hors de l’esprit contre des agents extérieurs. Pour nous, c’est amplement suffisant parce que faire cela n'est pas si facile qu’il n’y paraît. En effet, le monde est un champ de bataille fertile. Nous sommes bombardés sans cesse de nombreuses raisons extérieures "légitimes" susceptibles de nous enlever la paix. Ce n'est pas une mince affaire d’apprendre à accepter qu’il n’y a rien en dehors de l'esprit qui peut nous enlever la paix. C'est probablement pourquoi Jésus a pensé que le mot "miracle" était le bon terme et qu’il ferait image pour enseigner le pardon. Lorsque nous faisons notre part, le reste suit sans efforts supplémentaires. Essayer de faire quelque chose de plus veut simplement dire que nous nous sommes mis en charge de l'Expiation, ce qui garantit que nous l'allons pas l’accepter. À cet égard, il est toujours utile de se rappeler la seule tâche qui nous a été donnée : "Ta tâche n’est pas de chercher l'amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui" T-16.IV.61.

**1035 - Que signifie exactement, un rêve est un souhait exaucé ?**

**Q/** Dernièrement je me suis mis à observer mes "rêves endormis" versus mes "rêves éveillés" du point de vue d'*Un cours en miracles*, et j’ai quelque peu approfondi ma compréhension de la notion de "rêver." Même si ce n’est pas toujours le cas, il m’est utile parfois de mettre "les problèmes de ce monde" dans leur juste perspective. Dans la première bande enregistrée de Kenneth Wapnick "Cause et effet," il mentionne qu’“un rêve est un souhait exaucé.” Pourriez-vous élaborer sur ce que cela veut dire ?

**R/** Une partie importante du travail de Freud est basée sur sa théorie que les rêves que nous faisons la nuit représentent l’accomplissement de nos désirs, c'est-à-dire que nous aurions des désirs secrets qui se manifestent dans nos rêves nocturnes. Jésus dit la même chose, sauf qu'il généralise ce concept pour y inclure notre vie en entier, et même la "vie" dans l'univers physique. Ainsi "tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil, mais parfaitement capables d'éveil à la réalité" T-10.I.21. Nos vies dans le monde font partie de ce rêve d'être séparés de Dieu. C'est illusoire, bien entendu, puisque se séparer de l'Infini et de la Perfection est impossible. Mais puisque nous croyons que nous sommes réellement vivants dans un monde réel, Jésus utilise l'analogie du rêve pour nous aider à retourner à notre état original, à jamais inchangé, de faire un avec notre Source. Il nous apprend comment devenir des "rêveurs lucides," un processus graduel qui consiste à ramener dans notre conscience le pouvoir de nos esprits de décider de nous éveiller de ce rêve de séparation ou de rester endormis, inconscients du fait que nous sommes les rêveurs de nos propres rêves.

Ce qui, toutefois, empêche l'éveil, c’est notre souhait secret de garder notre soi, notre existence individuelle, puis de blâmer quelqu’un ou quelque chose et de projeter loin de nous la culpabilité liée à ce souhait. C'est la cause de nos sentiments douloureux, et l’effet est de nous sentir sans cesse victimes et injustement traités dans la vie. C’est une stratégie très bizarre, mais notre souhait secret est exaucé dans le rêve toutes les fois que nous avons le sentiment de souffrir de façon injuste aux mains d'un autre. Et parce que nous gardons bien enfoui dans l’inconscient ce souhait, nous semblons être devenus d’innocentes victimes, mais nous sommes loin d'être innocents. Contrairement à ce que nous fait croire notre expérience, le monde n'est pas la cause de nos problèmes et de notre misère.

" La perception est un résultat et non une cause" T-21.Intr.18. Du souhait secret d’avoir un soi individuel et de vivre une existence propre à soi émerge tout un monde, avec un potentiel d'infliger des souffrances, puisque des corps dans le monde peuvent potentiellement être tellement affligés. C’est le désir secret dans l’esprit en train de s’accomplir, tout en faisant semblant qu'il n’est pas responsable de ce qui se passe. Corriger cette illusion est l'objectif du programme de Jésus dans son Cours, et l'efficacité de cette correction repose sur nous, sur le désir de remettre en question la validité de nos perceptions sur nous et sur le monde. Nous devons arriver au point d’être ouverts à nous voir, nous et chacun dans le monde, et même le monde lui-même, comme des figures dans notre rêve. Pour une étude plus approfondie, nous vous référons à certaines sections du Texte qui traitent de ces idées : "La base du rêve" T-18.II, "Le rêveur du rêve" T-27.VII, "Le “héros” du rêve" T-27.VIII.

**1036 - Où diriger l’amour intense qui parfois me submerge**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis six mois seulement, mais je suis familier avec David Hawkins et Ken Wilbur, en plus d’étudier certains aspects de la physique quantique. Avant d’arriver à *Un cours en miracles*, j'avais de forts sentiments d'amour pour tout ce qui vit, allant des insectes, aux arbres et aux gens. Je voyais leurs formes comme mignonnes, comme un regard innocent enfantin. Ce n'est pas comme si je niais leur propension à l'attaque, mais je trouvais que les personnes me répondaient avec gentillesse et convivialité, donc je ne voyais pas ce côté négatif en eux. Vous avez déclaré dans une bande enregistrée, que dans le monde de l'ego, nous avons fait des enfants qui semblent innocents, afin que l’erreur puisse être projetée à l'extérieur. (J'espère que je vous interprète correctement ici). Je suis perplexe à présent sur la façon de ressentir l'amour envers les personnes et les animaux. Serait- ce que je n'aime que leur forme ? Puis-je voir l'esprit dans la forme, même si la forme n'existe pas réellement, étant seulement une projection ? J’aimerais en somme savoir où diriger les sentiments d'amour intense qui parfois me submergent ?

**R/** Si ces sentiments d'amour intense embrassent tout et tout le monde, n’excluant rien ni personne, c’est qu’ils proviennent de la partie de votre esprit qui se souvient de l'unité du Fils de Dieu qui transcende la forme. L’esprit n’est jamais dans la forme, la forme étant intrinsèquement illusion. La forme est issue de l’esprit du Fils séparé qui s’en sert comme un moyen d'anéantir toute prise de conscience de l'unité, validant par là son existence comme être séparé de Dieu. Jésus décrit cette erreur comme "la substitution de l'illusion à la vérité ; de la fragmentation à l’entièreté. Elle s'est tellement fractionnée, subdivisée et redivisée, maintes et maintes fois, qu'il est maintenant presque impossible de percevoir qu’elle a jadis été une, et qu’elle est encore ce qu'elle était" T-18.I.42-3. Le corps et ses sens, ont été faits pour ne percevoir que la forme, et par conséquent nous ne pouvons pas compter sur nos sens pour nous mettre en contact avec la vérité. Toutefois il est possible de nous tourner à l'intérieur vers notre esprit, et là nous pouvons choisir de considérer toutes les formes comme des symboles qui peuvent renforcer notre foi en la réalité de la séparation ou nous aider à défaire cette croyance. En d’autres mots, l'attention passe des formes elles-mêmes au *but* qu'elles servent, celui de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Passer de la forme au contenu dans nos esprits est la fonction du miracle. Même si à un certain niveau, toutes les formes représentent une attaque sur le sans forme parfait de la réalité – "le corps *est* une limite à l'amour... Il fut fait afin de limiter l'illimité" T-18.VIII.12-3 – à un autre niveau "l’amour ne le condamne pas et peut l'utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait et l'utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.48. C'est le moyen tout en douceur que prennent le Cours et Jésus, l'enseignant dans nos esprits vers lequel nous pouvons nous tourner pour nous aider à faire ce changement.

La leçon 151 est particulièrement utile pour mettre en parallèle ces deux façons de percevoir. Elle nous permet de voir comment nous nous sommes piégés en utilisant nos sens comme principal moyen de juger ce qui est réel, vrai, et ce qui est digne d’adoration, et pourquoi nous l’avons fait. Puis, Jésus nous enseigne à nous tourner vers le Saint-Esprit en nous pour nous aider à percevoir réellement, un processus qui progressivement jettera "un pont sur le fossé entre les illusions et la vérité" L-I.151.97. Vers la fin de ce voyage, quand nous aurons avancé spirituellement, notre perception fera une avec celle du Saint-Esprit, Lui qui voit chacun dans le monde comme exprimant l'amour, ou faisant un appel à l’amour. Jésus dit que "tu ne peux pas faire cette division sans risque, car... tu es trop lié à la forme, et non au contenu" T-14.X.72-3. Apprendre à distinguer entre la forme et le contenu est donc une étape essentielle dans le processus de restaurer à la conscience notre véritable Identité de Fils unique de Dieu. Vos sentiments d'amour intense peuvent être dirigés vers l'intérieur, au contenu dans votre esprit juste, où vous allez au-delà de la forme et des différences, vers l'amour qui reflète la parfaite Unité de l’Amour de Dieu.

**1037 - Pourquoi les gens rejettent-ils mon aide spirituelle ?**

**Q/** Il y a plusieurs années j'ai vécu ce que je crois être un "aperçu" de l'Amour de Dieu. C’était tellement troublant et entier que cela défie toute description. Depuis ce jour, j'ai fait la révision de ma vie, réévaluant chaque relation, qu’elle soit douloureuse ou joyeuse. Je comprends mieux et pourtant, je me languis de retrouver cette "sensation" à nouveau. Or il se trouve que j'ai du mal à partager mon voyage de retour au Ciel avec ceux avec qui j’entre en contact. Certains me croient, mais doutent de ma santé mentale, d’autres m'ignorent, certains veulent me croire, mais ils ont peur du changement. Nombreux sont ceux qui se méprennent sur moi et sur mes intentions. Je me sens un peu comme Jésus dans son temps. N’était-il pas seul et frustré ? Comment puis-je aider à guérir nos blessures, si les autres ne semblent pas vouloir de mon aide, et détestent même tout ce qui semble indiquer qu'ils ont besoin d'aide ?

**R/** La façon d’être le plus utile aux gens dans votre vie est de simplement rester alerte et vigilant dans votre propre esprit, veiller sur toute pensée qui pourrait garder ces gens séparés de vous, puis faire confiance que dès qu’ils seront prêts à le faire, ils renonceront à leur ego, retourneront à leur conscience et accepteront leur véritable Identité. Il est possible qu’à votre insu vous renforciez les différences entre vous et vos amis en vous concentrant sur leurs "blessures," au lieu de vous identifier au pouvoir de leur esprit de choisir leur ego, puis de vous en tenir à respecter leur choix. Vous identifier au pouvoir de leur esprit de choisir l’ego et respecter leur choix est un moyen efficace de vous joindre à eux dans votre esprit, puisque cela reflète simplement votre propre processus, et de cette manière les différences entre vous s’évanouissent. En cet instant de jonction avec eux, l’amour circulerait simplement à travers vous, et prendrait la forme la plus utile à ce moment-là. Il n'est pas besoin d'attirer l'attention sur les blessures des autres. La plupart des gens ne prennent pas cela très gentiment. Lorsque vous êtes au-delà de votre ego, vous savez qu’ils le sont eux aussi, tout comme vous : "Quand je suis guéri, je ne suis pas guéri seul" L-I.137. Jésus n'était pas frustré et ne se sentait jamais seul. Ce sont simplement des effets de vos croyances que vous êtes un corps, et Jésus savait qu'il n'était pas un corps, même si c’est ainsi que chacun le voyait et entrait en relation avec lui.

La leçon fondamentale qu'il enseignait et qu’il enseigne toujours, est qu’il n’y a rien en réalité qui nous sépare de notre Père. Nous avons seulement crû que quelque chose s’était passé pour nous séparer de Lui. Se concentrer sur les blessures des gens pour tenter ensuite de les guérir, c’est d’aller exactement dans le sens inverse de ce qu'il veut qu’on fasse, c’est à dire qu’en faisant cela, nous rendons l'erreur réelle. Dans le Cours, il utilise le terme de guérisseurs non guéris pour ceux qui voient l’erreur comme étant réelle et qui tentent ensuite de la corriger T-9.V. Comme il conviait Helen, la scribe d’*Un cours en miracles*, il nous prie instamment de ne pas décider par nous-mêmes qui a besoin de guérison et comment s'y prendre pour le guérir, mais plutôt de lui demander quels miracles accomplir. Si notre propre esprit n'est pas guéri (être au-delà de notre ego pour un court instant), notre perception sera déformée et nous ne pourrons pas être le canal pur et clair par lequel son amour guérissant peut circuler. Jésus représentait "l'Alternative" M-5.III.26. Il rappelait aux autres, par le simple fait de sa présence, leur intégrité et leur innocence. Être là sans juger était suffisant, les mots n'étaient pas nécessaires. Et s'il y avait des mots, comme il y en a dans ce Cours, c’est simplement l’amour qui prend une forme pour ceux qui ont trop peur de la présence directe et sans forme de l'amour. C’est ce qui est demandé de nous lors de nos rencontres avec les gens dans nos vies, être simplement la présence aimante dans le non jugement qui représente la voie alternative. N'oubliez pas la description de Jésus du pardon : "Le pardon... est calme, et tranquillement ne fait rien.... Il regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.41, 3.

**1038 - Quelle est la différence entre le pur-esprit et l’esprit-pensée ?**

**Q/** Au début d'*Un cours en miracles*, Jésus parle de l’esprit-pensée (mind) et du pur-esprit spirit). Pourriez-vous expliquer la différence, j’'ai toujours crû que tout existe seulement dans l’esprit... l’esprit erroné et l’esprit juste.

**R/** Les termes esprit (mind) et pur-esprit (spirit) se réfèrent à la véritable Identité du Fils de Dieu et sont utilisés pour faire un contraste avec l'identité du corps, lequel est lié au système de pensée de l’ego. Bien que les deux termes soient utilisés pour faire un contraste avec le corps, il y a une légère distinction entre les deux, tels qu’ils sont utilisés dans le Cours : "Ce qui est vrai [notre identité en tant que pur-esprit] est éternel et ne peut changer, ni être changé. Le pur-esprit est donc inaltérable parce qu'il est déjà parfait, mais l’esprit [mind] peut décider ce qu'il choisit de servir" T-1.V.51-2. Ainsi, le pur-esprit fait référence à notre véritable Identité de Fils de Dieu, qui est immuable et reste inchangée malgré le voyage apparent de l'esprit (mind) dans l’insanité de la séparation. En vérité, le Fils de Dieu, dont la seule réalité "n'est que pur-esprit" T-1.III.55, ne peut pas se fragmenter et séparer son Soi de son Créateur, sa Source T-7.V.615.

Toutefois, le terme esprit (mind), est utilisé pour nous aider à comprendre la soi-disant séparation. On nous dit qu'une "minuscule et folle idée" T-27.VIII.62 est entrée dans l'esprit de la Filialité et fut prise au sérieux. Quand l'esprit a choisi de croire en la possibilité de la séparation, il s’est divisé en un esprit juste, un esprit erroné et le pouvoir de choisir entre les deux. Le Cours explique ainsi quelque chose que ne s’est jamais produit M-2.23, et nous croyons par ce phénomène être aptes à prendre une identité (un corps) différente de celle qui nous fut donnée par Dieu. L’un des buts très importants du Cours est de nous enseigner que nous sommes à la fois le pur-esprit (spirit) et l’esprit (mind), et qu'aucun ne se trouve dans le corps. C'est pourquoi nous retrouvons l'expression tant de fois répétée dans le cours "Je ne suis pas un corps" L-I.84.14. De toute évidence, Jésus en fait une remarque cruciale. En fait, la pratique du pardon repose sur le fait d'apprendre à voir en chaque expérience le reflet du choix de l'esprit de croire en la séparation de l’ego (esprit erroné) et l’unité du Saint-Esprit (esprit juste). C'est seulement en pratiquant le pardon de cette façon que la signification peut être donnée aux termes utilisés dans le cours.

Chaque fois que nous appliquons ce qui nous est enseigné dans l’entraînement de l’esprit dans le livre d’exercices, cela redonne la vie à notre identité oubliée que nous sommes un esprit. Éventuellement, le corps sera oublié, l'esprit-pensée (mind) sera guéri, et il ne restera plus que le pur-esprit à jamais.

**1039 - Je me sens coupable de ne pas donner aux mendiants**

**Q/** En tant que postier, je rencontre chaque jour des gens lors de ma livraison du courrier. Je fais face à un dilemme en ce moment à cause de quelqu’un qui mendie de l'argent chaque fois qu’il me voit. Je sais qu'il n'y a pas de hasard ni de rencontres fortuites. Au début, je percevais qu'il avait besoin d'une aide monétaire et je JUGEAIS qu'il abusait de moi. Est-ce que ma leçon est de lui donner à chaque fois (il veut des billets de cinq dollars) par le fait même que le Fils de Dieu a tout ? Finalement, j’ai pu lui dire que je ne peux donner parce que je ne peux pas me le permettre. Je me suis senti terriblement mal à ce sujet pendant longtemps, jusqu'à ce que je concède que je n’avais peut- être pas la foi requise pour donner ainsi, mais je sais que Celui Qui Sait est toujours avec moi. Cet homme a finalement cessé de me solliciter, mais je sais que je vais de nouveau vivre ce dilemme un de ces jours.

**R/** Votre décision de cesser de donner l'argent que vous ne pouvez pas vous permettre semble la bonne. Lorsqu'*Un cours en miracles* nous dit que nous avons tout, il se réfère à ce dont nous avons tous besoin en priorité : le Saint- Esprit, qui représente l'esprit juste. Autrement dit, être dans l’esprit juste qui reflète la mémoire de Dieu, c’est avoir tout, et c'est tout ce dont nous avons vraiment besoin. De toute évidence, cela n'a rien à voir le fait de combler des besoins physiques, les nôtres ou ceux de quelqu'un d'autre. Puisque notre temps se passe à nous identifier à un corps, les besoins du corps doivent être satisfaits. Avoir seulement besoin de la présence du Saint-Esprit ne signifie pas que nous avons des choses matérielles en quantité illimitée comme par exemple de l'argent. Ainsi, il n'y a rien de mal à utiliser le gros bon sens dans la répartition des fonds, tout en cherchant à être guidé par le Saint-Esprit pour être en mesure de voir en nous les pensées qui reflètent le choix en faveur de la séparation.

À chaque fois que la culpabilité entre dans la conscience, cela veut dire que l'esprit a choisi la séparation, indépendamment du catalyseur extérieur apparent qui apporte ce sentiment de culpabilité. En choisissant d'être séparé de Dieu, l'esprit décide qu’il est l'auteur d'une identité distincte, et par cela il usurpe la paternité de Dieu. La folie de cette illusion de pouvoir usurper le pouvoir créateur est la source d’une énorme culpabilité projetée par l'esprit sur une situation dans le rêve, par exemple la rencontre d’un frère ayant besoin d'aide financière.

Dans sa pensée tordue, l'ego perçoit ses besoins comme étant le résultat d’avoir en quelque sorte été dépouillé de sa juste part des biens de la terre. Il est fondamental pour ce système de pensée de l'ego de croire que, pour que quelqu'un gagne, un autre doit perdre. Ainsi, si cet homme est privé de ce que je possède, c’est que je dois le lui avoir volé. Puisque voler, ou usurper, le pouvoir de Dieu fut la manière pour mon soi de se séparer, si j’ai quelque chose, c’est que je dois l'avoir volé. C'est pourquoi il est si commun de ressentir de la culpabilité devant ceux qui sont considérés comme moins fortunés. Une fois ce système en marche, les fausses perceptions se suivent les unes après les autres. Le sentiment de se faire exploiter par un mendiant manipulateur, et l’amertume reliée vient avec le choix de lui donner de l'argent. La culpabilité parce qu’on se sent égoïste et cruel vient avec le choix de ne pas lui en donner. Nous tombons dans ce cercle vicieux chaque fois que nous décidons d'écouter l'ego. Vous ne gagnez jamais sur le terrain de l'ego. Le seul moyen de sortir de cette situation impossible est d’être désireux de prêter attention aux sentiments et aux jugements qui montent en nous dans n'importe quelle situation, voyant dans la situation l'effet du choix décidé dans l'esprit d’être séparés. Ce que l’ego veut en fin de compte, c’est le tourment de la culpabilité qui garde l'esprit enraciné dans les dilemmes du monde, plutôt que la paix tranquille de l'esprit juste. Chaque situation peut être transformée par la décision de choisir le Saint-Esprit au lieu de l'ego. La question devient alors, qui vais-je écouter : l'ego ou le Saint-Esprit ?

La conduite concrète de donner ou non ne préoccupe guère le Saint-Esprit. Son ordre du jour reste toujours le contenu dans l'esprit qui a le pouvoir de choisir de se souvenir ou d’oublier que son identité est esprit. Au carrefour, pour toute situation, il y a le chemin qui mène à la culpabilité de la pensée de l'ego, et celui qui mène à la paix du Saint-Esprit. Que vous donniez ou non, la route de l'ego est pavée de culpabilité, et cette culpabilité prend sa source dans l'esprit qui choisit l'ego, et non dans l'acte de donner ou refuser de donner un coup de main. De même, choisir le Saint-Esprit apporte la paix, que vous donniez ou non. L'erreur est toujours de penser que les circonstances extérieures peuvent générer ou abolir la culpabilité, ou qu’elles ont un effet quelconque sur l'esprit : "toutes choses extérieures ne sont que des ombres d'une décision déjà prise" P-2.IV.24. Ce fait repose sur un principe très fondamental de l'enseignement du Cours : "Les idées ne quittent pas leur source" T-26.VII.47. C'est pourquoi il n'y a pas de directives concrètes liées au comportement dans le Cours. Il nous apprend plutôt à voir toute chose dans notre vie comme une occasion de déplacer l'attention vers l'esprit en devenant conscient de nos pensées et de nos jugements.

Voilà comment nous commençons la pratique du pardon devant chaque situation dans laquelle nous nous trouvons, ce qui est la seule chose signifiante que nous pouvons offrir à quelqu’un. Ce dont nous avons tous vraiment besoin, c’est de guérir nos esprits de la pensée de séparation, et jusqu'à ce que nos esprits soient guéris, nous sommes tous en train de mendier le pardon. Nous en souvenir nous libère suffisamment pour pouvoir être guidés par le Saint-Esprit à donner quelques dollars ou non, sans se charger de la culpabilité.

**1040 - Comment épargner du temps et échapper au rêve illusoire ?**

**Q/** Ma question concerne une partie de votre réponse à la question 167. Puisque nous sommes à jamais en train de "revoir mentalement ce qui est définitivement passé" et que "ce monde est terminé depuis longtemps," quelle est la raison de pardonner, à moins que par le pardon quelqu’un (n’importe quel corps/esprit individuel) puisse réellement esquiver, en tout ou en partie, ce rêve illusoire en pardonnant toute chose d’un coup, si cela était possible, et laisser ce monde/cosmos vraiment prendre fin en totalité ? Le concept d’illumination/éveil est source de conflit pour moi parce que je ne comprends pas comment quelqu’un peut à la fois être éveillé et endormi, une notion "d’éveil dans le rêve." Pour moi, soit quelqu’un est éveillé et ne rêve pas, soit il est endormi et rêve. Si Jésus et *Un cours en miracles* font partie de l’illusion et du rêve, et qu’ils révèlent au lecteur/étudiant illusoire qu’il n'existe pas vraiment, sinon comme un simple personnage dans le rêve d’un rêveur, comment quelqu’un peut-il avoir confiance en quelque chose en ce monde, y compris Jésus et son Cours ? Il me semble que tous les rêves sont très peu fiables puisqu’ils peuvent changer, et changent effectivement en un instant, et si vraiment, nous ne sommes que des personnages dans un rêve, tout ce qui semble nous arriver n'est pas du tout à la hauteur de nos personnages rêvés.

**R/** Traitons vos questions dans l'ordre présenté. Oui, le pardon, que le Cours appelle aussi miracle, permet effectivement d’esquiver le rêve en tout ou en partie. Pour la plupart d'entre nous, le pardon est incomplet ou partiel et c’est pourquoi nous esquivons le rêve seulement en partie. Jésus discute de la nature du miracle qui nous épargne du temps. Il en parle plusieurs fois dès le début du texte : "Le miracle est un mécanisme d'apprentissage qui amoindrit le besoin de temps. Il établit un intervalle de temps hors du temps, non soumis aux lois habituelles du temps" T-1.I.471-2.

Et quelques pages plus loin il dit : "Le miracle minimise le besoin de temps. Sur le plan longitudinal ou horizontal, la re-connaissance de l'égalité de tous les membres de la Filialité semble comporter un temps presque interminable. Toutefois, le miracle entraîne un passage soudain de la perception horizontale à la verticale. Cela introduit un intervalle d’où le donneur et le receveur émergent tous deux plus loin dans le temps qu'il n’en aurait été autrement. Le miracle a ainsi la propriété unique d’abolir le temps dans la mesure où il rend non nécessaire l'intervalle de temps qu’il couvre. Il n'y a aucune relation entre le temps qu’un miracle prend et le temps qu'il couvre. Le miracle se substitue à un apprentissage qui aurait pu prendre des milliers d'années. Il le fait par la re-connaissance sous-jacente de la parfaite égalité du donneur et du receveur, sur laquelle le miracle repose. Le miracle raccourcit le temps en le comprimant, éliminant ainsi certains intervalles à l’intérieur. Il le fait, toutefois, à l’intérieur du plus vaste déroulement temporel" T-1.II.6. En outre, dans le chapitre suivant Jésus élabore : "Tout comme la séparation s'est produite sur des millions d'années, le Jugement dernier [la “guérison finale”] s’étendra sur une période aussi longue, et peut-être même plus longue. La durée peut toutefois en être grandement réduite par les miracles, qui sont un mécanisme pour réduire le temps mais non pour l’abolir" T-2.VIII.25-6.

En réalité, il serait possible de laisser aller d’un seul coup toutes les illusions, un effondrement total et complet du temps si vous voulez, si notre peur de perdre ce soi que nous croyons être réel n'était pas si grande. Car ce n'est pas simplement que "ce monde/cosmos devra vraiment prendre fin en totalité," mais ce serait également le cas du soi autonome avec lequel nous sommes identifiés, ou tout autre soi spécifique avec lequel nous désirons nous identifier, d'ailleurs. Et alors, demande notre ego/soi, qui serions-nous ? C'est pourquoi Jésus nous rassure : "ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité" T-16.VI.81.

Je ne sais pas d'où vous avez tiré la conclusion que le Cours dit que nous sommes "éveillés dans le rêve." Jésus dit : "Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil" mais ce n'est pas la même chose que dire que nous sommes éveillés et que nous rêvons en même temps, puisqu'il ajoute à cette pensée que nous sommes "parfaitement capable[s] de nous éveiller à la réalité" T-10.I.21. À plusieurs reprises dans le Cours, Jésus fait le contraste entre les états alternatifs du rêve et de l’éveil, comme dans le passage suivant par exemple : "Se pourrait-il que certains rêves soient gardés, et que d’autres aient un réveil ? Tu ne choisis pas quels rêves garder, mais seulement si tu veux vivre dans les rêves ou t’en réveiller. Ainsi le miracle ne choisit pas certains rêves à laisser intouchés par sa bienfaisance. Tu ne peux pas faire certains rêves et te réveiller des autres, parce que *tu es soit endormi, soit éveillé*. Et rêver ne va qu’avec l’un des deux" T-29.IV.14-8 italiques ajoutés.

Certes, le Cours dit que notre réalité est inchangeable T-19.II.3 et que le véritable Soi que nous sommes continue à jamais, inaffecté par nos rêves cauchemardesques (par exemple, T.30.III.10, L-I.190.6, L-II.6.1. Mais le terme éveillé ne décrit pas ce que sera notre état au Ciel. C'est un terme dualiste qui fait référence à la correction définitive dans l'esprit divisé qui fait un rêve d'ego, lorsque nous sommes conscients que c'est un rêve T-17.I.1. Un autre terme que Jésus utilise pour décrire l'état d’éveil est le monde réel, mais il s’agit encore d’une partie de l’illusion T-26.V.123. Dans le monde réel, nous savons que la séparation n'a jamais eu lieu, et la simple pensée que c’est possible est ridicule. Nous sommes toujours conscients du rêve, mais nous ne sommes plus personnellement identifiés à aucune des figures dans le rêve, même si d'autres personnes, encore endormies et en train de rêver, peuvent encore continuer à nous voir comme une figure à l’intérieur de leur rêve. Il peut y avoir une étape intermédiaire avant l’éveil, lorsque nous avons pris conscience que nous sommes en train de rêver, un peu comme l'état de rêve lucide que certaines gens font durant la nuit. Nous sommes encore endormis, quoique conscients que nous dormons et en train de rêver, et nous faisons le choix de continuer à dormir et à rêver.

En ce qui concerne votre préoccupation finale, vous avez été trompé par l’illusion très délibérée de l'ego, que vous êtes "la figure du rêve d’un autre rêveur" T-27.VII.8 plutôt que de vous voir comme le rêveur de votre rêve T-27.VII.9. Si vous restez identifié et si vous mettez l'accent sur les symboles dans le rêve, (les figures du rêve et le soi que vous pensez être ne font qu'un), vous avez raison, il n’y a rien de fiable dans le rêve, parce qu’il n’y a rien de vrai, pas même Jésus et le Cours. Mais les symboles peuvent être utilisés pour servir l’un ou l'autre des deux seuls buts qui sont mis en contraste, et c'est au niveau du but que nous pouvons distinguer entre ce qui serait fiable ou non. Le but du rêve est toujours désigné, non dans le rêve lui-même, mais dans l'esprit à l'extérieur du rêve. Et très simplement, les symboles dans le rêve peuvent être utilisés pour nous garder endormis, à rêver que nous soutenons l'identification de l'esprit aux figures dans le rêve, ou pour nous éveiller en aidant l'esprit à se dés-identifier du rêve et de ses figures T-28.II.4. Il est clair que les gens peuvent utiliser Jésus et le Cours pour l’un de ces deux buts, et ils le font. Il ne nous est donc pas demandé de se fier à Jésus ou de le croire, lui ou le Cours, comme figure ou symbole à l’intérieur de notre rêve. Notre seule préoccupation devrait être celle de savoir comment utiliser ces symboles : pour maintenir notre croyance que quelque chose de valable est en train de se passer dans le rêve et rester satisfaits de continuer à rêver, ou pour pointer vers une réalité au-delà du rêve qui renforce notre désir de nous éveiller. Nous sommes les seuls en mesure de faire ce choix. En fin de compte, nous nous éveillerons tous, et ce résultat est certain, puisque dormir et rêver font uniquement partie des illusions. Nous pouvons continuer à croire que nous sommes endormis et en train de rêver aussi longtemps que nous voulons, avec les tristes conséquences d'une vie apparemment vécue en dehors de l'amour. Or, pour revenir à notre point, nous pouvons toujours choisir de raccourcir la durée du cauchemar à travers la pratique du pardon, par le miracle.

Pour un examen plus approfondi de la nature du rêve et de l’éveil, vous pouvez vous référez à la question 893.

**1041 A - Ma petite fille souffre du syndrome de la Tourette**

**Q/** Ma petite-fille de huit ans est atteinte du syndrome de la Tourette. Moi, il me semble que je suis dans sa vie pour l’aider, mais je ne sais pas comment y parvenir. Je suis nouvelle dans *Un cours en miracles*. Je sais que la réponse à ma quête est là quelque part ! Pourriez-vous accélérer le processus pour moi ? Comment aider une enfant ayant un trouble débilitant à surmonter ses peurs, alors que je trouve déjà assez difficile de faire face aux miennes ? Je pense qu'elle est ici pour enseigner et pour apprendre.

**R/** D'abord et avant tout, soyez simplement une grand-mère normale, aimante, aux petits soins comme le sont les grands-mères avec leurs petits-enfants. Dans votre parcours, le Cours peut être utile pour chercher le contenu dans votre esprit, car rien dans le Cours ne concerne le comportement. Vous avez mis le doigt sur le problème en reconnaissant que vous ne pouvez pas vraiment aider quelqu’un lorsque vous êtes vous-même dans un état de peur. Si vous avez peur pour une autre personne, vous percevez cette personne et vous-même comme un ego, donc faibles, vulnérables et victimes du corps. C'est la tentation à laquelle nous allons presque tous succomber et pour de bonnes raisons : c’est pour cela que le monde existe et qu’il fut fait, pour que nous soyons aveuglés par la forme (le corps) et oublieux du contenu (l’esprit) T-22. III.67. La première étape dans votre réflexion à ce sujet est donc de demander de l'aide afin de corriger votre propre perception déformée, de vous et de votre petite-fille.

En ce sens-là, elle est votre enseignante puisqu’elle vous reflète, via vos réactions à son égard, ce qui se passe dans votre propre esprit et quel système de pensée vous utilisez pour interpréter la situation. Le sentiment de peur, qui est tout à fait normal, est en train de vous indiquer que vous regardez la situation à travers les yeux de votre ego. Ce Cours vous enseigne que la peur est un choix, et que vous pouvez faire un autre choix. Vous pouvez aussi choisir de percevoir la situation à travers les yeux de Jésus, ou du Saint-Esprit. Dans un premier temps, il s’agit donc simplement pour vous de vouloir reconnaître que vous suivez l’interprétation de la situation avec les yeux de l’ego, l’ego qui dit qu'il s'agit d'une tragédie et que votre petite- fille est une innocente victime. Encore une fois, il s’agit là de perceptions normales dans ce monde.

Lorsque vous prenez Jésus comme votre enseignant intérieur, vous commencez à réaliser que vous pouvez être en paix face à ce qui semble un très grand malheur. La plupart des gens trouvent cela terriblement difficile à accepter parce que lorsque nous sommes identifiés au système de pensée de l'ego, nous estimons instinctivement que la paix intérieure dépend des circonstances extérieures. Or c'est totalement faux, c’est le gros mensonge de l'ego qui nous fait croire que ce que Dieu a créé peut être modifié. Jésus répète tout au long du Cours, et de différentes manières, la pensée essentielle suivante : "*Je suis tel que Dieu m'a créé. Son fils ne peut souffrir. Et je suis Son Fils*... Tu *es* comme Dieu t’as créé, comme l'est chaque chose vivante que tu regardes, en dépit des images que tu vois." T-31.VIII.52-4, 61. Vous avez donc une occasion d’utiliser cette situation dans votre vie comme un moyen de vous enseigner, et quand vous le faites vous transmettrez le même message à tous ceux qui entrent en votre présence – sans même jamais prononcer un mot à ce sujet. Votre présence en paix leur rappelle qu'eux aussi peuvent faire le même choix.

Nous ne pouvons pas voir notre propre chemin d’Expiation dans sa totalité, ni celui d’un autre. Alors nous devrions être prudents avant de juger les situations tragiques et juger les gens comme d’innocentes victimes. Bien qu’il n’est pas possible pour nous de le savoir, il se pourrait que votre petite-fille (comme esprit) utilise cette condition physique comme un moyen d'apprendre que le corps est une projection et qu’il ne définit pas du tout qui elle est. Si c'est le cas, c'est le moyen pour elle d'aller au-delà de son ego et de se rappeler sa véritable Identité. De ce point de vue ce ne serait pas du tout une tragédie. Toutefois, cela ne signifie pas que vous, et les membres de sa famille, n’auriez pas à trouver et à lui faire suivre un traitement médical. Dans votre esprit, vous pourriez voir la situation d’un point de vue différent. Lorsque vous pouvez mettre votre peur de côté, ne serait-ce qu’un instant, l'amour dans votre esprit juste circule à travers vous, et il vous guide à dire ou à faire ce qui est juste, ce qui pourrait être de ne rien faire d’autre qu’être une présence dans la paix et le non-jugement.

**1041 B - Les enfants Indigo, un autre artifice de l’imagination ?**

**Q/** Pourriez-vous également aborder la question des enfants Indigo. S'agit-il de quelque chose de réel, ou d’un autre artifice de notre imagination ?

**R/** Quant à votre question sur les enfants Indigo qui seraient des êtres illuminés venus sur notre planète pour nous aider, il vaut mieux y penser dans le même contexte que ci-dessus : question 1041 A, c'est-à-dire qu’au niveau de l'esprit, nous sommes tous un. Tout le monde est ici pour enseigner et apprendre. Il peut y avoir certains cas extrêmes sur cette échelle, comme en témoigne votre question, mais en vérité, nous sommes tous ici pour enseigner et apprendre.

**1042 - Qu'entend-on exactement par petitesse ?**

**Q/** 1°) Qu'entend-on exactement par petitesse ? Ce terme n'est pas contenu dans le Glossaire-index de Kenneth Wapnick. J'ai une petite idée, mais j'apprécierais vraiment une confirmation. 2°) Si la séparation ne s'est jamais vraiment passée, alors pourquoi nous percevons-nous encore dans un état séparé ?

**R/** À un moment donné dans le Texte, Jésus dit quelque chose de tout à fait surprenant à notre sujet : "La vérité à ton sujet est si élevée que rien d’indigne de Dieu n’est digne de toi" T-9.VII.84. Cette même évaluation trouve écho dans une déclaration plus loin : "Dieu n’est pas désireux que Son Fils soit content de moins que tout. Car Il n'est pas content sans Son Fils, et Son Fils ne peut se contenter de moins que ce que son Père lui a donné" T-15.III.410-11. La petitesse est donc toute chose indigne de Dieu, ce qui signifie que tout ce qui est de l'ego tomberait dans la catégorie de la petitesse : tout type de limitation, individualité, fragmentation ou imperfection. Ainsi, nous dénigrer et abaisser l'autre lorsque nous nous considérons comme des corps, incomplets, nécessiteux, particuliers, en conflit, malades, supérieurs et inférieurs, etc. Lorsque nous cherchons des choses dans le monde, Jésus dit : "Ici le Fils de Dieu ne demande pas trop mais bien trop peu. Il voudrait sacrifier sa propre identité avec tout pour trouver un petit trésor qui lui soit propre. Et cela il ne peut le faire sans un sentiment d'isolement, de perte et de solitude" T-26.VII.117-9. Voir aussi L-I.133.3.

Dans un sens, tout le Cours nous aide à réaliser ce que nous nous sommes faits en préférant une existence illusoire de particularité et d'individualité au lieu de notre véritable Identité, de faire éternellement un avec l'Amour de Dieu. Jésus ne dit jamais que c'est un péché qui mérite un châtiment. C'est simplement une erreur stupide que nous ne devrions pas choisir de confirmer un instant de plus.

Il n'y a pas de réponse intellectuellement satisfaisante à votre deuxième question. Cela présuppose la réalité du "nous" qui est perçu dans un état séparé. Cela est totalement déconcertant, parce que le "nous" semble réel, et que "nous" évaluons souvent les situations comme étant "menaçantes pour la vie," impliquant que nos vies sont réelles et ici. Heureusement, l'accent mis par *Un cours en miracles* ne porte pas sur obtenir de voir toute chose, y compris nous-mêmes, comme des illusions. Le pardon appliqué à nos relations quotidiennes et à nos interactions est son seul but : voir que nous avons des intérêts communs, non séparés des autres, et que rien n'a le pouvoir de nous enlever la paix. Or finalement, la vraie compréhension du pardon dans le Cours ne peut se faire que dans le cadre de sa métaphysique de non dualité. Toutefois, Jésus nous assure que cela va se produire, si nous devenons plus cohérents dans notre décision de le choisir lui comme enseignant, plutôt que l'ego. Retirer notre foi et notre confiance dans la version de l'ego de la réalité et les placer dans la sienne est une alternative qui nous est toujours ouverte.

**1043 - Il est difficile d’être normal quand on étudie *Ucem***

**Q/** Je sais que vous dites à tous de ne pas oublier d'être "normal" et Ken a souvent déclaré que la seule différence entre un enseignant de Dieu et les autres est que l'enseignant de Dieu "sourit plus souvent." Mais ce que je ressens c’est que lorsque je cache aux autres que ma voie spirituelle tient une grande place dans ma vie, c’est par peur qu'ils ne me comprennent pas. Je voudrais que les gens autour de moi le sachent parce que je ressens que c’est "qui je suis." C'est devenu une très grande partie de ma vie et je sens qu'en essayant de "m’intégrer" aux gens et d’être "normal", je ne suis pas fidèle à moi-même. Pourriez-vous commenter svp ?

**R/** Voici une question soulevée de multiples façons par de nombreux étudiants tout au long des années. Même s’il est sans doute vrai que les gens ne comprendraient pas le Cours, et se demanderaient pourquoi vous avez choisi cette voie, cela n’a pas besoin de vous faire peur. Vous ne mentionnez pas de quoi au juste vous auriez peur advenant leur incompréhension, mais dans certains cas des gens ont peur d’être rejetés à cause de leurs croyances à un système de pensée non conciliable avec les religions traditionnelles. C’est arrivé à de nombreux étudiants et ils sont capables d'y faire face. Ce qui vous aiderait beaucoup, c'est de distinguer entre la forme et le contenu. Sur le plan du contenu, dire qu'*Un cours en miracles* est devenu une grande partie de votre vie signifie que vous avez choisi Jésus ou le Saint-Esprit comme votre enseignant intérieur. C’est donc que maintenant vous désirez considérer tout ce qui se passe dans votre vie comme une salle de classe dans laquelle vous apprenez que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux des autres. Votre vie maintenant a cela comme but, comme contenu, ayant renoncé au but de l'ego de voir les choses dans le cadre de ses principes c’est l'un-ou-l'autre et tuer-ou-être-tué. Être fidèle à vous-même veut donc dire que c’est ainsi que vous vivez et que vous vous pardonnez lorsque vous découvrez que vous êtes revenu à la façon de penser de l'ego : les jugements, différences, particularité, victimes/bourreaux, etc. Vous êtes vrai et fidèle à vous-même quand vous reconnaissez en vous les pensées de séparation, et que vous ne vous jugez pas pour les avoir. Nul besoin de laisser savoir explicitement aux autres que vous approchez votre vie d’une façon différente maintenant. Peu importe qu'ils le sachent ou non, votre attention est centrée sur les pensées dans votre esprit sur vous et sur les autres : esprit juste ou esprit erroné.

En un sens, cela vous gardera encore plus honnête envers vous-même. Vous ne sentirez pas que vous cachez quelque chose à quelqu'un d’autre ou que vous sacrifiez quelque chose. Si le sujet des voies spirituelles est soulevé lors d'une conversation, ou que d'autres vous voient avec "le livre bleu," vous pourriez simplement mentionner sa pertinence pour vous, sans vous investir dans les réponses. Encore une fois, si votre but est d’apporter à chaque instant vos pensées d’esprit erroné à la présence aimante de Jésus dans votre esprit, vous ne serez pas centré sur le désir d’apporter le "livre" aux autres. L'amour de Jésus est dans leur propre esprit juste, tout comme il est dans le vôtre, et comme vous ils ont le pouvoir de choisir. Si c'est le contenu dans votre esprit, alors vous êtes vrai et fidèle à vous-même en tant qu'étudiant du Cours. Vous dirigez votre passion et votre enthousiasme dans la joie de vous voir et de voir les autres comme le fait Jésus. Par conséquent, en vous centrant sur le contenu d’amour, vous aurez de moins et moins le sentiment d'être un soi séparé qui a besoin de communiquer à partir d’un soi à un autre soi. L'amour dans votre esprit s’étendra de lui-même naturellement par votre entremise dans la forme la plus utile dans le moment et selon les circonstances.

**1044 - Pourquoi Helen résistait-elle tellement à Jésus ?**

**Q/** Ma question porte sur ce qui est écrit à la page 155 du livre *Absence from Felicity/Absence de félicité* où Kenneth Wapnick stipule que les gens font l’expérience de Jésus de diverses façons, et qu’Helen savait quand Jésus lui parlait parce qu’“il lui disait le contraire de ce qu'elle voulait entendre.” Je comprends que Jésus parle à chacun de manière individuelle, mais comment ce qui parle contre la paix de quelqu'un pourrait-il être bienveillant ? Je ne crois pas que Jésus parlerait ainsi.

**R/** l est important de connaître le contexte de ce commentaire d’Helen si on veut bien saisir et comprendre ce qu’elle dit. Sur la page que vous citez dans *Absence from Felicity/Absence de félicité*, Kenneth stipule qu’Helen était pleinement consciente de son conflit interne "Heaven [Ciel] /Helen" comme elle disait elle-même. Dans ce cadre-là "le désir de Jésus et le sien étaient toujours séparés" et par conséquent, elle savait ce qui venait d’elle-même, la partie d’elle qui était terrifiée d'accepter son amour – et ce qui venait de cette présence aimante qu'elle savait être celle de Jésus. Elle savait qu'elle résistait à accepter émotionnellement ce qu'elle avait accepté intellectuellement de Jésus. "Helen croyait à la véracité des enseignements du Cours, et elle croyait à l'existence de son auteur, mais elle se sentait incapable d’accepter *émotionnellement* sa vérité dans sa propre vie" (p. 156/147), c'est une distinction cruciale. Elle savait qu'il aurait été préférable pour elle de faire ce que Jésus lui demandait, mais elle avait simplement peur des effets, des conséquences liées à accepter sa volonté de façon inconditionnelle à tout moment. Jésus ne parlait pas contre sa paix, comme vous avez interprété la signification de son commentaire, au contraire, elle savait qu'elle serait bien mieux si elle intégrait dans sa vie quotidienne ce qu'elle savait, de façon intellectuelle, être la vérité. Kenneth conclut que cette intégration, elle l’a fait « soudainement au moment de sa mort" (p. 157/147 et voir aussi le chapitre 18 où Kenneth décrit ses derniers jours et sa mort). Chaque étudiant d’*Un cours en miracles* risque de vivre le même dilemme. Nous avons tous l’esprit divisé entre vouloir Jésus comme figure centrale dans notre parcours et résister farouchement à laisser aller le soi que nous pensons être, un faux soi déterminé à maintenir Jésus aussi loin que possible. Cette peur intense entraînera inévitablement une expérience déformée de son amour.

C'est pourquoi il insiste tellement sur l’importance de prendre conscience de ces deux parties dans notre esprit. Il est essentiel pour progresser dans le Cours d’en arriver au point de reconnaître et respecter notre peur de la vérité à notre sujet, afin de ne pas ériger encore plus de défenses contre cette peur, et finir par l’enterrer encore plus profondément dans nos esprits. C'est ce que, plus que tout, Jésus veut nous aider à faire si nous lui permettons de nous aider. Si nous le laissons faire, nous serons plus en paix, plus souvent, à marcher ensemble vers le retour à Dieu.

**1045 - Se créer des maladies ne nous rend-il pas plus coupables ?**

**Q/** J'ai un énorme problème avec l’enseignement qui dit que nous créons nos propres maladies. Si un jour je devais mourir d'une maladie en phase terminale, sachant que c’est moi qui ai créé cette maladie, je me sentirais tellement COUPABLE. Sachant que j'ai tout tenté pour m’en défaire en pardonnant les patterns qui la créent et en voyant le système de pensée de l'ego, puis constater que la maladie est toujours là me mettrait dans une situation impossible. Cela ouvre la porte à toutes sortes de haines en moi, par exemple : "J’aurais dû penser autrement." Une seconde question : une fois que les douleurs sont là, il ne faut pas les traiter avec amour, miséricorde et sollicitude, car cela les rendrait réelles pour moi ? Svp, j’ai besoin d'aide ici !

**R/** Votre confusion et votre peur sont fréquentes chez les étudiants d’*Un cours en miracles*, car nous lisons le Cours dans la perspective du soi que nous pensons être – un corps vulnérable, avec sa personnalité et ses antécédents personnels, un corps qui fait des choix affectant sa qualité de vie ici, dans ce monde de temps et d'espace T-27.VIII. Or en lisant de cette façon, les mots du Cours peuvent être transformés en outils que l'ego utilise pour renforcer la culpabilité au lieu de la défaire. Ce faisant, nous ne comprendrons pas ce que veut dire le Cours par maladie, pourquoi il n'y a pas de hiérarchie d’illusions (y compris les maladies physiques), quelle est la véritable cause de la souffrance et de la douleur, où la souffrance et la douleur sont-elles effectivement expérimentées, et qui au juste est responsable de choisir ce qui semble se produire dans le corps, y compris les maladies.

Identifiés à notre corps, nous arrivons au Cours avec une grande variété d'intentions pour ce qui est d’améliorer notre vie ici, améliorer et maintenir notre santé afin d’éviter ou réduire la maladie dans le futur, pour résoudre nos problèmes financiers, pour guérir nos relations avec la famille, nos amis et nos partenaires amoureux, enfin pour pouvoir être plus heureux dans le monde. Certaines de ces choses peuvent en fait survenir dans notre vie quand nous commençons à pratiquer le Cours, peu importe le niveau de compréhension de son message de pardon. Or Jésus et son Cours ne sont pas concernés par le monde, notre vie et notre corps, ou par la relation de notre corps avec d'autres corps. Jésus est seulement soucieux de nos esprits, des pensées qu'ils contiennent, et quel enseignant nous invitons pour observer ces pensées.

De sa perspective, la maladie, comme la mort, n’est rien de plus qu'une pensée de séparation et de culpabilité dans l'esprit qui n'a rien à voir avec le corps M-5.II.3. Avec l'ego comme enseignant, nous allons tenter de cacher la culpabilité pour ne pas la voir en nous-mêmes, nous allons la déguiser et la projeter sur un monde inventé, soit sous forme de maladie dans notre propre corps, soit sous forme de conflit avec d'autres corps, et dans les deux cas, cela semblera la cause de la souffrance et des douleurs. Mais la douleur et la souffrance, comme la pensée de culpabilité, continuent à demeurer dans l'esprit qui s'identifie continuellement à l'ego, ce qui, répétons-le, est la seule maladie T-28.II.117. De la perspective de l'ego, le problème physique concret et le degré de gravité n’a pas vraiment d'importance, ce pourrait même être juste la peur de devenir malade, tant que l'accent restera mis, non sur l'esprit où la seule vraie guérison peut survenir, mais en dehors de l'esprit sur le corps et le monde, où aucun changement signifiant ne peut se faire.

Tant que nous continuerons à nous identifier à un corps et à prendre ses besoins au sérieux, nous tomberons malades. Ce n’est pas qu'il y ait quoi que ce soit de mal ou de péché avec le corps, mais juste parce que nous avons encore besoin d’une défense contre la pensée de culpabilité et de séparation dans l'esprit, sinon nous saurions que nous ne sommes pas un corps, mais un esprit. Lorsque graduellement, nous commençons à nous identifier à l'esprit, et à prendre le Saint-Esprit ou Jésus comme enseignant – un processus qui, pour la plupart d'entre nous, sera progressif – nous deviendrons de moins en moins préoccupés par ce qui se passe spécifiquement dans notre corps. Nous deviendrons de plus en plus axés sur comment utiliser tout ce qui semble se produire comme moyen d’entrer en contact avec l'idée sous-jacente dans l'esprit, avec ce qui se trouve derrière la projection.

Se sentir coupable pour ce qui semble se produire dans le corps signifie simplement que nous nous sommes éloignés une fois de plus du Saint-Esprit et nous cherchons encore l'ego pour nous guider T-13.X.6. Ce n'est peut-être pas très judicieux, mais c’est encore susceptible de se produire, et il n’y a certainement pas de quoi se culpabiliser. Bien sûr, il serait plus utile de remarquer les problèmes que vous avez en ce moment même avec le corps, et reconnaître que c’est votre salle de classe. Il serait plus utile de regarder la culpabilité enfouie en ce moment même en vous, que de vous soucier de l’état imaginé de votre corps à un certain moment dans le futur, à la fin de votre vie. Car plus vous pratiquerez les principes du Cours dans le présent, moins vous aurez peur de ce qui pourrait se produire dans votre corps.

Et si votre but devient, non pas d'avoir un corps sain, mais un esprit guéri, vous pourrez vous reposer dans l'assurance que tout va bien, peu importe ce qui semble se produire dans votre corps. Cette paix d'esprit peut sembler loin encore, quelque part dans un avenir lointain, mais les étapes pour que cela devienne une réalité sont disponibles en ce moment même pour nous tous.

Quant à votre deuxième question, la question n'est pas de savoir s'il faut se rapporter à la douleur et à la souffrance avec miséricorde, amour et sollicitude, mais plutôt si nous pouvons nous percevoir avec miséricorde, amour et sollicitude, nous qui avons bêtement choisi la douleur et la souffrance. Veuillez comprendre que dès que vous faites l’expérience de la douleur, vous avez déjà rendu cette douleur réelle. Donc, décider à ce moment-là que vous allez éviter de la regarder et de la traiter de peur de la rendre réelle, est simplement une forme de déni qui ne sert à rien. Et n'oubliez pas, nos souffrances et nos douleurs n'ont rien à voir avec ce qui se passe dans notre corps, mais tout à voir avec l'enseignant de la séparation, de la culpabilité et de la peur, celui que nous avons choisi dans notre esprit. Jésus ne voudrait jamais nous juger ou nous condamner pour avoir fait le mauvais choix, donc pourquoi nous juger et nous condamner nous-mêmes ? C'est seulement l'ego qui nous condamne pour avoir choisi l'ego, parce que rien ne remplit mieux son but : réussir à nous convaincre qu’il doit être pris au sérieux. L'enseignement de Jésus est beaucoup plus doux et nous ferions donc preuve de sagesse à demander son aide pour apprendre à être plus doux envers nous-mêmes.

**1046 - Est-il possible de transcender le corps de notre vivant ?**

**Q/** Est-il possible de transcender le corps et arriver à ne pas en être conscient pendant de longues périodes de temps ? Je voudrais faire une expérience où je sais que je ne suis pas un corps. Il me semble que si je n’arrive pas à faire cette expérience-là, alors toutes ces choses que j'apprends sont fausses, que c’est simplement une façon de penser pour me faire sentir plus confortable. Je comprends que les esprits peuvent communiquer, mais cela ne prouve pas notre immortalité physique. Pour moi, c'est comme de dire que les radios vivent ; mais juste sous forme de vibrations. Il n’y a que lorsque je saurai que je ne suis pas un corps, que je pourrai croire que nous vivons à jamais.

**R/** Cette idée de transcender le corps fait l'objet de la section "Au-delà du corps" T-18.VI. Jésus parle de ce qu’est l'expérience : "C’est le sentiment d’une réelle évasion hors de toute limitation… Tu perds soudain toute conscience du corps tout en te joignant à quelque chose d’autre en quoi ton esprit s’élargit jusqu’à l’englober... Ce qui se passe réellement, c’est que tu as abandonné l'illusion d'une conscience limitée tout en perdant ta peur de l'union... Tu as accepté cela à la place du corps, et tu t’es permis de ne faire qu’un avec quelque chose qui se trouve au-delà, simplement en le laissant pas ton esprit être limité par Lui" T-18.VI.113-4, 7, 11.

Le processus du Cours pour nous faire revenir à notre état naturel d’esprit au-delà du corps L-I.72.93 consiste à renverser les mesures que nous avons prises pour "devenir" un corps. Comme l'indiquent les passages ci-dessus, Jésus nous dit que parce que nous avons tellement peur de l'union (l’unicité), nous nous accrochons à notre perception des limitations de nous et des autres, et c'est le corps qui a en lui ce but de limiter notre conscience. Nous ne pouvons jamais connaître vraiment l’amour tel qu’il est, ni nous dans ce que nous sommes vraiment, tant que nous sommes convaincus de la réalité du corps : "Le corps *est* une limite à l'amour. À son origine était la croyance en l'amour limité, et il fut fait afin de limiter l'illimité... Il fut fait pour te limiter, *toi*" T-18.VIII.12-4. Or le moyen pour renverser cela tel qu’enseigné par Jésus, c’est de se concentrer sur le but dans tout ce que nous faisons avec notre corps, plutôt que d'essayer de nous parler dans notre for intérieur et essayer de nous faire croire que nous ne sommes pas un corps. Il se pourrait que votre insistance à vouloir à tout prix faire l'expérience de vous-même sans corps soit une machination de l’ego, une façon de *rendre l'erreur réelle*. Autrement dit, vous n’en feriez pas une condition pour accepter que ce que dit le Cours soit vrai, à moins que vous ne soyez déjà convaincu que vous *êtes* un corps.

Si nous utilisons le corps pour nous garder séparés des autres par la particularité, les comparaisons, la concurrence, les jugements, etc. nous serons toujours limités par le corps et liés à celui-ci, puisque tel est notre désir secret derrière notre fausse perception que nous avons des intérêts séparés. En revanche, nous pouvons changer ce but en demandant à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à percevoir que nos intérêts sont les mêmes que ceux de tous les autres. Ce serait une façon d’affirmer notre désir sous-jacent de reprendre conscience de notre véritable état d'unicité : le Fils de Dieu est un.

Les moyens que prend le Cours pour nous amener au delà du corps est d'abord de nous former à penser en termes de but, dans quel but nous utilisons le corps, puis ayant choisi Jésus ou le Saint-Esprit comme Enseignant au lieu de l'ego, utiliser le avec le but de défaire la séparation qui, selon nos croyances, existe entre nous et tous les autres – il s’agit toujours d’une question de perception dans notre esprit, non liée à un comportement. Une fois encore ceci est rendu possible grâce à la reconnaissance que nos intérêts sont les mêmes, peu importe les formes que cela peut prendre dans notre vie.

À mesure que se déplace graduellement la fausse perception de séparation vers la perception juste de l’unité, l'importance du corps commence lentement à s'effriter. La conscience du corps comme notre réelle identité repose donc entièrement sur le choix fait dans notre esprit de voir la séparation comme réelle ou irréelle. Si nous choisissons de réduire l'importance les différences entre nous, le corps diminuera aussi en importance parce que notre conscience sera de plus en plus inondée avec ce qui nous relie. La réalité du corps dans notre conscience disparaît dans la mesure où notre "peur de l'union" disparaît. C'est pourquoi le processus d'*Un cours en miracles* se concentre si attentivement à défaire la perception que nous sommes séparés les uns des autres. Ce processus de pardon ne se concentre pas sur la méditation comme moyen de transcender le corps, ou d'autres moyens, comme le font d'autres chemins spirituels. Il met l'accent sur la cause : penser que nous sommes un corps pour commencer, ce qui maintient notre existence comme individus séparés et particuliers. Encore une fois, ce n'est pas notre état naturel L-I.72.93.

La "preuve" de l'immortalité que vous recherchez aura lieu lors de ces expériences d'instant saint et dans la perception juste, quand vous vous rendez compte que les frontières qui semblent vous séparer des autres sont totalement factices. Cette expérience peut être maintenue pendant de longues périodes de temps, et en fait, c’est le résultat naturel de la pratique du pardon. C’est ainsi que le sentiment d'invulnérabilité, notre état naturel de Fils de Dieu, sera restauré. Perdre la conscience du corps n'est pas le but de notre pratique, puisqu’il serait impossible de rester ici sans une certaine conscience du corps. La différence, c’est qu’à mesure que votre esprit est guéri, vous serez en mesure d’être certain que vous n'êtes pas votre corps, et qu’il n’y a donc rien en ce monde susceptible de pouvoir affecter la paix intérieure qui est le contenu permanent de votre esprit.

**1047 - Les Juifs comme peuple ont-ils une mémoire collective de Dieu ?**

**Q/** Est-ce que le peuple Juif a une "conscience collective" de l’expérience de Dieu sur le Mont Sinaï, lorsqu'ils ont reçu la Torah ? Ou ont-ils juste puisé dans certaines transmissions illusoires d'un ensemble de règles pour guider leur vie sociétale, sans exclure une "rencontre extraterrestre." Ainsi ils auraient pu faire une expérience très réelle, mais sans ressentir Dieu, si Dieu n'a rien à voir avec notre rêve de séparation ? S’il y a un groupe porté sur l'idée de séparation et de dualité bon/mauvais, c’est bien le peuple Juif ! Cela me dérange que, comme converti depuis dix ans au Judaïsme, et en tant que nouvel étudiant d’*Un cours en miracles*, il y ait tant d’insistance du "bon" dans le monde, puisqu’on recrée sans cesse son opposé de "mauvais," Comme s’il fallait que quelqu’un soit "bon," et les autres "mauvais" ! Et pourtant Dieu EST bon, lumière et amour, n’est-ce pas ?

**R/** Il peut être parfois amusant de spéculer sur la source des idées et des enseignements qui semblent permettre à l'humanité, ou à une partie de l'humanité, de développer sa pensée et comprendre d’où elle vient et où elle se dirige. Or à ce niveau d'explication, nous ne pouvons que spéculer. Du point de vue de l'esprit, comme décrit le Cours, il ne peut y avoir que deux sources possibles pour toute idée apparaissant dans le rêve du monde : l'esprit juste et l’esprit erroné. Et sans égards à la source, il n’y a que deux choix quand il s’agit d’employer ces idées et les justifier ensuite dans le monde : renforcer ou défaire la croyance en la séparation et en la culpabilité.

La Torah, comme presque tous les enseignements spirituels du monde, attire sans doute certaines gens à cause de son inspiration d'esprit juste, traduite en symboles qui furent particulièrement signifiants pour les lieux et au moment précis où elle fut reçue et au niveau où elle pouvait être comprise. Lue de façon symbolique, malgré une théologie très différente de celle du Cours, la Torah peut entraîner l'individu à regarder au-delà de lui-même vers Quelque Chose qui transcende son existence limitée. Mais comme ses enseignements, avec le temps, sont devenus un fondement pour des codifications et des rituels, elle est tombée dans le même esprit – un déni sclérosant qui frappe presque toutes les religions formelles du monde. Elle s’est élevée dans sa forme au-dessus de contenu, afin de justifier une croyance dans les différences, la particularité et la séparation.

Soit dit en passant, il n'y a aucune raison de croire que le Cours soit immunisé contre un tel destin, et il n'est pas difficile de voir que c’est déjà le cas quant à ses enseignements. Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir de l'ego d'utiliser tous les symboles de la dualité pour ses propres fins de duplicité, pour sa propre préservation, car après tout, c’est sa seule motivation. Et, comme vous le soulignez, cela devient un problème pour tout enseignement spirituel qui maintient l'accent sur le monde et sur l’obtention de choses ici dans le monde. Une fois que le principe est établi et que c’est le but, il n'y a pas moyen d'éviter le piège des opposés, et par cela on s’assure la continuité de l’existence de l'ego. C'est pourquoi le Cours, contrairement à presque tous les autres enseignements spirituels, souligne résolument que Dieu n'a rien à voir avec le monde : T-8.VI.23, T-11.III.3, T-11.VII.1-2, T-12.III.9, T-16.V.36. L'Amour qu'Il est n'a pas d’opposé : T-Intr.18, L-I.127.3, L-II.259.2, et ce que nous percevons est certes un monde d’opposés et d’opposition.

**1048 - Est-ce que les autres ont aussi leurs doutes quant au Cours ?**

**Q/** Je suis entré en contact avec *Un cours en miracles* il y a plus de vingt ans, et le doute m’a dérangé dès le début : par exemple, est-ce qu’Helen et Bill ont monté tout cela ? Disons qu’ils pourraient l’avoir fait comme un genre de projet/expérience, tout en ayant de bonnes intentions. À cause de l’influence de Freud, Platon, Shakespeare et de la Bible sur Helen, ce pourrait assurément être une invention de leur crû. Je sais qu’il s’agit seulement de ma peur que la réponse (du cours) à mon enfer personnel ne soit pas valide. Suis-je seul à avoir pareils doutes ?

**R/** Il y a très peu de gens qui n'ont pas douté en lisant ces pages. Jésus pensait sûrement à vous quand, dans l'épilogue à la fin de la clarification des termes, il mentionne que le doute, et même le désespoir, se présenteront, mais de ne pas s’en faire parce que la fin est garantie : "N’oublie pas qu’une fois ce voyage commencé, la fin est certaine. Le doute en cours de route viendra puis s‘en ira, et s’en ira pour revenir encore. Or la fin est sûre. Nul ne peut manquer de faire ce pour quoi Dieu l’a désigné. Quand tu oublies, souviens- toi que tu vas avec Lui et avec Sa Parole sur ton cœur. Qui pourrait désespérer quand un tel espoir est sien ? Des illusions de désespoir peuvent sembler venir, mais apprends comment ne pas être trompé par elles. Derrière chacune d’elles, il y a la réalité, et il y a Dieu.... La fin *est* sûre et garantie par Dieu" Cl-Ép.11-8, 10.

Il est plus que probable que vos doutes soient liés justement à votre peur que ce moyen de sortir de l'enfer ne soit pas valide. Conformément à ce que Jésus dit dans la "La peur de la rédemption," il serait probablement plus exact de dire toutefois que votre peur vient de ce que le Cours soit valide, et qu’il fonctionne T-13.III. En tant qu’ego, la dernière chose que nous voulons est nous libérer de notre ego ! Et donc nous saisirons absolument tout ce qui pourra nous justifier de rester dans un état d'ego, même au prix de notre paix d'esprit. Insane dites-vous ? Oui ! Et c'est exactement pourquoi nous devons apprendre à faire confiance à un enseignant qui n'est pas pris dans le même système de pensée que nous. "La confiance" est même la première caractéristique que Jésus cite dans le manuel pour enseignants comme étant la marque d'un enseignant avancé de Dieu, et il poursuit en discutant les différentes étapes que l’on traverse quand on apprend à faire confiance M-4.I.

Acceptez simplement vos doutes comme étant une chose normale, comme une étape que traversent la plupart des étudiants qui commencent à prendre au sérieux les messages de Jésus, et qui décident de les mettre en pratique. Notre résistance à traverser ce processus jusqu’à la fin est bien plus forte que nous avons jamais pu l’imaginer, ce qui rend essentielles la patience, la douceur et la confiance, et cela pour tous les étudiants qui sont sur ce chemin du renversement de la pensée. Lorsque vous commencerez à vivre la paix et l’espoir, votre assurance grandira, Vous saurez que ce chemin est le vôtre et vos doutes vont diminuer, sinon vous serez guidé vers un autre chemin. Jésus lui-même nous dit qu’il n’est pas nécessaire de croire ces idées, de les accepter, ou même de leur faire bon accueil : "Il t’est seulement demandé de les utiliser. C'est leur utilisation qui leur donnera une signification pour toi et te montrera qu'elles sont vraies" L-Intr.85-6. Comment ne pas faire confiance en un enseignant qui a une telle confiance en nous !

En fin de compte quelle différence cela ferait-il, que le Cours nous vienne de Bill et Helen ou non ? Seules ses idées – ce qu'il dit – est important, et le matériel se tient par lui-même. C'est ce que veut dire Jésus quand il enseigne que c'est son message seulement, et non lui, qui nous aidera, même s’il aimerait que nous acceptions son amour de manière très personnelle dans notre vie Cl-5-6.

**1049 - Pourquoi faut-il pardonner le monde de notre Père ?**

**Q/** Dans la leçon 359, la première phrase se lit ainsi : "*Père, aujourd'hui nous pardonnerons à Ton monde et laisserons la création T’appartenir*" L-II.359.11. Je ne comprends pas pourquoi le monde est désigné ici comme étant "Ton monde." Nous avons fait tout un monde qui a besoin de pardon. Le "monde" créé par le Père est le Ciel et ce monde n'a pas besoin de pardon. Pourquoi alors aurions-nous besoin de pardonner "Ton monde" ? Je comprendrais si c’était écrit "notre monde." Il y a quelque chose ici qui crée de la confusion chez moi.

**R/** Vous avez raison, le monde du Père est le Ciel qui n'a pas besoin de pardon. Le besoin de pardonner le monde du Ciel/Dieu, vient de ce que nous avons projeté notre responsabilité de la séparation sur lui et donc sur Dieu. Dans une tentative d’échapper à la responsabilité du choix d'être séparé, l'ego nous dit que Dieu nous a bannis du Ciel pour nous punir d’avoir pris au sérieux la pensée de séparation. Nous pardonnons le monde de Dieu Lorsqu’on accepte que la décision d’être séparés soit dans l'esprit, un choix dont Dieu ne sait rien. Son monde immuable reste inaffecté par le choix, comme dit Jésus "Pas une seule note dans le chant du Ciel n'a été perdue" T-26.V.54. Le besoin de pardonner au Ciel se pose lorsque l'esprit – qui pourrait croire que la séparation s'est effectivement produite et qu’elle a eu des effets dévastateurs – est offensé par l’état inchangeable du Ciel et par l'Amour immuable de Dieu. Dans le choix de l'esprit de se séparer, Dieu, Son Amour et Son monde sont perçus comme une menace parce qu'en Eux toute particularité disparaît. Dirigées vers l'esprit – plutôt que vers Dieu qui n'entend pas de prières – les magnifiques prières de la seconde moitié du livre d’exercices sont des façons poétiques et méditatives de réaffirmer les principes enseignés précédemment dans les leçons. Comme la seule voix avec laquelle le Fils chante au Père et le Père à Son Fils Ch-1.Intr.1, la prière est l'expression de l'esprit se reflétant à lui- même son désir de vivre les idées contenues dans la prière. Ainsi nous nous rappelons que nous désirons nous souvenir du Ciel, relâchant les jugements projetés sur lui par l'esprit plein de culpabilité. Notre désir est de se rappeler que le Ciel ne nous a pas abandonnés, c’est nous qui l’avons abandonné par notre propre choix. Tout comme il fut oublié, il peut être rappelé, et donc il est pardonné.

**1050 - Après un an d’étude, j’aimerais valider mes croyances**

**Q/** Après avoir lu entièrement le Texte d'*Un cours en miracles* et m’être engagé à suivre le programme pour une année, je me trouve dans une position de "croyance," et j’aimerais aller plus loin, au niveau de la "connaissance." Je demande un petit quelque chose, comme un signe qui me montrerait que je suis sur la bonne voie, que je suis dans la bonne direction. J'ai regardé les divers aspects de ma vie, que ce soit la carrière, les projets créatifs ou les relations, et tout me semble au point mort. Je laisse aller et je remets l'avenir dans les mains de Dieu pour me diriger... et rien ne se passe... J'ai travaillé sur mes inquiétudes et mes anxiétés face à l'avenir. Maintenant je demande que ce que je ressens à l'intérieur soit reflété à l'extérieur de quelque façon mais il ne semble pas y avoir de correspondance. Je veux tellement que mes croyances soient validées, et ne pas croire que Dieu retiendrait le bonheur et la réalisation de l'un de ses Fils qui veut tellement se joindre à Lui.

**R/** Dans la simplicité de son message, le Cours n’offre qu’une seule voie aux étudiants : la pratique du pardon. Cela mènera à la connaissance, qui trouve au-delà du pardon, et au-delà de tous les chemins. Le programme d'étude d'un an du livre d’exercices n'est que le début d'une vie de pratique : "Ce cours est un commencement et non une fin" Épilogue 11. Par conséquent, même si le Cours est une "voie rapide," le processus d'application de ses enseignements dans notre vie est une voie lente, qui requiert patience et pratique assidue. Si le processus est lent, c’est parce que la résistance est grande, et notre attachement au système de croyance de l'ego est plus profond qu’on le pense. C'est pourquoi Jésus répète son message de plusieurs façons différentes tout au long du Cours.

Ce qui semble un manque de correspondance dans votre processus n'est qu'une preuve de l’inévitable résistance, et ce n’est pas une cause de détresse. Jésus reconnaît notre résistance et recommande que nous procédions doucement, avec délicatesse et patience. Il nous assure que Dieu ne retient pas quoi que ce soit de Son Fils. Rien ne manque dans l'unité, au contraire, quelque chose fut ajouté qui empêche de prendre conscience de l'unité : la décision d’être un soi particulier et séparé. Le choix de l'esprit de croire en la séparation est la seule chose qui empêche la connaissance consciente de notre unité en Dieu.

Par conséquent, la façon de revenir à la connaissance et à l'amour, est de guérir l'esprit de la pensée de séparation grâce au pardon. C'est tout ce qu'il nous est demandé de faire. Jésus nous dit que le plan n’échouera pas parce que son succès se trouve dans le pouvoir de l'esprit. Si l’esprit a pu choisir la séparation, il peut choisir différemment : "La garantie de Dieu prévaudra contre tous les obstacles, car elle repose sur la certitude et non sur les contingences. Elle repose sur *toi*" T-20.IV.810-11. Pour alléger encore davantage notre fardeau, il ne nous est pas demandé d'évaluer nos progrès. En fait, Jésus nous dit : "Ne te mets pas en charge de cela, car tu ne sais pas distinguer entre avancer et retraiter. Certains de tes plus grandes avancées tu les as jugées comme des échecs, et certains de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V15-6. Il est clair que nous sommes plus doux à notre égard quand nous nous engageons à poursuivre sereinement la simple, quoique non facile, pratique du pardon. La diligence dans cette pratique est ce qui rendra l'intérieur et l’extérieur plus consistants, à mesure que chaque relation et chaque expérience quotidienne deviendront des possibilités d'appliquer les principes de l'enseignement du Cours, unifiant ainsi leur but au service d'un objectif unifié. Ayant trouvé la voie et le programme qui garantit les résultats, la seule chose à faire est de suivre le programme. Le rythme de l'apprentissage est proportionné au désir de regarder l'arsenal de l'ego et ses techniques de résistance, sans les juger. Jésus offre des mots d’encouragement à chaque élève de son Cours : "Si le chemin semble long, qu’il soit content. Il a décidé la direction qu’il veut prendre. Que lui était-il demandé de plus ? Une fois qu’il a fait ce qui était requis, est-ce que Dieu lui refuserait le reste ?" M-22.26-9.

**1051 - Comment la séparation a-t-elle pu précéder la conscience ?**

**Q/** Je suppose que je ne comprends pas le fait que la conscience est venue après la séparation. Est-ce que la conscience n’aurait pas pu voir le jour avant la séparation ? Parce que, s’il y a eu fusion de Cause et Effet ou du Créateur et du Créé, il n’aurait pas pu y avoir de prise de conscience de la distinction qui aurait pu précipiter une séparation. Le Fils conscient a été tenté par l'idée maniaque de l’ego, une idée qu'il aurait dû rejeter, étant une simple création de ne pas être reconnaissant envers le Créateur. L'ego a dit au Fils qu'il serait toujours bon deuxième. C'est ainsi que naquit la séparation. Nous avons maintenant le monde réel de Dieu et de Son Fils unique. Nous avons aussi un monde irréel, en fait le seul monde que nous connaissons. Et le fait qu'il soit appelé irréel ne semble faire aucune différence. Comme je disais, je suppose que je ne comprends pas.

**R/** La conscience ne peut pas faire partie de l'Unicité parfaite, parce que la conscience implique la dualité : le sujet et l'objet. En un sens, ce que vous demandez est une version de la question la plus souvent posée – comment cela aurait-il pu se produire ? Et il n'y a pas vraiment de réponse pleinement satisfaisante. Le problème est que votre question elle-même découle d'un esprit qui croit que la séparation s'est produite, sinon il n'y n'aurait pas de question. Jésus répond donc à cela dans *Un cours en miracles* : "L'ego exigera beaucoup de réponses que ce cours ne donne pas. Il ne reconnaît pas comme question la forme simple d'une question à laquelle une réponse est impossible. L'ego peut bien demander : "Comment l'impossible s'est-il produit ?" ; "À quoi l'impossible est-il arrivé ?" et le demander sous de nombreuses formes. Or il n'y a pas de réponse ; seulement une expérience. Ne cherche que cela et ne laisse pas la théologie te retarder" Cl- Intr.4. Voir aussi T.4.II.11.

Dans ce chapitre, Jésus explique que son Cours "reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin. Il ne s’occupe pas de ce qui est au-delà de toute erreur, parce qu'il a été conçu uniquement pour orienter dans cette direction. Par conséquent, il utilise des mots, lesquels sont symboliques et ne peuvent exprimer ce qui se trouve au- delà des symboles" Cl-Intr.31-3. Jésus doit utiliser un langage que nous pouvons comprendre, sinon il n’y aurait pas de communication. Le langage que nous comprenons est le langage de la dualité – les distinctions réelles, les êtres séparés, la conscience des choses, etc. et tout autant le langage et les concepts de la tradition judéo-chrétienne. Mais, comme il le dit dans ce chapitre ainsi qu’ailleurs dans le Texte – voir en particulier T-25.I – il considère les mots comme des symboles qui pointent vers quelque chose qui ne peut pas être exprimé en mots ou en symboles. Il demande donc que nous fassions preuve d'humilité, et que nous ne nous fondions pas sur notre propre compréhension pour mesurer la véracité de ce qu'il dit T-18.IV.74-6. Nous ne pouvons pas compter sur notre propre pensée, à cause de notre engagement secret de confirmer le système de pensée de l’ego plutôt que la vérité qui est maintenue pour nous dans nos esprits justes par le Saint-Esprit.

Notre compréhension est sujette à la distorsion en raison de ce que nous avons soustrait à la lumière de la vérité. C'est pourquoi Jésus dit : "Ne laisse pas la théologie te retarder" – parce que pendant des siècles, nous avons argumenté et lutté pour connaître quels systèmes théologiques sont valides et lesquels ne le sont pas. Donc il nous conseille de chercher uniquement l'expérience, laquelle est le résultat de notre pratique du pardon – faire l’expérience que Dieu aime tout le monde sans exception, et que nous n'avons jamais perdu l'innocence dans laquelle Il nous a créés. Toutes les questions et les doutes disparaîtront alors, tout simplement.

**1052 - Un monde aussi magnifique ne serait pas la création de Dieu ?**

**Q/** Si le monde dans lequel nous vivons est une illusion (non le monde réel), et s’il fut créé par nous grâce à la séparation, et non par Dieu, alors je suis confuse. Dans ce monde, je fais l'expérience de tant d'émerveillement, de joie et d'appréciation, et je l'ai toujours perçu comme étant la création de Dieu ! Quel avenir avons-nous maintenant, si Dieu n'a pas créé tout cela, la beauté de la nature, etc., et que rien de cela n'est " réel" ? Je serais très déçue.

**R/** Vous avez bien compris l’explication du Cours quant à l'univers physique. Dieu n'a pas créé le monde, c'est une mal création de l'esprit, lequel l’a appelé à exister dans la conscience en projetant sur lui la culpabilité pour avoir choisi de croire à la séparation. Cette idée, non seulement est décevante, mais elle est aussi un choc pour tous ceux qui ont des croyances traditionnelles en Dieu, et ce n'est habituellement pas le seul choc dans l'étude du Cours. L'ego a très bien enseigné son propre système de pensée, incluant un Dieu qui a créé le monde, nous a mis dans ce monde, et nous en sort chaque fois qu'Il le choisit.

Un des buts importants du Cours est de lever le voile, d’exposer les secrets et les mensonges qui se cachent dans ce système de pensée. Un tel secret est le souhait de l'esprit, qu'il y ait un monde pour remplacer la demeure qui semble avoir été perdue quand la séparation fut choisie. Bien que le monde ait de grandes beautés physiques, Jésus explique son origine et quel est le but du monde établi par l'ego : "Le monde a été fait comme attaque contre Dieu. Il symbolise la peur. Et qu’est-ce que la peur, sinon l'absence de l'amour ? Ainsi, le monde était censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer et où Son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.3.21-4.

Dévoiler le stratagème de l'ego consiste à remettre en question les valeurs qui appuient depuis longtemps la croyance en la réalité du corps et du monde. Puisque la pensée de séparation n'est pas vraie, elle exige des défenses très lourdes pour maintenir la croyance en elle. L'un des arguments convaincants en faveur de la croyance dans le monde est justement sa beauté physique. Cependant, la beauté du monde n’embellit pas la décision de l'esprit de l'utiliser pour défendre la séparation.

Ces informations peuvent être ressenties comme décevantes ou pire encore, mais un examen plus approfondi révèle le système de pensée de l'ego au travail dans un monde qui offre énormément de douleurs et de dévastation, grâce à sa beauté. Si Dieu a créé un monde, Il a aussi créé l'autre, ce qui fait de Lui un créateur cruel, et c'est précisément ce que l'ego voudrait nous faire croire. L’ego nourrit notre peur, la peur que ce que Dieu nous a donnés, Il va nous l’arracher plus tard en un instant, sans avertissement. Cette pensée couvre un secret encore plus profond, celui que ce monde ne nous a pas vraiment été offert par Dieu, mais il Lui a été volé, et Dieu, un beau jour "apparaîtra" soudain pour nous le reprendre. La source de cette croyance est la culpabilité dans l'esprit pour avoir usurpé la puissance créatrice de Dieu en décidant de s'identifier à l'ego (et donc avec le corps), au lieu d'accepter l'Identité de Fils unique conféré par Dieu. Dans ce choix en faveur de l'égo, l'esprit a, pour ainsi dire, "volé" la paternité, se croyant désormais le père (cause), et non le Fils (effet). Il s'agit d'un exemple de ce que le Cours désigne comme le renversement de cause à effet. L'ego a été fait du souhait du Fils de Dieu d’être son propre père : "L'ego n’est donc rien de plus qu'un système délirant à l’intérieur duquel tu as fait ton propre père. Ne t’y trompe pas. Cela paraît insane lorsqu’énoncé en parfaite honnêteté, mais l'ego ne regarde jamais ce qu'il fait en parfaite honnêteté. Or voilà sa prémisse insane, cachée avec soin dans la sombre pierre angulaire de son système de pensée. Et c’est soit l’ego, que tu as fait, qui *est* ton père, ou c’est tout son système de pensée qui ne tient pas" T-11.Intr.24-8. Le Fils ayant l'ego comme père doit maintenant s’identifier à un corps, et il a besoin d'une demeure. L'esprit apporte donc tout un monde dans la conscience pour servir de demeure pour le père/ego et pour son fils/corps. Le problème, comme Jésus nous dit dans le texte est que "tu ne veux pas vraiment le monde que tu vois, car il t’a déçu depuis le commencement des temps" T-13.VII.3.1.

Cela ne veut pas dire que vous ne puissiez pas profiter de la beauté que vous voyez dans le monde, et des autres choses agréables liées au corps, comme la musique ou les arts. Car même si le monde est là pour servir l'ego, il peut devenir le moyen de corriger la croyance en l'ego. Il peut servir le but Saint- Esprit qui consiste à corriger la croyance de l'esprit que la séparation est possible, qu'elle fut accomplie, et qu’elle eut des effets réels. Votre étonnement indique que cette nouvelle perspective est déjà en vous. A partir de là, la chose importante est de procéder doucement dans le processus d'échange du système de pensée de l'ego pour celui du Saint-Esprit.

Apprendre à voir les beautés de la nature autrement ne veut pas dire de ne pas en profiter. Lorsque vous choisissez le Saint-Esprit comme enseignant, le monde devient une salle de classe qui possède sa propre beauté parce qu’il nous donne un lieu où appliquer les enseignements de Son programme d'études. Ensuite, que le monde montre son côté magnifique ou qu’il montre les effets de la dévastation de la nature (p. ex. l’ouragan Katrina), les leçons du Saint-Esprit peuvent s’appliquer toujours de la même façon. Ainsi, pour l'ego, la beauté du monde et sa dévastation ne servent qu’à le rendre réel, mais pour le Saint-Esprit ni la beauté ni la dévastation du monde ne peut servir à détourner quelqu’un de la paix de Dieu, ni entraver ses progrès sur la voie de la beauté de notre vrai Demeure. Voir aussi les questions 70 et 121.

**1053 - Est-ce que Dieu fera vraiment "le dernier pas" ?**

**Q/** En supposant que Dieu ne fasse pas le "dernier pas," qui fera ce dernier pas sinon nous qui sommes censés nous abstenir de faire quoi que ce soit ?

**R/** En réalité Dieu ne peut pas faire le dernier pas, puisqu’il n’y a vraiment qu'une étape, et elle est déjà accomplie. Nous semblons être sur un voyage qui se passe en plusieurs étapes, mais c’est seulement parce que notre peur de l'éveil est très grande. Nous procédons donc doucement, étape par étape, pour traverser le processus de guérison. Pour accommoder notre peur et notre résistance, Jésus utilise cette expression, celle que Dieu fait le dernier pas, parce que cela fait du sens pour nous. Puisque nous pensons en termes de temps linéaire et que nous croyons que la séparation a été accomplie, nous percevons le besoin d'un processus graduel pour corriger cette croyance. Notre seule vrai souci concerne les étapes du pardon, que nous sommes appelés à prendre. Nous n'avons même pas à retenir la dernière étape, elle nous est donnée une fois supprimés les blocages de la résistance. En fin de compte, nous nous éveillerons du rêve de la séparation et nous nous souviendrons de la première et seule étape que Dieu a prise en créant Son Fils. C'est le sens de ce que Jésus nous dit dans le texte : "Car Dieu fera rapidement le dernier pas quand tu auras atteint le monde réel et seras enfin rendu prêt pour Lui" T-17.II.45.

**1054 - La peur empêche-t-elle d’aller à des niveaux plus profonds ?**

**Q/** Au fil des ans, il m’est arrivé de temps en temps de faire une expérience pendant que je dormais. Mon esprit s’éveille alors et je crois être sur un plan astral, m’élevant à des niveaux plus élevés. Cela semble très réel et je sens de l'air frais, mon esprit est électrisé comme si j’avais quitté mon corps. Puis je deviens un peu craintif et j’essaie de revenir à moi-même et de me réveiller dans mon corps. Cela m'a montré qu'il y a des niveaux beaucoup plus profonds dans mon esprit que ce dont j'aurais normalement fait l’expérience dans ma vie quotidienne. Il semble que j'aie vraiment peur de laisser partir mon corps et le monde lorsque je fais cette expérience, et maintenant je vois pourquoi ; peu importe mes bonnes intentions de lâcher prise de mon ego et d’être en paix, je me sens si bien dans mon identité d’ego/corps ! Depuis quarante ans, c'est un processus de déchiquetage, petit à petit, en raison de la peur et de la culpabilité profondément enracinées que je ne remarque même pas à la surface. Est-ce pourquoi nous faisons rarement l'expérience de niveaux plus profonds de notre esprit, en raison du blocage massif de culpabilité et de peur ?

**R/** Oui, la culpabilité éprouvée par l'esprit pour avoir choisi contre lui-même et donc contre Dieu, est très profonde. Elle a été recouverte par des couches et des couches de déni en raison de la crainte du châtiment de Dieu. Les expériences qui indiquent que nous ne sommes pas des corps physiques, comme celles que vous décrivez, évoquent souvent des sentiments de peur, ce qui reflète la crainte de l'esprit de reconnaître son identité comme esprit. Votre regard sur la peur de perdre votre identité de corps est très utile. Cela explique pourquoi il est si difficile de comprendre le Cours, indépendamment de l'assurance de Jésus que ce Cours est très simple T-11.VIII.11. Bien qu’il soit dur à comprendre, pratiquer et appliquer ses enseignements dans notre vie est encore plus difficile, en raison de notre énorme résistance à renoncer au système de pensée de l'ego. Le processus commence en reconnaissant d’abord la résistance, en admettant de façon sincère à quel point nous nous accrochons fermement à l'ego. Devant toute cette résistance, il est évident qu’il faut y aller en douceur pour entamer le processus de défaire ce système de pensée erroné. C’est également une des étapes les plus importantes dans le programme du Saint-Esprit.

"Ta tâche n’est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et trouver toutes les barrières au-dedans de toi que tu as bâties contre lui" T-16.IV.61.

Dans le Manuel, Jésus se réfère à la résistance d'une manière qui s'applique à votre expérience. Il nous dit que la résistance à la guérison est "énorme" et requiert d'accepter que notre expérience du monde est le résultat d'un choix l'esprit M-5.II.1. Cela retourne donc la responsabilité à l'esprit, ce qui dans le processus annule toute croyance au pouvoir de décision du corps. L'ego nous a enseigné (et nous avons bien appris la leçon) que le corps prend les décisions et que c’est lui qui "gouverne" le monde. Cette croyance rend le corps et le monde très réels dans notre expérience. En s'accrochant à cette croyance, nous résistons à l'enseignement de Jésus afin de protéger le corps et le monde et maintenir en place la pensée de séparation.

Une expérience dans le corps astral, bien que toujours du domaine de l'ego, peut servir comme un rappel à l'esprit que celui-ci ne peut pas être contenu dans un corps. En effet, l’esprit n'appartient pas au corps, ni astral ni physique. Là se trouve la menace pour l’“existence du corps,” ce qui évoque la peur sous forme de résistance, rappelant à l’esprit les paroles de prudence de Jésus : "ne te fie pas à tes bonnes intentions. Elles ne suffisent pas" T-18.IV.21-2. Un sain respect pour l'intensité de l'attachement au corps définit une base solide pour passer, avec patience et douceur, à travers ce processus d'apprentissage. Cela contribue à dissiper le fantasme du succès instantané et garde l'esprit calmement concentré sur le chemin du pardon. Votre perspicacité quant aux profondeurs de l’implacable culpabilité qui imprègne le rêve de séparation est donc de grande valeur, mais ni la culpabilité ni la résistance ne prévaudra. Les reconnaître ne peut que faire gagner du temps, en ne le gaspillant pas dans des escapades en des endroits plus profonds de déni. Ce n’est pas que nous ne devons pas avoir des blocages de résistance, mais un nombre incalculable de fois, il nous est demandé de nous observer afin de les trouver. En peu de mots, Jésus nous met simplement devant la tâche : "Sois vigilant" T-6.V.C. Et lorsque vous trouvez ces blocages, ce n’est pas l'ego qui vous y a conduit !

**1055 - Helen Schucman n’a jamais questionné Jésus sur son histoire ?**

**Q/** Pendant toutes ces années, lorsqu’Helen Schucman "parlait" avec Jésus, ne lui a-t-elle jamais posé des questions au sujet des données historiques concernant sa vie sur terre ?

**R/** Non. La vie de Jésus sur terre ne semblait avoir aucun intérêt pour elle. À un moment donné, alors qu'il lui parlait du manque d’utilité d'étudier le passé, il lui a dit : "Même *Mon* histoire personnelle est sans valeur pour toi, *sauf* si elle t’enseigne que je peux t’aider *maintenant*" *Absence de félicité*, p. 287/260

**1056 - Quelle est la seule question qu’il faut poser à Dieu ?**

**Q/** *Un cours en miracles* parle fréquemment de l’unique question à "poser" à Dieu, plutôt que celles que l’on pose à ceux qui composent notre "vie" sur terre. Quelle est exactement cette question, si elle n’est pas demandée avec des mots ? Est-ce un sentiment de "communiquer" directement, c'est-à-dire d’“être” ? Est-ce que la communion "avec Dieu" dont parle le Cours n’est pas aussi une illusion en ce qu'elle implique un aspect (séparé) de Dieu parlant avec un autre aspect séparé ?

**R/** Cette "question" se rapporte toujours au contenu, non à la forme. Donc elle porte toujours sur l’acceptation de l'Expiation, ou une variante de cela. Par exemple, Jésus plaide deux fois : "Pourquoi attendre le Ciel ?" L-I.131.61, L-1.188.11 et une fois, dans le livre d’exercices, il nous dit que nous devrions nous demander "mille fois par jour" "Qui marche avec moi ?" L-I.156.81-2. Ensuite, dans le beau poème en prose "Les dons de Dieu," Jésus dirige nos pensées vers les dons que nous pouvons donner à Dieu. Dans l'un de ses nombreux plaidoyers magnifiques envers nous, il s'exclame : "Enfant de l'Amour éternel, quel don y a-t-il à donner à votre Père, sinon vous-même ? Et qu’y a-t-il à Lui remettre à la place, parce que ce qui est là est plutôt ce que vous désirez ? Quels dons négligeables faits de peur maladive et de rêves mauvais de souffrance et de mort peuvent être un substitut pour ce que vous voulez vraiment, vous souvenir du Christ en vous ?" *Les dons de Dieu*, p.125. Puisqu’implorer l'aide de Dieu dans notre monde et dans nos vies est le focus de la prière dans pratiquement toutes les religions, d’Est en Ouest, Jésus utilise cette forme pour corriger nos pensées sur Qui nous sommes et sur Qui est Dieu. De toute évidence, il ne pense pas que la communication réelle avec Dieu se produise dans le rêve, cela ne se peut pas. Et cela devient encore plus évident lorsque vous comprenez le système de pensée d'*Un cours en miracles* dans sa totalité. C’est à nous que s’adresse la prière, nous prions pour reconnaître, d'abord, notre engagement incontesté envers l'ego, et ensuite pour aller vers la mémoire de la vérité dans notre esprit juste, symbolisée par Jésus et le Saint-Esprit pour qu’Ils nous aident à voir notre erreur. Et nous prions pour pouvoir faire le choix de mettre fin à notre exil volontaire hors de l’Amour, maintenant que nous nous rendons compte que c'est ce que nous avons fait.

Quand nos esprits sont guéris de toutes les pensées de séparation de Dieu et des uns des autres, nous devenons simplement l’Amour, encore une fois, le don de Dieu pour nous lorsqu’il nous a créés.

**1057 - Comment corriger mon habitude de juger les autres ?**

**Q/** Dernièrement, j'ai pris conscience que j’ai encore beaucoup de ressentiment envers les blancs. Je crois que cela vient de mes vies antérieures ! Chaque fois que je pense qu’il me serait possible d’être en paix, ou de cesser de juger ce que je vois comme une grossière insensibilité ou de l’hostilité pure et simple, des choses se produisent pour me ramener tout droit à la case départ. Lorsque j’interroge Jésus à ce sujet, tout ce qui semble me venir à l'esprit est l'idée que je ne devrais pas juger, mais que je ne devrais pas non plus nier ces comportements. Puis je sens monter la et je deviens "méchante," parce que c'est comme me voir comme une récidiviste qui persiste, sans avoir de recours judiciaires ! Croyez-le ou non, j’aimerais enfin guérir de tout cela. Avez-vous quelques idées ?

**R/** Un dernier morceau à ajouter aux excellentes idées que vous avez déjà – c'est-à-dire ne pas juger et ne pas nier – est de prendre conscience du prix à payer pour juger, un thème important dans *Un cours en miracles*. Lorsque vous jugez, vous avez peut-être temporairement un bon feeling d'avoir raison et d’être innocente, mais vous ne serez pas vraiment en paix. La paix de l'ego ne dure jamais, c’est d’ailleurs ce qui vous dit que ce n'est pas la paix de Dieu. Vous pourriez donc vous souvenir que lorsque vous êtes tentée de juger, ou même après vous être engagée dans un tollé de jugements, ce que vous êtes en train de faire en fait, c’est renoncer au don de paix éternelle de Dieu en voyant les autres comme des pécheurs. Il ne fait aucun doute que les gens font et disent des choses haineuses, mais pourquoi cela devrait-il évoquer nécessairement une réponse de condamnation et de colère ? Cela ne peut se produire que si vous avez déjà décidé de rejeter la paix qui est votre héritage naturel, ce que vous ne feriez que si vous aviez trouvé quelque chose de plus précieux que cela. Si vous l’aviez vu clairement, vous vous seriez interrogée : "Qu’y a-t-il de plus signifiant pour moi que d’être telle que Dieu m’a créée ?" Les réponses pourraient vous éclairer, et elles auraient toujours quelque chose à voir avec le fait de vouloir préserver votre individualité et, par la projection, vous débarrasser du péché/culpabilité qui y est associé. Cette approche serait plus avantageuse que d’être simplement en colère contre vous parce que vous récidivez. Vous mettre en colère contre vous est un jugement en soi, et comme vous savez, vous ne pouvez pas aller au-delà du jugement… en jugeant.

Vous avez donc simplement besoin de vous observer vous-même en train de succomber encore une fois à la même tentation, puis au lieu de vous fâcher contre vous, reconnaissez simplement que cela vous coûte la paix de Dieu, et que vous êtes prête à payer ce prix pour avoir raison et pouvoir dénoncer ces "méchants." Vous séparer des autres de cette façon ne conduit qu'à la culpabilité et à la misère, jamais à la paix, mais cela fait seulement de vous un Fils de Dieu dans l’erreur, pas un misérable pécheur. La haine est un appel à l'amour, et cet appel est en chacun de nous.

**1058 - Peut-on chuter de l’état permanent de béatitude ?**

**Q/** Récemment, je lisais un livre qui disait que dans le domaine informe (sans forme), les habitants vivent dans un état de béatitude pendant des éons. Puis, après plusieurs éons, ils tombent dans un état plus faible. Pouvez-vous nous en dire plus à ce sujet ? Je pense que la personne qui a écrit cela devait parler d'un certain plan d'existence, mais qu’elle ne devait pas parler de l'Amour ni du Ciel sans forme de Dieu.

**R/** Ce point de vue est différent de ce qu’enseigne *Un cours en miracles*, de Dieu et du Ciel. Selon le Cours, le Ciel est "une prise de conscience de l'Unité parfaite" T-18.VI.1 et il n’existe rien d'autre que cette unité parfaite, toute autre chose étant totalement illusoire. Si une chose ou un état pouvait "chuter ou passer" de cet état à un autre état, il y aurait quelque chose en dehors de l'Unité parfaite. Ce n’est pas possible, c'est ce qu'on appelle le principe de l'Expiation dans le Cours, c’est à dire que se séparer de Dieu est impossible, et donc ce n’est jamais survenu en réalité.

**1059 - Comment contrôler des entités démoniaques ?**

**Q/** Parce que j’ai été abusée sexuellement par plusieurs hommes, toute ma vie j’ai rencontré des "entités" démoniaques dans mes rêves, souvent comme une "présence," et même de temps en temps comme si j’étais "éveillée." Ils ont un rayonnement énergique spécifique, une absence d'amour et de bienveillance. Consciente que je dois faire face à cela et ne pas m’enfuir, j'ai utilisé plusieurs choses pour les "combattre." Lorsque je me rappelle qu'ils ne sont pas réels, lorsque je les "vois," ils se transforment ou disparaissent. Mais par moment leur apparence est si terrifiante que la peur est plus forte que ma clarté d'esprit, et je ne peux faire autrement, je me sauve en courant. Cette terreur de l'enfance semble être devenue une relation symbiotique avec mon identité/ego. J'aimerais savoir s’il y a des suggestions dans le Cours quant à ces êtres qui sont encore dans ma conscience, même si j'ai déjà réussi à "les dissiper" à la lumière de la réalité ?

**R/** Des entités comme celles que vous décrivez sont divers aspects de l'ego, et vous pourriez vous en départir, comme vous le feriez de tout autre aspect de l'ego, par le pardon. En théorie, le pardon signifie que nous pardonnons une illusion dans la séparation, or une forme d'illusion n'est pas plus difficile à laisser aller que n’importe quelle autre. Ce principe doit toutefois s’appliquer à notre niveau d’expérience à un moment déterminé de notre vie. Autrement dit, dans notre expérience, il y a des temps où les aspects de l'ego dominent notre pensée si intensément que nous avons besoin de nous tourner vers des sources extérieurs d'aide pour pouvoir se rendre au niveau où nous pouvons ensuite appliquer les principes d'*Un cours en miracles* de manière plus utile et efficace. C'est souvent le cas lorsque quelqu’un a vécu des années de sévices et de terreur à cause de mauvais traitements, quelle que soit leur forme. Il faut accepter l'aide à l'échelle de nos besoins, autrement ce n’est pas vraiment utile. Dès le début, dans le Texte, Jésus parle de cette partie importante de notre processus : "Ce n’est pas dans la manière dont elle s’exprime que réside la valeur de l'Expiation. En fait, si elle est utilisée véritablement, elle s’exprimera inévitablement de la façon qui pourra le plus aider le receveur. Cela signifie qu'un miracle, pour atteindre sa pleine efficacité, doit être exprimé dans un langage que le bénéficiaire peut comprendre sans peur… Le seul but du miracle est d’élever le niveau de communication et non de l’abaisser en augmentant la peur" T-2.IV.51-3, 6. Soyez simplement vigilante à ne pas sauter cette étape cruciale lorsque vous travaillez avec le Cours. La leçon ultime, c'est que nous pouvons être en paix, indépendamment de ce que le monde peut nous avoir fait. Nous devons seulement nous rappeler que le monde n'a pas de pouvoir sur l'esprit, que le rêve n’a pas de pouvoir sur le rêveur, comme on l’apprend dans ce passage : "Car tu ne réagirais pas du tout aux figures dans un rêve si tu savais que tu rêvais. Laisse-les être aussi haineuses et méchantes qu’elles le veulent, elles ne pourraient pas avoir d’effet sur toi à moins que tu ne manques de reconnaître que c’est ton rêve" T-27.VIII.105-6.

**1060 - La venue du big-bang et la séparation de Dieu**

**Q/** Est-il possible qu'une fois que la "minuscule et folle idée" de la séparation de Dieu fut entrée dans la pensée de l'esprit, elle ait produit un big-bang illusoire qui, selon nos croyances, a conduit à la formation de l'univers physique, avec le temps et l'espace pour le coordonner ? De cette façon-là, l'ego pourrait "expliquer" les origines de l'univers et perpétuer la notion de séparation. Est-il également possible qu'une partie de la Filialité n’ait jamais entretenu l'idée de la séparation, n'ait jamais participé au rêve, et donc ait été en mesure d'assurer la continuité de l'Unité de Dieu, malgré le fait qu'une autre partie de la Filialité fusse en train de rêver ?

**R/** On peut s'engager dans une telle spéculation, mais il faut toujours garder à l'esprit qu’il n’y eut pas, et qu’il ne pourrait jamais y avoir de séparation de Dieu : c'est le principe de l'Expiation, la séparation de Dieu est impossible. Or dans le contexte du mythe de la séparation, et pour défaire cette croyance selon l’enseignement d’*Un cours en miracles*, le big-bang pourrait être associé à la décision de suivre les conseils de l’ego, décision prise par le Fils de Dieu une fois qu'il a crû que la séparation était survenue. L’esprit divisé, pour être en mesure d’affronter la culpabilité écrasante et la terreur qui a résulté de sa croyance, fait un autre royaume à l'extérieur de son esprit, un lieu dans lequel il peut exister comme être séparé, pouvant ainsi échapper à la capture et à la punition de Celui qui est devenu maintenant, selon lui, un Dieu furieux et vengeur. L’instant où le Fils a décidé qu'il n'était pas un esprit, et où il s’est projeté lui-même à l'extérieur, pourrait être considéré comme l'instant où le monde est venu à être : le big-bang. Cela eut lieu immédiatement après les premiers stades de la dynamique de l'ego qui a convaincu le Fils de la réalité du trio péché/culpabilité/peur. Lorsque survient "la minuscule idée folle," il n'entre pas dans la pensée du Fils, au niveau de son esprit, que c’est une chose impossible.

Le Cours enseigne que la Filialité a "succombé" en tant qu’unité – non en réalité, bien entendu. La continuité entre Dieu et son Fils est éternelle. Elle ne peut jamais être rompue. Il n’y a rien dans le Cours qui dit qu’une partie de la Filialité "n’aurait jamais entretenu l'idée de séparation et n’aurait jamais participé au rêve." Toutefois, dans la clarification des termes, il est spécifié que "Jésus demeure un Sauveur parce qu'il a vu le faux sans l’accepter pour vrai." Dans sa complète identification avec le Christ – le Fils parfait de Dieu, Sa seule création et Son bonheur, à jamais pareil à Lui et un avec Lui –, Jésus est devenu ce que vous tous devez être" Cl-5.25, 31. C’est une façon de dire que Jésus a accepté l'Expiation pour lui-même, or il n'y a aucune indication de quand il a fait cela. Peut-être était-ce à l’instant même où a surgi la minuscule et folle idée, et alors en ce sens-là, on peut dire que Jésus est l'un des fragments de la Filialité qui n'a jamais pris cette idée folle au sérieux. Il se pourrait qu’il y en ait eu d’autres aussi Cl-5.61-3. Pour nous, étudiants de ce cours, Jésus est l'enseignant dans nos esprits qui, à chaque instant, nous rappelle que nous pouvons faire le même choix, nous souvenir de rire à la minuscule et folle idée lorsqu’elle se manifeste dans nos vies. Il nous rappelle aussi que nous étions avec lui quand il s’est élevé Cl-6. 55. Ainsi, toujours présente dans nos esprits, en attente que nous l’acceptions, est la mémoire de notre Identité véritable de Christ, à jamais unie à Sa Source. Pour étudier plus avant ces théories dans le Cours, nous vous référons à All Are Called, Vol. 1 The Message of *A Course in Miracles*, et à notre album audio, “ Separation and Forgiveness: The Four Splits and Their Undoing.” Tous sont appelés, Vol. 1 Le message d'*Un cours en miracles* et La séparation et le pardon : les quatre divisions et leur défaire.

**1061 - Quelle est la signification des pas de géants dans le Cours ?**

**Q/** Quelle est la signification des pas de géants ? L-I.94.59 et L-I.194.11. Pourquoi sont-ils présentés comme des mécanismes d'apprentissage si fameux pour nous ?

**R/** C'est un terme très encourageant utilisé par Jésus pour nous faire savoir que nous épargnons beaucoup de temps dans notre voyage en prenant ce qui nous semble des petites étapes insignifiantes : "Chaque fois que tu t’exerces, la conscience en est au moins un peu plus rapprochée ; parfois mille ans ou plus sont épargnés" L-I.97.32. Chaque fois que nous faisons un effort pour faire ce que prescrit une leçon, nous faisons un "pas de géant" vers la délivrance de notre ego L-I.94.59 "un autre pas vers un salut rapide, et c'est certes un pas de géant !" L-I.194.11. C'est la manière pour Jésus de nous dire qu'en continuant à le choisir comme enseignant, et en choisissant de faire ce qu'il nous dit, nous sommes chaque fois plus près de laisser partir notre souffrance et d’accepter une paix durable dans nos vies.

**1062 - Doit-on faire les exercices une seule fois par jour ?**

**Q/** Je comprends qu'on ne doit faire qu’une seule leçon du livre d’exercices par jour, mais y a-t-il un certain nombre de fois durant la journée où la leçon peut être lue, et les exercices appliqués ? Les leçons du début sont assez courtes, on peut les lire et faire les exercices plusieurs fois au cours de la même journée, mais est-ce utile ? Ou bien chaque leçon et les exercices doivent-ils n’être faits qu'une seule fois dans la journée ?

**R/** Les instructions pour les exercices mentionnent de faire une seule leçon par jour, et on peut présumer que cela veut dire de les faire une seule fois. D’autres leçons ont d'autres instructions : répéter ou se rappeler la pensée du jour par exemple. Et dans certaines leçons, Jésus demande que nous fassions des applications spécifiques tout au long de la journée. Les instructions qui sont indiquées dans le livre d’exercices sont le seul guide dont nous ayons besoin pour pratiquer. Il est très important de faire de votre mieux pour suivre les instructions telles qu’elles sont données, mais de ne pas vous juger si vous échouez. Si vous pouviez faire les leçons parfaitement, vous n'auriez pas besoin du livre d’exercices. Puisqu'il s'agit d'un programme de formation de l'esprit, il est entendu que nous avons besoin de cet entraînement, et on ne s’attend d’aucun élève qu’il le fasse parfaitement. La tentation de définir des attentes de perfection vient de l'ego qui essaie de se placer lui-même en charge du processus d’Expiation.

Si vous trouvez que cela vous aide, il n'y a rien de mal à relire la leçon afin de réfléchir et méditer sur son message, tant que vous ne vous sentez pas contraint ou obsédé par le besoin de faire les leçons. Jésus nous rappelle souvent qu'on ne devrait pas sentir de pression. Ce qu’il conseille à la leçon 12 peut être généralement appliqué à la pratique de tous les exercices : "Arrête les exercices lorsque tu commences à être tendu" L-I.12.64. Un sentiment d'urgence, de contrainte ou de tension est une indication que l'ego s’est glissé dans le processus pour prendre le commandement. Il n’y a rien là d’inquiétant, cela signifie simplement que vous êtes devenu effrayé. Et puisque vous ne pouvez pas vous forcer à dépasser la peur par vous- même, il vaut mieux tout simplement arrêter.

Confiez à Jésus que vous avez trop peur pour continuer, puis ne vous jugez pas pour cela. Cela est plus conforme à l'objectif du livre d’exercices que de poursuivre parfaitement la pratique sous tension. Le but est d'aller "d'une leçon apparente à la suivante, par petites étapes faciles qui te conduisent doucement de l'une à l'autre, sans aucun effort" T-31.I.24. Nous pouvons faire seulement un pas à la fois, et c'est tout ce qu'on nous demande de faire.

**1063 - Se réjouir du succès de l’autre, est-ce l’ego ou le Saint-Esprit ?**

**Q/** Quand je partageais la joie avec quelqu'un qui a reçu une récompense et autre, j'avais l’habitude de penser que c'était une "bonne" chose, et j’étais heureux pour cette personne. Mais récemment, à force de travailler avec le Cours, j'ai eu le sentiment que peut-être cela ne faisait que favoriser l'illusion dans laquelle nous vivons tous. Est-ce vraiment réel ? Pourquoi voudrais-je que quelqu'un de "particulier" à mes yeux reçoive une certaine récompense, qu’il soit louangé, etc.? Je sens que les idoles représentent décidément le symbole de nos "relations particulières" au service de notre ego, et ce sont parfois des moyens parfaits de projection sur les bonnes et les mauvaises choses. Je ne sais plus laquelle est la voix de l'ego, celle qui se réjouit avec cette personne particulière – ou celle qui dit que tout cela ne veut rien dire. Quelle est la position du Cours sur cette question ? Certes, le Saint- Esprit pourrait simplement me dire : C’est bien, réjouis-toi, idolâtre et admire… Mais ensuite, il se pourrait que je ne puisse plus jamais laisser partir l'illusion et la projection parce que cette personne serait devenue le symbole pour quelque chose que je tiens à faire, ou à vivre… Ou est-ce juste mon ego qui essaie d'utiliser le Cours pour que je cesse de me réjouir ?

**R/** Rien dans le Cours ne demande de ne pas se réjouir de la bonne fortune de quelqu’un. En fait, le Cours nous dit que non seulement nous devrions ressentir nos émotions, mais que nous devrions leur prêter attention, et les pensées qui les accompagnent. Voilà comment nous prenons conscience du choix de l'esprit en faveur de la séparation. Les sentiments positifs ou négatifs ne sont pas la cause de l'attachement à la particularité, ils en sont l’effet. C’est le choix de l'esprit de se voir séparé qui donne naissance à la particularité, puis cela s’exprime dans toute la gamme d’émotions vécues dans nos vies. Porter attention aux sentiments, puis les remettre en question comme vous êtes en train de le faire est précisément ce qu'on nous demande de faire, parce que derrière eux se trouvent les valeurs et les croyances qui soutiennent l'ego. La directive de Jésus à cet égard est on ne peu plus claire : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. Une autre étape très importante dans le processus d'apprentissage du Cours est de prendre conscience des deux voix qui expriment des interprétations de tout ce qui se passe dans le rêve, car ces interprétations s’excluent mutuellement. Identifier correctement les deux voix, comme vous l'avez fait, est une réalisation importante en soi.

Cela signifie de reconnaître que chaque situation extérieure n'est rien d'autre que le reflet du choix de l'esprit, lequel est sans cesse à l'écoute d'une des deux voix. Il s'agit de la base du processus du pardon, et l'étape suivante consiste à évaluer quels sont les sentiments, émotions, pensées et jugements associés à chaque situation sous cet éclairage de l’interprétation, plutôt que de se laisser tromper par les détails spécifiques. Vous faites votre part dans l'Expiation quand vous désirez être honnête avec vous-même quant à comment vous percevez l’obtention d’une récompense, sans essayer de deviner la perspective du Saint-Esprit, ou penser que vous devriez vous sentir différemment.

Lorsque Jésus nous dit "ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17, il ne fait pas juste allusion à la planète, mais aussi au petit monde de nos expériences. Changer notre esprit à ce sujet, c'est voir au-delà de la forme et aller au contenu (où il y a les deux voix). Cela ouvre l'esprit à la possibilité de changement, ce qui représente l’invitation au Saint-Esprit, et c'est tout ce qu'on nous demande de faire. Dans ce processus de pardon, il n'est pas donné totalement foi ou crédit à la perspective de l'ego, ce qui l’affaiblit inévitablement. Lorsqu’on remet en question son interprétation, cela réduit progressivement la poigne de l'ego sur les émotions qui submergent notre vie, relâchant leur emprise. Les sentiments sont modifiés tout doucement par le simple processus de les remettre en question, plutôt que d’essayer de ne pas les avoir. Cela conduira finalement au bonheur durable et vrai qui est l'objectif du Cours.

Contrairement aux montagnes russes des émotions de l'ego, le bonheur du Saint-Esprit est constant. Il n’est pas lié par les particularités des situations concrètes ou de nos relations spécifiques. Jésus fait pour nous la distinction entre le bonheur véritable et le pseudo bonheur : "Un bonheur qui t’échappe, ou un bonheur aux formes changeantes qui varie selon le temps et le lieu, cela est une illusion qui n'a pas de signification. Le bonheur doit être constant, parce qu'il est atteint en renonçant au souhait de l'*in*constant. La joie ne peut être perçue que par une vision constante. Et la vision constante ne peut être donnée qu’à ceux qui souhaitent la constance" T-21.VII.131-4. Dès que nous serons prêts, ce bonheur sera le nôtre. Entre-temps, savoir que le processus d'apprentissage nous conduit peu à peu et progressivement à la joie véritable est, en soi, une source de bonheur.

**1064 - Faut-il soulager la souffrance et la faim dans le monde ?**

**Q/** Il y a beaucoup de couverture médiatique sur la réduction de la pauvreté dans le monde. Il semble qu’il y ait aussi beaucoup de gens en mission pour changer ce monde. Le docteur Wapnick fait souvent remarquer dans ses bandes enregistrées et dans ses textes que ce serait une erreur, car nous ne pouvons pas changer le monde. Je sais que c'est vrai au niveau de la vérité métaphysique, et lorsque je prie à ce sujet et que je demande à Jésus ce qu'il faudrait faire, je me retrouve en train de lire certaines parties du Texte comme "Car ils sont venus," et alors j'ai l'impression que Jésus est extatique. Jésus n'a-t-il pas guéri les malades, ressuscité les morts, simplement parce que la maladie et la mort font partie de l'illusion (et j'aime à penser qu'il a vraiment fait ces choses). Sur le plan pratique, j’aime penser que si je mourais de faim, quelqu'un voudrait désespérément m'aider. Cela a-t-il quelque chose à voir avec l’empathie véritable ? Je me sens un peu coupable d’écrire ceci, car je sais qu’à chaque minute des gens meurent de faim pendant que nous parlons.

**R/** Commençons par clarifier ce que vous pensez avoir entendu dire par Ken Wapnick, et ce que dit le Cours à propos de changer le monde. Ce n'est pas qu’on ne peut pas changer le monde, puisqu’à ce niveau-là, les gens le font continuellement. Le point est plutôt que le monde n'est pas le vrai problème. Se concentrer sur le monde, c'est tenter de changer les effets plutôt que de se concentrer sur la cause de notre vie malheureuse, et la cause se trouve dans l'esprit T-21.Intr.1. Le monde, selon la perspective du Cours, n'est rien de plus qu'une projection de la pensée de séparation dans l'esprit et, un temps viendra où nous réaliserons que pas un de ces problèmes n'est réel. Chercher à changer le monde au-dehors, c’est éviter de résoudre le problème réel en- dedans.

Ce genre d'instruction s’adresse aux étudiants du Cours et elle signifie quelque chose uniquement du point de vue des principes métaphysiques du Cours. Pour quelqu'un qui résonne à une autre voie spirituelle, il est plus que probable que cela ne fera pas de sens, ou très peu. Ce serait certainement une erreur d'utiliser des enseignements du Cours pour juger ceux qui cherchent à faire ce qu'ils perçoivent comme un changement signifiant dans le monde pour soulager la souffrance. Nous n’avons simplement aucun moyen de savoir ce qui aide le plus les gens sur leur propre chemin d'Expiation.

Il est important de comprendre que le Cours ne se concentre jamais sur la conduite ou le comportement, mais seulement sur les pensées dans l'esprit et, en particulier, sur le but que servent ces pensées pour tout ce que nous semblons chercher nous-mêmes à faire dans le monde. Le Cours ne dirait jamais de ne pas aider les gens dans le besoin, ou de ne pas essayer d'éliminer la faim dans le monde, par exemple. Il dirait toutefois de prêter une grande attention à vos pensées derrière vos actions. Si, par exemple, vous voyez que les pauvres et les impuissants sont à la merci des gouvernements sans scrupules et des grandes sociétés, ou si vous les voyez à la merci des forces impersonnelles de la nature, vous ne faites que renforcer votre croyance dans le mode de pensée victimes/agresseurs, ainsi que dans les différences, la séparation et la perte. Et ce type de fausse empathie, qui fait des distinctions entre l'innocent du coupable, n’aide véritablement personne, car elle nie le pouvoir de chaque esprit de choisir de voir les circonstances extérieures comme un moyen de protéger sa décision en faveur de l'individualité et de la particularité, Cela nuit donc en l’empêchant de pouvoir faire un choix différent en faveur de la guérison et de la complétude T-16.I.1-2. Et c'est ce que nous ferons tous jusqu'à ce que nous soyons enfin disposés à demander une autre façon de voir les choses, ce qui n'a rien à voir avec changer le monde, mais tout à voir avec changer notre propre esprit.

Faisant suite à votre troisième point, il y a incompréhension du message de Jésus dans "Car Ils sont venus" T-26.IX si on interprète ce passage comme Jésus parlant de ce que font les corps avec d’autres corps. Il se réfère à un changement de perception, à ce qui se passe dans l'esprit, ce qui peut être exprimé dans l’action ou non. Il parle, c’est vrai, de comment "il n’en est pas un sur terre qui ne rende grâce à celui qui a rétabli sa demeure et l’a mis à l’abri du rude hiver et du froid glacial" T-26.IX.73, mais il le fait seulement pour dire à quel point nous serons tellement plus reconnaissants d’avoir notre vraie demeure restaurée.

Quant à savoir si Jésus a accompli les miracles qui sont rapportés dans les évangiles, il est important de se rappeler que les auteurs des évangiles, qui selon de nombreux biblistes n'étaient pas les témoins de sa vie, ont écrit leurs comptes rendus afin de démontrer à quel point Jésus était divin, spécial, particulier et différent des autres. Si les personnes ont connu des guérisons en présence de l'amour de Jésus, il semble très peu probable que ce fusse arrivé de la façon magique décrite dans les histoires de l'évangile.

Ce qui se serait passé, c’est que ces gens, se rappelant, grâce à la présence de Jésus, l'amour toujours présent en eux qu’il représente, ont pu supprimer la culpabilité dans leur esprit et n'avaient plus besoin d’en faire la projection sous forme de symptômes M-5.II.2.

La compassion de Jésus n'était pas dirigée sur les souffrances des corps estropiés que voient les yeux, mais sur les souffrances des esprits infirmes qui ont choisi de croire que la maladie et la douleur étaient, d'une certaine façon, nécessaires au salut. Il n’est pas surprenant que les témoins de sa compassion, il y a deux mille ans, aient mal compris son message et qu’ils l’aient interprété en termes d'exprimer de prendre soin et de se soucier des moins fortunés que soi – renforçant la croyance que les différences sont réelles, ainsi que la séparation. Il suffit de regarder comment les étudiants de Jésus, aujourd'hui encore, continuent à mal comprendre son message dans le Cours, même s’il est présenté dans un langage beaucoup plus direct et sans ambiguïté.

**1065 - Je fais ce travail spirituel, et tout empire dans ma vie**

**Q/** J'ai commencé à travailler sérieusement sur moi-même spirituellement il y a environ vingt ans, et j’utilise le Cours depuis les dix dernières années. J’étais certain que puisque ma vie avait évolué, passant d'une extrême difficulté et à de grandes souffrances, à une vie grandement améliorée, cela voulait dire que j'étais sur la bonne voie. Mais tout a pris fin lorsque tout à coup, j'ai perdu le meilleur emploi de ma vie, en raison d'une réduction des effectifs il y a six ans. Depuis, j'ai eu trois interminables périodes de chômage, entre deux emplois horribles qui ont également été supprimés. Ces derniers six ans ont été une véritable "nuit noire de l'âme," et j'ai dû affronter certaines des choses les plus profondes et horribles sur moi-même, des choses dont je n’avais même jamais pris conscience qu’elles étaient là. Ma culpabilité semble énorme et mon ego particulièrement méchant. Malgré mes tentatives d'avoir une relation avec Jésus, je n’ai jamais senti que je recevais de l’aide de lui ou de toute autre personne. Je me rends bien compte que je ne devrais plus m'attendre à voir de manifestation extérieure de mes efforts spirituels, et j'ai réellement besoin de me soutenir financièrement. Je donnerais n'importe quoi pour comprendre ce qui s’est passé à l'intérieur de moi pour que ma situation change si radicalement. Je crois que j'ai fait tout ce qui peut être fait, selon moi, pour m’aider moi-même, mais je me sens comme à la merci de quelque chose sur lequel je n'ai pas le contrôle.

Que faut-il faire pour mettre fin à des circonstances extrêmes causées par (ce que je devine être) un investissement d’ego dans la victimisation/martyr ? Il me semble que "je" n’aie pas choisi ces situations pour moi-même, mais que je sois obligé de faire face aux conséquences. Est-ce vraiment assez de dire : "Ok, c'est juste mon ego à l'œuvre qui me cause des ennuis" et alors tout simplement faire tout ce que je peux pour me sentir en paix ? Veuillez svp, me dire précisément, étape par étape, comment je devrais penser.

Y a-t-il quelque validité à l'idée que les sentiments d'être indigne et sans valeur soient envoyés dans l'univers comme une invitation pour recevoir de mauvais traitements (afin d'intensifier la culpabilité) ? Sur quel concept, idée ou leçon du Cours pourrais-je me centrer dès maintenant pour que cela fasse une différence dans ma vie ? Comment me convaincre moi-même que Jésus se soucie de moi, même quand je ne vois aucune raison de croire qu'il le fait, ou même de croire en lui ?

**R/** Il n’y a pas de réponse vraiment satisfaisante à ce niveau-ci pour expliquer pourquoi chacune de nos vies se déroule dans la forme spécifique qu’elle le fait. En chercher les causes précises dans nos pensées, comme par exemple : l’“investissement de l'ego dans la victimisation/martyr” ne sert qu'une chose : renforcer la culpabilité comme vous en faites l’expérience. Le Cours ne donne aucune instruction pour changer les situations dans notre vie. Il nous offre plutôt une façon différente de percevoir ou d'interpréter les événements, quels qu'ils soient, ce qui nous permettra d'être plus en paix progressivement, et éventuellement de nous dés-identifier au soi séparé que nous pensons être. Comme Jésus le dit au début du Texte "Comment peux- tu trouver la joie dans un lieu sans joie, sauf en te rendant compte que tu n’es pas là ?" T-6.II.61.

Vous avez raison, ce n’est pas le soi que vous croyez être qui prend les décisions au sujet de ce qui se passe dans votre vie. Même s’il semble parfois y avoir une corrélation entre nos pensées conscientes et les circonstances extérieures, jamais la correspondance n'est cohérente ou prévisible. Estimer qu'il devrait y avoir une certaine congruence, comme vous l'avez pensé quand votre situation semblait s’améliorer à mesure que vous aviez intégré divers enseignements spirituels dans votre vie, peut être un beau coup monté par l’ego, comme vous l'avez ensuite découvert. Or nous ne sommes pas victimes de certains esprits puissants sur lesquels nous n'avons aucun contrôle. C'est simplement que, en raison de notre propre peur d'assumer la responsabilité de notre ego, la partie de notre esprit qui décide et fait des choix est habituellement loin de notre conscience, sauf pour de très brefs instants L-I.136.3-5. Nous ne comprendrons probablement pas tout ce qui est impliqué quand il s’agit de déterminer nos expériences concrètes en tant que corps dans le monde, et ce n'est pas nécessaire non plus. Donc nous juger et vivre une tonne de culpabilité pour ce que nous jugeons des conditions de vie difficiles est peu judicieux et contre-productif, et vous devriez cesser de le faire aujourd’hui même !

L'idée que nos sentiments d’être sans valeur induise des mauvais traitements de l'univers fait partie d’autres enseignements spirituels, mais ce n’est pas dans le Cours. Le Cours dirait que nous croyons que la culpabilité appelle un châtiment T-26.VII.31-2 et donc nous cherchons à souffrir afin d'expier notre nature pécheresse. Mais la souffrance est toujours simplement le résultat d'un choix pour la séparation dans l'esprit, et non la conséquence de quelque chose à l’extérieur.

Autrement dit, un esprit identifié à la culpabilité interprétera un événement extérieur ou une situation comme étant là pour le punir, alors qu'un esprit guéri non identifié à la culpabilité ne verra rien de punitif dans les mêmes circonstances extérieures. Ces différentes façons de voir le même événement sont clairement mises en contraste lors de la discussion de Jésus sur la crucifixion T-6.I. Cela va donc aider de penser à notre culpabilité comme dictant l’interprétation de ce qui semble se produire dans le monde, plutôt que dictant ce que seront les événements au niveau d’un individu.

Ceci dit, les circonstances extérieures peuvent également être utilisées par le Saint-Esprit, si vous vous permettiez de voir, non les événements extérieurs eux-mêmes, mais vos réactions face à ce qui se passe. Vous les verriez comme une expression de votre identification avec l'ego dans votre esprit, ce qui est la seule et unique chose sur laquelle vous avez un choix réel. Ce qui est le plus difficile dans ce processus-là, et qui représente un réel défi pour la plupart d'entre nous, est qu’il est possible que la situation extérieure ne pas change pas, et nous désirons voir quelque changement "positif" dans notre vie, comme preuve que nous sommes en train de guérir notre esprit. Or le but du Cours est de nous conduire à une expérience de paix toujours plus profonde T-8.I.11-2, T-13.II.71, peu importe ce qui semble se produire pour le corps. En ce qui concerne votre énorme culpabilité, vous avez cette perception parce que vous cherchez la culpabilité avec l’ego, et l’ego doit la voir énorme et très sérieuse s’il veut maintenir son existence dans votre esprit. L'ego ne peut simplement pas tolérer que vous la voyiez comme négligeable ou stupide. Et c'est précisément en cela que Jésus peut vous aider. Si vous cherchez Jésus pour vous aider à remettre votre vie extérieure sur les rails, vous serez cruellement déçu à long terme. Mais si vous le cherchez pour vous rappeler que la culpabilité n'est pas réelle, que vous avez déjà, présent dans votre esprit, tout ce dont vous avez besoin pour être heureux (vous le bloquez simplement dans votre conscience), Jésus est toujours là, disponible et prêt à aider, il suffit de lui demander. Les étapes précises que vous demandez seraient donc les suivantes :

1°) D'abord, vous devez reconnaître que, chaque fois que quelque chose dans votre situation de vie semble vous déranger ou vous bouleverser, le vrai problème vient d’avoir choisi l'ego comme enseignant. C’est l’ego qui vous aide à interpréter ce qui semble se produire, et l'unique but de l’enseignement de l'ego est de renforcer la culpabilité enfouie dans votre esprit, et il le fait en voyant la situation comme une punition pour cette culpabilité.

2°) La prochaine étape est de reconnaître que si l'ego est un choix, il doit exister un autre choix d’enseignant disponible dans votre esprit, et Jésus attend simplement votre invitation. Son objectif ne sera pas de changer la situation extérieure, mais d’aider à regarder avec vous la culpabilité que vous avez rendue réelle dans votre esprit, puis de constater à quel point elle est insignifiante. Quand vous êtes disposé à vous joindre à lui, c'est ce qu'il vous aide à voir, ou plutôt à ne pas voir !

3°) Ensuite, lorsque vous reviendrez à la situation extérieure, vous ne la regarderez plus à travers le prisme de la culpabilité, et vous n'aurez plus besoin de la considérer comme punitive. Et ce que vous aurez demandé, ce n'est pas d’avoir confiance en Jésus pour qu'il vous aide, mais d’avoir confiance en votre propre pouvoir de choisir de bien observer la culpabilité que vous avez rendue réelle dans votre esprit, et ensuite de demander son aide pour aller au-delà, vers l'amour qui est toujours présent.

Vous trouverez peut-être utile de lire dans le Texte : "La réelle alternative" T-31.IV, afin de penser calmement aux questions auxquelles vous êtes confronté. En langage clair et direct, Jésus aborde combien il est futile de chercher des réponses dans le monde, et il nous rappelle aussi où se trouve vraiment le bonheur que nous recherchons.

**1066 - L’ego peut-il être subdivisé entre mâle et femelle ?**

**Q/** D'un point de vue de l’ego, la plupart des activités sont orientées sur le genre mâle. Par exemple, traditionnellement et le plus souvent, les domaines du sport, de la guerre, la politique, les affaires, l’accumulation de richesses, voitures de prestige, bateaux, avions, la promiscuité sexuelle, la construction, la mentalité d’attaque sont toutes des activités et des valeurs qui sont davantage orientées sur l'homme. Les femmes y participent, mais dans un ratio beaucoup moindre. Ces activités d’ego sont sans doute dirigées par les hormones, et ce que l'on attribue à l'ego pourrait bien n’être qu’une condition de la présence de testostérone, notre corps influençant les pensées de l’esprit par sa chimie innée. De nombreuses études confirment ce fait. Si cela a quelque vérité, alors il me semble que nous avons deux types différents d'ego, un mâle et l’autre femelle. Se pourrait-il que, puisque nous ne sommes pas égaux dans nos corps, nous ne soyons pas égaux dans nos stratégies d’ego non plus ?

**R/** Dans *Un cours en miracles*, l'ego est attribué exclusivement à l'esprit, qui est totalement indépendant des systèmes et des organes physiques. "L'ego est la partie de l'esprit qui croit que ton existence est définie par la séparation" T-4.VII.15. Les valeurs et les activités axées sur l'ego sont donc des expressions de la décision de l'esprit de soutenir une existence autonome en tant que personne en dehors de Dieu. Pour pouvoir le faire, l'esprit se départit de son identité d’esprit pour ainsi dire, en se projetant dans un système corporel complexe qui fait partie d'un monde physique beaucoup plus vaste et complexe. Le but de l'esprit, une fois identifié à la séparation, est de se protéger en ne restant plus conscient de ses origines et de la dynamique par lequel il est devenu essentiellement sans esprit. Il efface de sa conscience la relation appropriée de cause à effet, afin de pouvoir maintenir la croyance que les états du corps et les conditions corporelles (chimiques, par exemple) sont causales, c’est-à-dire qu’ils causent des expériences mentales. C'est ce que Jésus décrit comme la "confusion des niveaux" au début du Cours T-2.IV.2. La restauration de la relation correcte de cause à effet est le but de la majeure partie de son enseignement tout au long du Cours, par exemple, "La responsabilité de la vue" T-21.II et "Renverser effet et cause" T-28.II.

Dans une section sur la guérison, dans le Manuel pour enseignants, Jésus définit la maladie comme "une approche erronée en résolution de problèmes." Le problème est notre peur que Dieu reprenne le soi individuel que nous nous sommes appropriées à ses dépens, et ce doit être une décision prise par l'esprit, non par le corps M-5.II.15-6. Puis Jésus dit quelque chose d'une importance capitale : "La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela, parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur. Des termes comme "instincts," "réflexes" et autres, représentent des tentatives pour doter le corps de motivations non mentales. De fait, de tels termes ne font qu’énoncer ou décrire le problème. Ils n’y répondent pas" M-5.II.17-10. Nous pouvons facilement rajouter les hormones sur cette liste. L'esprit (d'ego) n’est ni mâle ni femelle, puisqu’il transcende toute matérialité. Les genres sexuels et les systèmes chimiques qui les définissent sont des effets de la décision de l'esprit de bloquer sa conscience de lui-même d’être un esprit- décideur, laissant croire que les causes externes sont responsables de la façon dont nous pensons et de tout ce que nous faisons. Nos activités ne seront donc pas imputables à un esprit qui décide de rester séparé de Dieu, mais plutôt à un système physique et chimique complexe, affecté lui-même par des forces et des systèmes extérieurs. Les systèmes hormonaux mâles et femelles font partie de la stratégie de l'esprit d’ego pour concentrer notre attention sur la forme plutôt que sur le contenu. Ainsi, bien qu’il soit différent dans la forme, le contenu de toutes les activités axées sur l'ego est le même.

C'est la fonction du miracle de changer notre façon de penser pour nous amener au-delà de ce qui diffère dans la forme, vers ce qui est pareil dans le contenu. Ainsi nous pourrons centrer notre attention sur le problème "réel" : la décision que nous avons prise en tant qu’esprits et que nous continuons à prendre, de rester des individus, tels que Dieu ne nous a pas créés.

**1067 - Les feelings douloureux, est-ce une stratégie de l’ego ?**

**Q/** Si je comprends bien le processus d'*Un cours en miracles*, il s’agit d’observer nos sentiments douloureux, et de comprendre qu'ils ne sont pas les effets de la situation dont ils semblent provenir. C’est la manière de l'ego de nous garder trompeusement centrés sur le corps et sur le monde plutôt que sur nos esprits. Est-ce bien ainsi ? Je crois que Ken Wapnick disait que lorsque l'on regarde nos feelings de cette façon-là, automatiquement, nous les observons avec le Saint-Esprit. Mais si, en suivant cette pratique, les feelings négatifs ne se dissipent pas et que nous n’avons pas un sentiment de paix, cela signifie-t-il que nous le faisons mal ? Je demande cela à cause de ce passage dans le Cours : "Comment peux-tu savoir si tu as choisi les marches vers le Ciel ou la voie vers l'enfer ? Très facilement. Comment te sens-tu ? La paix est-elle dans ta conscience ?" T-23.II.226-9.

**R/** Commençons par une clarification du processus que vous décrivez : ce n'est pas le sentiment douloureux qui est la stratégie de l'ego pour nous garder centrés sur le corps, mais l'interprétation de ce sentiment par l’ego qui regarde trompeusement vers le corps et le monde pour les tenir responsables. En réalité, la douleur est une pensée dans l'esprit T-13.III.6-7, et cette pensée vient d’entretenir la minuscule et folle idée de la séparation T-8.IV.57-8, ce qui n’a rien à voir avec le corps et le monde L-I.132.10. Comme Jésus le note sans équivoque : "La cause de la douleur est la séparation, et non le corps, qui n’en est que l’effet" T-28.III.51, mais tant que nous nous attendrons à soulager notre douleur seulement en changeant les choses relatives à notre corps et à notre situation dans le monde, nous demeurerons sans esprit. Et la souffrance, la pensée de séparation qui est l'ego, demeurera en place, au-delà de toute possibilité de changement.

Chaque fois que nous regardons au-delà du subterfuge de l'ego pour reconnaître que nous sommes responsables de ce que nous ressentons, et que la décision de souffrir se trouve dans notre esprit T-21.II.2, c’est que nous avons choisi le Saint-Esprit plutôt que l'ego comme notre enseignant en cet instant de conscience, sinon nous n'aurions jamais pu reconnaitre la source réelle de notre douleur. Cependant, notre peur de lâcher prise sur tout ce qui vient avec la douleur, y compris le soi que nous croyons être, peut nous amener à hésiter entre le Saint-Esprit et l'ego.

Par conséquent, la souffrance peut demeurer dans notre conscience et dans notre expérience jusqu'à ce que nous soyons capables, dans un instant saint, de la remettre complètement au Saint-Esprit dans notre esprit. En général, si nous sommes très honnêtes avec nous-mêmes et reconnaissons la vérité sur ce que nous avons ressenti et pourquoi, même si les feelings ne se dissipent pas complètement, nous commençons à faire l'expérience d'un relâchement de l’emprise rigide que ces douloureux sentiments semblaient avoir sur nous, et nous avons fait au moins le premier pas vers les marches du Ciel car la possibilité de paix est maintenant dans notre conscience.

**1068 - Comment le Saint-Esprit peut-il à la fois percevoir et connaître ?**

**Q/** *Un cours en miracles* semble dire que le Saint-Esprit à la fois perçoit les choses (p. ex., que je suis assis ici à mon ordinateur) et les connaît. C'est un peu étrange que le Saint-Esprit semble unir des opposés. Seul Dieu et le Christ ont généralement la connaissance.

**R/** C'est une question d'inconsistance dans le langage du Cours. Jésus corrige nos fausses conceptions de longue date sur Dieu, le Christ, le Saint-Esprit et sur lui-même. Mais il doit le faire à l'aide d’une langue et des concepts avec lesquels nous sommes familiers et que nous pouvons accepter. Par-dessus tout, Jésus veut que nous sachions que Dieu et le Saint-Esprit ne font pas partie d'une conspiration quelconque pour nous attirer dans un guet-apens, et ensuite nous détruire en raison de nos péchés. Il veut faire en sorte que ce message d'amour passe à travers nous par sa manière de procéder. Ainsi il utilise un langage qui affirme que le Saint-Esprit nous perçoit comme faisant un appel à l'amour ou étendant l’amour – cela fait partie du message plus grand que le péché n'est pas réel. Il parle à nos besoins – notre désir d'être assurés que Dieu nous aime et jamais ne nous condamne – et par conséquent il doit parler de façon à ce que nous puissions nous relier à ce qu’il dit. Si vous étudiez le Cours en gardant cela à l'esprit, vous ne serez pas confondu par le langage. Vous verrez qu'il n'y a pas de contradictions dans son contenu. Jésus offre un message d'amour qui passe à travers nous, et son langage sera cohérent avec le point qu'il est en train de faire.

Dans la Carification des termes à la fin du Manuel pour enseignants, Jésus nous dit : "Le Saint-Esprit est décrit comme le Lien de Communication restant entre Dieu et Ses Fils séparés. Pour remplir cette fonction particulière, le Saint-Esprit a assumé une double fonction. Il connaît parce qu'Il fait partie de Dieu ; Il perçoit parce qu'Il a été envoyé pour sauver l'humanité. Il est le grand principe correcteur ; le porteur de la perception vraie, le pouvoir inhérent à la vision du Christ... Il semble être un Guide à travers un pays lointain, car tu as besoin de cette forme d'aide. Il semble être tout ce qui répond aux besoins que tu penses avoir" Cl-6.31-4, 46-7. Or une fois réveillés du rêve, nous n’avons plus besoin d’une Voix (forme) pour nous rappeler que nous étions seulement en train de rêver que nous sommes séparés de Dieu. "Et puis la Voix a disparu, non plus pour prendre forme, mais pour retourner à l’éternel sans-forme de Dieu" Cl-6.58.

**1069 - Dois-je mourir et renoncer à tout pour atteindre l’Expiation ?**

**Q/** En ce moment dans le Cours je suis arrivé à un point de tristesse et de dépression. Voici ce que je pense : pour retourner à notre vrai Soi, nous devrons passer, mourir, changer et revenir dans les bras de Dieu. Je ne veux pas renoncer à ce monde, seulement aux mal-créations comme la guerre, la maladie, etc. Je sais que le Cours dit que Dieu a sauvé nos bonnes créations pour nous, mais est-ce que cela inclut mes projections d'ego (corps) que j'aime, comme ma famille ? J'ai peur de la solitude. Qu’est-ce que je ne comprends pas ? Je continue à penser qu'il me faudra mourir pour atteindre l’Expiation.

**R/** Vous n'avez pas à mourir pour atteindre l’Expiation. L’Expiation est un changement qui a lieu dans votre esprit, par lequel vous voyez maintenant avec la vision du Christ, et non avec les yeux de l'ego. Ce que cela signifie, c'est que vous voyez tous et chacun comme le même au lieu de différent, avec des objectifs et des intérêts différents et opposés. Vous voyez clairement que la séparation est une illusion. Vous pourriez être encore ici avec un esprit guéri, mais vous comprendriez que vivre comme un corps dans un monde physique n'est pas votre véritable Identité, et vous seriez en mesure de réaliser également que cela est vrai pour vos proches, ce qui rend la solitude impossible. Vous n'avez pas à mourir pour avoir cette prise de conscience. C'est un état d'esprit qu'*Un cours en miracles* appelle le monde réel. Vous ne disparaissez pas dans le cœur de Dieu à l'instant où vous acceptez l'Expiation, Jésus nous assure : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité" T-16.VI.81. Le processus de prise de conscience se fait en douceur : "Dieu a voulu qu’il s’éveille doucement et avec joie, et Il lui a donné les moyens de réveiller sans peur" T-27.VII.135. C’est seulement lorsque le monde et toutes les formes de séparation seront sans signification pour vous qu’ils disparaîtront de votre esprit, mais pas avant. Il ne nous est jamais demandé de sacrifier ce que nous voulons encore T-30.V.94-5.

**1070 - Quelle est la cause d’une énergie qui nous submerge parfois ?**

**Q/** Il y a environ huit ans, j'ai fait plusieurs expériences étranges. J'ai senti une énergie m’envahir, monter le long du dos jusque dans ma tête. Dans un premier temps, cela m’a un peu effrayé et j’ai résisté. Puis, après un moment, j'ai laissé faire. Ce qui s'est passé n’a pris qu’une ou deux secondes. J'ai eu un aperçu de… quoi ? Je ne suis pas certain, ce fut si rapide. Mais je pense que c'était comme une révélation, une sorte de connaissance totale. Je me souviens avoir pensé : "Alors, voilà ce que c'est !" Puis j'ai vite oublié ce que j'ai vu. Cela s'est passé environ 4 ou 5 fois – je ne contrôlais ni le moment, ni l’endroit. Une fois, j'étais au cinéma, une autre fois en train de peler des pommes de terre à l'évier ! Le feeling partait aussi vite qu'il venait. Je n'ai pas refait cette expérience depuis ce temps-là, mais je ne peux pas l'oublier. Pourriez-vous m’éclairer là-dessus ?

**R/** Il est difficile de savoir avec certitude ce que ces expériences ont pu être. En règle générale, si une expérience vous laisse avec un sentiment d’avoir moins de culpabilité, de peur et de jugement, et plus de bienveillance, elle vient de la partie de votre esprit qui est liée à la vérité sur la réalité, et de l'Amour de Dieu qui est Sa source. *Un cours en miracles* nous enseigne que nos esprits sont divisés entre cette partie-là justement, et l'autre partie qui s’acharne, parfois avec brutalité, à protéger sa présumée indépendance de Dieu. L'aspect décisionnel consiste toujours à choisir de s'identifier avec l'une ou l'autre de ces deux parties. Une manifestation qui viendrait de choisir la partie d’esprit juste serait une expérience comme celle que vous avez eue, où vous vous rendez compte soudain que vous savez tout ce qui se passe, le pourquoi des choses. Habituellement, nous ne sommes pas conscients de ces instants de décision. Le Cours, visant l'entraînement de l’esprit, a justement comme but de nous aider à en devenir plus conscients. Et puisque le temps linéaire fait partie de la stratégie de l'ego pour nous tenir éloignés de notre esprit, le fait que cela soit survenu il y a huit ans n'a pas d’importance. L’oubli rapide de ce que vous avez vu pourrait être interprété comme une réaction de peur à cette façon de voir, puisque l’ego se défend de toute sa chétive puissance contre un tel aperçu de la vérité, sachant très bien que son existence est menacée si vous voyez la vérité et choisissez en sa faveur, plutôt que contre elle.

Cette dynamique est toujours en action. Dans les premières étapes avec le Cours, notre but est justement de voir nos vies dans ce contexte-là. Nous décidons que notre attention sera portée sur un des deux enseignants pour nous diriger dans nos interactions quotidiennes : Jésus ou l'ego. Donc les expériences que vous avez eues pourraient être utilisées comme point de référence, une sorte de confirmation de votre soi d’esprit juste, Cependant, il serait préférable de ne pas essayer de les recréer ou d’y retourner. Attardez- vous sur le moment présent, car c’est dès maintenant, dans l’instant que vous faites le choix. Essayez de prendre conscience de l’enseignant ou du système de pensée que vous choisissez. Ne jugez pas votre choix, observez-le seulement et au fur et à mesure, évaluez les effets :est-ce quelque chose qui vous apporte la paix ou davantage de conflits ?

**1071 - Qui est l’esprit-décideur, est-ce le même pour tout le monde ?**

**Q/** Est-ce que le décideur en "soi" est différent du décideur chez les autres ? Qui est le "soi" responsable de la décision, est-ce le "tu" à qui s’adresse *Un cours en miracles* ? Sur la même note, ce décideur continue-t-il sous quelque forme, même après la mort, jusqu'à ce qu'il ait enfin pris la décision de renoncer à la séparation ? Tout progrès fait dans cette "vie-ci" se transporte-t-elle dans une autre vie ?

**R/** Lorsque vous pensez à ce genre de questions, il est toujours utile de se rappeler que nous nous efforçons de fournir un contexte rationnel à quelque chose qui est intrinsèquement illusoire, quelque chose qui émerge à l'origine du désir de s'opposer à ce qui est éternellement vrai. Le cadre humain pour les explications est le seul cadre dont nous disposions, mais dans sa tentative de nier la vérité il est nécessairement limité. Jésus nous prévient contre ces limitations de diverses manières tout au long du Cours. Or Jésus doit nous rencontrer là où nous sommes afin de pouvoir nous aider à identifier nos erreurs, et arriver à les corriger une fois que nous l’avons accepté comme enseignant.

Notre principale erreur a été de croire que quelque chose d'autre que la parfaite unité de l'Amour de Dieu est la seule réalité. Comme il ressort de nos réactions à ce qui arrive dans le quotidien de notre vie, nous remettons rarement en question la réalité de la multiplicité, c’est-à-dire que nous ne remettons pas en question réellement que nous sommes des individus séparés vivant dans un univers constitué de diverses entités de toutes sortes. Sautant par-dessus la dynamique d'ego qui se cache dans nos esprits et qui inclut l’intense peur d’être puni pour notre existence individuelle, regardons la description de Jésus de cette situation. Il en parle comme d’un processus de substitution : "Elle a pris de nombreuses formes, parce que c'était la substitution de l'illusion à la vérité ; de la fragmentation à l’entièreté. Elle s’est tellement fractionnée, subdivisée et redivisée, maintes et maintes fois, qu'il est maintenant presque impossible de percevoir qu’elle a jadis été une, et qu’elle est encore ce qu’elle était. Cette seule erreur, qui porta la vérité à l'illusion, l’infini au temps et la vie à la mort, c’est tout ce que tu as jamais fait. Ton monde tout entier repose sur cette elle. Tout ce que tu vois la reflète et chaque relation particulière que tu as jamais faite en fait partie " T-18.I.42-6.

Jésus parle clairement à un *esprit* qui vit les effets de sa décision de substituer "l'illusion à la vérité" et la "fragmentation à l’entièreté." Il ne pouvait pas nous parler en tant que corps puisqu’il sait que les corps ne sont rien de plus que les projections de l'esprit, et donc qu’ils sont dénués de vie. Tout ce qui importe est ce qui nous aide à restaurer à notre conscience que nous sommes un esprit. Compte tenu de notre investissement dans la séparation et la fragmentation, nous semblons être des esprits qui décident individuellement, tous différents les uns des autres, et il n'est pas faux de penser que cela correspond aux stades de débutant du travail avec le Cours. Mais le résultat naturel de pratiquer le pardon est la dissolution progressive de ce sentiment que nous sommes séparés les uns des autres, ce qui signifie que nous serons de retour sur la voie de l'unité – d'abord, en termes de reconnaître que nous partageons tous un intérêt commun, puis en nous rendant compte que nous partageons la même Identité de Fils de Dieu. À ce niveau de correction, nous saurions de façon certaine qu'il n'y a qu'un seul esprit. Nous ne ferions plus le choix de substituer la fragmentation à l’entièreté et l’illusion à la vérité, et donc progressivement, nous serions en mesure d’accepter que l’unité est la vérité et de faire en sorte que l'expérience de la séparation soit de moins en moins attrayante. La question 663 traite aussi de cette question et cite des passages pertinents dans le Cours.

La mort est une décision prise par un esprit pour un but d’esprit juste ou d’esprit erroné. En d'autres termes, la mort fait partie d’un continuum de décisions toujours en cours dans l'esprit, soit pour confirmer l'illusion de la séparation, soit pour l'annuler. L'esprit n'est pas dans le corps, il n'est donc pas changé de quelque façon quand le corps meurt. Il n’est affecté que par ses propres choix. De ce point de vue, la mort n’a aucun rapport et n’est pas pertinente même si, du point de vue du monde, il est évident que ce n’est pas le cas. Voyez les questions 68 et 494 pour une analyse plus approfondie et pour des références sur le sujet.

Demander si nous apportons avec nous ce que nous avons appris lors de notre vie sur terre, c’est supposer que le temps est linéaire, et *Un cours en miracles* nous enseigne qu'il ne l'est pas. Nous devons toujours revenir au point de référence d'un esprit à l'extérieur de temps et de l'espace, décidant entre deux enseignants et leurs systèmes de pensée. C’est salutaire et nous remplit d’humilité, lorsqu’il nous est demandé de ne pas tenir compte de notre expérience comme point de référence pour comprendre des questions comme celles-ci. Mais nous devons vraiment nous élever au niveau de Jésus si nous voulons avancer dans la compréhension de ses enseignements.

Le temps et l'espace font partie de la stratégie de l'ego pour nous convaincre que nous sommes un corps afin de substituer la fragmentation à l’entièreté, comme il est noté plus haut. L'apprentissage se déroule seulement au niveau de l'esprit qui prend la décision en dehors du temps et de l'espace, et il est essentiel d’apprendre que le choix pour le système de pensée de la séparation était une erreur, et que cette erreur peut maintenant être corrigée.

**1072 - Puisque nous semblons mourir, nous faut-il revenir ?**

**Q/** Lorsque nous semblons mourir, c'est-à-dire que nous mettons notre corps de côté par l'un des nombreux moyens possibles : accident, suicide, assassinat ou après une longue maladie, si nous n'avons pas appris le pardon, est-il obligatoire que nous revenions en ce monde afin d'apprendre nos leçons ? Si nous ne voulons pas revenir et que le pardon ne se produit que dans l'esprit, est-ce que l'esprit doit absolument se projeter dans un monde phénoménal pour apprendre le pardon ? La raison de cette question est que je semble reculer dans mon apprentissage du cours, et que je vis en ce moment des problèmes de santé qui remettent tout en question. Je n'ai aucune envie de revenir sous une forme matérielle que j’aurais projetée, et je préférerais travailler à mon salut dans mon esprit, ou dans l’abstraction de l'existence. Cette question et toutes les autres confirment que j’ai pris du retard quant à ma compréhension du Cours. Ce n'est pas de la fausse humilité en quête de contradiction, mais c’est simplement que je reconnais mes limites. Or comme dit le Cours, c’est moi qui l'ai planifié ainsi. Mieux vaut m’arrêter tandis que je n’ai pas pris trop de retard.

**R/** C’est mignon ! Mais vous pourriez d'abord vous souvenir que vous n’êtes jamais en mesure d'évaluer vos progrès dans le Cours, pas plus que votre chemin d’Expiation d’ailleurs T-18.V.15-6. En fait, reconnaître vos difficultés à maîtriser et appliquer les principes du Cours vous place probablement plus loin sur la voie que ces élèves qui croient progresser très joliment sur leur chemin. Car au moins vous n’êtes pas en train de nier à quel point peut être difficile cet enseignement dans l’ensemble, difficile à comprendre et difficile à mettre en pratique ! Votre erreur vient de croire que vous êtes ici, projeté sous une forme matérielle en ce moment même, et que vous préféreriez ne pas revenir dans ce même état à l'avenir, après que cette vie soit terminée. Le fait est que, comme tous les autres aspect apparemment fragmentés de la Filialité, vous avez toujours été, vous êtes et vous resterez à jamais dans l'esprit, car c’est le seul "lieu" où se trouve le salut, et l’esprit a créé une vaste gamme de symboles. Certains de ces symboles ont été choisis pour qu’il puisse s’identifier (par exemple, T-6.V.A.22, T-12.III.84, T-13.Intr.24, T-28.VI.310, 41, L-I.161.5-6, mais le fait est que l'esprit n’est jamais dans aucun de ces symboles.

Ce sont les symboles qui sont dans l'esprit, du moins tant que nous voulons croire que nous sommes séparés de notre Source. Et donc, au lieu de vous soucier du temps, combien de temps encore vous allez pouvoir continuer à faire l’expérience des symboles auxquels vous vous identifiez en ce moment comme étant vous dans cette vie, ou avec quel symboles vous allez le mieux vous identifier dans une vie "future" imaginaire, il y aurait mieux à faire. Vous pourriez regarder ce que vous avez rendu réel ici et maintenant, en jugeant aussi peu que possible, juste en regardant le soi que vous pensez être et tous les autres soi auxquels ce soi semble se relier. Grâce à ce processus (observer sans évaluer positivement ou négativement), petit à petit, vous vous distanciez de ces symboles, et renforcez votre identité d'esprit, et c’est justement ce que Jésus vous invite à vous rappeler. En fait, nous traitons tous avec des soi-disant abstractions de l'esprit : péché, culpabilité, peur et l'attaque, et nous avons tous cherché à les rendre concrets et réels – des symboles concrets pour pouvoir éviter la nature abstraite de l'esprit, qui est la totale unité dans laquelle l'ego ne peut pas survivre L-I.161.2-4, 7-8.

**1073 - Peut-on être aidés par la magie de la psychologie ?**

**Q/** Je suis relativement nouveau dans *Un cours en miracles*. Je me demande s’il ne pourrait pas être plus avantageux pour un étudiant d’utiliser la magie dans l'illusion pour faire face à la menace de l'ego, avant d'essayer d'intégrer le Cours dans le quotidien. Utiliser la magie de la psychologie pour aborder des questions telles que la haine de soi et les comportements destructeurs, et pour arriver à nous aimer et nous pardonner pleinement dans cette illusion, est-ce que cela ne nous aiderait pas à voir le Cours comme une méthode pour modifier l'esprit plutôt que comme une source d'aide dans cette illusion ? Par exemple, je traverse un moment difficile à l'heure actuelle et je cherche des petits miracles pour m'aider à le traverser. Mais je comprends parfaitement que le Cours n'est pas destiné à cette illusion. Cela me laisse avec un feeling d’être seul et craintif (l'ego). Mais si j’en arrivais à m’accepter, à m’aimer et à me pardonner par la magie, ce serait plus facile de viser le but plus élevé.

**R/** Utiliser la magie n'est jamais mal ou mauvais, et en fait Jésus nous dit que c'est un choix judicieux lorsque nous sommes si prisonniers d’une condition que nous ne pouvons pas affronter efficacement la dynamique de l'ego dans nos esprits. Il appelle cela "une approche de l'esprit et du corps qui représente un compromis, en donnant croyance temporairement à l’action guérissante de quelque chose d’extérieur" T-2.IV.46. Cette approche est résumée dans un passage que nous citons souvent : "Ce n’est pas dans la manière dont elle s’exprime que réside la valeur de l'Expiation. En fait, si elle est utilisée véritablement, elle s’exprimera inévitablement de la façon qui pourra le plus aider le receveur. Cela signifie qu'un miracle, pour atteindre sa pleine efficacité, doit être exprimé dans un langage que le bénéficiaire peut comprendre sans peur" T-2.IV.51-3.

L’intervention extérieure est donc souvent la meilleure direction et la plus utile lorsqu'il y a un pattern de comportement destructeur déclenché par la haine de soi intense. Mais vous n'auriez pas nécessairement à atteindre le niveau où vous vous aimez et vous pardonnez totalement, avant de pouvoir travailler avec le Cours et en bénéficier. Car même sans l'élément du comportement destructeur, la plupart des gens n'ont pas atteint ce niveau. S'ils l'avaient atteint, ils n'auraient pas besoin du Cours. Jésus s'adresse aux gens au bas de l'échelle de la spiritualité, non à ceux qui sont rendus en haut.

Comme il est indiqué dans des dizaines et des dizaines de passages, Jésus est clairement conscient de l'image misérable que nous portons en nous : voir, par exemple, L-I.93 et L-I.191. Il ne peut en être autrement vu les moyens par lesquels nous avons acquis notre existence : par l’attaque et le rejet de l’Amour parfait et de l'Unité.

Une fois notre comportement sous contrôle et en état de fonctionner de façon raisonnable dans le monde, le Cours peut nous enseigner comment nous relier à nous et aux autres d'une façon qui graduellement, fera diminuer la haine de soi, la culpabilité et le jugement. Il peut nous apporter une façon plus pacifique de procéder dans nos interventions quotidiennes. En ce sens, le Cours est utile dans l'illusion car il nous aide, nous qui y sommes tellement enracinés, à commencer doucement le processus pour en sortir.

**1074 - Ce qu’on apprend ici, l’apporte-t-on dans la prochaine vie ?**

**Q/** Est-ce que nous conservons notre apprentissage dans notre prochaine vie ? Je trouve le jugement si envahissant et si subtil qu'il me semble pratiquement impossible de retrouver mon chemin de retour à Dieu juste dans cette vie-ci.

**R/** Le temps d’une vie, ce n'est rien de plus que la fonction d’une salle de classe ayant un ensemble de leçons portant sur le retour du Fils de Dieu vers sa vraie demeure. Il y aura des vies tant que l'esprit divisé croira que la pensée de séparation est réelle et tant qu'il y aura un choix à faire entre la vérité et l’illusion. Quand l'esprit choisit l'illusion (la séparation), c’est sous forme de jugement qu’il projette sa culpabilité qui vient avec ce choix. Une seule pensée, celle que la séparation eut lieu (le monde de l'illusion est réel), se tient derrière la myriade de jugements apparemment tous différents, et derrière toutes les vies. C’est de cette seule pensée que viennent tous les jugements et chacune de nos vies.

*Un cours en miracles* a comme but de nous enseigner à distinguer le vrai du faux, et former nos esprits à reconnaître les effets du choix sur l'esprit. Ce processus peut prendre plusieurs vies en raison de la résistance à choisir de croire que seule la vérité est vraie, et que ce qui est faux n'apportera jamais le bonheur. Chaque jugement apporte la misère, et chaque vie se termine par la mort. Vrai ! Chaque vie commence par un arrêt de mort prononcé contre le Fils de Dieu.

Ce que nous semblons apprendre est en réalité un processus de se rappeler la vérité en désapprenant le système de pensée de l'ego car l'esprit qui a oublié, utilise le corps et le monde. Il revient ici à de multiples reprises pour se rappeler sa véritable Identité et oublier tout le reste. De lui-même, le corps ne fait rien, en fait, "Il n'y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement" T-18.VII.31. Ainsi, de toute évidence, ce processus de se rappeler se poursuit avec ou sans le corps puisqu’il précède la naissance et survit à la mort. Par conséquent si désapprendre/se ressouvenir ne se produit que dans l'esprit, cela n'arrive pas au courant d’une "vie," un terme que nous associons à la durée de la vie dans un corps, et mesuré dans le temps de façon linéaire. Paradoxalement, c’est ce qui est appelé maintenant le "temps réel," le Cours appelle cela plutôt le "temps illusoire."

Il nous dit que nos n’avons pas besoin du temps, le temps n’étant pas du tout nécessaire pour choisir contre l'ego. Heureusement, il n’est pas nécessaire non plus d’inverser chaque jugement empilé et stocké dans notre arsenal de pensées d'attaque. Le seul "jugement" à revoir et a inverser, c’est notre décision de nous allier à l'ego dans son interprétation de la séparation. Si chaque jugement est une projection de culpabilité pour avoir décidé de se séparer, le jugement prend fin dès que l'esprit décide de s’allier au Saint-Esprit au lieu de l'ego. Lorsque cette décision est prise sans équivoque, c’est la fin de tous les jugements et croyances dans l’illusion qu’est le monde et des vies vécues dans le monde. À ce moment-là : "Ton pied a touché les pelouses qui t’accueillent aux portes du Ciel ; le lieu tranquille de la paix où tu attends avec certitude le dernier pas de Dieu" L-I.194.13.

Entre-temps, il est important de continuer à lever le voile sur les jugements et voir patiemment comment ils révèlent les fausses croyances de l'esprit que la séparation est possible et que le Fils de Dieu est condamné à mourir. Chaque jugement est l'occasion d'examiner l'insanité de cette croyance et ses effets douloureux, afin de se rapprocher de la décision finale prise contre l’insanité de l'ego.

**1075 - Que dit *Un cours en miracles* à propos des anges ?**

**Q/** Que dit *Un cours en miracles* à propos des anges ? Et que dit-il des gens qui semblent voir une présence maléfique ? J'ai été élevée dans la Science Chrétienne et je n’ai rien vu ou entendu de très différent du Cours. La Science Chrétienne estime qu'il n'existe pas de mauvais esprits, et qu'il n'y a rien d'autre que la puissance de Dieu. Elle dit que nous créons sans cesse dans nos esprits, et que tout ce qui n'est pas absolu n'est pas vrai. Bien que la Science Chrétienne n'utilise pas la même terminologie que le Cours, elle dit elle aussi, que tout ceci est une illusion.

**R/** Comme nous en avons discuté à la question 413, les anges selon *Un cours en miracles*, sont considérés comme des extensions de la Pensée de Dieu. En ce sens, les anges sont des symboles de lumière et de protection de Dieu qui nous entourent puisqu’en vérité nous n’avons jamais quitté Dieu T-18.VI.106, L-II.264. Quand nous avons trop peur de ce niveau de notre Identité, nos esprits sont capables de traduire l'expérience de l'Amour sans forme en lui donnant une forme, et ces formes pourraient être des êtres angéliques ou autres entités bienfaisantes. Or la forme n'est pas la réalité et l'idée serait de se rapporter à ce qu'ils symbolisent, puis d’aller au-delà vers la Source, l'Amour qui transcende toute forme. Ce même type de pensée s'applique également à la perception d'une présence maléfique. Nous sommes si forts à faire des formes que nous traduisons immédiatement toute pensée en une forme : "Tout ce que tu reconnais, tu l’identifies à l’extérieur, à quelque chose qui est en dehors. Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.16-7. Au cœur de l'ego il y a la haine et le meurtre, et parfois cela peut être ressenti comme une présence maléfique. Le Cours nous aide toutefois en nous enseignant à ne pas en avoir peur, car cela n’a de réalité que celle que nous lui donnons et qui vient de notre culpabilité et de notre peur en raison de la croyance d’avoir détruit Dieu afin d'avoir notre propre existence.

Quant à la Science Chrétienne, nous en avons discuté également dans les questions 372 et 512. Il y a des parallèles au niveau métaphysique entre les enseignements de la Science Chrétienne et *Un cours en miracles*, mais il y a aussi des différences significatives. Et cela ne fait pas, bien entendu, qu’un système est supérieur à l’autre, ils sont seulement différents. Une différence dont, selon la théorie du Cours, Dieu ne connait rien, puisque le monde n'existe pas comme une réalité. En tant qu’illusion, le monde disparaîtra de notre conscience dès que nous lâcherons prise de notre croyance en la séparation. Au niveau du but et de la pratique, il y a des différences également car un but majeur de la Science Chrétienne est la guérison des malades, et ces guérisons démontrent la validité de ses principes. Le principal but du processus du Cours est de guérir notre esprit de la culpabilité qui s’y cache. Guérir le corps n'est jamais le but du Cours, bien qu’il arrive que ce soit un des effets de l'esprit guéri.

La vision du Cours relative au pardon le distingue également des autres voies spirituelles. On nous demande d'être prêts à pardonner à nos frères ce qu'ils n'ont pas fait T-17.III.15. Un aspect essentiel du travail avec le Cours est donc de développer une relation avec Jésus ou le Saint-Esprit afin de pouvoir se tourner vers eux régulièrement pour être aidés à choisir les perceptions d’esprit juste sur tout ce qui se passe dans leur vie. Vous pouvez aller consulter, dans ce forum, les questions relatives à ces aspects différents qui vous donneront plus de détails spécifiques que notre brève réponse ici. Le plus important, encore une fois, est que les différences ne se transforment pas en jugement de l'un ou de l'autre des deux systèmes de pensée.

**1076 - Depuis que je juge moins, je plais moins aux femmes**

**Q/** À mesure que j’avance sur le chemin du pardon, de toute évidence je fais moins de jugements, moins de critiques et j’ai moins peur aussi. Cela ne veut pas dire que je suis libéré de ces choses, je ne le suis pas, mais je sens que mon énergie non verbale et mon langage corporel émettent un sentiment d'acceptation et de non-jugement face aux autres, tant dans les moments d’esprit juste que de façon générale. Par contre, ce que je trouve étonnant, c'est que les femmes sont moins attirées par moi lorsque je suis ainsi. Je suppose que ma question est : "Est-il possible que certaines gens ne nous aiment pas si nous ne jugeons ou ne critiquons pas ?" Pourriez-vous expliquer ce concept psychologique qui me paraît fascinant : certaines gens sont repoussées et se sentent menacées par le non jugement. Je pensais qu'un enseignant de Dieu était censé enseigner des messages d'espoir et d'acceptation.

**R/** D’abord, il pourrait être utile de rappeler ici qu'*Un cours en miracles* ne demande pas que nous n'ayons pas de jugements. Jésus nous dit de ne pas juger parce que nous ne pouvons pas juger L-I.154.1. Ce que nous appelons le jugement, la critique ou toute autre chose, vient strictement de notre perception, et nous sommes en train de percevoir tout le temps : "La perception est un processus continuel d'acceptation et de rejet, d’organisation et de réorganisation, de passage et de changement. L’évaluation est une partie essentielle de la perception, parce que les jugements sont nécessaires pour sélectionner" T-3.V.77-8. C’est que la décision de l'esprit de croire en la séparation a résulté en culpabilité projetée en dehors et expérimentée dans le monde sous forme de séparation entre le soi de l’un et celui de l’autre. Peu importe que "l'autre" soit perçu négativement ou positivement. En fait, l'ego se donne beaucoup de mal pour affiner ses distinctions entre celui considéré comme ami ou ennemi, entre le souhaitable et l’indésirable, entre ce qui est attrayant et ce qui est repoussant. Nous suivons les lignes directrices du Cours dans l’entraînement de l'esprit lorsque nous apprenons à reconnaître ces "jugements" dans chaque interaction, plutôt que d'essayer de ne pas juger. Il est possible d'agir de façon normale avec les autres tout en surveillant l'esprit de cette façon car en effet, il est tout à fait normal d'avoir des jugements. Ce qui rend ce Cours simple, quoique non facile, c’est la seule fonction qui nous est donnée.

Notre unique fonction est de regarder honnêtement toute tache d’ombre qui reste encore pour bloquer la pleine conscience de la présence de l'amour. C'est tout ce qui nous est demandé de faire. Tout le reste fut accompli en renonçant au jugement et en demeurant sous la protection du Saint-Esprit. Ce n'est pas censé être utilisé comme un moyen d'établir des différences entre nous et les autres. La seule chose qu'on nous demande de faire lorsque nous nous trouvons avec quelqu'un en train de juger et de critiquer, c’est de prêter attention à nos propres pensées de jugement sur la personne en train de juger.

Heureusement, nous ne sommes pas responsables de la perception des autres à notre égard. Lorsque l'esprit choisit d'écouter l'ego, il peut se tromper sur sa perception de la plus belle pensée d'esprit juste, par exemple sur la figure de Jésus et *Un cours en miracles*. Du point de vue de l'esprit juste, comment quelqu'un nous perçoit n’a aucune importance. Du point de vue de l’esprit erroné, nous sommes tellement occupés à mal nous percevoir nous-mêmes que cela n'a pas d’importance non plus. Encore une fois, tout ce que nous devons faire à jamais, c’est prêter attention à toute pensée qui penche du côté de la séparation et regarde les différences.

En général les gens préfèrent la compagnie de ceux qui partagent leurs jugements, et à cette fin, toutes sortes de groupes s’organisent, et plusieurs d’entre eux portent des jugements contre ceux qui ne partagent pas leurs valeurs/jugements. Ce n'est guère étonnant considérant les ingénieux mécanismes de séparation du système de pensée de l’ego. Il y a donc probablement autant de femmes qui trouvent attirant un manque de critiques, qu'il y en a qui trouvent cela repoussant. Mais même si, au niveau de la forme, vous suivez le flux changeant de l’attrait et du rejet, le but de la pratique des principes du Cours dans chaque relation demeure inchangé. Et c'est tout ce qui compte. À cet égard, nous pouvons paraphraser quelque peu Jésus : "N'oublie pas que la guérison du Fils de Dieu est [dans la relation] tout ce à quoi sert le monde" T-24.VI.41.

**1077 - Comment observer mes pensées à partir de l’esprit ?**

**Q/** Récemment, j'ai porté attention à mes pensées et maintenant, il me semble qu'elles pensent par elles-mêmes – presque comme si elles n’avaient rien à voir avec moi. Elles s'exécutent, et quand je me souviens que j'essaie de les observer, c'est-à-dire quand je n’y pense pas ; elles ne font qu’arriver. Elles apparaissent tout simplement. Bien que dans l'ensemble, elles soient négatives, je m’identifie encore souvent avec elles, et elles arrivent même parfois à m’aspirer. Et je me vois toujours dans un corps, témoin de mes pensées séparées, plutôt qu'un esprit qui en serait témoin. Or il est évident que beaucoup de ces pensées se rapportent au corps et qu’elles influencent aussi comment le corps se sent et ce qu’il veut (je veux) faire. Sri Nisargadatta Maharaj a déclaré que toute personnalité n’est qu’un flux de la mémoire. C'est ce qu'il me semble aussi lorsque je regarde ces pensées qui circulent en moi, je les vois encore comme étant moi.

**R/** Notre travail avec *Un cours en miracles* vise à nous faire revenir à la pleine conscience de nous comme esprits-décideur, afin de pouvoir observer clairement que nous sommes toujours en train de choisir entre l'un ou l’autre de deux systèmes : les pensées d'ego ou celles du Saint-Esprit. Le flux de pensées apparemment infini dont nous faisons l'expérience, n’est vraiment rien d’autre qu’une variante de ces deux systèmes de pensée fondamentaux. C'est pourquoi Jésus insiste tellement sur le *contenu* de nos pensées. C’est aussi pourquoi il nous invite à apprendre à mettre moins d’emphase sur ce qui prend des formes dans notre vie. Lorsque vous observez vos pensées, vous pouvez donc arriver à reconnaître – tout en faisant attention à ne pas vous juger – que vous *choisissez* de vous identifier avec un soi corporel séparé et particulier, une forme, un corps qui vit dans le temps et dans l'espace, un soi corporel effrayé, etc. Le *vous* qui fait ce choix ne peut pas être votre corps.

Suite à cela, ce qui devrait monter très rapidement en vous, c’est pourquoi "vous" en tant qu’esprit, voudriez choisir de vous identifier à un corps. Ainsi votre réflexion serait en mesure de modifier le *but* : il doit sûrement y avoir un but que le corps sert, quelque chose qui vous tient fortement enraciné en lui. Or puisque nous nous défendons si lourdement contre nous-mêmes pour ne pas nous voir en tant qu’esprits, ce processus de passer du corps à l'esprit peut prendre un certain temps. Cela n'arrivera pas du jour au lendemain. Et avec sa douceur caractéristique, Jésus dit que nous n'avons pas à renoncer à cette identification pour plus d'un instant : "Il ne t’est pas demandé de laisser cela se produire plus d'un seul instant, or c'est dans cet instant que le miracle de l'Expiation se produit. Par la suite tu verras le corps à nouveau, mais jamais exactement de la même façon" T-18.VII.23-4.

Se concentrer sur le *but*, à quoi sert le corps vous aidera à avancer dans le processus de vous dés-identifier du corps. Le corps a été fait par notre propre ego, lequel est intéressé à nous convaincre que nous sommes séparés, mais que nous ne pouvons en être tenus responsables, comme en témoignent les expériences des "victimes innocentes" que nous rencontrons tous les jours. À mesure que vous pratiquez de voir cette dynamique en opération dans votre vie quotidienne, vous pouvez vous rappeler que le corps peut servir un but différent si vous choisissez Jésus au lieu de l'ego comme enseignant. Vous allez ensuite utiliser le corps pour en apprendre davantage sur les intérêts que nous avons tous en commun. En pratiquant cela, vous allez petit à petit déplacer votre identification au corps vers votre esprit.

**1078 - La métaphore de l’aigle et du moineau dans *Ucem***

**Q/** J'aimerais connaître la partie spécifique d’*Un cours en miracles* qui utilise la métaphore de l'aigle et du moineau. Depuis que je l'ai lu, je n'ai pas été en mesure de la retrouver.

**R/** Voici les deux passages où la métaphore de l'aigle et du moineau est utilisée : "Ceux qui choisissent la liberté ne font l’expérience que de ses résultats. Leur pouvoir est de Dieu, et ils le donnent seulement à ce que Dieu a donné, pour le partager avec eux. Rien d'autre ne peut les toucher, car ils ne voient que cela, partageant leur pouvoir conformément à la Volonté de Dieu. Et c’est ainsi que leur liberté est établie et maintenue. Elle est soutenue à travers toutes les tentations d'emprisonner ou d’être emprisonné. C’est à ceux-là qui ont appris ce qu’est la liberté que tu devrais demander ce qu’est la liberté. Ne demande pas au moineau comment l'aigle prend son essor, car ceux qui ont de petites ailes n’ont pas accepté pour eux-mêmes le pouvoir de partager avec toi" T-20.IV.4.

« Une fois qu’on a fait l’expérience de ce pouvoir, il est impossible de faire confiance à nouveau à sa propre petite force. Qui tenterait de voler avec les ailes minuscules d'un moineau quand la puissance considérable d'un aigle lui a été donnée ? Et qui placerait sa foi dans les piètres offrandes de l'ego quand les dons de Dieu sont déposés devant lui ? Qu'est-ce qui les induit à faire le changement ?" M-4.I.2.

Le "Glossaire-index" de la version électronique d'*Un cours en miracles* est un outil utile pour trouver des passages spécifiques du livre. Le Glossaire-Index définit les termes importants utilisés dans le Cours et où trouver ces références. La version électronique du Cours a une fonction de recherche qui permet de trouver un mot ou une phrase.

**1079 - Helen Schucman a-t-elle regretté son implication dans UCEM ?**

**Q/** J'ai lu récemment le livre Détective en miracles (non traduit) par Randal Sullivan. Le livre porte essentiellement sur les apparitions de Marie partout dans le monde et aborde également d’autres types de miracles, tels que ceux rapportés par l'Église catholique. Vers la fin du livre, l’auteur interviewe un prêtre qui déclare avoir connu Helen Schucman, le scribe d’*Un cours en miracles*. Ce prêtre rapporte que vers la fin de sa vie, il lui rendait souvent visite à l'hôpital et qu’il l’a entendu parler en mal du cours, disant à quel point elle souhaitait n’y avoir jamais été impliquée. Il disait que cela lui donnait raison d’être très préoccupé de l'origine du Cours, celui-ci n’étant peut-être pas de Jésus. Cela ne m’empêchera absolument pas de faire le Cours, mais j'étais curieuse de savoir si Helen effectivement regrettait son implication.

**R/** Le livre de Kenneth *Absence from Felicity Absence de félicité* donne un compte rendu complet de la vie d’Helen, de sa relation avec Jésus, et également avec le Cours. C’est un livre toujours utile dans le contexte de l'examen de choses rapportées comme celui que vous mentionnez. Comme le rapporte Kenneth Wapnick, vers la fin de sa vie Helen souffrait d’un cancer pancréatique, cancer qui était passé inaperçu pendant très longtemps. Le cancer avait empiété sur le foie, et par conséquent son corps en entier était atteint, y compris le cerveau. Elle était extrêmement intoxiquée, et cet empoisonnement du corps l’a amenée dans ce cas-ci, à agir de façon très anormale. Une de ses expressions inhabituelles était de dire des choses négatives sur le Cours, or jusqu'à ce stade final de la maladie, elle n’avait jamais fait de choses comme cela. Encore une fois, le livre de Kenneth fournit un contexte qui nous aide à comprendre ce type de comportement.

**1080 - Est-il possible de pardonner à l'ego ?**

**Q/** Serait-il possible de simplement pardonner à l'ego ?

**R/** Non. Vous ne pouvez pas pardonner une illusion. Pardonner à l'ego lui donnerait une réalité qu’il n'a pas et cela voudrait dire que la séparation a eu lieu. Le pardon est un changement dans l’esprit par lequel la croyance dans l'illusion de la séparation (l'ego) est remplacée par la mémoire de l'Amour de Dieu (le Saint-Esprit). La séparation n'est pas survenue T-6.II.107 et donc il n’y a rien à pardonner. C'est pourquoi Jésus nous dit dans *Un cours en miracles* : "Le miracle (le pardon) ne fait rien. Tout ce qu’il fait, c’est défaire. Il annule ce qui interfère avec ce qui a été fait" T-28.I.11-3. Le pardon restaure dans la conscience le pouvoir de l'esprit de choisir. Dans un autre passage Jésus revient encore sur ce point, mais de manière un peu différente : "Sois désireux de pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait" T-17.III.15. Rien de ce que fait quelqu’un ne peut avoir d’effet sur notre paix. La paix est rejetée quand l’esprit décide de s’allier à l'ego, et l'esprit se "pardonne" alors lui-même en choisissant plutôt le Saint-Esprit. Choisir l'ego, un choix pour le néant, est donc annulé/pardonné.

**1081 - Pourquoi ne pas blâmer Dieu également pour le mal ?**

**Q/** Il est dit que sans que Dieu le désire, rien ne peut bouger. Tout est désir de Dieu. Faisons ce qu’Il désire ! Alors pourquoi donner crédit à Dieu pour la bonté et blâmer l'ego pour le mal ? Est-ce que Dieu n’est pas au-delà de cette dualité ?

**R/** Oui. Dieu est au-delà de la dualité du bien et du mal. Il n'y a pas de mots qui définissent ou décrivent Dieu. Tout ce que nous disons sur Lui vient de la perspective dualiste de l'esprit divisé. Comme Jésus nous dit : "Tout ce que tu reconnais, tu l’identifies à l’extérieur, à quelque chose qui est en dehors. Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps, ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.16-7. L'ego utilise donc ses propres termes pour décrire sa version de Dieu, mais ces mots n'ont rien à voir avec Dieu. Comme l'a déjà dit un grand philosophe : "Dieu a fait l’homme à son image, et nous le lui avons bien rendu" (Voltaire). Cette image artificielle faite par l’homme intègre des concepts opposés comme le bien et le mal, tous inhérents au système de pensée de l'ego.

Étant donné que l'existence même de l'ego est soutenue par l'opposition et les différences, bien sûr le Dieu qu'il réclame comme père doit partager ces caractéristiques. Plus important encore, pour le dieu de l'ego, c’est la relation que Dieu aurait imaginé avoir avec Ses Fils séparés. Dans cette relation, nous retrouvons la source de toutes les idées sur la prétendue Volonté de Dieu pour ses Fils séparés. Dans le Cours, nous apprenons que Dieu ne peut pas avoir une volonté séparée pour les Fils séparés, étant donné que la séparation de Dieu est impossible T-6.II.10. Ainsi, Dieu ne bouge pas quoi que ce soit, et ne peut même pas non plus avoir conscience du monde de la forme. Ce serait vrai, même si le monde n'avait pas été fait comme une attaque contre Lui, ce qui est impossible puisque le monde est fait justement pour être perçu à l'extérieur de l'Esprit de Dieu. L’Unité avec Son Fils est tout ce Qu'il connait, c’est Sa Volonté.

*Un cours en miracles* utilise le mot "volonté" comme étant une propriété de l'esprit, alors que le mot "désir" est une activité de l'ego. La Volonté de Dieu, telle que définie dans le "Glossaire-Index" par Kenneth Wapnick, est "l'expression de l’Être de Dieu" Glossaire-Index, p. 222.

Autrement dit, c’est ce qu’Il est et c'est un Être/Volonté qu’Il partage avec Son Fils. Cette volonté est reflétée dans le rêve, dans la partie de l'esprit qui se souvient de Dieu (le Saint-Esprit). "Le Saint-Esprit est la voie par laquelle la Volonté de Dieu est faite sur la terre comme au Ciel. Et le Ciel et la terre sont en toi, parce que tous deux ont leur appel dans ton esprit" T-5. II. 84-5. Dans ce passage, Jésus donne un nouveau sens à l'expression de la phrase du Notre Père : Que Ta Volonté soit faite sur la terre comme au Ciel. Il se réfère à l'esprit divisé qui choisit entre la terre (l’ego) et le Saint- Esprit (mémoire du Ciel). On pourrait dire que le "mal" se situe dans le choix de l'ego, et le bien dans le choix du Saint-Esprit mais le Cours ne ferait pas ce genre de distinction parce qu'il nous dit que nous choisissons entre une illusion et la vérité. On ne peut pas donner de réalité à une illusion ou, si vous voulez, le "mal" ne peut pas avoir des effets en réalité. C’est que simplement, il n’est pas réel.

La plus grande différence entre cet enseignement sur la Volonté de Dieu et celui la croyance chrétienne traditionnelle, c’est que la Volonté de Dieu n'est pas faite sur la terre. Dieu ne sait rien au sujet de la terre, les corps, la séparation ou la dualité. Il ne connaît même pas le bien parce que l'idée du bien vient d’un contraste avec le mal. Le Cours utilise le langage et les concepts dualistes que nous comprenons à seule fin de nous conduire à l'unité que nous avons oubliée. Bien qu'elle ait été oubliée, elle ne s’est pas éteinte, ni modifiée de quelque façon. Peu importe à quel point nous croyons en la folie de l'ego, nous restons un dans la Volonté de Dieu : "Quelles que soient tes réactions à la Voix du Saint-Esprit, quelle que soit la voix que tu choisis d’écouter, quelles que soient les étranges pensées qui peuvent te venir à l’esprit, la Volonté de Dieu *est* faite" T-13.XI.54. En cela résident notre espoir et notre réconfort.

**1082 - Que dirait *Un cours en miracles* sur l’environnement ?**

**Q/** Je me demande ce qu’*Un cours en miracles* dirait sur la conscience des plantes et des animaux, peut-être même sur les objets inanimés. Je trouve toute la question assez pénible. Je me demande si les plantes ressentent de la douleur lorsqu’on les coupe/prélève/ mange, etc. J’ai toujours été passionné par la nature et je suis très inquiet pour tout ce qui concerne l'écologie, la préservation de la biodiversité, etc. J'envisage également de faire carrière dans le jardinage. Pourtant je me sens profondément divisé, car en créant de meilleurs habitats, je permets à encore plus de plantes, d’animaux, d’insectes, etc., de venir dans le monde et de souffrir, sans compter que j’inflige également de la douleur aux espèces envahissantes que je supprime. Je suis donc très confus par l'ensemble du problème et je trouve qu’il manque de lignes directrices explicites dans *Un cours en miracles*. C'est très bien de dire que le monde est un rêve, mais un tel argument est à même de permettre toutes sortes d’actes monstrueux commis sur l'homme, les plantes, les animaux, et autres semblables. Dire que ce n'est pas réel n'aide nullement. La seule chose réelle, c’est ce qui est actuellement vécu dans l’expérience, non ce qui pourrait être vécue si ce n'était du voile de l'illusion. Je ne suis pas le seul à penser cela. La religion djaïne pratique de ne pas nuire à quoi que ce soit, et ce jusqu’à l’extrême. Certains djaïns portent un masque sur leur visage pour éviter l'inhalation d'insectes, de moucherons, etc. Ils brossent légèrement la route devant eux pour éviter de marcher sur des créatures vivantes. J'ai parfois le sentiment que je devrais faire comme eux, et certainement pas d’infliger de la douleur aux millions de brins d'herbe avec une tondeuse, ou d’injecter du poison aux rhododendrons pour les empêcher de se propager et de détruire les campagnes. Mais est-ce que je veux préserver et améliorer les campagnes qui en fin de compte sont des champs de mise à mort ?

**R/** Un des principaux enseignements du Cours est que tous les Fils sont semblables et égaux dans le contenu, non dans la forme. Et Jésus ne parle pas exclusivement de l'homo sapiens quand il utilise le terme *Fils de Dieu*. Et c’est donc dans cette perspective qu'il nous dit que même le plus petit grain de sable fait partie de la Filialité T-28.IV.94. Voir des différences qualitatives signifie donc que l'esprit a fusionné avec l'ego.

Aussi effroyable que cela puisse être de le reconnaître, si vous regardez attentivement, vous verrez que le monde entier est un "champ de mort," comme vous le dites. Quel est le règne qui ne partage pas d'une certaine façon le génome de l'ego de *tuer-ou-être-tué* et de *l’un ou l'autre* ? Où est la croissance ou la survie qui ne se fait pas aux dépens de l'autre ? Le système de racines, les insectes, la vie marine, les micro-organismes, les corporations, les gouvernements, les systèmes de défense. Qu’est-ce qui peut survivre sans se nourrir d'un autre ? Qu’est-ce qui est là, nécessaire à notre survie, qui n'est pas potentiellement dangereux ou mortel, sans parler de limité ? Bien sûr, il y a des exemples d'une étonnante beauté, d’assistance utile et de désintéressement. Mais si vous grattez un peu sous la surface, est-ce que la plupart des exemples de beauté ne sont pas teintés de souffrance ou de vulnérabilité ? Est-ce que la plupart des exemples de désintéressement ne sont pas marqués par le sacrifice ? La plupart des formes ne sont-elles pas d'une aide limitée ? Étant donné l’origine de l’intention vicieuse et provocante de l'ego de produire une existence totalement en dehors du Royaume de l'Amour et de l’Unité de Dieu, comment le monde pourrait-il être autre chose que cela ? : "Le monde a été fait comme attaque contre Dieu" L-II.3.21 et puisque "les idées ne quittent pas leur source" L-I.132.103, elles ne font que répliquer la pensée. C’est ainsi que Jésus enseigne : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde. La perception est un résultat et non une cause" T-21.Intr.17-8. Le problème, c’est que nous sommes identifiés à la version de l'ego de la réalité, au point de ne plus savoir que nous sommes esprits, toujours décidés à maintenir cette attaque contre la vérité. Pour protéger son propre système et se préserver lui-même, l'ego se concentre entièrement sur la forme, convaincu qu’il existe une hiérarchie de valeurs et d’êtres humains, ce qui conduit à ce que Jésus appelle "La *première* "loi" chaotique" T-23.II.2-3. Puisque nous pensons que ce que nous percevons est la réalité, nous devenons obsédés à défendre ce que nous jugeons bon et utile contre ce que nous jugeons mauvais ou menaçant. En poursuivant ce processus, nous devenons totalement confus et frustrés, sentant intuitivement que la situation est désespérée. Et tout cela parce que nous avons perdu de vue l'image globale : une illusion est une illusion est une illusion. Une partie de l’illusion n’est pas plus précieuse qu’une autre partie. Heureusement, il existe une solution. Et elle n'exige pas que vous fassiez le déni de ce que vous voyez et expérimentez.

Jésus étant la présence de l’amour dans notre esprit, il nous aide à revenir à la partie saine de notre esprit. Là, nous pouvons nous souvenir des étapes qui nous ont conduits dans cet état déprimant, puis choisir de commencer le processus de guérison en regardant toute chose différemment. Cela signifie que nous allons voir notre vie comme une salle de classe, commencer à voir toutes nos relations et nos interactions comme un curriculum que Jésus peut utiliser pour restaurer notre esprit à son état naturel de paix et d'unité. Le monde continuera d'être ce qu'il est, mais puisque la perspective aura changé, notre perception du monde changera. Nous apprendrons comment utiliser notre corps et le monde pour arriver à ce but en changeant l'enseignant dans notre esprit, passant de l'ego à Jésus ou au Saint-Esprit. N'importe quel rôle choisi dans le monde peut servir à cette fin, et c’est seulement ce but qui viendra donner un sens à notre vie. C’est le système de pensée dans l’esprit qui est le problème, non le monde. Pourquoi laisseriez- vous le monde, un monde qui fut fait pour cacher votre véritable Identité, vous dire qui vous êtes et quel devrait être votre objectif ?

*Un cours en miracles* est une voie spirituelle qui enseigne qu’il n’y a aucun moyen de sortir du conflit et du désespoir à moins d’être ouverts à l'idée que c’est nous qui choisissons ce que nous voulons rendre réel dans notre perception : "La perception sélectionne et fait le monde que tu vois. Elle le choisit littéralement selon les directives de l'esprit… La perception est un choix et non un fait. Mais de ce choix dépend bien plus que tu ne crois. Car de la voix que tu choisis d'entendre, et des vues que tu choisis de voir, toute ta croyance en ce que tu es dépend entièrement. La perception ne témoigne que de cela et jamais de la réalité. Or elle peut te montrer les conditions dans lesquelles la conscience de la réalité est possible, ou celles où elle ne pourrait jamais être" T-21.V.11-2, 7-11.

Il ne fait pas de doute que c’est un enseignement radical, et qu’il renverse tout ce que nous avons appris dans le monde, menaçant donc le fondement même de notre concept de soi, ainsi que le concept de notre vie. Les seules personnes qui semblent réceptives à ce message sont celles qui ont essayé d'autres approches et les ont trouvées insuffisantes, ou celles qui ont levé les bras et crié en désespoir de cause : "Il doit y avoir une autre voie !" Vous pouvez lire les questions 134 et 340, qui parlent également de ces problèmes.

**1083 - Je n’ai pas conscience de Jésus en moi, comment me lier ?**

**Q/** Comment remettre un problème à l'amour de Jésus dans mon esprit si je ne suis pas encore conscient de sa présence ?

**R/** Lorsque l'esprit choisit de s'identifier au système de pensée de l’ego, il choisit également d'oublier son identité d’esprit et il s’identifie au corps à la place. En faisant cela, il perd toute conscience, non seulement de la mémoire de l'amour de Dieu symbolisé par Jésus ou le Saint-Esprit, mais aussi de lui- même comme esprit. Un des buts les plus importants d'*Un cours en miracles* est donc de nous apprendre que nous avons un esprit qui a le pouvoir de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit. C'est l'objectif fondamental de l’entraînement de l’esprit dans le livre d’exercices. L'application des principes enseignés dans le Texte et la base de la pratique du pardon est de devenir conscients de l'esprit toujours en train de choisir entre l'ego et l'amour de Jésus. Or le pouvoir de choisir n'est pas perdu à cause de la décision de l'esprit d'oublier qu’il a effectivement ce pouvoir. Ne pas avoir conscience n’empêche nullement de choisir, mais veut dire simplement que nous sommes inconscients de l'existence de l'esprit. Dans notre inconscience, croyant à tort que 1°) le monde existe en dehors de l'esprit et 2°) que les choses extérieures peuvent avoir un effet sur l’esprit. Cette croyance est essentielle au système de pensée de l'ego, c’est même son pilier ! Elle trouve sa plus claire expression quand l'esprit décide de s'identifier avec un corps. Vouloir cette identité corporelle n’est pas différent de vouloir se tourner vers la partie de l'esprit qui se souvient de l'amour de Jésus. La question est de savoir pourquoi il semble plus facile de croire le mensonge de l'ego (l'existence du monde et du corps) que la vérité du Saint-Esprit (l'existence de l'esprit et la mémoire de l'amour/Jésus), et la raison est simple, c’est parce que nous le voulons. Ce qui nous motive à vouloir l'amour que représente Jésus est que nous voulons apprendre à :

1°) Reconnaître les effets douloureux qui viennent de choisir l'ego. Ceci se fait en voyant tout ce qui se passe dans notre vie comme le reflet d’un choix fait dans l'esprit. C'est le premier pas dans le processus de pardon et la manière d’entrer en contact avec l'esprit oublié. Il faut pour cela prêter attention à chaque expérience de conflit, peu importe la forme que cela prenne : cela peut aller d'une légère irritation jusqu’à une rage meurtrière. Ensuite il suffit de reconnaître, par ce que nous ressentons, que l'esprit a choisi l'ego.

2) Assumer la responsabilité de ce choix et se rappeler que notre esprit a le pouvoir de faire un autre choix. Reconnaître le choix de l’ego et vouloir en prendre la responsabilité est la manière de se tourner vers la présence du Saint-Esprit dans notre esprit. C’est par ce moyen que la conscience de cette présence est renforcée et que la croyance en l'ego est amoindrie.

Jésus lui-même fournit la réponse à notre quête, en nous disant qu’il nous suffit d’avoir seulement le petit désir d’appliquer les leçons du Cours. Comme symbole de l'Amour de Dieu, la présence de Jésus devient plus réelle avec chaque petit pas fait en pratiquent son enseignement : "Notre Amour nous attend tandis que nous allons vers Lui, et fait route à nos côtés en nous montrant la voie. Il n’échoue en rien. Il est la Fin que nous cherchons et le Moyen par lequel nous allons vers Lui" L-II. 302.2.

**1084 - Comment situer mes relations dans les niveaux décrits ?**

**Q/** Dans le Manuel pour enseignants d'*Un cours en miracles*, dans la section "Quels sont les niveaux d'enseignement ?" M-3, Jésus parle de trois niveaux de relations. Ces relations sont utilisées par le Saint-Esprit pour enseigner et apprendre quels sont nos buts. J'ai trouvé par moi-même, en les devinant, où s'insèrent mes relations dans les trois niveaux décrits dans cette section. Mais est-il possible que nos relations ne se situent pas de façon aussi nette dans l'un des trois niveaux, qu’elles puissent être, par exemple, une combinaison de deux niveaux ? Cela m’intéresse particulièrement parce qu'une partie de moi aime le fait que tout cela est systématique et planifié, et je ressens comme un besoin de tout le figurer.

**R/** Oui, certaines relations peuvent s'étendre sur deux niveaux et ce n’est pas rare. Mais en fin de compte cela importe peu, parce que "chaque situation d'enseignement-apprentissage est maximale en ce sens que chaque personne concerné apprendra de l’autre le plus qu'elle le pourra à ce moment-là" M-3.41. Comme il le fait ailleurs dans le Cours, Jésus nous enseigne ici à éviter de penser, de concert avec l'ego, qu'il existe une hiérarchie dans les illusions, et dans ce contexte particulier, que certaines relations sont plus importantes que d'autres. L'esprit est en dehors du temps et de l'espace où il n'y a ni gradation, ni classement. Cela signifie qu’à tout moment, le système de pensée total de l’ego peut être activé, comme peut l’être également celui du Saint-Esprit – que ce soit sur l'autoroute, au comptoir du supermarché, ou avec les gens avec qui nous vivons ou travaillons. L'absence de différences est tout ce qui importe. Il n'y a qu'un seul contenu : soit les intérêts séparés de l'ego, soit les intérêts communs du Saint-Esprit qui reflètent le seul niveau de la Volonté de Dieu. Il n'y a rien d'autre. Votre attirance à vouloir tout figurer et essayer de mettre vos relations dans des compartiments bien nets, pourrait être un moyen employé par votre ego pour vous garder centré sur la forme plutôt que sur le contenu. Jésus veut que nous apprenions et que nous pratiquions que le contenu est toujours le même, sans égards à la forme.

**1085 - Comment est-il possible que Dieu n’entende pas nos prières ?**

**Q/** J'ai lu sur votre site web que Dieu n'entend pas les prières que nous faisons ici, dans ce monde illusoire. Comment cela peut-il être vrai si nous sommes joints à Dieu par l'entremise de notre esprit juste ? Si nous sommes seulement une idée dans l'Esprit de Dieu, et que les idées ne quittent pas leur source, comment Dieu pourrait-Il ne pas entendre, puisque nous et tout ce qui existe, sommes dans Son Esprit ? Je crois comprendre à la lecture du Chant de la Prière, que nos prières devraient tourner autour du pardon et ne pas de prendre de décisions par nous-mêmes pendant la journée. Est-ce que le Saint-Esprit (donc Dieu) entend nos prières, ou est-ce qu’elles servent uniquement à renforcer notre foi dans le plan du Saint-Esprit et de Dieu pour notre salut ?

**R/** Lorsque nous (en tant que Fils unique) sommes tombés endormis et dans notre rêve, avons quitté notre demeure en Dieu, nous avons pris avec nous la mémoire de notre véritable Identité. C'est connu sous le vocable esprit juste dans *Un cours en miracles*. Or puisque la séparation de Dieu est totalement illusoire, l'esprit juste est illusoire aussi. Nous pouvons à tout moment choisir de nous souvenir que nous ne sommes pas séparés de Dieu, mais cela n'a rien à voir avec Dieu Lui-même. Dieu ne sait rien de ce qui n'est pas réel. Le Cours parle du Saint-Esprit et le décrit comme le "Lien de Communication restant entre Dieu et Ses Fils séparés" Cl-6.31, or comme pour tout ce qui prend une forme dans le rêve, Il semble Voix, Guide, Assistant, etc. Mais en vérité, Il fait partie de "l’éternel sans-forme de Dieu" Cl-6.58. Il est utile de garder à l'esprit que pour parvenir jusqu’à nous, Jésus doit utiliser un langage que nous pouvons comprendre, mais le sens n'est pas toujours littéral. Ainsi, chaque fois qu'il parle de dualité dans n’importe quel sens, son langage doit être compris dans un sens figuré, et non littéralement. En vérité, nous n'existons que dans l'Esprit de Dieu : "une Unité jointe en ne faisant qu’Un" T-25.I.71. Or dans notre état délirant, nous ne pensons pas que nous faisons un avec Dieu, nous nous voyons comme des individus essayant de communiquer avec Dieu, séparé de nous. Mais en réalité, il n'y a pas de "nous" dans le Ciel : "Dieu partage Sa Paternité avec toi qui es Son Fils, car Il ne fait pas de distinction entre ce qui est Lui-même et ce qui est encore Lui-même. Ce qu’Il crée n’est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.123-4.

Par conséquent, dans le Ciel la prière est radicalement différente de ce que nous pensons qu’elle veut dire dans ce monde illusoire d'individus séparés, où, en général, il s’agit d’une forme de supplication, de demandes liées à nos besoins. Faisant Un avec notre Source au Ciel, toutefois, "nous" ne pouvons avoir des besoins. Ainsi, Jésus dit : "L'Amour qu'Ils [le Père et le Fils] partagent est ce que sera toute prière pour toujours et à jamais lorsque le temps ne sera plus. Car ainsi elle était avant que le temps ne semblât être" Ch-1.Intr.17-8.

Mais puisque nous pensons que nous existons en tant qu’individus distincts, Jésus nous enseigne que "la prière prend la forme qui convient le mieux à [nos] besoin[s] Ch-1.Intr.21. Il s’agit d’un processus qui a différents niveaux, lesquels correspondent à la place où nous en sommes dans notre voyage de retour à notre état naturel d'unité avec les autres et avec Dieu. "N’oublie jamais que la prière… est toujours pour toi-même Ch-1.II.61, III.11, et elle fait partie de notre processus d'Expiation. La prière devrait donc être centrée sur le pardon autant que possible, car c'est cette expérience du pardon qui nous amène à prendre conscience que nous avons déjà tout ce dont nous avons besoin : "La prière dans ses formes initiales [demander par besoin] est illusion, car il n’est pas besoin d’échelle pour atteindre ce qu'on a jamais quitté. Or la prière fera partie du pardon aussi longtemps que le pardon, lui- même une illusion, ne sera pas atteint. La prière est liée à l'apprentissage jusqu'à ce que le but de l'apprentissage soit atteint. Alors toutes choses seront transformées ensemble et retournées immaculées dans l'Esprit de Dieu" Ch-1.II.83-6.

**1086 - En quoi l’interprétation est-elle reliée au jugement ?**

**Q/** Quelle est la relation entre l'interprétation et le jugement, et quelle est la cause et l'effet en la matière ? Si la partie qui décide dans mon esprit cause de ne pas être séparé, il n’y a plus de perceptions. Je me sens terrifié à l'idée de prendre une décision causale aussi importante, parce que cela signifie la fin du "soi" comme existence séparée, n’est-ce pas ? Mais alors je me demande qui est le "soi" qui a peur que ce soit la fin pour lui ? Est-ce que c’est la personne que je crois être, ou est-ce vraiment la partie de mon esprit qui décide ? Y a-t-il un "soi" qui a choisi une existence séparée, ou bien ce "soi" est-il l’effet d’une séparation qui n’existe pas, un effet qui ne peut par lui-même, annuler la cause ? En somme, le "je" est-il cause ou effet ?

**R/** Le sentiment d’être le "je soi" personnel et individuel est l'effet de la partie dans l'esprit-décideur qui choisit l'ego. Pour en arriver à cette conclusion – une étape importante dans le processus d’inversement de la pensée d’*Un cours en miracles* – il suffit de réaliser que nous ne sommes jamais sans notre esprit en train de décider. Il n'y a pas un je "soi," et un esprit- décideur, la raison pour laquelle nous avons tendance à penser qu'ils ne sont pas le même fait partie du problème : le déni. Il est essentiel pour rester séparés que nous ne pensions pas que nous sommes exclusivement des esprits, sinon pour changer le sens de l'esprit pour l’associer à quelque chose de physique : le cerveau. La séparation serait en danger si nous savions, sans l’ombre d’un doute, que nous sommes des esprits-décideurs toujours en train de choisir d'être ou de ne pas être séparés de Dieu. Afin de garder intacte la séparation, il nous suffit de renoncer à en prendre la responsabilité, car cela exige de penser que nous sommes des êtres distincts, séparés, particuliers et en compétition, et non des esprits partageant le même système de pensée et le même pouvoir de prendre des décisions.

Comme il est souvent mentionné, Jésus s’adresse uniquement à l’esprit-décideur. Ses leçons sont construites pour nous aider à apprendre à nous rapporter à nous-mêmes de cette façon pour que nous ne perdions jamais de vue le fait que nous choisissons à chaque instant la manière de percevoir de l’ego ou celle du Saint-Esprit, le but de l'ego ou celui du Saint-Esprit pour notre vie. Lorsque nous serons plus consistants dans nos choix, nous reconnaîtrons facilement que les choses ne sont pas du tout ce qu’elles semblent être, et que nous ne sommes pas du tout qui nous semblons être.

C’est ce qui nous rapproche de la fin du voyage : accepter l'Expiation et se souvenir, "Je suis un seul Soi, uni à mon Créateur" L-I.95.Titre. Dans le processus pour atteindre cette dernière étape, notre peur va diminuer graduellement, parce que nous savons que nous renonçons à quelque chose qui est faux et in-signifiant : "Le soi que tu as fait n'est pas le Fils de Dieu. Par conséquent, ce soi n'existe pas du tout. Et tout ce qu'il semble faire et penser ne signifie rien. Il n’est ni bon ni mauvais. Il est irréel, et rien de plus que cela .... [Il] est in-signifiant" L-I.93.51-5, 66. À la fin, nous allons renoncer avec joie à notre emprise sur cette identité, parce que nous allons savoir qu'elle ne fait qu’interférer avec la conscience de qui nous sommes vraiment : "Essaie de ne pas interférer avec le Soi que Dieu a créé toi, en cachant Sa majesté derrière les minuscules idoles du mal et de la peccabilité que tu as faites pour Le remplacer. Laisse-le être Soi-même. Te voici ; ceci est Toi. Et la lumière, la joie et la paix demeurent en toi parce qu’il en est ainsi" L-I.93.95-8.

**1087 - Y aura-t-il des effets visibles à choisir le Saint-Esprit ?**

**Q/** Lorsque je choisis le Saint-Esprit, cela se traduit-il concrètement dans ma vie sous la forme d’une personne ou d’une situation dans ce monde (rêve) – par exemple, avoir moins de problèmes avec l’argent et mes relations, et être en meilleure forme physique ?

**R/** Il n’y a aucun moyen de savoir comment ce choix se traduirait dans la forme. Lorsque vous choisissez de façon plus systématique contre l'ego, vous devenez plus en paix, bienveillant et empathique, ce qui signifie que vous jugez moins, vous êtes moins coupable et effrayé. Vous avez de moins en moins d’investissement sur comment les choses se passent dans votre vie dans le monde, avec un sentiment croissant que votre vie est centrée sur l'esprit, non sur le monde. Quand s’en va la culpabilité, disparaît aussi le besoin de projeter, ce qui signifie que vous ne voudriez pas attaquer les autres ni votre propre corps. Or les leçons de pardon qui restent vont se dérouler selon les scripts que vous avez choisis dans votre esprit. Ces scripts peuvent être ceux de la richesse/pauvreté ou n’importe quoi entre les deux, des relations problématiques/merveilleuses ou n’importe quoi entre les deux, un corps sain/frêle aux prises avec une grave maladie ou n’importe quoi entre les deux. Il n'y a pas moyen de savoir sous quelle forme vous avez choisi d'apprendre, mais la leçon centrale à choisir le Saint-Esprit comme Enseignant est toujours que votre paix n'est pas subordonnée aux conditions extérieures. Votre condition dépend uniquement de votre choix d'accepter la paix, laquelle est toujours présente dans votre esprit.

**1088 - Pourquoi et comment sommes-nous arrivés ici ?**

**Q/** L'autre jour, j'ai enfin compris que nous n’avons jamais quitté notre place en Dieu. Maintenant, j'aimerais comprendre deux choses : d'abord, pourquoi sommes-nous ici ? Qu’est-il arrivé qui a causé de nous faire rêver cette séparation en premier lieu ? Deuxièmement, si tout cela est simplement un rêve vivant que nous avons créé, il me semble qu’il n’y a rien de vraiment important. Alors pourquoi s’intéresser aux choses dans le monde ? Qu’est-ce qui importe en fin de compte ?

**R/** Vos Questions font écho au cri universel de la Filialité : "Pourquoi sommes- nous ici ? Comment a-t-on abouti ici ? Qu’y a-t-il à faire ici ?" *Un cours en miracles* vient répondre à ces questions, mais pas dans le même système de pensée qui leur a donné naissance. Car la partie de l'esprit qui choisit de croire que la séparation est réelle (l'ego) pose toutes ces questions à partir de l'intérieur de l’illusion de la séparation. La partie de l'esprit qui connaît que la séparation ne s’est jamais produite (Saint-Esprit) répond aux questions à partir d’ailleurs, au-dessus du champ de bataille de la séparation. Ainsi, bien que Jésus reconnaisse notre expérience dans le rêve, il le fait seulement pour nous dire que nous ne sommes pas ici mais "chez [nous] en Dieu, rêvant d'exil" T-10.I.21.

L'explication qui nous est donnée par le Cours quant à notre existence apparente dans le monde est que le Fils de Dieu a choisi de se faire une identité distincte pour remplacer Celle que Dieu lui a donnée, puis un corps pour l’abriter, et un monde dans lequel "vivre sa vie." Nous n’avons qu’à examiner les multiples façons dans lesquelles nous affirmons notre individualité et notre particularité pour trouver des indices quant à notre expérience en ce monde. Tout confirme que nous suivons la loi fondamentale de la perception de l'ego, laquelle établit que "nous sommes ici" parce que nous voulons être ici : "Tu vois ce que tu crois qu’il y a là, et tu crois que c’est là parce que tu veux que ce le soit" T-25.III.13. Étant donné que l'esprit ne peut pas faire disparaître de notre mémoire l’Unité en Dieu, il doit faire tous les efforts qu’il peut pour prouver que la séparation s'est produite. Et la preuve abonde en ce que nous croyons en la réalité du corps et du monde, dans le fort attachement à la particularité et dans toutes les façons dont nous défendons notre individualité.

Et puisque Dieu n'a pas répondu à la demande de Son Fils qui voulait être Son favori, le Fils a pris l’initiative de faire sa propre particularité et de la défendre, indépendamment de son Créateur. La culpabilité suite à cette décision a mené le Fils hors de son esprit jusque dans un monde inventé, afin de cacher sous de multiples formes, la colère imaginée de Dieu qui, selon l'ego, cherche Son Fils pour le punir du terrible péché de la séparation. Il y a donc au cœur du rêve la croyance insane que la séparation est accomplie.

Toute chose en ce monde sert de moyens pour l'esprit, afin de défendre avec ferveur son choix de séparation. Bien qu'elles ne soient que des illusions, la croyance qu'elles sont vraies les rend réelles à notre expérience, et donc elles doivent être traitées comme telles. Bien que l'ego les ait menées à exister pour rendre réel son rêve de séparation, le Saint-Esprit les utilise comme une salle de classe pour nous apprendre qu’elles ne sont pas réelles. Il devient donc très important de porter attention à tout ce qui se passe dans notre vie. En fait, devenir conscient est l'un des principaux buts du Cours, ainsi que le but explicite des leçons du livre d’exercices. Ce qui importe, ensuite, c’est d'apprendre à reconnaître comment concrètement se révèle le choix de l'esprit de se séparer, à la fois dans les événements et dans nos relations quotidiennes.

La plus grande défense du système de pensée de l’ego est la décision de l'esprit d'oublier qu’il est esprit et de s'identifier au corps à la place. Une correction pour cette fausse croyance est l'expression la plus souvent citée dans le Cours : "Je ne suis pas un corps, je suis libre. Car je suis encore tel que Dieu m'a créé" L-I.201.Titre. Cela ne devrait pas servir d’affirmation pour supprimer la croyance dans le corps, mais pour rappeler notre identité d’esprit ayant le pouvoir de choisir une autre façon de voir toute chose. Si nous sommes prêts à admettre que nous ne savons rien quant à cette autre façon de voir, et à permettre au Saint-Esprit de tout réinterpréter pour nous, ce qui fut choisi pour défendre le système de pensée de l'ego sera utilisé par Lui pour défaire ce système.

Ultimement, le Cours répond à vos questions avec son seul et plus important énoncé : "*la séparation ne s’est jamais produite*" T-6.II.107. Rien d'autre que le choix de l'esprit de s'identifier au système de pensée de l'ego de séparation nous a menés jusqu’ici, et rien d’autre que le choix de s'identifier une fois pour toutes au Saint-Esprit mettra fin au cauchemar de croire que nous sommes ici. Jésus nous le dit très clairement et d'une autre façon à la leçon 32 du livre d’exercices : "Tu n’es pas la victime du monde que tu vois parce que tu l’as inventé. Tu peux l’abandonner aussi facilement que tu l’as inventé. Tu le verras ou tu ne le verras pas, comme tu le souhaites. Tant que tu le veux, tu le vois ; quand tu ne le voudras plus, il ne sera plus là pour que tu le voies" L-I.32. 12-5.

Voir les questions connexes : 10, 27, 88, 100, 148 et 171.

**1089 - Ma fille se drogue, comment avoir la paix dans ces conditions ?**

**Q/** Je crois comprendre que nous ne sommes pas des corps, et je suis totalement d’accord avec *Un cours en miracles* qui explique que nous faisons un appel à l'amour, ou nous exprimons l’amour, et que nous devons pratiquer le pardon en voyant l'ego à l’œuvre sans se juger soi-même. Mais j'ai une question concernant l'une de mes filles qui se drogue et fait des ravages dans la famille. Elle fait un appel à l'amour, mais elle n'accepte pas l’amour offert par sa famille, ni physiquement ni spirituellement. J'ai donc un sentiment de perte et je n’ai aucune idée quoi faire d'autre que d'essayer d’étendre mon pardon et mon amour jusqu’à elle, tout en regardant l'ego sans juger. Or même là, mon sentiment de culpabilité m’accable jusqu’à la dépression et jusqu’au sentiment de tout perdre, puisqu'il m’est si difficile de savoir quand je suis en train de la juger. J'ai eu à prendre des décisions difficiles pour son bien, afin de protéger les autres contre tout préjudice causé par ses actions. Comment trouver la paix dans de telles circonstances ?

**R/** Nos relations familiales nous présentent souvent les leçons de pardon les plus difficiles et les plus douloureuses. Parfois la bataille qui fait rage dans notre propre esprit sur la question de savoir si nous avons fait la bonne chose avec les membres de la famille peut être particulièrement difficile à vivre et devenir écrasante, comme si on ne trouverait jamais de soulagement dans notre angoisse et notre culpabilité. Or Jésus nous assure que la libération est possible, mais la seule vraie libération vient d'une vigilance continue sur notre propre système de pensée, afin de reconnaître à quel moment il est conduit par le faux enseignant : l'ego T.6.V.C.42-5, T.7.VI.85-11.

Le défi, c’est évidemment de reconnaître comment nous allons appliquer cette compréhension aux expériences très réelles de notre quotidien, parce que le Cours ne vise pas à être simplement un exercice académique vide, mais un outil très pratique pour nous conduire du conflit vers la paix, dans notre esprit. En d'autres termes, Jésus nous assure que nous pouvons être en paix, même si la situation extérieure avec un membre de la famille ne change pas : "En réalité tu es parfaitement inaffecté par toutes les expressions du manque d'amour. ... La paix est un attribut *en* toi. Tu ne peux pas la trouver au-dehors" T-2.I.56, 8-9.

Nous devons donc pratiquer à plusieurs reprises jusqu'à apprendre à satiété la correction fondamentale : peu importe combien semble réel le conflit avec les autres et en nous quant aux actions ou inactions, la véritable cause du conflit, de la douleur et du sentiment de perte est l’identification continue dans notre propre esprit à la croyance dans le péché et la culpabilité : le nôtre et celui des autres, leurs péchés étant à jamais une projection des nôtres T-31. III.1-2.

Il suffit alors de simplement reconnaître que nous avons mis l'ego en charge, à chaque fois que nous sommes conscients que nous sommes bouleversés par quoi que ce soit, et c'est le seul problème qui a besoin d’être corrigé. Si, en ces moments de lucidité, nous pouvons reconnaître que notre choix pour l'ego est une erreur mais que ce n'est pas un péché, nous n'aurons pas besoin de nous punir nous-mêmes, mais nous serons disposés à accepter la douce assistance que Jésus offre toujours à notre propre esprit malheureux T-19. III.3-4.

Nos préoccupations pour les autres à ce stade du processus de pardon, est simplement un écran de fumée commode de l'ego pour nous garder dans le conflit, sans reconnaître d’où vient réellement le conflit. Une fois que nous choisissons le bon enseignant, nous pouvons répondre à la situation extérieure sans intervenir à partir de notre propre culpabilité. Mais bien entendu, cela prend de la pratique, puisque notre ego n'abandonnera pas sans combattre. Donc les relations courantes avec nos proches, comme c’est le cas avec votre fille, offrent des possibilités continuelles de pratiquer et d’apprendre la leçon de base quant au seul vrai problème et où il se trouve.

Votre fille est en train de faire des choix autodestructeurs, mais à bien y penser, tous les choix axés sur l'ego sont autodestructeurs, même ceux apparemment destinés à nous protéger et à mettre notre corps en sécurité, par exemple L-I.135. Or même si le Cours enseigne que nous ne sommes pas notre corps, par exemple, L-I.199, Jésus reconnaît aussi que le corps continuera d'être notre identité dans notre expérience, et il ne nous demande jamais de nier notre expérience, mais juste de changer l’interprétation de notre expérience quand nous avons choisi l'ego comme enseignant. Souvent le plus aimant que nous puissions faire face à la folie des autres est de mettre certaines limites pour les empêcher de se blesser eux-mêmes ou de blesser les autres. La clé consiste à être en mesure de le faire sans juger l'autre ni se juger soi-même.

Or en réponse à nos efforts pour mettre des limites, leurs actions ou leurs paroles, tout comme le ferait un jeune enfant, pourrait être de crier "je te déteste." Si nous pouvons remettre notre propre culpabilité au doux regard de pardon de Jésus, nous ne prendrons pas cette attaque apparente de façon personnelle dans notre expérience, puisque c‘est seulement notre propre culpabilité qui nous porte à croire que nous pouvons être attaqués.

Il n'est pas facile de regarder ceux que nous aimons faire les mauvais choix, avec ce qui semble être des conséquences négatives pour eux et ceux qui les entourent. Et il y a habituellement des limites sur l’influence ou sur le contrôle que nous pouvons exercer sur ces choix, mais une leçon utile que nous pouvons apprendre est que c'est la salle de classe qu’ils ont choisie, et que c’est la voie qu’ils poursuivront jusqu'à ce qu'ils soient prêts à faire un choix différent. Nous ne sommes jamais en mesure de juger de ce que devrait être leur chemin. Dans de telles circonstances, il peut être utile de se rappeler que la seule aide vraiment significative que nous pouvons offrir à quelqu'un d'autre est de nous rappeler que nous avons toujours le choix dans notre propre esprit : vers quel enseignant allons-nous nous tourner pour nous aider M-5.III.1-2. Puisque les esprits sont joints, ce rappel sera reçu par leur esprit, car il est déjà dans leur esprit, simplement en attente d’être accepté lorsqu'ils seront prêts et que leur propre peur de l'amour aura diminué.

**1090 - Pourquoi le libre-arbitre si Dieu ne voulait pas nous punir ?**

**Q/** Cette question est une variation sur le vieux dilemme du "libre arbitre." Puisque Dieu a créé le Christ, Il a donc doté Son Fils de la capacité d'avoir cette première "minuscule et folle idée" qui a conduit à la séparation. Donc, même si le Cours affirme avec beaucoup d’amour que Dieu n'a aucune envie de rejeter ou de punir Son Fils, il semble que Dieu ait monté cette affaire de Christ, sinon comment Son Fils pouvait-il résister à la tentation de savoir ce que c’était de remplacer la vérité par l’illusion ? Pourquoi Dieu créerait-Il un Christ avec le pouvoir de faire cette erreur, sachant très bien que Son Fils serait incapable de résister à la tentation ?

**R/** Votre question est une autre variation de la foire aux questions sur le thème "Comment la séparation s’est-elle produite ?" Votre question repose sur l'affirmation que la séparation a réellement eu lieu, ce qui exprime un choix en sa faveur. Confirmer la séparation est la façon pour l'ego d'établir qu’elle est "réelle." Elle est choisie comme substitut à la réalité, après quoi le Fils de Dieu est dupé et marche en tenant la main de l'ego, désormais convaincu qu’il a accompli l'impossible, et que Dieu le punira de son "péché," le pourchassant en le blâmant pour avoir laissé cela se produire. C'est la version intelligente, quoiqu’illusoire, de l'ego sur un big-bang qui n'est jamais arrivé.

Les explications que donne Jésus pour un big-bang inexistant est que le Fils de Dieu est tombé endormi et rêve de séparation T-28.II.7. Dans ce rêve, le Fils semble disposer de pouvoirs spéciaux sous forme de volonté séparée hors de celle de Dieu, tout comme un enfant à la maison couché dans son lit, rêve qu'il est le fils du roi (ou plus conforme à la particularité de l'ego, le roi lui-même) dans un royaume magique lointain. Dans ce rêve, la particularité est préférable à l'unité et le "libre arbitre" est l'expression maximale d’un pouvoir individuel. C'est une distorsion astucieuse du pouvoir de l'esprit pour l’empêcher de choisir d'accepter l’unique Volonté que le Fils partage avec le Père. Dans cette optique, le libre-arbitre est compris comme le pouvoir de faire ce choix, mais ce n'est pas un choix entre deux possibilités réelles, mais plutôt un choix entre la vérité et l’illusion, entre tout et rien. Il n'y a aucune réalité que celle de Dieu, pas de Volonté autre que la Sienne, rien d’autre que le pouvoir de l'esprit d’accepter la vérité.

La partie de l'esprit qui choisit contre la vérité et qui s'identifie comme une figure dans le rêve défend sa "réalité" en termes de dilemme de faire de la séparation de Dieu un choix réel et irrésistible. La résistance à accepter la vérité est tout ce qui garde la séparation réelle dans notre expérience, ce qui nourrit le dilemme de demander l’impossible et donne vie à la croyance de l'ego dans l’illusion. Le moyen de sortir de ce soi-disant dilemme est d’apprendre que, en fin de compte, la seule tentation à laquelle nous ne pouvons pas résister est celle d'accepter l'Identité qui nous est donnée par Dieu, et de réclamer la place qui nous revient de faire un avec Lui. Nous nous joignons ensuite librement à la seule Volonté que nous partageons avec notre Père : "Voila la fonction des enseignants de Dieu : ne voir aucune volonté séparée de la leur, ni la leur séparée de Celle de Dieu" M-5.III.39.

Voir aussi les questions 10, 27, 88, 100, 148 et 171.

**1091 - *Un cours en miracles* est-il acceptable pour un musulman ?**

**Q/** Même si je trouve qu’*Un cours en miracles* est stimulant et défie la pensée, cela m'ennuie qu'il soit basé sur le concept trinitaire et la théologie chrétienne. Je suppose que je pourrais simplement ignorer ce problème et avoir mes propres pensées, mais il y a un doute lancinant qui plane. Selon vous, est-ce qu’*Un cours en miracles* serait acceptable pour les musulmans, ou y a-t-il simplement trop d’obstacles à surmonter ?

**R/** N’importe qui, indépendamment de son appartenance religieuse, peut mettre en pratique ce Cours. Sa théologie fait partie de la forme qui lui est propre et diffère des autres théologies mais n’est pas restreinte comme en témoigne cette déclaration : "Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire. C'est vers cette expérience que le cours est dirigé" Cl-Intr.25-6. Si le Cours vous aide dans votre voyage spirituel, il serait logique de continuer avec lui, puisque l'expérience visée par la pratique transcende toutes les expressions théologiques. "Son thème central est toujours : "le Fils de Dieu est non coupable et dans son innocence est son salut." Il peut s’enseigner par des actions ou par des pensées ; en mots ou en silence ; dans n'importe quelle langue ou en aucune langue ; n’importe où, quand ou comment" M-1.35-6. L'idée serait donc de se concentrer sur le contenu et non sur la forme ; et s’il y a quelque chose sur le christianisme qui menace votre paix d’esprit, cela pourrait vous fournir l'occasion de regarder cela de plus près et de pardonner.

**1092 - Appliquer les principes UCEM sous le stress quotidien**

**Q/** En tant que directeur d'une entreprise de vente au détail, tous les jours je dois faire face à des situations conflictuelles avec les clients. Bien que je me rende compte que cela m'offre beaucoup de possibilités de pratiquer le pardon, j'ai du mal à briser la mauvaise habitude de me sentir stressé et dans l’insécurité lorsque quelqu'un est vraiment contrarié, en colère et devient déraisonnable. J'essaie de ne pas le prendre personnellement, mais je ne semble pas pouvoir trouver le bon angle pour résoudre la situation et rester calme sous la contrainte. Je comprends que le problème est totalement en moi. Pourriez-vous me donner quelques exemples de la façon de pratiquer le pardon et prendre du recul pour laisser le Saint-Esprit m'aider à composer avec ma dose quotidienne de stress ?

**R/** Vous avez la bonne approche : voir la situation comme une salle de classe dans laquelle vous apprenez le pardon, ce qui signifie apprendre à ne pas prendre les attaques personnellement. Ce n'est pas facile à faire, comme vous l'avez constaté, car comme ego nous excellons à tenir les autres responsables de notre manque de paix : "Si cette personne était plus raisonnable, je ne me sentirais pas si vulnérable et menacé." Ce qui se passe en réalité, c'est que nous avons pris la décision dans notre esprit de nous détourner de l'amour avant que l'échange avec l'autre ait pris place, et la culpabilité liée à cette décision est projetée sur n’importe qui et n’importe quoi sur notre chemin. Autrement dit, nous voulons secrètement être maltraités, afin de porter notre attention à l’extérieur sur ce que l’autre nous fait plutôt que sur la souffrance liée à la culpabilité déjà présente dans notre esprit.

La cause de ces sentiments d'impuissance, de fragilité et de faiblesse en face du comportement irrationnel des autres n'a donc rien à voir avec ces gens, ni avec leur comportement. La cause vient de nos propres sentiments qui sont toujours profondément déficients dans notre relation avec nous-mêmes (la haine de soi) parce que nous avons choisi de nous séparer de notre Créateur aimant et de rompre les liens avec l’Amour, croyant que nous serions mieux par nous-mêmes sans Lui. Par conséquent, en regardant ce concept de soi avec l'amour de Jésus à vos côtés, vous aurez à faire face à la véritable cause des problèmes que vous affrontez. La prochaine étape sera d'accepter l'assurance de l’amour ; vous accusez vous-même est totalement injustifié puisque tout cela fondé sur de fausses prémisses.

En effet, il est impossible de se séparer du Tout et de rejeter l'Amour qui englobe l’entière réalité. Ainsi, votre seule responsabilité est de regarder comment vous vous êtes identifié à l'ego et la culpabilité, puis de réaliser que tout cela est seulement une décision erronée. Votre innocence n'a pas été perdue L-I.93.

Lorsque votre perception est enracinée dans votre innocence (votre sainteté), vous n’êtes plus affecté par vos clients, aussi belligérants soient-ils. Vous regardez directement par-dessus leurs ego pour voir en eux le même esprit juste dans lequel vous êtes maintenant centré. Vous vous rendez compte que : 1°) Dans votre esprit erroné, vous désirez inconsciemment être faible et maltraité par les gens 2°) Vous reconnaissez que le problème vient de cette décision de vous identifier à l'ego coupable 3°) Vous demandez l'aide de votre Guide pour corriger ce choix. Lorsque vous acceptez que l'innocence dans votre esprit juste est la vérité sur qui vous êtes, vous restez en paix, peu importe ce que disent ou font les autres : "Laisse-les être aussi haineuses et méchantes qu’elles le veulent, elles ne pourraient avoir d’effet sur toi à moins que tu ne manques de reconnaître que c’est ton rêve" T-27.VIII.106. À partir de ce calme centre tranquille, connaissant que tout le monde partage ce même centre avec vous, vous répondrez d’une manière aimante à tous ceux qui sont impliqués. Vous percevrez toute faiblesse en vous comme étant simplement une défense contre cette vérité, une défense qui en soi n’a aucun pouvoir de changer la vérité.

**1093 - Plusieurs parmi nous sont particuliers, on ne peut éviter de le voir**

**Q/** La particularité est déconseillée constamment dans *Ucem*, non seulement pour nous, mais aussi pour les autres. Toutefois, comme il existe plusieurs différences entre nous, il y a des degrés de conditions : mieux/pire, beau/laid, talentueux/malhabile, etc. Tant qu'il y aura des différences, à n'importe quel degré et dans quoi que ce soit, le contraste pointera toujours vers la particularité ou les différences. Nous pouvons nier la particularité spirituelle, mais comment ne pas voir les différences dans les gens alors que bon nombre sont souvent extrêmes ? Est-ce que tout ce que nous faisons, tout ce qui montre nos différences, fait de nous des instruments de l'ego ? Par exemple, si j'écris un grand succès littéraire, est-ce que cela fait de moi quelqu’un de particulier ou de différent, et quelle est la distinction ? Est-il juste de reconnaître ce type de différences, sans faire l'erreur de le considérer comme particulier ? Devons nous éviter de voir nos différences positives ?

**R/** Le rêve de séparation est fondé sur les différences et la division, son pilier étant justement la particularité. L’existence même de l'ego et du corps dépend des différences. On ne nous demande pas d'éviter de voir ces différences, ou la particularité qui en est la base, mais plutôt d’y voir le système de pensée de l’ego à l’œuvre. Nier leur importance dans notre vie, c’est nier la salle de classe permettant de tirer les leçons de pardon qui vont finalement défaire la croyance en des différences. Comme Jésus nous l’enseigne dans le manuel : "Ne désespère pas, donc, à cause des limitations [particularités et différences]. C'est ta fonction d’en échapper, mais non d’en être dépourvu" M-26.41-2. Nous leur échappons en voyant au-delà, ce qui exige de les voir d'abord pour ce qu'elles sont réellement : des projections de culpabilité dans l'esprit pour avoir choisi la séparation. Chaque perception de différence est donc une réelle occasion de prendre conscience des jugements qui ne font que refléter la culpabilité cachée dans l'esprit. Nier les différences, ou tenter d'être sans particularité, ne fait qu’enfouir la culpabilité encore plus profondément, empêchant ainsi d’en prendre conscience. Cela empêche l'esprit erroné de l'ego de choisir de s’éveiller, empêchant du même coup de prendre conscience de la présence de l'amour.

Ce sont des étapes dans la spirale du déni de l'ego. La procédure pour défaire ce déni commence par ne pas nier la particularité, ni la culpabilité qu’elle engendre, mais surtout de reconnaître que l'esprit a fait un choix fondé sur le but de l'ego et de ses rejetons : particularité/culpabilité. Il y a de nombreux passages dans *Un cours en miracles* où Jésus nous dit que le déni donne une réalité au système de pensée de l'ego, tandis que chercher à voir ce que nous avons nié (sans juger cela comme un péché), le dissipe progressivement. Le but n’est pas de ne pas être sans nos différences/particularités, mais de ne pas lutter contre cela en forçant une fausse perception d’être comme les autres au niveau de la forme. Le but est de voir dans chaque différence perçue le reflet du choix de l'esprit d'ego erroné. Cela va changer le but d’ego qui s’ingénie à rendre réelles et importantes les différences, pour le but du Saint-Esprit qui nous enseigne le choix fait dans l’esprit. De cette façon, les différences visant à séparer deviennent des moyens de savoir que toutes les différences sont pareilles dans la mesure où elles reflètent un choix fait dans l'esprit. Quelle que soit la forme sous laquelle il s’exprime, le contenu de l'ego est toujours motivé par la séparation, alors que contenu du Saint-Esprit est de prendre ce qui est différent et de le rendre pareil, en nous enseignant que tout vient de la même source (l'esprit) et d’un même contenu à choisir (celui de l'ego ou du Saint-Esprit). À cet égard, il est important de garder à l'esprit la distinction que fait le Cours entre la forme et le contenu. Tout dans notre vie reflète le choix de notre esprit pour l'ego ou pour le Saint-Esprit. Les talents spéciaux peuvent être utilisés par l'ego pour prouver la réalité de la séparation et des différences, ou être utilisés par le Saint-Esprit pour Le laisser nous enseigner que divers talents (dans la forme) ne font aucune différence quant à notre Identité partagée de Fils unique de Dieu. Jésus nous donne la façon juste d’utiliser les talents et nos diverses aptitudes particulières : "Le Saint-Esprit t’enseigne à utiliser ce que l’ego a fait pour enseigner l’opposé de ce que l'ego a "appris." Le genre d’apprentissage importe aussi peu que l’aptitude particulière qui fut appliquée pour apprendre. Tu as seulement besoin de faire l'effort d'apprendre, car le Saint- Esprit a un but unifié pour l'effort. Si des aptitudes différentes sont appliquées assez longtemps dans un seul but, les aptitudes elles-mêmes deviennent unifiées. C'est qu'elles sont canalisées dans une seule direction, ou d'une seule façon. À la fin, donc, elles contribuent toutes à un seul résultat et ce faisant c’est leur similitude, plutôt que leurs différences, qui est soulignée" T-7.IV.33-8.

Ainsi, si notre choix est d'apprendre que nous avons la même Identité partagée de Fils de Dieu, et si nous le faisons en développant et en exerçant un talent particulier, cela devient un outil entre les mains du Saint-Esprit pour nous conduire à cet objectif. Donc, pour répondre à votre question de manière spécifique, ne vous privez pas d’écrire votre livre, assurez-vous simplement d’inviter Jésus comme co-auteur.

**1094 - Le Cours semble laisser les gens en plan, sans soutien**

**Q/** Je suis frappé par le fait qu’en étudiant et pratiquant *Un cours en miracles*, quelqu’un peut devenir si accablé par tout ce qui monte en lui qu’il lui reste peu de temps, d'énergie ou de motivation pour faire autre chose. La vie devient une longue tâche d’affronter ces choses et il reste peu de temps pour s'amuser. Il devient impossible de gagner l'argent nécessaire pour payer la thérapie, et parfois il reste à peine assez d’argent pour manger ! Telle fut mon expérience, et ma question est de savoir s’il y a moyen de sortir de ce type de cercle vicieux. Le Cours semble inefficace pour soutenir quelqu’un qui traverse toutes ces choses difficiles qui remontent. Il laisse les gens en plan au milieu de la turbulence, sans soutien pratique.

**R/** Vous oubliez sans doute que vous devez seulement regarder toutes ces "choses difficiles qui remontent" sans vous juger, et que vous n'avez pas à faire quelque chose à leur sujet, dans le sens d'essayer de changer quoique ce soit : "Le pardon… est calme et tranquillement ne fait rien.... Il regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.41, 3. L'idée est d'apprendre que le seul problème est notre décision de choisir l'ego comme enseignant plutôt que le Saint-Esprit, une décision que nous faisons dans le présent, et qui peut donc être changée dans le présent. Lorsque votre processus devient "une longue tâche," vous donnez à l'ego une réalité qu'il n'a pas, puisque de lui-même, il n'a aucun pouvoir : "Seule ton allégeance donne à l'ego quelque pouvoir sur toi" T-4.VI.12.

Vous oubliez peut-être aussi de regarder tout ce qui remonte à la surface avec l’amour de Jésus à côté de vous. C'est là où se trouve le réconfort, parce que Jésus sait que tout cela est inventé et n'a absolument aucun effet sur son amour pour vous : vous restez toujours comme Dieu vous a créé. Ainsi, tout ce que nous avons à "faire" réellement, c’est apporter l'obscurité à sa lumière, où l’obscurité se dissipera tout simplement : "Il [le pardon] n'approuve pas les illusions mais les recueille légèrement, avec un petit rire, et les dépose doucement aux pieds de la vérité. Et là elles disparaissent entièrement" L-I.134.62-3. Lorsque les "choses" sont lourdes et nous semblent interminables, c’est que nous sommes en train d’oublier que, dans le contenu, elles sont toutes la même chose : toute chose finalement n'est qu’un reflet de la "minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire" T-27.VIII.62.

Même si le système de pensée de l'ego a la capacité de projeter les choses les plus hideuses, ce sont des illusions qui ne reposent sur rien, et si nous en prenons conscience, cela va seulement produire en nous un doux sourire, plutôt que la peur et la dépression. C'est pourquoi Jésus nous incite à devenir "L'apprenants heureux" T-14.II.Titre puisque, en fin de compte, nous défaisons simplement une chose qui ne s’est jamais produite, nous croyions seulement que la séparation était un fait. Nous pouvons en effet procéder avec joie, sachant que ce terrible fardeau a été enlevé de sur nos épaules. Nous n’avons qu’à accepter simplement cette vérité heureuse en réalisant que nous l’avions niée, et que nous ne désirons plus la nier désormais.

**1095 - L’auteur du Cours a-t-il pénétré notre système de pensée ?**

**Q/** Est-il juste de supposer -puisque ce monde/idées/concepts est de l'ego, comme aussi l'idée d'un Dieu/Fils/Création, que l'auteur d'*Un cours en miracles* connaissait tout cela et utilise nos idées d’ego pour pénétrer à l’intérieur de notre système de pensée, utilisant le Cours comme un catalyseur pour nous amener au-delà de tout, et même au-delà de notre pouvoir à le décrire

**R/** C'est une façon de voir. Ce que nous aurions tendance à regarder là-dedans, c’est l'idée que l'auteur du Cours, Jésus, fait activement quelque chose. Il y a beaucoup de passages dans le Cours qui disent que Jésus et le Saint-Esprit utilisent nos expériences/concepts/croyances pour nous aider à défaire nos erreurs afin que nos esprits puissent être restaurés à leur état original d'unité. Le Cours reste dans le cadre de l’ego pour répondre à nos besoins Cl-Intr.31. Mais lorsque vous développez une vue d'ensemble, vous vous rendez compte que c'est nous qui nous ouvrons à la vérité que nous avons niée ; que c'est nous qui réalisons que nous avons banni la vérité et qui avons tenté de la remplacer par un système de pensée de notre propre fait, et maintenant nous pouvons voir que ce système apporte plus de souffrance qu’autre chose.

C’est ainsi que nous nions notre "*déni de la vérité*" T-12.II.15. Notre choix de devenir étudiant de Jésus et de son Cours symbolise notre choix d'inverser notre voyage loin de l'unicité, d'examiner et corriger les nombreuses façons dont nous avons rendu la séparation réelle. Jésus est notre enseignant et notre guide dans ce sens-là. Mais si nous apprenons entièrement ses leçons, la distinction entre lui et nous disparaîtra, puisque là encore, il s’agit d’un voyage de retour à l'unité. L'Amour est ineffable Unicité, et la Réalité est non dualiste T-18.VI.1.

Le chapitre 17 dans le livre de Kenneth *Absence from Felicity* *Absence de félicité* fournit une discussion utile sur les différentes dimensions impliquées dans cette question cruciale.

**Un Cours en Miracles**

**Les 1386 questions - réponses en français**

**Traduction de l’anglais non approuvée**

**par la Fondation pour la paix intérieure**

**A usage privé uniquement**

**Volume 4 : Les questions n° 1096 à 1386**

**1096 A - Que signifie: Dieu a donné aux illusions un autre but ?**

**Q/** Les Questions suivantes ont toutes été posées par la même personne. Si Dieu ne sait rien de nos illusions, pourquoi le Cours dit-il : "Dieu a donné à toutes les illusions qui ont été faites un autre but" T-26.VII.153 ?

**R/** Chaque fois que Jésus parle de Dieu impliqué dans l'illusion, le sens de ses paroles ne peut pas être pris littéralement. C'est le contenu du message de Jésus qui est important, non sa forme : voir notre réponse 1096 D ci- dessous. Il s’efforce de réorienter la pensée de ceux qui en sont venus à penser à Dieu comme quelqu’un qui juge et qui exige un châtiment pour nos péchés. Dans le passage que vous citez, ce que Jésus veut que nous sachions est que, bien que nous ayons utilisé le monde et notre vie pour des fins d’ego, nous pouvons annuler tout cela en nous tournant vers notre enseignant intérieur (Jésus ou le Saint-Esprit) et lui demander de l'aide pour utiliser le monde et notre vie pour Son but de guérir nos esprits de la croyance en la séparation. Ce choix du miracle est toujours disponible pour nous, à chaque instant et dans chaque expérience. C'est ce que Jésus nous rappelle dans la déclaration que vous citez ; l'accent n’est pas mis sur Dieu, mais sur changer le but, ce que nous pouvons faire chaque fois que nous le choisissons. Sans cette autre alternative, nous serions prisonniers de l’ego et de sa propre version du salut qui est d'expier par le sacrifice notre péché de séparation de Dieu. L’ego veut qu’on croie sa version et qu’on paie pour ce que nous avons fait, tandis que Jésus est en train de corriger ce type de pensée.

**1096 B - Que signifie, rien n’arrive par accident ou par hasard ?**

**Q/** Souvent on entend ceci : "Vous êtes exactement là où vous êtes censé être et rien n'arrive par hasard." Est-ce que c’est parce qu'il y a un certain scénario divin écrit par notre esprit juste, ou est-ce parce que tout ce qui se passe, même dû au hasard, peut se transformer en occasion de pardon ?

**R/** Nous avons discuté ce sujet aux questions 266 et 409, ce qui fournira le contexte pour cette brève réponse. *Un cours en miracles* parle d'un script, mais c'est un script écrit par nous. Par conséquent, ce n'est pas un script divin. Parler de script, c'est une métaphore pour décrire ce qui est arrivé après que le Fils ait crû qu’il avait réussi à se séparer de l'Unicité du Ciel. Cette séparation a conduit à toujours plus de divisions et de fragmentations, de sorte que l'unité est devenue pour nous un concept totalement étranger. Toutes les formes imaginables de séparation ont émergé en cet instant originel, et c'est cela qui constitue le "script." Notre croyance en la réalité du temps complique encore cela, et c’est précisément l'intention de l'ego d’ajouter un temps linéaire à son plan afin de nous garder sans esprit. Jésus a donc besoin de nous apprendre que "Nous ne faisons qu’entreprendre un voyage qui est déjà terminé… Car nous ne faisons que voir le voyage depuis le point où il s’est terminé, regardant en arrière en nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.3.64-5. Rien n'arrive donc par accident ou pas hasard.

Le Cours enseigne qu'un autre script s'est déroulé dans le même instant, et c'est le Saint-Esprit corrigeant le script de l'ego. Le "script" du Saint-Esprit (une autre métaphore) est dans notre esprit juste, attendant seulement notre choix de nous identifier à lui. Notre esprit-décideur (non le cerveau) est toujours en train de choisir de confirmer la séparation ou de la défaire. Si nous décidions que la séparation n’en vaut pas la peine, nous ferions le choix de nous laisser guidés constamment par le Saint-Esprit et nous changerions alors le but de nos interactions quotidiennes pour le Sien. Ce que nous avons fait à l'origine pour nous blesser (en attaquant notre vrai Soi), est désormais le moyen de guérir nos esprits : "Le Fils de Dieu ne peut faire aucun choix que le Saint-Esprit ne puisse employer pour lui, et non contre lui" T-25.VI.75. C'est ce qui rend le Cours tellement pratique. À tout instant, indépendamment de ce que nous faisons, nous pouvons choisir de transférer le but de l'ego vers celui du Saint-Esprit. Toute expérience et toute situation, par conséquent, peut devenir un moyen de guérir notre esprit.

**1096 C - Si Jésus est une illusion, qui a dicté le Cours à Helen ?**

**Q/** Si Jésus est vraiment notre propre illusion, qui donc a parlé à Helen ?

**R/** Cette question intrigante et très importante au sujet d’Helen et Jésus est discutée en profondeur dans le livre de Kenneth Wapnick Absence from Felicity, au chapitre 17, "Helen and Jesus : Illusion and Reality" Absence de félicité "Helen et Jésus : illusion et réalité. L'importance de ce thème a conduit Kenneth à présenter deux ateliers pour discuter en profondeur les différents points de vue. Voir nos publications : "Jesus : Symbol and Reality" "Jésus, symbole et réalité" et "Jesus : Fantasy or Reality ? Jésus, mythe et réalité ?. Nous indiquons cela uniquement pour que vous réalisiez que votre question mérite une réponse que ne permet pas l'espace limité ici dans ce forum. Brièvement, toutefois voici. Tant que vous aurez l'illusion d’être un individu, vous ferez l’expérience de Jésus en tant qu’individu. Le fait même de vous percevoir en tant qu’un soi individuel (comme nous nous percevons tous) veut dire que vous avez pris la décision d’être séparé de l’Amour parfait. Si vous décidez de défaire cette séparation, vous laisserez l’amour revenir dans votre conscience, mais seulement sous une forme où vous pourriez vous relier en tant qu’individu, tant que vous pensez toujours être un individu. Jésus serait donc cette forme pour vous, comme il l’était pour Helen, quand elle-même se percevait comme un soi individuel séparé.

Or quand vous vous identifiez totalement à votre esprit juste, votre esprit ne limite pas l'amour à une forme spécifique. En réalité, l’amour est toujours abstrait et sans forme, une Unité parfaite qui ne connaît rien de la séparation et de l'individualité. Quand vous êtes dans votre esprit juste, vous savez que l'individualité n'est pas réelle, que vous n'êtes pas vraiment un soi individuel, et votre expérience de l'amour se modifie en conséquence. Autrement dit, quand vous défaites la séparation dans votre esprit, vous défaites aussi votre perception (fausse perception) de l'amour comme étant limité. À la fin (qui est réellement le commencement et qui n'a jamais changé), il y a seulement l'Unicité parfaite de l'Amour. En réalité donc, les deux, Helen et Jésus, étaient illusoires. Elle a fait des expériences à un niveau où elle transcendait Helen et Jésus, et c’est cette histoire que rapporte Kenneth Wapnick dans son livre.

**1096 D - Sommes-nous plusieurs ou sommes-nous seulement un ?**

**Q/** Sommes-nous vraiment "nous " les Fils de Dieu, ou juste un seul Fils ? Le Fils de Dieu s’est-il fragmenté en des milliards de morceaux dans cette illusion ? Ces questions représentent mon problème fondamental lorsque j’essaie de comprendre le Cours. Les explications métaphysiques, les métaphores et la simple logique se confondent dans mon esprit. Je lis le Cours et je le prends littéralement, pour ensuite devenir confus en découvrant alors que ce n'était pas vraiment ce que cela voulait dire.

**R/** Selon *Un cours en miracles*, la réalité est non dualiste, ce qui signifie qu'il ne peut y avoir de sens légitime au "nous." Le Fils de Dieu est un et n'est séparé d’aucune façon de Son Père : "Ce qu'Il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose séparé de Lui" L-I.132.124. Tout sentiment de séparation – un être n'est pas un autre être – est une illusion, et les mots sont in-signifiants au niveau de l'unité L-I.169.54.

La plupart des étudiants font la même expérience que vous quant aux difficultés avec le langage du cours. Beaucoup de questions similaires à la vôtre ont été soumises, voyez nos réponses 72 et 566, par exemple. Ce qui aide beaucoup, comme nous l’avons mentionné en réponse à votre première question, c’est de faire la distinction entre le contenu du message de Jésus et la forme dans laquelle il est exprimé. Si vous pouvez percevoir clairement quel est le contenu, la forme dans laquelle arrive l’enseignement deviendra moins problématique.

Jésus discute de cela entre autres dans son introduction dans la Clarification des termes, à la fin du Manuel pour enseignants : "Ce cours reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin. Il ne s’occupe pas de ce qui est au-delà de toute erreur [non-dualité] parce qu'il a été conçu uniquement pour orienter dans cette direction. Par conséquent, il utilise des mots, lesquels sont symboliques et ne peuvent exprimer ce qui se trouve au-delà des symboles.... *Le cours est simple*. Il a une seule fonction et un seul but. En cela seulement il reste entièrement constant parce que cela seul peut être constant" Cl-Intr.31-3, 8-10. Il faut du temps pour développer cette clarté quant au simple contenu, mais c'est en raison de notre peur de ce que cela implique.

C'est pourquoi, au début du Chant de la Prière, Jésus parle de notre voyage spirituel comme d’une échelle avec plusieurs barreaux. Nous comprenons ses enseignements d’une certaine façon lorsque nous sommes en bas, et tout à fait différemment aux échelons supérieurs. Ceci est notre problème, pas le sien, puisque c'était notre décision de nous barricader contre la vérité, ayant conclu que la vérité menace notre existence en tant qu’individus. La vérité a donc été remplacée par nos propres substitutions, ce qui a fait de la réalité une dualité, ce qui nous a envoyés au bas de l'échelle. Par conséquent, nous allons remonter cette échelle lentement en faisant plusieurs essais, jusqu'à ce que nous nous rendions compte que nous avons fait totalement erreur sur tout ce que nous avions perçu sur nous et sur le monde, et alors nous serons reconnaissants de nous être trompés.

Kenneth Wapnick a consacré environ 60 pages à ce sujet dans les chapitres 2 et 3 de "All are called, Vol. 2, The Message of *A Course in Miracles*" "Tous sont appelés, vol. 2, Le message d'*Un cours en miracles*." Il a également présenté un atelier sur ce sujet, qui est maintenant l'une de nos publications audio : "Duality As Metaphor in A Course in Miracles" La dualité comme métaphore dans *Un cours en miracles*".

**1097 - Qu’est-ce que l’amour en fin de compte ?**

**Q/** Qu’est-ce que l’amour ? *Un cours en miracles* dit que nous ne pouvons pas comprendre l’amour de ce côté-ci de la clôture et que notre tâche est "simplement de chercher et de trouver au-dedans de [nous] toutes les barrières que [nous avons] bâties contre lui" T-16.IV.61. Alors, qu’est-ce que l'amour en fin de compte ?

**R/** Voici quelle est la situation : notre expérience est que nous sommes des personnes vivant dans un univers physique limité. Mais nous vivons cela comme notre réalité seulement dans la mesure où nous sommes (en ce moment) en train de choisir d'être séparés de notre vraie Identité en Dieu qui est Amour. Mais alors, comment comprendre ce qu'est l'amour si nous avons choisi de ne pas en faire partie ? Essentiellement, c'est pourquoi notre voyage spirituel doit être centré sur l’identification d’abord, et ensuite défaire les barrières que nous avons érigées et que nous continuons à maintenir pour nous garder en dehors de l'amour.

La leçon 67 nous apprend que l'amour nous a créés semblable à lui-même et que "Si l'amour t’a créé pareil à soi-même, ce Soi doit être en toi. Et quelque part dans ton esprit, Il est là pour que tu Le trouves" L-I.67.32-3. Or nulle part dans cette leçon, Jésus définit l’amour comme tel, mais il parle de notre besoin de défaire ce que nous avons érigé. Dans la leçon suivante, Jésus nous dit quelle est la cause des dommages presque irréparables que nous avons faits à nos esprits : les rancœurs. "Toi que l'amour a créé pareil à soi-même, tu ne peux pas avoir de rancœurs et connaître ton Soi... Car celui qui a des rancœurs nie qu’il a été créé par l'amour, et son Créateur est devenu apeurant pour lui dans son rêve de haine" L-I.68.11, 24. Donc si nous nions l'amour – et maintenir de la rancœur, c’est nier l’amour – comment pouvons-nous connaître ce qu’est l'amour ? Or comment pouvons-nous manquer de le reconnaître quand nous avons totalement pardonné à chacun ? Cela ressemble à ce que dit Jésus, que nous ne pouvons pas comprendre ce qu’est "une Unité jointe en ne faisant qu’Un" tant que nous pensons que nous sommes séparés les uns des autres T-25.I.71. Ailleurs, cette fois dans la leçon 127, Jésus nous aide à réaliser les conséquences de voir notre identité dans le contexte de l'existence corporelle dans le monde.

" Ce que le monde croit a été fait pour cacher la signification de l'amour et la garder sombre et secrète. Il n'est pas un principe que le monde soutient qui ne viole la vérité de ce qu’est l'amour et de ce que tu es toi aussi" L-I.127.52-3. Il n'est pas difficile de discerner, à partir de là, ce que nous devons faire pour rétablir la conscience de la signification de l'amour dans nos esprits, et c'est ce que Jésus énonce dans cette leçon, ajoutant qu’“il n'y a pas meilleur usage du temps que celui-là” L-I.127.72. Nous (esprits-décideurs) sommes les auteurs de toutes les valeurs trouvées dans le monde, et le motif pour produire ces valeurs avait pour but de remplacer ce que nous avons désavoué (le Soi). Maintenant nous n’avons besoin que de renverser cela et permettre au "don de Dieu de remplacer" ce qui nous avons fait L-I.127.84. L’amour alors sera notre seule expérience car l'amour est la seule réalité dans notre esprit.

En fin de compte, comme le dit Jésus au tout début du Texte, la signification de l'amour ne peut pas être enseignée ou apprise parce que c'est ce que nous sommes. Il dit qu'il peut nous apprendre à nous rappeler qui nous sommes vraiment et il ajoute : "Aucun cours dont le but est de t’enseigner [cela]... ne pourrait manquer d’insister sur le fait qu'il ne peut jamais y avoir de différence entre ce que tu es réellement et ce qu’est l'amour. La signification de l'amour est la tienne, partagée par Dieu Lui-même. Car ce que tu es est ce qu’Il est" L-I.127.41-2. Nos vies doivent donc être consacrées à découvrir notre aveuglement et les moyens que nous utilisons pour soutenir cette tromperie. Quand la duperie sera défaite, la signification de l'amour sera radieuse dans nos esprits et toutes les interrogations se dissoudront simplement dans le néant.

Jésus parle d'amour et d'unité dans un même souffle car de toute évidence pour lui c’est pareil, comme il l’exprime dans cette leçon, ainsi qu’ailleurs dans le livre : "Étant lui-même un, il [l’amour] voit tout ne faisant qu’un. Sa signification réside dans l'unité. Et elle doit échapper à l'esprit qui pense qu’il est partial ou en parties [c'est-à-dire comme un amour particulier]" L-I.127.32-3. L’amour est exhaustif, il inclut tout et s'étend à l'infini sans limite. Une autre indication de ce que doit être notre programme d'études : défaire toutes les formes de séparation que sont les jugements, les amours particuliers (exclusion) et les intérêts séparés. On le fait en demandant l’aide de Jésus ou du Saint-Esprit pour recentrer nos vies aujourd'hui sur l'apprentissage de voir tout le monde partageant le même but et la même identité. Telle est la fonction du pardon et tel est le miracle.

"Le pardon est une forme terrestre de l'amour, qui tel qu’il est au Ciel n'a pas de forme. Or ce dont il est besoin ici est donné ici selon le besoin. Sous cette forme tu peux remplir ta fonction même ici, bien que ce que l’amour signifiera pour toi quand le sans forme t’aura été rendu est encore plus grand" L-I.186.142-4.

**1098 - Observer, est-ce comme être pleinement conscient ?**

**Q/** Lorsque Krishnamurti parle de conscience sans choix, ou lorsque les bouddhistes parlent de pleine conscience, font-ils référence au processus de se trouver dans le mode d'observation, comme vous en parlez dans vos bandes enregistrées ? Je pense que je vous ai entendu dire que l’esprit-décideur et l'observateur sont une seule et même chose. Y a-t-il une différence entre les deux ? *Un cours en miracles* affirme que le pardon "regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.43. Cela ressemble à une définition de la conscience sans choix et/ou de la pleine conscience. Donc les trois, le pardon en mode d’observation, la conscience sans choix, et la pleine conscience seraient la même chose ? Mais alors, où l’esprit-décideur prend-il sa place dans tout cela ? Il décide de toute évidence laquelle des deux voix il va suivre, l'ego ou le Saint-Esprit, mais lorsque quelqu’un observe avec Jésus, est-ce que cela équivaut à l'observateur, ou au décideur ?

**R/** En général, on peut dire que ce dont Krishnamurti et les bouddhistes parlent est, à peu de chose près, semblable au processus enseigné dans le Cours. Lorsque l’esprit-décideur est dans l’esprit juste, c’est un observateur (c'est à dire qu’il regarde avec Jésus). C'est également l'état de pleine conscience, en ce que l’esprit-décideur n'est plus en train de nier sa vraie nature d’esprit, ce qu’il faisait auparavant, dans le cadre de son plan visant à préserver son état séparé, mais sans en être tenu responsable. Être sans esprit (croire que nous sommes un corps) coupe toute possibilité pour l’esprit-décideur de revoir sa décision initiale de croire qu'il est vraiment séparé de Dieu et qu’il a sa propre existence authentique. C'est pourquoi un des buts majeurs du Cours est de nous retourner à l'état de pleine conscience.

**1099 - Comment aller au-delà de haïr Dieu de m’avoir créé ?**

**Q/** Comment aller au-delà de la haine de Dieu pour m’avoir créé ? Bien sûr c’est mon ego qui parle, ou mon soi. Est-ce que dans le même temps mon Soi fait l’expérience de remercier Dieu pour la création ? J’en suis venu à prendre conscience que j'ai été hypocrite toute ma vie et que je vis le soi dans la fosse de l'enfer de Dante.

**R/** Cela pourrait constituer une étape positive, parce qu’être honnête avec soi- même commence à affaiblir toutes les barricades que nous avons érigées pour bloquer la vérité. La porte de sortie est de réaliser que "la fosse de l'enfer de Dante" fait également partie de l'hypocrisie de maintenir que vous n'êtes pas comme Dieu vous a créé. Vous vous êtes aidé en distinguant entre le soi et le Soi, vous devez à présent accepter qu’il n’y en a qu’un des deux qui est votre vraie réalité, l'autre ayant été fabriqué. Et il n'est pas difficile de distinguer le vrai du faux, surtout si vous êtes un étudiant d'*Un cours en miracles*. Ce que vous devez comprendre, c’est que seulement un des deux est réel. Jésus parle de ceci de façon très émouvante dans la leçon 93 : "Tu es ce que Dieu a créé ou ce que tu as fait. Un Soi est vrai ; l'autre n'est pas là. Essaie de faire l'expérience de l'unité de ton seul Soi. Essaie d'apprécier sa Sainteté et l'amour à partir duquel Il fut créé. Essaie de ne pas interférer avec le Soi que Dieu a créé toi, en cachant Sa majesté derrière les minuscules idoles du mal et de la peccabilité que tu as faites pour Le remplacer. Laisse-Le être Soi-même. Te voici ; Ceci est Toi ! Et la lumière, la joie et la paix demeurent en toi parce qu’il en est ainsi" L-I. 93.9.

Peut-être vous détestez-vous en tant qu’esprit-décideur pour le choix d'être autre que ce Soi que Dieu a créé à l'image de sa propre Sainteté et Amour. La projection de la haine de soi atterrit habituellement aux portes des jardins de Dieu ! Mais lorsque vous vous rendez compte que ce choix erroné n'a eu aucun effet (sauf dans votre propre esprit) et qu’il n'a pas changé votre vrai Soi, il n'y a pas de quoi être bouleversé. Être bouleversé et se condamner implique que l'erreur n'est pas juste une erreur qui a déjà été corrigée, mais qu’elle serait plutôt un péché qui a eu un effet réel. Or c'est exactement ce qu’on nous conseille de ne pas faire : rendre l’erreur réelle.

Qu'il soit difficile de dépasser l'horrible image de soi que nous abritons en nous n'a pas échappé à l'attention de Jésus : "Ce sont des croyances si fermement fixées qu'il est difficile de t’aider à voir qu'elles sont fondées sur rien" L-I.93.21 Supposons que Dante se soit rendu compte qu’en réalité, le péché n'avait aucune base ? Fait intéressant, Jésus utilise le mot arrogance en référence à nos pensées négatives envers nous-mêmes. Pour en citer un exemple, dans la leçon 152, qui souligne également l'invariabilité de notre identité, il nous indique : "Nous mettons de côté l'arrogance qui dit que nous sommes pécheurs, coupables et apeurés, honteux de ce que nous sommes ; et nous élevons plutôt nos cœurs avec une véritable humilité vers Celui Qui nous a créés immaculés, pareils à Lui-même en puissance et en amour" L-I.152.94.

En conclusion, il est utile d'examiner carrément la haine et le ressentiment qui peuvent être présents, mais seulement pour pouvoir les apporter dans la lumière du pardon de ce que vous avez nié et gardé dans l'obscurité. Le pardon signifie d’accepter que ce que vous pensiez avoir fait pour remplacer la création de Dieu est totalement illusoire et se dissipera dans l'insignifiance du néant lorsque vous n’aurez plus besoin de le voir comme réel : "*Père, Ta Sainteté est la mienne. Ton Amour m'a créé et a fait de mon impeccabilité une partie de Toi à jamais. Je n'ai ni culpabilité ni péché en moi, car il n'y en a pas en Toi*" L-II.235.2. Ce sont les pensées heureuses de ceux qui ont parcouru le chemin, non avec Virgile jusqu’à l’Enfer brûlant du péché, mais avec Jésus, dans la lumière et la paix du pardon brûlant d’amour.

**1100 - La douleur physique peut-elle empêcher de trouver la paix ?**

**Q/** Kenneth Wapnick dit dans la série de bandes enregistrées "Apprendre du Saint-Esprit," que "tant que vous êtes dans la douleur physique, il n'y a pas moyen de connaître la paix d’esprit." Mais est-ce que la douleur physique ou mentale n’est pas justement ce qu'il nous faut remettre au Saint-Esprit ? Est-ce que cela ne dit pas qu'il existe une hiérarchie dans les miracles ? Si nous pouvons faire l’expérience de la paix seulement quand il n'y a pas de douleur, comment allons-nous nous en débarrasser ? C'est un peu comme dire que quelqu'un pourrait nous éloigner de la paix de Dieu en nous infligeant des douleurs physiques. J’aurais pensé que même si une personne souffre, ce pourrait être la porte de sortie pour sa libération.

**R/** D'un certain point de vue, vous avez raison. *Un cours en miracles* est écrit sur deux niveaux : sur un niveau, il y a la vérité absolue et sur un autre niveau il y a l’’esprit juste et l’esprit erroné dans l'illusion. Au premier niveau : "Si tu as le don de tout, la perte peut-elle être réelle ? La douleur peut-elle faire partie de la paix, ou le chagrin de la joie ? La peur et la maladie peuvent-elles entrer dans un esprit où demeurent l’amour et la parfaite sainteté ? La vérité doit tout inclure, si c'est la vérité. N’accepte pas d’opposés et pas d’exceptions, car faire cela c’est contredire la vérité entièrement" L-I.152.23-7. Y faisant écho dans le livre d’exercices, Jésus dit : "La douleur est illusion ; la joie, réalité. La douleur n’est que sommeil ; la joie est éveil. La douleur est tromperie ; la joie seule est vérité" L-I.190.104-6. Par conséquent à ce niveau-là, la douleur et la paix sont des états qui s’excluent mutuellement.

Le deuxième niveau se réfère à l'enseignement qui s'adresse à nous dans notre croyance que le monde et les corps sont réels (nous sommes réels). Sur ce niveau, on nous apprend que le Saint-Esprit peut utiliser tout ce que nous (comme esprits-décideurs) avons fait pour garder intacte notre séparation de Dieu. Il l’utilise pour nous aider à inverser notre direction et suivre la voie du pardon pour retourner à Dieu T-25.VI.41-2. Puisque nous croyons que nos expériences en tant qu’individus sont réelles, Jésus nous rencontre là, mais seulement pour pouvoir nous apprendre que nous avons choisi le mauvais enseignant, et que les conséquences ont été horribles. Une fois que nous voyons cela clairement, que nous réalisons que nous pouvons choisir différemment, alors nos expériences prennent un tout nouveau sens et ont un nouveau but. Dans ce sens-là, à ce niveau, la douleur peut être considérée comme faisant partie du curriculum dans notre salle de classe, et nous pouvons l'utiliser pour apprendre les leçons de l'ego ou celles de Jésus, selon l’enseignant que nous avons choisi. Si Jésus est notre enseignant, nous pouvons apprendre que la paix intérieure, notre héritage en tant que création de Dieu, n'est jamais affectée par quoi que ce soit dans le monde ou dans le corps. Cela corrige la pensée du monde que la paix d'esprit dépend des conditions et des circonstances externes, comme par exemple : "Je ne peux pas être en paix tant que mon enfant est en danger, ou tant que mon conjoint est malade, ou que je n'ai nulle part où vivre parce que ma maison a été détruite, etc."

Alors, oui, vous apportez votre souffrance à Jésus ou au Saint-Esprit, mais dans le but de la voir différemment, ce qui signifie d’apprendre que votre vrai Soi n’est pas affecté par les états corporels, même lorsque la douleur est mentale ou émotionnelle. Il s'agit d'une leçon très difficile à apprendre pour nous car l'ego a fait la douleur pour bannir la prise de conscience de notre véritable Identité, comme on nous l’apprend dans "La maladie est une défense contre la vérité" L-I.136.Titre. Il est vrai que vous pouvez être en paix même si vous êtes souffrante. Il s'agit de l'approche adoptée par le Stoïcisme, à la fois ancien et moderne, une sorte d'acceptation ou de résignation que c’est votre réalité ici et maintenant. Mais ce n'est pas de cette paix de Dieu dont parle Jésus dans son Cours. Le miracle implique toujours de changer la conscience du corps pour aller en direction de la conscience de l'esprit, pour se rendre compte que toutes les expériences découlent de la décision de l'esprit de s’identifier soit au système de pensée de l’ego ou à celui du Saint-Esprit. L’identification au système de pensée du Saint-Esprit aboutit finalement à annuler la *cause* de toutes les douleurs, et seule la paix demeure.

**1101 - Dieu peut-il être atteint directement ?**

**Q/** Pouvez-vous nous décrire l'expérience visée dans *Un cours en miracles* qui fait en sorte que certaines personnes connaissent qu’il y a un Dieu et que le Cours est vrai ?

**R/** Vous faites peut-être référence à l'expérience décrite dans la section du manuel intitulée "Dieu peut-Il être atteint directement ?" M-26, où Jésus parle de ceux qui ont atteint le sommet de l'échelle et n'ont plus d’ego. Il s'agit des "Enseignants des enseignants," ou ceux dans le monde réel. Bien qu'il y ait plusieurs façons d'atteindre cet état sans ego, les moyens offerts dans *Un cours en miracles* sont la pratique du pardon. Ainsi, le pardon est la voie de la certitude : "Veux-tu le bonheur, un esprit tranquille, une certitude quant au but et un sentiment de valeur et de beauté qui transcende le monde ?... Tout cela et plus, le pardon te l’offre" L-I.122.14, 21. À mesure que vous généralisez le pardon afin qu'il n’y ait plus de zones ou de relations dans votre vie qui ne sont pas touchées par lui, votre expérience de qui vous êtes et de ce que sont les autres doit changer. Le pardon vous éloigne graduellement de la particularité et de la séparation et vous oriente vers la globalité et l'unité. Cela suscite le retour dans votre conscience de "ton amour pour Dieu, qui brûle d’un feu intense, et Le Sien pour toi" T-13.III.28.

Dans la section du Texte appelée "Le monde pardonné," Jésus parle en termes élogieux de ce que nous allons expérimenter dans le monde réel, "Le monde réel s’atteint simplement par le pardon complet de l'ancien, le monde que tu vois sans pardon... Le pardon transforme littéralement la vision et te fait voir le monde réel qui s’étire tranquillement et doucement par-delà le chaos, en enlevant toutes les illusions qui avaient distordu ta perception et l’avaient fixée sur le passé... Du monde pardonné, le Fils de Dieu est aisément soulevé jusqu’en sa demeure. Et là, il connaît qu'il s’y est toujours reposé en paix" T-17.II.51, 62, 71-2.

**1102 - Est-ce que la minuscule idée folle nous met toujours en danger ?**

**Q/** Est-ce que la "minuscule et folle idée" est toujours là, attendant d'être prise au sérieux ? Cela semble idiot, mais si je devais un jour rentrer chez moi, je crois que je ne referais plus jamais une telle erreur, or comment puis-je retourner là où je n'ai jamais quitté ? Dieu, selon *Un cours en miracles*, n'est pas conscient de notre séparation en termes métaphoriques ; mais est-Il conscient de notre choix de nous séparer en réponse à l'idée folle ?

**R/** Si vous acceptez la stricte métaphysique non-dualiste du Cours, vous devrez conclure que Dieu ne pouvait pas être conscient de notre réponse à la minuscule et folle idée de séparation. S'Il en était conscient, cela voudrait dire il y a deux états réels qui s’opposent : Dieu et un état en dehors de Lui. Cela vous plonge directement dans la dualité, l'opinion dominante de la réalité des théologies et philosophies du monde, mais non d’*Un cours en miracles.*

Dans l'illusion, la minuscule et folle idée est toujours présente, et nous y répondons toujours de deux façons : 1°) en se souvenant de sourire doucement, et c'est la réponse du Saint-Esprit T-27.VIII.9 ou 2°) en la prenant au sérieux et c'est la réponse de l’ego qui exprime les défenses que sont le déni et la projection. Que nous soyons soumis à l'ego se trouve derrière la description de Jésus regardant nos vies : "À chaque jour et à chaque minute de chaque jour, et à chaque instant contenu dans chaque minute, tu ne fais que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prit la place de l'amour. Ainsi tu meurs chaque jour pour vivre à nouveau, jusqu'à ce que tu franchisses le fossé entre le passé et le présent, qui n'est pas un fossé du tout. Telle est chaque vie ; un semblant d’intervalle de la naissance à la mort puis à la vie de nouveau ; la répétition d'un instant depuis longtemps disparu qui ne peut pas être revécu. Et tout le temps n’est que la folle croyance que ce qui est terminé est encore ici et maintenant" T-26.V.131. Ceci fait un parallèle avec sa description antérieure : "À chaque jour, à chaque heure et à chaque minute, même à chaque seconde, tu décides entre la crucifixion et la résurrection ; entre l'ego et le Saint-Esprit. L'ego est le choix pour la culpabilité ; le Saint-Esprit, le choix pour la non-culpabilité. Le pouvoir de décider est tout ce que tu as. Le choix qui s’offre à toi est fixe, parce qu'il n'y a pas d’autre alternative qu’entre la vérité et l'illusion" T-14.III.41-4.

Ces passages disent clairement que nous pouvons corriger nos choix erronés à tout instant, n'importe quand dans notre vie. Faire ce choix sans réserve est notre retour à la maison (avec une brève escale dans le monde réel, bien sûr). Par conséquent, notre seule attention devrait porter sur l'instant présent et le choix que nous faisons en cet instant présent. Notre libération des illusions se trouve seulement là. En y concentrant votre attention, les questions au sujet de ce qui va arriver plus tard finalement disparaîtront entièrement dans la réalisation que la minuscule et folle idée n’est jamais arrivée, et donc qu’elle ne peut jamais être choisie à nouveau.

**1103 - Il suffit d’un seul esprit guéri, or Jésus ne nous a pas guéris**

**Q/** S’il est vrai que cela ne prend qu’un seul esprit pour voir la vérité, pour voir les besoins de l’autre comme étant aussi importants/plus importants que ceux d’un autre pour guérir la Filialité entière, pourquoi le succès évident de Jésus dans ce domaine n’est-il pas assez pour nous ramener à la maison ? Il dit de lui-même qu’il est notre frère aîné, mais le fait que son succès n'ait pas guéri la Filialité semble dire qu'il ne l'est pas vraiment – mais seulement quelqu’un parmi les soi illusoires "séparés," quelqu’un qui doit se voir lui-même comme guéri pour initier l'Expiation.

**R/** La Filialité est guérie. En fait, la guérison n’a jamais été vraiment nécessaire. Dans le livre d’exercices, Jésus clarifie ce point pour nous : "De même que le pardon passe sur tous les péchés qui n’ont jamais été accomplis, la guérison ne fait qu’enlever les illusions qui ne se sont pas produites" L-I.137.52. La guérison est donc comprise comme un processus qui enlève les blocages dans la conscience devant ce qui n'a jamais changé T-Intr.17. C'est l'acceptation de ce qui est vrai et le déni de ce qui ne l'est pas. Et puisque chacun a en lui un esprit juste dans lequel se trouve le reflet de la vérité immuable, et que Jésus est le symbole de cet esprit juste, sa guérison est celle de chacun. La guérison signifie simplement de choisir l’esprit juste, et aller à l’encontre l'esprit juste en choisissant l'ego n’annule pas la vérité et n’abolit pas la mémoire de la présence de l'amour, cela ne fait que les voiler. Le voile est levé et la guérison acceptée lorsque l'esprit décide qu’il en est ainsi ; et c'est tout. Jésus n'a pas réellement fait quelque chose, et ne pourrait pas le faire non plus, il n'est ni succès ni échec.

*Un cours en miralces* ne considère pas le temps de façon linéaire, et il n’enseigne pas l'accomplissement d'un Jésus historique qui a atteint le salut et racheté le monde, comme le fait le Christianisme. Jésus est le nom donné à une figure symbolique qui représente l'esprit juste de la Filialité, et ce qu’il a, nous l’avons tous. Comme il le dit lui-même, la seule différence entre lui et nous est qu'il n'a rien d'autre : "Il n'y a rien en moi que tu ne puisses atteindre. Je n'ai rien qui ne vienne de Dieu. La différence entre nous maintenant, c'est que je n'ai rien d'autre. Cela me laisse dans un état qui n’est en toi que potentiel" T-1.II.310-13. Ce que nous avons qui bloque la conscience de guérison est la croyance que l'illusion est vraie.

Le désir d’avoir une forme quelconque de particularité remplace l'unité de la Filialité que le Fils partage avec le Père, et garde en place et "malade" la folie du système de pensée de l'ego. Jésus va ressembler à un échec tant que l'esprit choisira de se détourner de la santé liée à la vérité, et la guérison surviendra lorsque l'esprit décidera d'accepter, même partiellement, que ce qu'il voit dans le cauchemar de la séparation n'est pas vrai. Et cet instant même, l'esprit partage la guérison de Jésus. Jésus nous donne une description très simple de l'état d'esprit que nous partageons avec lui, chaque fois que nous le choisissons : "Comme le salut [la guérison] est simple ! Tout ce qu’il dit, c'est que ce qui n'a jamais été vrai n'est pas vrai maintenant et ne le sera jamais. L'impossible ne s’est pas produit et ne peut pas avoir d’effets. Et c'est tout" T-31.I.11-4. L’“unique” besoin de voir cela à la lumière de cette perspective vraie vient de soi-même. C'est pourquoi il ne faut qu'un enseignant de Dieu pour guérir le monde M-12.

Nous faisons un pas de plus pour nous approcher de la guérison que nous partageons avec Jésus chaque fois que nous désirons remettre en question l'interprétation de l'ego (qui désire prouver que la séparation est réelle) pour toute situation et que nous sommes prêts à accepter le point de vue du Saint-Esprit (que la séparation n'est pas réelle). L'une est vraie et l'autre est fausse, à nous de choisir !

**1104 - La leçon 71 dit-elle que nous devons agir spécifiquement ?**

**Q/** Je me pose des questions sur la leçon 71 dans le livre d’exercices d’*Un cours en miracles* : "Seul le plan de Dieu pour le salut marchera." Dans le processus de se poser les trois questions : "*Que voudrais-Tu que je fasse ? Où voudrais-Tu que j’aille ? Que voudrais-Tu que je dise, et à qui ?*" L-I.71.93-5, je n’ai pas été portée à l’action, mais je fus transportée dans le passé où j'ai senti la présence du Saint-Esprit, en un endroit en particulier où la tension de la vie et des circonstances produisait une sorte de "pendule" dramatique entre la panique et la paix totale. Y a-t- il une "bonne" réponse à ces questions ? Devrais-je agir de façon concrète dans ma vie maintenant ? Je me pose des questions à ce sujet, surtout depuis que Kenneth mentionne si souvent que Jésus n’est pas concerné par ce qui se passe dans notre vie, que le changement se passe dans l'esprit. Mais je me souviens de ces incidents passés, et de mon esprit bien au-delà de mes préoccupations quotidiennes normales.

**R/** Dans cette leçon, Jésus enseigne que l'esprit choisit le plan de Dieu ou celui de l’ego, ce qui se traduit ensuite dans la forme par ce que nous faisons, où nous allons, ce que nous disons, et à qui. Vous avez raison, Jésus n'est pas concerné par la forme mais par le contenu de l'esprit. Cependant, parce que notre priorité porte habituellement sur la forme, il utilise une formule reliée au comportement pour qu’elle soit utilisée comme un rappel, pour que nous déplacions notre attention de la forme vers l'esprit, où est notre choix du plan à suivre. Puisque Jésus n’est concerné que par cela, c'est le but visé par la prière qu’il enseigne dans cette leçon.

Une expérience comme celle que vous décrivez est l'effet du choix de l'esprit pour le Saint-Esprit ( plan de Dieu) au lieu de l'ego. Jésus dit : "Chacun a éprouvé ce qu'on pourrait appeler le sentiment d'être transporté hors de lui- même" T-18.VI.111, autrement dit, chacun a accès à l’esprit juste. Ce qui distingue l'enseignement du Cours sur la façon d'arriver à ces expériences d’esprit juste, c'est qu'il nous demande d'être prêts à regarder les obstacles de l'ego en prêtant attention aux pensées et aux attentes qui interfèrent avec le plan de Dieu, et, en fait, c'est à peu près tout ce que nous pensons. Au dixième paragraphe de la leçon Jésus nous dit : "Sois attentif à toute tentation d’avoir des rancœurs aujourd’hui" L-I.71.102. La clé de la pratique de cette leçon se trouve dans les mots "sois attentif."

Les répétitions ne sont pas censées être utilisées comme des mantras pour supprimer les rancœurs, mais plutôt comme des rappels pour les regarder sans juger ou tenter de les changer. C’est le désir d'accepter une perspective différente qui affaiblit la croyance au plan de l'ego qui veut éloigner le salut de la conscience, avec l’aide de ses meilleurs amis : le déni et la culpabilité. Il n’y a que le plan de Dieu (choisir le Saint-Esprit) qui va marcher parce que seule la vérité est vraie, et c’est seulement en acceptant la véritable Identité que Dieu nous a donnée comme Fils unique que nous trouverons le bonheur que nous cherchons. On apprend à accepter Son plan en exposant les croyances bien établies de l'ego : où peut se trouver le salut. Sa version de ce qu’il faut faire, dire et où aller soutient la séparation et la croyance dans l'identité du corps. Se souvenir de demander à Dieu de nous révéler Son plan en chaque situation est le moyen du Saint-Esprit de nous inviter à reconnaître le choix déjà fait avec l'ego, et de faire un autre choix.

Jusqu'à ce que le plan de l'ego ait été découvert, exposé et abandonné, il ne peut pas être remplacé par le contenu de l'esprit juste (le plan de Dieu). Il n'y a donc pas de réponse précise à ces questions. Le choix de l’esprit pour le Saint-Esprit au lieu de l'ego est reflété dans le rêve sous la forme qui sera la plus utile et aimante, sans planification ou réflexion de notre part. Tout ce qui est requis, c’est " de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui [le plan de Dieu/amour]" T-16.IV.61. Nous attendons ensuite avec patience et gratitude les moments où la bienveillance du Saint-Esprit guidera nos paroles et nos actions.

**1105 - Que signifie, l'esprit est l’agent activateur du pur-esprit ?**

**Q/** Que signifie : "le terme *esprit* est… l’agent activateur du pur-esprit, qui fournit son énergie créatrice" Cl-1.11 ? Et comment relier cela avec "le pur-esprit conserve le potentiel de créer, mais sa Volonté, qui est Celle de Dieu, semble être emprisonnée tant que l'esprit n'est pas unifié" Cl-1.42. Est-ce que la conscience s’oppose au pur-esprit comme "agent activateur du pur-esprit," puisque la *conscience* est "le mécanisme de réception, qui reçoit des messages d'en haut ou d’en bas, du Saint-Esprit ou de l'ego" Cl-1.73. Est-ce que la conscience est un autre terme pour l'observateur ou l'esprit-décideur ?

**R/** Dans la première section de la Clarification des termes auquel vous faites référence, Jésus est un peu inconsistant dans l’utilisation des mots, comme il y fait allusion lui-même dans l'Introduction. Ici, il utilise les mots de façon un peu différente du Cours lui-même, nous enseignant de prêter attention au contenu (de son message), non à la forme (les mots). En décrivant l'esprit comme "agent activateur du pur-esprit" Cl-1.11, Jésus note qu’il y a une différence entre les deux. Ceci, bien sûr n’est pas comme au Ciel, où nous sommes esprit et pur-esprit, les deux étant synonymes. Pour avir une idée de ce que Jésus veut dire ici, pensez à une fontaine : l'esprit (mind) est le moteur qui fait tourner la fontaine et le pur-esprit est l'eau qui s'écoule à travers elle. Pourtant, ce ne sont que des symboles pour quelque chose bien au-delà de notre compréhension dans notre état séparé.

Habituellement dans *Un cours en miracles*, mais pas exclusivement, quand le mot esprit est écrit en lettres minuscules, il se réfère à l'esprit divisé, et en majuscules, il se réfère toujours à l'Esprit de Dieu ou du Christ, ce qui est l'équivalent de pur-esprit. L’Esprit, dans ce premier paragraphe, est notre vrai Soi unifié de Fils unique de Dieu. Dans le paragraphe suivant, Jésus utilise le mot esprit différemment, synonyme d’esprit juste, et ego pour l’esprit erroné : l'esprit divisé est donc décrit dans le cours "*comme s*’il avait deux parties : le pur-esprit et l’ego" Cl-1.24. Ce changement qui varie dans le sens illustre la folie de tenter d'analyser le sens précis de ces termes et de ces mots. Ainsi, à la fin du premier paragraphe, Jésus parle d'esprit unifié, qui est le Christ, mais ici, et seulement dans cette section-ci, l’esprit est l’équivalent d'esprit juste.

Et encore dans le troisième paragraphe : "Le pur-esprit est la partie qui est encore en contact avec Dieu par le Saint-Esprit Qui demeure dans cette partie [l'esprit juste] mais voit aussi l'autre partie [l’esprit erroné]" Cl-1.31. Techniquement, il serait plus juste de dire que le reflet ou la mémoire du pur-esprit se trouve dans l'esprit juste. "Le pur-esprit conserve le potentiel de créer, mais sa Volonté, qui est Celle de Dieu, semble être emprisonnée tant que l'esprit n'est pas unifié" Cl-1.42. Puisque le pur-esprit est toujours en train de créer, Jésus se réfère encore à l'esprit juste, puisqu'il parle de l'esprit ayant le potentiel de créer. Notre esprit a ce potentiel même pendant que nous sommes endormis car nous ne sommes pas en contact avec le pouvoir de créer de l'Esprit. Le mot clé dans la deuxième partie de la phrase est semble. Il semble que notre vrai Soi, en tant que pur-esprit, soit emprisonné, mais en réalité, rien n'est arrivé.

Certains de ces points ont été discutés à la question 65, où vous trouverez aussi quelques commentaires sur la conscience. La conscience fait entièrement partie du monde illusoire de la séparation, car elle implique toujours dualité ou division : le percepteur et ce qui est perçu. C'est une fonction de l'esprit qui résulte de la séparation de Dieu, laquelle a semblé se produire. Il n’est pas faux de penser à la conscience comme l'observateur ou le décideur.

**1106 - Est-ce que les mauvais trips de drogues affectent l’esprit ?**

**Q/** J'ai commencé à fumer du pot et à expérimenter du LSD à l’âge de onze ans. Les deux ou trois premières fois, j'ai fait les plus exaltantes expériences spirituelles d'unité qui soient. Mais après, j’ai connu le pur enfer. J'ai fait un très mauvais trip, ce qui a ouvert une porte dans mon esprit sur quelque chose que je voudrais n’avoir jamais vu. Ma crainte ultime était de rester dans cet état de pure panique pour l'éternité sans jamais pouvoir m’enfuir. Tout cela me semblait très réel et puissant à l'époque. Plus tard, dans mon adolescence, j’ai développé des crises de panique et d'anxiété, me conduisant à chercher une réponse que j'ai trouvée dans *Un cours en miracles*.

J'ai encore quelques préoccupations car j'ai peut-être endommagé mon cerveau à cause de la drogue, ce qui a causé à mon système nerveux de donner à mon corps des effets physiques de peur, même si je savais dans mon esprit que tout cela était faux. Est-ce que l'esprit se substitue au cerveau à tous les niveaux de notre expérience alors que nous sommes dans un corps ou est-ce que nous faisons des dommages à notre cerveau et à notre système nerveux, dommages qui par la suite nous limiterons, même si nous savons que cela fait seulement partie de notre grande illusion ?

**R/** Tout ce qui peut nous limiter à jamais, de quelque façon que ce soit, ce sont nos croyances. Les croyances sont les pensées que nous entretenons sur nous dans nos esprits T-26.VII.87-10. La plupart du temps, ces croyances sont inconscientes, il semble donc y avoir peu de choses que nous puissions faire pour les changer L-I.138.8. Mais, et nous ne pourrons jamais le souligner assez, à la fois le corps, le cerveau et le système nerveux sont des effets des pensées dans l'esprit et ne peuvent jamais être la cause de nos expériences.

C'est l'ego, très investi à ce que nous devenions sans esprit, qui cherche des causes pour ce que nous ressentons dans le monde de la forme, en dehors de l'esprit. Or les formes ne sont rien de plus que des symboles représentant les choix que nous avons faits dans nos esprits, maintenant cachés (par notre propre choix) à notre conscience.

Comment cela se traduit-il concrètement à vos expériences ? Les drogues ont initialement donné une forme à un désir que vous aviez de revenir à la vérité sur vous-même, et donc elles ont semblé précipiter une expérience d'unité. L'esprit, étant toujours fortement identifié à l'ego, a eu peur, et l'effet subséquent – le mauvais trip – était simplement une défense que vous aviez choisie contre le souvenir de la vérité à votre sujet. Comme tout le reste concernant le monde de la forme, les drogues sont vraiment neutres et votre expérience dépend de quel enseignant vous avez choisi pour interpréter vos expériences – le Saint-Esprit ou l'ego.

Dans un effort pour s'assurer que le détour dans la peur reste permanent, l'ego renforce la peur en rajoutant des frayeurs supplémentaires pour que vous ne puissiez jamais échapper à la peur. Puis, pour mettre le dernier clou dans le cercueil qui va vous cadenasser loin de la lumière et vous installer dans le système de pensée de l'ego à jamais, l'ego tente de vous convaincre que la peur vécue n'est pas le résultat de votre choix, mais plutôt l'effet secondaire de dommages irréversibles que des agents externes ont infligé à votre cerveau et votre système nerveux. L'ego est brillant mais insane, et nous sommes aussi insanes que lui quand nous choisissons de l'écouter.

Or il y a toujours un autre enseignant à notre disposition dans nos esprits, lorsque nous voulons apprendre autre chose que la séparation, la culpabilité et la peur. Et c'est en devenant de plus en plus conscients que nous avons choisi l'ego qu'une autre porte s'ouvre sur un choix différent. Ce processus est magnifiquement décrit dans une des leçons du livre d’exercices : "Le Ciel est choisi consciemment. Le choix ne peut pas être fait tant que les alternatives n’ont pas été vues et comprises correctement. Tout ce qui est voilé d’ombre doit être porté à la compréhension pour être jugé à nouveau, cette fois avec l'aide du Ciel. Et toutes les erreurs de jugement que l'esprit a faites auparavant sont soumises à la correction, tandis que la vérité les rejette comme étant sans cause. Maintenant elles sont sans effets. Elles ne peuvent être dissimulées, parce que leur néant est reconnu" L-I.138.9.

**1107 - J’ai triché à un examen et j’ai peur des conséquences**

**Q/** J'ai décidé de donner ce problème au Saint-Esprit, puis de poser la question ici une fois et ensuite de lâcher prise. Je vais au collège depuis quelques années pour devenir technicienne en radiologie, et tout sera terminé au cours de l’année 2007. Dans ma classe de chimie, j'ai triché à un examen en raison de la charge de travail écrasante que j’avais prise. Depuis que c’est arrivé, j'ai parfois des scènes de mort, de douleur physique et de grande souffrance dans mon esprit, des choses que je pourrais provoquer parce que je me demande sans cesse si je n’aurais pas raté des choses essentielles dans ces tests, choses qui pourraient nuire à la santé de quelqu’un sous ma responsabilité. Je me sens comme si d'autres allaient être punis à cause de ma paresse et il m’arrive de penser que je devrais reprendre les classes pour apprendre ce que j'ai raté. Puis je suis rapidement assaillie par la peur que ce que j'ai raté ne reviendra pas et que je serai toujours dépassée. Lorsque j'offre cela au Saint-Esprit j'entends une voix qui me dit : "Bien sûr ! Maintenant tu es en paix mais regarde la douleur que tu causeras. Penses-tu à leur paix ?" Une autre pensée de même type m'accuse de faire du mal aux gens de différentes façons. Par exemple, j'ai forcé un peu la vérité pour avoir cet emploi, et je me sens parfois comme si j'avais volé l'emploi de gens plus méritants. Je pense que je les ai blessés, que je dois être punie pour cela, peut-être en abandonnant mon emploi. Pouvez-vous me donner une idée sur ces peurs selon le point de vue d'*Un cours en miracles* ?

**R/** Avant de lâcher prise de vos pensées et les remettre à l'Esprit Saint, vous pourriez faire quelque chose qui vous aiderait énormément : demandez-vous vous quel est le but derrière vos actes de malhonnêteté et toutes vos pensées en conflit sur ces actes. Ce ne sont certainement pas seulement des actes de négligence ou des pensées comme ça au hasard. Ce ne sont pas non plus des pensées d’imposture qui ont été mises là de force contre votre volonté. En réalité, vous avez invité ces pensées pour une raison et vos actions concrètes, et votre conflit aigu qui en résulte, font tous partie de l'implacable tentative de l'ego de vous garder sans esprit. Il veut que vous fassiez une fixation sur des problèmes de culpabilité pour ne pas entrer en contact avec ce qui se trouve derrière ces problèmes -– la culpabilité déjà présente dans l'esprit, et qui est la source de leur projection.

Ces situations, et toutes les peurs qui en proviennent, sont des symboles qui représentent l’auto-accusation plus profonde que vous ne vous permettez pas de regarder et que nous partageons tous. Nous pensons que nous sommes responsables de la douleur et de la mort, à cause de notre choix contre Dieu et pour l'ego. C’est un choix, en passant, que nous continuons à faire à chaque instant et à chaque jour de notre vie T-14.III.41-2, jusqu'à ce que nous demandions une autre voie.

Inconsciemment, nous croyons avoir triché et volé à Dieu la vie qui est légitimement Sienne. Nous voici à présent dans la mascarade, comme si nous étions notre propre créateur. Mais au fond de nous, nous savons que tout cela est un gros mensonge, que nous avons fraudé, qu’il manque quelque chose et que nous en sommes responsables. Et puisque ces pensées ne sont pas conscientes, elles colorent notre interprétation de nos expériences dans le monde avec des sentiments de culpabilité et d’indignité, et aucune solution réelle ne semble possible. Puis nous agissons de manière à renforcer cette perception négative et c’est tant mieux pour nous, parce que ces violations semblent la raison pour laquelle nous ressentons ces émotions. Nous pensons que nous n’avons pas à chercher plus loin pour comprendre pourquoi nous nous sentons si coupables, et ainsi, la culpabilité ne peut jamais être défaite parce que ce qui est fait est fait, et aura des conséquences potentiellement destructrices irréversibles qui seront actionnées.

Or la bonne nouvelle est qu'il y a une réponse, non en termes de corriger les choses dans le monde, comme expier nos mauvaises actions par le sacrifice. Agir ainsi ne fait que renforcer l'idée sous-jacente que notre culpabilité est réelle. Ce n'est pas tant que quelque chose doit être fait, mais plutôt que quelque chose doit être défait : la croyance que notre culpabilité sous-jacente est réelle et qu’elle appelle un châtiment. Une chose est certaine : nous ne serons pas capables de changer nos esprits par nous-mêmes, car pour nous, tout cela est très sérieux, et il n’y a certainement pas de quoi sourire. Il faut donc nous tourner vers Jésus ou le Saint-Esprit, demander de l’aide pour regarder cela avec nous afin d’avoir Leur perception de la vérité sur nous. Parce qu’eux peuvent voir, au-delà des lourds nuages de culpabilité rendue réelle, la lumière de sainteté qui brille toujours dans nos esprits T-18.IX.8-9, et Ils nous aideront à apprendre que nous ne pouvons ni blesser, ni être blessés M-4.IV.11-2.

C’est alors que commencerez à sourire des raisons pour lesquelles vous avez ressenti le besoin de vous protéger par l'entremise de la malhonnêteté et de la tromperie. Vous allez voir la bêtise de toutes vos pensées d'attaque, parce que vous allez commencer à comprendre que toutes vos erreurs n'ont pas eu d’effets réels sur quoi que ce soit de vraiment important.

**1108 - Je veux me libérer, faut-il travailler très fort pour y arriver ?**

**Q/** Je veux "réussir" à me libérer, mais dans ce désir, je sais qu’il y a une sorte de "particularité spirituelle," et que c’est mon moteur, un "truc" d’ego. Je suis une personnalité de type A toujours poussé à accomplir des choses dans la vie. C'est pourquoi la déclaration "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" est si difficile pour moi. Je continue sans cesse à me demander si je vais "réussir," peu importe ce que c’est. Il n'y a pas de temps, puisque le temps est une illusion, or même si j'ai accepté le principe de l'Expiation, je ne sais pas si je l'ai vraiment intégré. Que se passe-t-il si je ne "réussis" pas dans cette vie ? Le problème est que tout le travail accompli dans cette vie-ci sera "perdu," et que je devrai tout recommencer, même si je sais que je ne suis pas un corps séparé et que je fais un avec Dieu et qu’en fait, je suis le Fils de Dieu. Plus j'étudie, plus je deviens confus tout en comprenant qu'il y a beaucoup de confusion à ce niveau-ci. Je suppose que je pourrais juste accepter que "je n'ai pas besoin de faire" et savoir que tout va bien et que mon esprit est avec Dieu. Cela m’aiderait sûrement de l’entendre de vous.

**R/** En effet, vous n’avez pas besoin de faire quoi que ce soit, tout va bien, votre esprit est avec Dieu, et définitivement, rien n'est perdu. Sachant cela dans notre état de confusion profonde, nous sommes quand même aux prises avec des peurs et des doutes. Or Jésus apporte l'assurance que vous demandez : "Il n'est pas de temps, pas de lieu, pas d’état où Dieu est absent. Il n'y a rien à craindre" T-29.I.11-2. La résistance est la seule chose qui nous empêche de faire cette prise de conscience. La résistance ne peut pas être combattue, elle peut seulement être reconnue. La seule chose "à faire" est de mettre votre affinité naturelle à accomplir des choses au service de la vigilance. Vous pouvez accomplir d’être pleinement conscient, et d’avoir le désir de voir que la confusion n’est due qu’à la peur d’accepter l'Expiation.

Tout comme vous ne pousseriez pas à l’eau quelqu'un qui a peur de se noyer, il ne sert à rien d’essayer de vous forcer d’accomplir l’état de Ciel. En outre, cela ne fonctionne pas. Certes, comprendre ce qu'enseigne le Cours sur l'illusion du temps et la séparation s’avère utile pour apprendre la base métaphysique de son système de pensée. Mais jusqu'à ce que nous soyons prêts à faire l'expérience de ces vérités, il est préférable de pratiquer *Un cours en miracles* dans la salle de classe de notre corps dans notre vie.

Puisque nous croyons en la réalité de ce monde, il est important de "rester avec cela" pour ainsi dire, car c’est dans le monde que se trouvent tous les enseignements nécessaires à la pratique du pardon. Tout ce qui se passe dans l'illusion du temps est utile au Saint-Esprit, y compris une personnalité de type A. Chaque étape entreprise pour le retour à la maison que nous n’avons jamais quittée, que ce soit dans cette vie-ci ou dans une autre, nous rapproche du but. Encore une fois, rien n'est perdu. Vous avez certainement eu de multiples expériences d'apprentissage dans le courant de cette vie (et sans doute dans d’autres vies) qui vous ont mené jusqu’au Cours. Comment pouvez-vous savoir quelles sont les étapes préparatoires qui vous ont ouvert la voie. En fait, Jésus nous dit à ce sujet : "Tu ne sais pas distinguer entre avancer et retraiter. Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V.15-6.

La seule façon de sortir de la confusion est de rester avec tout ce dont nous faisons l’expérience, pas avec ce que nous savons intellectuellement. Les pensées qui se présentent un instant après l’autre est ce qui nous guide pour connaître l'activité dans notre esprit. Elles nous révèlent le choix que l'esprit a fait et les croyances soutenues par ce choix. Aucun conflit ne se présente lorsque l'esprit choisit le Saint-Esprit. Si nous éprouvons autre chose que la paix parfaite, cela veut dire que l'ego a été choisi ; la misère, le conflit et la confusion sont alors inévitables. Et alors, un autre choix peut être fait.

Lorsque vous vous retrouvez dans le tourbillon de la vie, en train de changer de niveau, il peut être utile de pratiquer un exercice recommandé dans le texte : "Cette leçon ne prend pas de temps. Car qu’est-ce que le temps sans passé ni futur ? Il a fallu du temps pour te fourvoyer si complètement, mais il ne faut pas du tout de temps pour être ce que tu es. Commence à t’exercer dans l’usage du temps que fait le Saint-Esprit comme aide à l’enseignement vers le bonheur et la paix. Prends l’instant même, maintenant, et imagine que c’est tout le temps qu’il y a. Rien ne peut t’atteindre ici qui vienne du passé, et c'est ici que tu es complètement absous, complètement libre et entièrement sans condamnation. À partir de cet instant sacré dans lequel la sainteté est née à nouveau, tu avances dans le temps sans crainte, et sans sentiment de changement avec le temps" T-15.I.9) Dans le Cours, Jésus nous assure qu’il n’y a pas un seul petit effort, pas le moindre petit désir, si minuscule soit-il, ni aucun pas fait en direction de la vérité qui soit perdu. Chaque pas affaiblit notre emprise par le système de pensée de l'ego, et renforce notre emprise sur sa main. Nous ne pouvons pas perdre, et vous ne pouvez faire autrement que de "réussir."

**1109 - Vivons-nous tous en ce moment même nos scripts écrits d’avance ?**

**Q/** Un étudiant d'*Un cours en miracles* m'a dit que, chaque fois que se produit une attaque au niveau de la forme, c'est le résultat d'un vœu secret oublié qui existe entre deux personnes, un accord pour que l’autre fasse exactement ce qu’il est en train de me faire. Est-ce que c’est vrai ? Est-ce que les gens dans ma vie sont des personnages toujours en train de jouer les rôles du script que j'ai écrit avec ou pour eux ? Ou agissent-ils conformément à leur propre scénario, ayant besoin d’un "bouc émissaire," n’importe qui à portée de la main à ce moment spécifique, qui peut être moi ou un autre, des gens qu’ils utilisent de cette façon-là ?

**R/** Le vœu secret oublié T-28.VI.4 ne se passe jamais entre des personnes dans le rêve, entre les soi individuels que nous pensons être. C’est un accord qui se produit au niveau de l'esprit, habituellement en dehors du champ de la conscience, entre des fragments qui ont la ferme croyance d’être des rêveurs séparés. Et si je suis le rêveur de mon rêve, oui, je suis responsable de ce qui semble arriver au personnage auquel je suis identifié comme étant moi/je dans mon rêve T-27.VIII.10) Mais ce niveau-là n’est pas avec quoi la plupart de nous sommes en contact, et ce n'est pas un moyen très commode pour ce qui est d’approcher nos expériences quotidiennes et nos interactions. Le niveau le plus utile à considérer pendant que je suis toujours identifié avec la figure que j'appelle moi/je, est de voir que je suis responsable de mes interprétations/réactions face aux divers événements qui se déroulent dans ma vie.

Il y a quelque chose de vrai dans votre observation que lorsque nous cherchons à projeter notre culpabilité, toute situation devient une cible commode pour y arriver. Or personne ne peut vraiment être victime de la soi-disant attaque de quelqu'un d'autre. C'est ma propre interprétation qui m'amène à voir que quelqu'un est en train de m'attaquer et, en particulier, de me priver de ma paix T-12.I.3. Peu importe ce que l'autre peut dire ou faire, c'est mon choix de prendre ces choses personnellement ou non. Si je le fais, ce ne peut être que parce que je veux me voir comme une victime, et cela reflète le vœu secret (voir la question 37 pour plus de précisions sur ce vœu secret) de paraître avoir été blessé par un autre.

En passant un accord avec l'ego, nous avons tous convenu de voir les autres comme responsables de notre état malheureux et de nos sentiments de victimisation. Et nous avons tous des partenaires particuliers avec lesquels la danse de la mort a été particulièrement et intimement chorégraphiée. Or lorsque nous sommes disposés à renoncer à l'ego pour nous tourner vers un autre Interprète pour regarder nos expériences, nous reconnaissons que c’est notre propre culpabilité enfouie qui se trouve derrière toutes les réactions à ce que d'autres semblent nous faire subir. Grâce à cette prise de conscience, nous pouvons choisir de continuer à nous accrocher à la culpabilité, ou la laisser se dissoudre dans la douce lumière du vrai pardon. Et cela implique toujours de nous pardonner les projections de notre propre culpabilité. Rendus là, nous sommes en mesure de voir que les paroles et les actions des autres ne sont que des appels à l’aide et à l'amour, l’amour qui est notre nature à tous T-12.I.3-4.

**1110 - Que signifie le terme sphère de l’ordre céleste ?**

**Q/** Vous serait-il possible d’élaborer sur la signification de la "sphère de l’ordre céleste" et sur le terme "Ordre divin," mentionnés dans "Principes des miracles" T-1.I.323, 374.

**R/** Le terme ordre est un autre mot pour signifier "dimension ou royaume," et plus précisément, pour le système de lois qui régit ce domaine. Ainsi, la sphère de l’ordre céleste désigne le domaine au-delà du domaine physique, où les lois de l'Esprit n'ont rien en commun avec les lois du monde de l’ego. Le même raisonnement vaut pour l’“ordre divin”. Tant que nous adhérons toujours au système de pensée de l’ego, le Royaume de Dieu et du Ciel est totalement inconnu pour nous. La loi de l'éternel amour, une extension non quantitative, est dénuée de sens pour nous, tant que nous sommes empêtrés dans la particularité de l'existence individuelle.

**1111 - Jusqu’à quel point la guérison de l’esprit guérit-elle le corps ?**

**Q/** Deux questions sur la maladie : *Un cours en miracles* dit de donner à notre corps le but du Saint-Esprit, et qu’alors il devrait fonctionner sainement. Ces deux dernières années, j'ai eu beaucoup de douleurs que j'attribue au stress et à mes deux petits monstres qui ont ramené à la maison ce que j'aime appeler "le petit virus vaudou," tout cela parce que j'avais mis le Cours en veilleuse dans mon esprit pour un certain nombre d'années. Mais maintenant je reviens sur la voie. Dans quelle mesure se défaire de la culpabilité et pratiquer le pardon affecte-t-il notre système immunitaire ? Sommes-nous plus ou moins limités tant que nous demeurons dans un corps ?

**Q/** La section du manuel intitulée "Comment la guérison et l’Expiation sont- elles reliées ?" M-22 affirme que la guérison et l’Expiation sont non seulement reliées, mais qu’elles sont identiques et que cela doit être compris pour que l'enseignant de Dieu fasse des progrès. Je sais que le corps est une illusion, et qu’essayer de guérir le corps, c’est tenter de rendre le rêve et le corps réels. Mais si le but est d'accepter l'Expiation et que je l’accepte, alors mon esprit est guéri, ne s’ensuit-il pas que le corps serait alors soumis à la décision prise dans l'esprit, et que normalement, il guérirait lui aussi ? Ou se pourrait-il que l’esprit guérisse et que le corps semble encore malade ? Comment cela fonctionne-t-il si je travaille avec quelqu'un qui est malade ? Son corps semble-t-il toujours malade, même s’il est guéri ?

**R/** La réponse qui suit couvrira les deux questions. Le Cours souligne que le corps est une projection de l'esprit et qu'il n'existe pas en tant qu’entité indépendante qui peut tomber malade, améliorer son état ou mourir éventuellement T-28.VI.2. Il n’y a que l'esprit qui est actif et le corps n'a aucun effet sur l'esprit. Penser que le corps a un effet sur l’esprit est ce que Jésus appelle confondre les niveaux T-2.IV.4. La culpabilité dans notre esprit est toujours projetée sur notre corps (maladie) ou sur celui des autres (attaque), à moins que la partie de l’esprit-décideur choisisse de regarder sa culpabilité avec Jésus. C’est la stratégie de l'ego de nous garder sans esprit pour nous empêcher à jamais de savoir que nous pouvons choisir contre lui (l'ego). Nous finissons donc par croire que le corps fait activement quelque chose, ou bien qu’il y a des agents extérieurs qui sont actifs et sur lesquels nous avons peu ou pas de contrôle.

Mais tout cela est fait par nous, (une auto-tromperie), et c'est pourquoi Jésus dit de la maladie qu’elle est "une défense contre la vérité" L-I.136. Une mauvaise santé est l'effet d'une décision prise dans l'esprit pour un but qu'il veut atteindre. Ultimement c’est dans le but de rester séparé mais de ne pas en être tenu responsable. Ainsi Jésus nous enseigne : "La cause de la souffrance est la séparation, et non le corps, qui n’en est que l’effet" T-28.III.51. Par conséquent, la souffrance n'est pas définie par des sensations corporelles. L’expérience de la douleur est due entièrement à la culpabilité dans l’esprit, lequel choisit de croire l'ego qui interprète cela comme si nous méritions d'être punis et de souffrir.

Le pardon est la décision prise dans l'esprit de : 1°) regarder la culpabilité avec Jésus 2°) apprendre qu'elle est fondée sur de fausses croyances 3°) comprendre que la culpabilité n’a pas besoin d’être projetée, qu’il suffit simplement d’en lâcher prise. Bien qu’encore une projection de l'esprit, le corps ne servira plus à soutenir la séparation et la culpabilité, mais servira plutôt à démontrer le système de pensée du Saint-Esprit qui nous dit que nous avons des intérêts communs et partagés. L'esprit qui a guéri sa croyance en la culpabilité sait que le corps n'est pas sa réalité. Un "corps sain" est désormais associé à l'acceptation de l'Expiation, et non, à tort, à l'absence de maladie.

Et le système immunitaire sera, à juste titre, situé dans l'esprit – la résistance dans l'esprit à toute croyance dans la réalité de la séparation et de la limitation. N’étant plus identifié au corps, l'esprit guéri ne sera pas limité par lui T-18.VI.13, même si le corps paraît encore "normal," dans le sens de vieillir et autres types de conditions. Un esprit sans ego peut également choisir d’aider des esprits non guéris à apprendre que le corps n'est pas leur réalité. Il peut le faire en apparaissant dans un corps handicapé ou dans un corps qui se fait crucifier. Prenons par exemple Ramakrishna ou Jésus, leur corps à la fin ne semblait pas très saint selon les termes du monde. Or il n'y n'avait aucune culpabilité dans leur esprit, ils ont simplement choisi de nous enseigner dans le cadre de ces formes. Il pourrait y avoir également d'autres raisons, inconnues de nous, de choisir des limitations corporelles. Toutefois, l'esprit guéri n'y ajouterait pas une interprétation d'ego, c’est-à-dire de voir en cela une punition pour notre nature pécheresse.

Par conséquent, la simple observation d’un corps ne peut pas nous dire si une condition spécifique représente la décision d’un esprit juste ou d’un esprit erroné. À strictement parler, bien entendu, si une condition spécifique est l'effet direct d’un esprit qui a toujours projeté sa culpabilité, alors cette condition changera si l'esprit se permet de laisser aller la culpabilité. Et quand se dissout la culpabilité, s’en va également l'identification de l'esprit à un corps, puisque l'esprit a réalisé qu’être en paix est un état totalement indépendant de la condition dans laquelle se trouve le corps. C’est une leçon cruciale qui nous est très difficile à apprendre.

Par contre, pour l'esprit qui valorise encore la séparation et la particularité, le corps devient le symbole de ce que cet esprit valorise et de ce qu’il veut garder. S’adressant à l’esprit-décideur dans ce contexte précis, Jésus dit : "Tu en as fait [du corps] un symbole des limitations que tu veux que ton esprit ait, voie et garde" T-28.VI.310. Par conséquent, nous (esprits-décideurs) connaîtrons que nous sommes limités par le corps dans la mesure où c’est ce que nous voulons comme identité réelle. Nous allons devenir ce que nous ne sommes pas, incluant la croyance que le corps met en fonction ses propres systèmes pouvant être affectés par des forces externes.

Il serait beaucoup plus utile de se concentrer sur le système immunitaire de l'esprit , lequel a le pouvoir d'accepter la vérité que nous avons niée, et le pouvoir de nier qu’il y a quelque chose en dehors de nous qui peut nous donner la paix ou nous en priver. Kenneth a d’ailleurs présenté un atelier en 2005 intitulé "Le renforcement du système immunitaire de l'esprit." Jésus nous rappelle cependant que "la résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela, parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur" M-5.II.17. Nous avons donc besoin d'être patients quand nous étudions ces enseignements, et apprendre à sourire doucement à notre besoin de voir le corps comme étant réel dans notre conscience.

Si vous travaillez avec une personne malade, votre seule responsabilité est d'être consciente de vos perceptions et de chercher en vous les jugements que vous pourriez avoir, puis de les porter à l'amour de Jésus toujours présent dans votre esprit. Comme Jésus affirme dans une section précédente du Manuel, où il examine comment être avec un patient : "Voilà la fonction des enseignants de Dieu : ne voir aucune volonté séparée de la leur, ni la leur séparée de Celle de Dieu" M-5.III.39. C'est toujours le principe directeur pour toutes les relations – percevoir que nos intérêts sont les mêmes et qu’ils sont partagés avec l'autre et non séparés. C’est alors que vous savez simplement ce qu’il faut faire… ou ne pas faire.

Que l'autre personne soit dans son esprit faux ou dans son esprit juste est ,sans importance. Votre réponse viendra toujours d’une place aimante. Encore une fois, vous ne pouvez pas juger du contenu de l'esprit d’un autre juste par la condition de son corps (par la forme), or en cet instant saint, lorsque vous êtes au-delà des intérêts séparés, l’amour passe par vous sous la forme la plus appropriée pour cette situation précise. C’est ainsi que vous éviterez l’erreur trop fréquente (souvent avec des résultats blessants) de penser que vous savez ce qui est le mieux pour l’autre, et ce qui est dans son meilleur intérêt. Respectueux du choix de cet esprit, vous n'aurez pas besoin d'ego pour venir perturber la communication de l'amour.

**1112 - Je n’arrive pas à me représenter Jésus ou le Saint-Esprit**

**Q/** Je sais qu’il est impératif de penser au Saint-Esprit (ou à Jésus) comme si c’était une personne réelle qui vous aime. Et cela semble cohérent avec le langage du Cours. D'autre part cela ne me vient pas de façon naturelle, sauf en de rares exceptions. On nous apprend aussi que le Saint-Esprit et Dieu sont vraiment des métaphores qui représentent l’Unité. Je suis troublé par ce langage, parce qu'en définissant le Saint-Esprit comme une entité, il semble augmenter le sentiment de dualité (soi versus Soi) plutôt que de l’éliminer. Pourquoi ne pas penser au Saint-Esprit comme une source d’inspiration élevée, un amour inconditionnel, ou simplement comme une compréhension qui vient à quelqu’un quand il est réceptif, par quelque moyen utile et naturel pour lui ? En insistant pour qu'Il soit une personne, je résiste parce que je pense : "Je n’y crois pas, le Saint-Esprit n'est pas une personne." Je suis d'accord que c'est réconfortant et très puissant de ressentir la présence de Jésus, mais c'est une expérience qui est plutôt rare pour moi. J'ai mis le Cours de côté pendant plusieurs semaines à cause de ça.

**R/** Percevoir Jésus ou le Saint-Esprit comme une personne est spécifiquement conçu comme un moyen utile de rendre leur présence réelle pour nous. Nous sommes profondément attachés à notre identité de corps, non seulement nos corps physiques mais aussi émotionnels, psychologiques et intellectuels, des corps dans lesquels pensées, imagination, fantasmes et croyances prennent énormément d'importance. Nous savons que Jésus et le Saint-Esprit ne sont pas des personnes, nous savons que les êtres chers qui sont décédés ne sont plus dans le corps qu'ils avaient lorsqu'ils vivaient parmi nous. Cela ne nous dissuade pas de nous souvenir d’eux comme lorsqu’ils vivaient parmi nous. En fait, nous gardons des photos d'eux pour nous souvenir de l'amour que nous partagions avec eux. Les photos sont des symboles, Jésus et le Saint-Esprit comme personnes sont aussi des symboles. En effet, nous ne sommes pas des corps et Jésus ne s'adresse pas non plus à nous comme la personne identifiée à un corps. En s'adressant à l'esprit de la Filialité, le Cours utilise des symboles (mots et images) pour accommoder notre fausse croyance sur qui nous sommes. Il se réfère au Saint-Esprit en disant "Il ou Lui," (une personne) qui symbolise la partie de l'esprit qui contient la mémoire de l'Amour de Dieu. Jésus parle de lui-même comme d’une personne : "J’enseignerai avec toi et je vivrai avec toi si tu peux penser avec moi" T-4.I.63.

Il nous invite même à le voir dans un corps : "Si cela t’aide, pense que je te tiens par la main et que je te conduis. Et je t’assure que cela ne sera pas un vain fantasme" L-I.70.93-4. La seule chose qui importe est de prendre à cœur l’invitation de Jésus dans la forme la plus significative pour nous : "Laisse ma relation avec toi être réelle pour toi, et laisse-moi apporter la réalité dans ta perception de tes frères" T-17.III.102.

Comme toujours lorsqu’on pratique le Cours, on regarde notre expérience comme étant le reflet du choix de l'esprit pour l'ego ou pour la mémoire de l'Amour (Saint-Esprit). Tout désagrément, confusion et irritation ne peut provenir que du choix d'écouter le système de pensée de l’ego. Dans la résistance à son message, il arrive de mettre le livre de côté à un moment donné pour quelque temps. Il importe peu que ce soit pour des semaines ou des années, ce qui importe est d’aller le rechercher à un moment donné, reflétant par là la décision de l'esprit d’être à l'écoute du Saint-Esprit. Si, ne serait-ce que pour un instant, une merveilleuse fois de temps en temps, vous faites l’expérience de la présence de Jésus, c’est suffisant pour vous dire qu'il est là. C'est tout ce dont nous avons besoin de savoir puisque l'amour est venu, ayant été choisi par l'esprit qui s’en est souvenu.

**1113 - J’aimerais avoir quelqu’un avec qui étudier le Cours**

**Q/** Je suis troublé par le concept de la relation sainte. Je me sens mis de côté parce que je n'ai pas de relation sainte avec une autre personne. J'ai entendu des gens du Cours dire que ce n’est pas ce que cela signifie. Mais après avoir examiné très attentivement le texte, il me semble que c’est exactement ce que veut dire Jésus. Et puisque tant de choses semblent dépendre de cette relation sainte, j’ai l'impression que je ne suis pas qualifié pour progresser en étudiant *Un cours en miracles*, parce que je n'ai pas vraiment quelqu’un avec qui étudier et pratiquer le cours avec moi.

**R/** Notre réponse à la question 223 fournit un aperçu utile de la question concernant des partenaires d'apprentissage particuliers dans notre travail avec le Cours. En général, chacun de nous a autour de lui des gens qui poussent nos boutons de façon importante, et ces rencontres peuvent aider à nous amener vers une certaine culpabilité profondément enfouie, que nous pouvons ensuite regarder et demander à éliminer. Les relations d’amour ou de haine particulière sont toujours enracinées dans la culpabilité que nous avons enfouie, puis projetée dans un effort pour s'en débarrasser. Elles sont définies uniquement par le choix d'accepter ou non l'interprétation de l'ego de notre culpabilité, et non par la façon dont les corps interagissent. C'est un autre point critique soulevé dans notre discussion. Les relations n’existent que dans l'esprit (contenu) et ne sont pas entre des corps dans le monde (forme), comme nous sommes souvent portés à le croire. Voir T-28.IV.3.

Une relation sainte découle automatiquement de notre choix de prendre le Saint-Esprit comme Guide pour voir toute chose, ce qui signifie que toutes nos pensées et perceptions refléteront en quelque sorte l'unité de la Filialité – nous allons voir nos intérêts comme partagés avec ceux des autres, non comme séparés et contradictoires. Ainsi, vous n'avez pas à faire quoi que ce soit pour que quelque chose se produise, ni à arranger les choses avec un autre dans votre vie pour pourvoir faire l'expérience d'une relation sainte. La seule relation est celle qui existe dans votre esprit entre vous et le Saint- Esprit, symbolisée ensuite par une relation avec une autre personne, ce qui signifie que la relation sert maintenant le but du Saint-Esprit plutôt que celui de l'ego. Mais vous n'avez pas à être en relation étroite avec quelqu'un pour le faire. Il s’agit toujours de savoir si vous rendez réel le système de pensée de l'ego dans votre esprit, ou si c’est celui du Saint-Esprit que vous rendez réel. Tout le reste sera le symbole de ce choix.

À l’origine d’*Un cours en miracles*, Jésus parlait à Helen de sa relation avec Bill Thetford ainsi que d’autres gens importants dans sa vie. Et il y a donc beaucoup de déclarations du genre "toi et ton frère." Or Jésus souligne également que "tu ne peux interagir qu’avec toi-même" T-31.V.155 et qu’il n’y a "rien à l'extérieur de toi" T-18. VI.11. "Toi et ton frère," n’est donc qu’un symbole ou un concept dans notre esprit – c'est ce que Jésus tente de nous faire voir. Oui, c’est certes un niveau de conscience avancé, mais si nous perdons de vue cette vérité centrale, nous ne pourrons pas pratiquer ce Cours comme il est censé l’être, et nous finirons par faire descendre Jésus à notre niveau (l’objectif le plus cher de l'ego), plutôt que de nous élever à son niveau, là où nos esprits pourraient être rétablis à leur état naturel de paix et d'amour éternel.

1114 - Que signifie : les idées ne quittent pas leur source ?

**Q/** Voudriez-vous préciser la signification du concept suivant : "Les idées ne quittent pas leur source" T-26.VII.47. Nous avons lu bien des fois que nous nous sommes créés nous-mêmes et que nous avons créé le monde, mais nous avons lu, au moins autant de fois, que c’est Dieu qui nous a créés.

**R/** " Les idées ne quittent pas leur source" est vraiment la pierre angulaire de l'enseignement du Cours. C’est sur cette idée que reposent tous les autres principes de son système de pensée. Cette loi, la plus fondamentale de toutes quant à la nature de l'esprit, signifie que rien n'existe en dehors de l'Esprit de Dieu, et donc que la séparation est impossible. De même, rien n'existe en dehors de l'Esprit de la Filialité, cela veut dire que le monde est une illusion. Le monde, ainsi que le corps, sont des projections de l'esprit et ils n'existent pas en réalité. Si nous les percevons dans notre expérience comme étant réels, c’est que nous choisissons de croire en eux comme étant des expressions sous formes de choix faits dans notre esprit séparé. C’est l’esprit dans sa croyance qui les a faits. C'est ce que le Cours veut dire quand il dit que nous les avons faits, ou que nous les avons inventés : "Et si tu reconnaissais que ce monde est une hallucination ? Et si tu comprenais réellement que c’est toi qui l’as inventé ? Et si tu te rendais compte que ceux qui semblent y marcher pour pécher et mourir, attaquer, tuer et se détruire eux-mêmes, sont entièrement irréels ? Pourrais-tu avoir foi en ce que tu vois, si tu acceptais cela ? Et le verrais-tu ?" T-20.VIII.73-7. La clé pour comprendre les principes et les enseignements d’*Un cours en miracles* est de se souvenir qu'il s’adresse toujours à l’esprit de la Filialité, et non à la personne identifiée à son corps. Tout se rapporte à l'esprit précisément parce que "les idées ne quittent pas leur source." Le "nous" auquel se réfère le Cours comme l’esprit créé par Dieu, est l'Esprit de son Fils, qui reste toujours uni à Lui dans la Demeure qu'il n’a jamais quittée. Dieu n'a pas créé les individus que nous pensons que nous sommes.

L'esprit divisé par sa croyance en la séparation s’est lui-même confondu avec un corps. Le but du Cours est de guérir cette confusion d'identité en nous enseignant que nous sommes des esprits ayant le pouvoir de choisir. La guérison est accomplie la pratique du pardon de chaque expérience qui est considérée comme une projection de l'esprit. Ainsi, le principe "Les idées ne quittent pas leur source" devient réel dans notre expérience, défaisant la croyance que quelque chose peut exister en dehors de l'esprit. C’est ainsi que l'esprit choisit d'accepter sa véritable Identité (ce que Dieu a créé) et affaiblit sa croyance dans l'expérience hallucinatoire du monde et du corps, (ce que l'esprit séparé a fait).

**1115 - Y a-t-il une lumière au bout du chemin d’*Un cours en miracles* ?**

**Q/** Il y a quelque temps, je suis lentement arrivé à être d'accord avec la réponse donnée à la question 767. Cependant, je dois dire qu’il n'y a pas eu de "fossé comblé," et je n’ai pas non plus noté d’“instant saint” de joie, de bonheur, ou de nature positive pour ce qui est de suivre un autre chemin que celui de l'ego dans le monde. Le résultat me paraît un passage terne et sans enthousiasme pour ce qui se déroule dans la vie pendant la période d'acceptation des idées d’*Ucem*. Comment peut-on sentir de la joie pour ce qui est illusoire et irréel ? On pourrait même se sentir "coupable" si on ne remplit pas les promesses faites dans les textes, ou déçus, et ressentir que nous ne faisons que tourner un moulin à vent, en tout cas jusqu'à ce que nous quittions le corps. Que fait donc un fidèle du Cours ici, dans son corps ? L'idée qu’un jour il y aura une expiation est formidable, mais comment se sentir bien avec soi-même à l’idée d’être encore dans son corps pour les 20 ou 30 prochaines années, peut-être davantage ? Sans parler de retrouver les "horreurs" en revenant ici, à faire face à encore plus d’illusions d'ego ! Après seize années ou plus de lecture, il me semble que c’est comme un labyrinthe qui n'a pas de sortie, et que les promesses ne sont que des illusions additionnelles. Y a-t-il une lumière quelque part au bout de ce long tunnel dans lequel je voyage depuis si longtemps ?

**R/** Puisque l'enseignement du cours inverse notre façon habituelle de penser, nous devrions peut-être commencer par inverser votre image. Ce monde est le tunnel, et la lumière dans le tunnel et au bout du tunnel, c’est le message du Cours. Pour vous et pour de nombreux autres étudiants, cela ne semble pas toujours le cas. C'est parce que, comme dit la vieille chanson, nous sommes tellement habitués à "chercher l’amour [lumière] à tous les mauvais endroits." Si, à un moment donné, vous avez ressenti une résonance profonde et une calme certitude dans la reconnaissance que le message du Cours est vrai, vous avez accédé à votre esprit juste, et c'est cela l'instant saint. Ce n'est pas plus glamour que cela ! Or ce n’est guère négligeable : "Une lumière est entrée dans les ténèbres. Ce peut être une seule lumière, mais c'est assez" M-1.14-5. Des éons de mensonges sont annulées en ce seul instant de reconnaissance que la vérité est vraie. L’appréciation de tous les petits pas, mais des pas vraiment efficaces dans l'accomplissement de l'Expiation est la seule source d'espoir lorsqu’on voyage en compagnie du cours.

L'ego travaille à grands coups, hurlant et rugissant, or l’ego ment. La petite Voix tranquille du Saint-Esprit chuchote, mais elle dit la vérité et parle pour Dieu. Utiliser le corps comme instrument pour apprendre à écouter cette Voix et prendre le monde comme une salle de classe, semble un usage qui en vaut la peine pour les vingt ou trente prochaines années. Sans doute les croyances que vous aviez auparavant sur Dieu, sur votre soi et sur le monde ont été sévèrement ébranlées. Elles ont même peut-être reçu un coup fatal au cours de vos nombreuses années d'étude du Cours. Leur disparition n'est pas qu’une petite réalisation, considérant l'énorme investissement que nous avons mis à apprendre tous ces concepts erronés. Si un tel changement est possible grâce à l'apprentissage des principes du Cours, il est raisonnable de croire que tout le reste qu'il promet peut aussi être atteint. Les progrès vers la réalisation de ses promesses sont souvent masqués par l'interférence de certaines attentes, lesquelles n'ont rien à voir avec le but du Cours. Nous ne désirons pas toujours ce qu'il promet, désirant plutôt quelques substitutions fantaisistes à la place du vrai progrès spirituel. C'est pourquoi Jésus nous dit : "Certaines de tes plus grandes avancées, tu les as jugées comme des échecs, et certaines de tes plus profondes retraites, tu les as considérées comme des succès" T-18.V.16. Autrement dit, nous ne savons pas ce qui se passe et nous serions incapables de l'évaluer, même si c’est souvent ce que nous faisons. Ainsi, dans sa douce sagesse Jésus ajoute : "Ne te mets pas en charge de cela, car tu ne sais pas distinguer entre avancer et retraiter" T-18.V.15.

Si nous le prenons à cœur, cela amène inévitablement un sentiment de soulagement, car nous n'avons pas à savoir ce qui se passe. Si seize ans semblent une longue période, il est rassurant de savoir qu’en un seul véritable instant à ne rien faire et à ne pas juger, nous passons "outre des siècles d'efforts et [nous échappons] du temps" T-18.VII.73. C’est la lumière que nous trouvons dans le tunnel de la folie de l'ego qui veut nous mettre en charge de l’Expiation. Non seulement cette lumière éclaire-t-elle notre chemin, mais elle allège également notre fardeau.

**1116 - Jésus a-t-il eu besoin de pardonner à ses bourreaux ?**

**Q/** En réponse à la question 771, vous dites : "Jésus n'avait pas besoin de pardonner à ceux qui ont crucifié son corps parce qu'il n'était pas identifié à son corps." Or tant que nous sommes dans le corps, nous devons apprendre à pardonner aux autres. Le Jésus historique de la Bible fait la citation la plus importante de toute sa carrière lorsqu’il dit : "Père, pardonnez-leur car ils ne savent ce qu'ils font." S’il n'avait pas besoin d'étendre le pardon à ceux qui ont attaqué son corps, alors pourquoi a-t-il demandé à ceux qui ont attaqué son corps d’être pardonnés ? Si on prétend que ce Jésus implorant le pardon n'a rien à voir avec le Jésus d’*Un cours en miracles*, c’est qu’alors nous avons jeté le bébé avec l'eau du bain. Même s’il est facile de reconnaître l’insanité du monde, on ne peut que s’étonner du manque de cohérence dans les déclarations contradictoires du Texte dans son ensemble. Ce ne sont peut-être en fait que des erreurs ou de simples figures de style, mais la distinction n’est généralement pas claire pour le lecteur. Comment l’incohérence peut-elle coller à la vérité ? Si une chose est vraie, elle doit être toujours vraie il me semble.

**R/** Oui ! Tout peut devenir tellement confus lorsqu'on essaie de comprendre ce qui a vraiment été dit, et à quel moment ce fut dit. Ou bien si nous ne savons pas comment clairement faire la différence entre ce qui est signifié littéralement et ce qui est dit au sens figuré dans un écrit comme celui du Cours, lequel dans l’ensemble ressemble bien plus à un poème qu'à un traité scientifique.

La façon la plus simple de répondre à votre question serait peut- être de commencer par là justement. Le contenu du message de Jésus (la figure que nous appelons Jésus qui a vécu il y a deux mille ans), est le même que le contenu du message de Jésus en dehors du temps et de l'espace, qui nous parle à présent par le biais du Cours. Aucun doute que les formes sont différentes, pour diverses raisons, incluant les différences qu’on retrouve dans la complexité psychologique de ce temps-là et le temps d’aujourd'hui. Or c’est une toute autre question s’il s’agit de savoir si les disciples de Jésus, surtout ceux qui ont tenté de mettre la bonne nouvelle par écrit il y a deux mille ans, ont vraiment compris son message d'amour et de pardon. Selon le Cours, si nous acceptons ses paroles comme provenant de la même source que celle de Jésus apparu il y a deux mille ans en Palestine, alors la précision du Nouveau Testament et de son évangile, pour ce qui est de rapporter les paroles de Jésus et ses enseignements, est tout à fait discutable. Ce dont se souviennent les disciples du message de Jésus, ou ce qu'ils ont entendu des autres venant en deuxième et troisième main (avez-vous déjà joué au jeu du "téléphone" ?), était certainement déformé par les projections de leur propre ego.

Jésus commente très explicitement ces distorsions dans le Texte :

"Le message de la crucifixion est parfaitement clair : *n’enseigne que l’amour, car c'est ce que tu es*.

Si tu interprètes la crucifixion de toute autre façon, tu l’utilises comme une arme d’assaut plutôt que comme l’appel à la paix qu’elle était censée être. Les apôtres l’ont souvent mal comprise, et pour la même raison que quiconque la comprend mal. Leur propre amour imparfait les rendait vulnérables à la projection, et c’est leur propre peur qui les a fait parler de "la colère de Dieu" comme arme de Sa vengeance. Ils ne pouvaient pas non plus parler de la crucifixion tout à fait sans colère, parce que leur sentiment de culpabilité les avait mis en colère."

"Voici quelques exemples de pensée sens dessus dessous dans le Nouveau Testament, bien que son évangile ne soit en réalité qu’un message d'amour. Si les apôtres ne s’étaient pas sentis coupables, ils n’auraient jamais pu me citer ainsi : “Je ne suis pas venu apporter la paix mais l’épée.”. Il est clair que c’est l’opposé de tout ce que j'ai enseigné. Ils n’auraient pas pu non plus décrire mes réactions envers Judas comme ils l'ont fait s’ils m'avaient réellement compris. Je n’aurais pas pu dire : “C’est par un baiser que tu trahis le Fils de l'homme ?”, à moins de croire en la trahison. Tout le message de la crucifixion était simplement que je n’y croyais pas. La "punition" que je suis censé avoir appelée sur Judas est une erreur du même genre. Judas était mon frère ainsi qu’un Fils de Dieu, qui faisait partie de la Filialité autant que moi. Était-il vraisemblable que je le condamne alors que j'étais prêt à démontrer que la condamnation est impossible ?"

"Quand tu lis les enseignements des apôtres, rappelle-toi que je leur ai dit moi-même qu'il y avait bien des choses qu’ils comprendraient plus tard, parce qu'ils n'étaient pas entièrement prêts à me suivre à ce moment-là" T-6.I.13-161.

Il y a dons de quoi devenir fou à tenter de concilier les enseignements du Cours avec ce qu’ont écrit les disciples de Jésus il y a deux mille ans, ce qu’ils pensaient avoir entendu, ce que Jésus a enseigné et ce qu’il a fait. La déclaration que vous citez, attribuée à Jésus par ceux qui ont décrit sa crucifixion dans l’évangile, si on l'interprète littéralement, porte atteinte à tout le fondement sur lequel reposent les enseignements du Cours sur le pardon. Si Jésus avait crû qu’il y avait quelque chose à pardonner, il aurait rendu le péché réel, et sa prière au Père serait ce que Jésus, dans la brochure *Le chant de la prière* a appelé le "pardon-pour-détruire" Ch-2.I-II. Jésus, dans le Cours, donne une autre interprétation pour cette déclaration citée dans l'évangile, une interprétation qui prévoit clairement une correction pour qu’on revienne à son intention première : "Le pardon accordé dans un esprit de miracle n’est *que* correction. Il ne contient absolument aucun élément de jugement. La phrase “Père, pardonne-leur car ils ne savent ce qu'ils font” n’évalue aucunement ce qu'ils font. C'est un appel à Dieu pour qu’Il guérisse leurs esprits. Il n'est pas fait mention des conséquences de l'erreur. Cela n'importe pas" T-2.V.A.16.

Ceci dit, si vous ressentez davantage d’attrait pour les comptes rendus et les citations attribuées à Jésus dans le Nouveau Testament que par ce qu’il enseigne dans le Cours, c’est peut-être que le Cours n'est pas votre chemin. Vous seul pouvez en décider. Mais si le Cours est effectivement votre chemin, il serait bon de rester centré sur son contenu et de ne pas perdre de temps à couper les cheveux de l’ego en quatre quant aux incohérences et contradictions. Jésus souligne vers la fin du Cours : "Ceci n'est pas un cours de spéculation philosophique, et il n’a pas non plus le souci d’une terminologie précise. Son seul souci est l'Expiation, ou la correction de la perception."

"Tous les termes peuvent prêter à controverse, et ceux qui cherchent la controverse la trouveront. Or ceux qui cherchent une clarification la trouveront aussi. Ils doivent toutefois être désireux de passer sur la controverse, en reconnaissant que c’est une défense contre la vérité sous la forme d'une manœuvre dilatoire... Une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire. C'est vers cette expérience que le cours est dirigé. C’est là seulement que la constance devient possible parce que c’est là seulement que l’incertitude prend fin. "

"Ce cours reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin... Par conséquent il utilise des mots, lesquels sont symboliques et ne peuvent exprimer ce qui se trouve au-delà des symboles... *Le cours est simple*. Il a une seule fonction [le pardon] et un seul but [la paix]. En cela seulement il reste entièrement constant parce que cela seul peut être constant" Cl-Intr.11-2, 21-3, 5-7,31, 3, 8-10.

Enfin, en réponse à votre commentaire final : une chose que ce soit le Cours ou de la Bible, ne peut jamais être vraie. Le contenu sous les mots peut refléter la vérité, mais les mots eux-mêmes ne sont pas la vérité. Les enseignements ne peuvent que pointer vers la vérité qui se trouve au-delà de tous les mots et symboles.

Pour plus de précisions sur la nature de l'utilisation des symboles utilisés dans le Cours, voir le livre The Message of A Course in Miracles, Vol. 2 Few Choose to Listen/Le message d'*Un cours en miracles* Vol. 2 Peu choisissent d'écouter et l'enregistrement : Duality as Metaphor/La dualité comme métaphore.

1117 - Pouvez-vous énumérer les défenses contre la vérité ?

**Q/** Vous avez mentionné dans une réponse antérieure que se rappeler sans cesse du passé est une défense contre la vérité. Je sais pour l’avoir lu dans *Un cours en miracles* que la maladie est également une de ces défenses. Est-ce que vous pouvez donner une liste des autres défenses que nous utilisons communément ?

**R/** Puisque la culpabilité, résultant du choix de l'esprit de se séparer, est projetée sur un corps, tout ce qui appartient au corps est une défense contre la vérité. Car le corps a été fait pour se substituer à l'unité qui fut rejetée quand on a choisi la séparation. Une liste des défenses contre la vérité va donc contenir tout ce que nous choisissons d'utiliser pour défendre la croyance que nous sommes séparés. C'est une liste vraiment très longue ! Tout ce qui tend à démontrer que le monde est "réel" dans notre expérience défend la croyance de l'esprit en ce monde, niant ainsi la vérité de l'unité. C'est la façon pour l'esprit de se dissocier de lui-même dans sa tentative de rester séparé de sa Source. Or la vérité, c’est qu'il n'y a pas de défenses contre la vérité. La vérité peut être niée, refusée, oubliée, bloquée dans la conscience, mais elle ne peut être ni modifiée, ni annihilée. Nous lisons dès la première page du Texte : "**Rien de réel** [la vérité] **ne peut être menacé. Rien d'irréel n’existe**" T-Intr.22-3. Il s'ensuit qu’exister dans l’illusion de ce qui n'est pas réel (ego/monde) exige une défense constante pour que l'esprit continue d’y croire par son propre choix. Ainsi, l'univers physique au complet, monté de toute pièce et inventé, est un moyen de défense, et il est évident que nous ne pouvons pas défaire la croyance en la séparation en effaçant simplement les défenses de notre liste. Nous apprenons cependant dans le Cours que tout ce qui est fait comme une défense contre la vérité peut être utilisé par le Saint-Esprit pour conduire à la vérité. Grâce au processus du pardon, la stratégie totale des défenses de l'ego est transformée en salle de classe pour apprendre à accepter la vérité. Le corps et le monde perdent graduellement leur pouvoir de défense contre la vérité quand ils sont vus comme projections de l'esprit.

Le désir d'appliquer cet important principe dans toutes les situations va renforcer la croyance au pouvoir de l'esprit et affaiblir l'arsenal des défenses de l'ego. Il n'y a aucun besoin de lutter contre les défenses, il suffit de les reconnaître comme un écran de fumée, lequel est utilisé par l'ego pour garder la vérité loin de la conscience. Les défenses reflètent le choix de l'esprit de s'identifier à l'ego, puis d’oublier à jamais qu’il a fait ce choix. Un des buts importants du Cours est d’exposer les manigances trompeuses de l'ego et de dévoiler ses défenses afin que l'esprit puisse choisir de corriger l'erreur de croire que la séparation est réelle, puis qu’il accepte sa véritable identité d’esprit. Quoi que ce soit qui se passe en dehors de l'esprit, qui serait perçu comme ayant un effet positif ou négatif sur la paix parfaite de l'esprit, constitue une défense contre la paix, et donc une défense contre la vérité. C’est un déni pour la partie de l'esprit qui a la mémoire de l'Amour de Dieu et où réside la paix parfaite. Désirer voir la stratégie des défenses de l'ego à l’œuvre dans chaque relation est le début de son annulation par le simple fait qu'elle a été exposée. Ne pas justifier les projections de l'esprit va diminuer leur efficacité en tant que défenses ; et ne pas défendre les défenses va les affaiblir. Grâce à cette douce pratique, l’emprise de l'ego se relâche pour finalement se défaire. La liste des défenses finira par s'estomper pour disparaître totalement.

**1118 - Où, dans le livre, est-il écrit que Dieu ne sait rien du monde ?**

**Q/** Il arrive assez souvent que Ken Wapnick dise que Dieu ne sait pas que nous sommes ici dans ce monde. Comment alors pourrait-on expliquer les citations suivantes : "Sa Parole nous assure qu'Il aime le monde. La Parole de Dieu a promis que la paix est possible ici, et ce qu’Il promet ne peut guère être impossible. Mais il est vrai que le monde doit être regardé différemment pour que Ses promesses soient acceptées. Ce que le monde est, n’est qu’un fait. Tu ne peux pas choisir ce que cela devrait être. Mais tu peux choisir comment tu voudrais le voir... Or le jugement de Dieu sur ce monde distordu l’a rédimé et l’a rendu digne d’accueillir la paix" M-11.1 6-11, 46.

« Dieu Se tourne vers toi pour que tu L’aides à sauver le monde" M-29.82.

« Tu as projeté à l’extérieur ce qui est hostile à ce qui est à l’intérieur, et tu dois donc forcément le percevoir ainsi. C'est pourquoi tu dois d’abord te rendre compte que ta haine est dans ton esprit et non hors de lui afin de pouvoir t’en débarrasser ; pourquoi aussi tu dois d'abord t’en débarrasser avant de pouvoir percevoir le monde tel qu'il est réellement" T-12.III.79-10.

« Le monde tel que tu le perçois ne peut pas avoir été créé par le Père, car le monde n'est pas tel que tu le vois" T-11.VII.11.

« Maintenant la question est différente. Ce n'est plus : “La paix peut-elle être possible en ce monde ?” Mais plutôt : “N’est-il pas impossible que la paix soit absente ici ?” "M-11.411-12.

"Percevoir à nouveau, c’est simplement percevoir de nouveau, ce qui implique qu'avant, ou dans l'entre-temps, tu ne percevais pas du tout. Quel est donc le monde qui attend ta perception lorsque tu le verras ?" T-11.VII.15-6. "Le monde que voient ceux qui sont saints est beau parce qu’ils voient en lui leur innocence" T-20.III.6 3.

"Cette beauté n'est pas un fantasme. C'est le monde réel, luisant, propre et neuf, où tout étincelle sous le plein soleil" T-17.II.21-2.

" Là est l'autel de Dieu où habite le Christ. Tu as profané l'autel, mais pas le monde… Apporte à cet autel tes perceptions du monde, car c'est l'autel à la vérité. Là tu verras ta vision changée, et là tu apprendras à voir véritablement. De ce lieu, où Dieu et Son Fils demeurent en paix et où tu es le bienvenu, tu regarderas en paix et tu verras le monde véritablement" T-12.III.103-4, 6-8.

**R/** Bien qu'il y ait certes beaucoup dans l’œuvre d’*Un cours en miracles* qui semble affirmer le contraire, les principes métaphysiques fondamentaux du Cours, s’ils sont vraiment compris, indiquent très clairement que Dieu est abstrait et que Dieu n’est pas personnel. Par exemple, dès le début dans le Texte, dans une discussion sur la manière dont s’est érigé l'ego, Jésus fait l'observation suivante sur la connaissance, un terme que le Cours utilise pour désigner notre réalité parfaitement unifiée en Dieu – ou le Ciel – par opposition au domaine de la perception, qui est l'invention de l'ego : "**La pensée abstraite s’applique à la connaissance parce que la connaissance est complètement impersonnelle, et les exemples** [c'est-à-dire, le concret] **importent peu pour sa compréhension. La perception, cependant, est toujours spécifique, et par conséquent tout à fait concrète**" T-4.II.14-5 caractère gras ajoutés.

Le personnel – et l’interpersonnel – ne peut découler que d'une pensée de séparation où il semble y avoir notre soi spécifique et le soi spécifique de l’autre – un observateur et un observé. "Les illusions de l’ego sont très concrètes, bien que *l'esprit soit naturellement abstrait*. Une partie de l'esprit devient concrète, toutefois, lorsqu’il se divise. La partie concrète croit en l'ego, parce que l'ego dépend du concret. L'ego est la partie de l'esprit qui croit que ton existence est définie par la séparation" T.4.VII.12-5, italiques ajoutés. Le Cours identifie à la fois la conscience et la perception comme résultant de la pensée de séparation : "La conscience, le niveau de la perception, fut la première division introduite dans l'esprit après la séparation, faisant de l'esprit un percepteur plutôt qu’un créateur. La conscience est correctement identifiée comme étant le domaine de l'ego" T-3.IV.21-2. Il est donc clair que la conscience et la perception ne peuvent pas être des états venant du domaine de Dieu, comme le Cours caractérise Dieu.

L'unité, qui est notre réalité, comme le répète le Cours de différentes façons dans de nombreux passages, ne peut simplement pas reconnaître la séparation, ni non plus les différences et les spécificités concrètes et illusoires qui en résulte. L'esprit, qui a rendu réelle la séparation, ne peut pas non plus comprendre et se souvenir de sa véritable nature, laquelle est non spécifique et unifiée : "L’abstraction complète est la condition naturelle de l'esprit. Mais une partie de celui-ci n’est pas naturelle maintenant. Elle ne regarde pas toutes choses ne faisant qu’un. Plutôt elle ne voit que des fragments du tout, car ce n’est qu’ainsi qu’elle pourrait inventer le monde partiel que tu vois… Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité. Or, ces pensées rendent-elles claire la signification de la création ? Ces paroles s’accompagnent-elles d’une clarté parfaite pour toi ? À quoi d‘autre que des sons vides .peuvent-elles ressembler : jolies peut-être, pleines de bon sentiment, et pourtant fondamentalement incomprises et incompréhensibles ? L'esprit qui s’est enseigné à penser concrètement ne peut plus saisir l’abstraction dans le sens où elle englobe tout" L-I.161.21-4, 41-7.

Dieu ne sait donc pas que nous sommes ici, c'est-à-dire que Dieu ne perçoit pas que nous sommes ici, car la connaissance inhérente à Dieu comme Unité parfaite est impersonnelle, non spécifique, non concrète et non perceptuelle. S'il pouvait y avoir un sens quelconque à l’idée que Dieu sait que nous sommes ici, il faudrait que ce soit un Dieu séparé, personnel, capable de nous percevoir comme séparés de Lui, et en fait, il faudrait être séparés de Lui – tout serait contraire aux enseignements fondamentaux du Cours sur la nature de Dieu et de la réalité. Par conséquent, à titre de clarification, même se référer à Dieu comme Lui ou Il, comme fait le Cours tout au long de ses pages, Lui confère un état de Personne qui ne peut être qu'une fiction.

Mais si tout cela est vrai, la question demeure, pourquoi tant de passages du Cours, comme ceux que vous citez, sont écrits d'une manière qui semble suggérer que la séparation est réelle, que Dieu existe indépendamment de nous, comme une Personne qui voit Ses enfants ayant une existence et étant indépendants de Lui dans un monde qui peut être perçu à l'extérieur de Lui et dont Il semble se soucier ? Pourquoi le Cours est-il présenté de cette façon, si les mots entrent en contradiction avec ce que dit le Cours sur la nature de notre réalité et celle de Dieu – parfaite Unité ?

Cette question a été abordée brièvement et en profondeur à travers un certain nombre de réponsess dans ce forum. Par exemple les questions 27, 42, 72, 85, 156, 157, 228, 506, 550, 681, 754, 761, 773, 890, 921, 958, 967. Mais regardons la question à nouveau, peut-être en mettant ces données ensemble de façon différente cette fois-ci. Investis comme nous le sommes à croire que nous sommes des créatures de la séparation, nous ne comprenons plus désormais que la dualité. Tout, dans notre expérience, renforce notre croyance en la séparation et donc, se faire dire simplement que tout cela est une illusion "Ok ! Le monde et les soi que nous croyons être ne sont pas réels, passons à autre chose" ne nous aiderait pas particulièrement. Nous avons plutôt besoin d’un enseignement qui s’adresse à nous là où nous croyons être parce qu’avec nos esprits limités et divisés délibérément, nous ne pouvons pas comprendre l’Unité infinie. En fait, si l'Unité infinie et impersonnelle à laquelle le Cours se réfère comme étant Dieu, avait été l’emphase du Cours, il aurait probablement suscité plus de peur et d’anxiété dans nos esprits qu'il n’en existe déjà, alors que nous commençons à peine à saisir, et juste quand nous sommes prêts, quelles en sont les implications plus profondes.

Nous avons besoin d'abord qu’on nous enseigne que notre expérience de la séparation et de la dualité repose sur des croyances et non sur des faits, afin de pouvoir commencer à contester la validité des interprétations de nos expériences, et ainsi permettre à notre investissement en elles d’être défaites. En particulier, nous devons reconsidérer chacune des interprétations qui nous amènent à conclure que nous, ou les autres, sommes victimes de gens et d’événements hors de notre contrôle. L’approche du Cours pour enseigner cela est une puissante démonstration de l’accent primordial du Cours – ce qu’il faut changer, ce n'est pas la forme dualiste de l'illusion dans laquelle nous croyons, mais le but que nous lui donnons car la dualité n'est pas le problème en soi. Le problème est notre croyance en la dualité, et surtout du but pour lequel nous l’avons utilisée – pour continuer à croire que nous sommes pécheurs et coupables, et par conséquent au-delà d’une douce correction et d’une authentique guérison. Donc la première étape n’est pas de nier la dualité, mais de lui donner un but différent : commencer à utiliser les symboles mêmes de la séparation pour défaire notre croyance en la séparation. Et c'est ce que fait le Cours.

Cette approche est brillamment démontrée par l'utilisation du Cours des termes et du symbolisme chrétien pour un objectif différent de celui qui est donné dans le christianisme traditionnel. Pour comprendre la correction du Cours, nous devons d'abord comprendre que nous avons choisi de croire à ce Dieu dualiste que nous avons inventé, et quelle est notre relation avec Lui. Afin d’accepter la séparation comme réelle, nous avons également accepté de croire un mythe dualiste incroyable sur Dieu, comme s’Il était séparé de nous, Qui veut nous punir en raison de notre péché contre Lui quand nous avons choisi de nous détourner de Son Amour, et de rejeter le paradis Qu'il nous a donné. Tous ceux qui se pensent ici dans le monde croient vraiment avoir accompli la séparation, et croient pouvoir faire en sorte que Dieu soit une victime, Lui qui pourtant est tout-puissant. Et donc Dieu doit chercher à se venger, commençant par notre bannissement du paradis qu’Il nous a donné sous condition. Incorporé dans ce mythe de séparation et de péché, il y a des sentiments absolument écrasants de culpabilité et de peur, ce qui nous empêche de voir clairement ce que nous avons *choisi* bêtement de croire.

Le christianisme représente clairement une démonstration encore très vive de la religion basée sur la séparation de l’ego, laquelle accepte le péché et la victimisation comme quelque chose de réel, et présente la seule solution qui pour elle est le plan de Dieu, lequel exige le meurtre brutal de Son Fils unique. Plus précisément, le plan de Dieu invite Son Fils engendré, pur et innocent, à prendre un corps pour pouvoir être torturé et tué en sacrifice, pour compenser et expier nos vilaines pensées et nos actions contre le Père et apaiser Sa colère sans borne. Pourquoi Dieu ne sera satisfait que par une mort sacrificielle n'est jamais expliqué, mais simplement accepté comme étant pure vérité. Maintes et maintes fois le christianisme traditionnel souligne que nos péchés ont été lavés par le sang rédempteur du Fils. Aussi bizarre que cela puisse paraître, alors que tout cela est présenté sans contexte additionnel, il n’y a aucun doute que les préceptes fondamentaux du christianisme continuent à détenir une grande emprise sur de nombreux esprits du monde occidental. Son attrait à grande portée réside dans le fait qu'il renforce le système de pensée de l’ego sous-jacent, et dont dépendent notre propre identité individuelle et l'existence du monde. Il y a un attrait supplémentaire à dire que Dieu est un individu séparé qui reconnaît et réagit à la séparation et au péché, cela confère une légitimité sacrée à l'ensemble de l’entreprise de l’ego.

Le Cours vient comme une correction pour ces étranges croyances, en utilisant les mêmes formes dualistes, parlant symboliquement de Dieu comme d’une Personne séparée et individuelle – notre Père – et répond ainsi à la croyance que nous L’avons attaqué par notre désir de séparation. La correction reste dans un cadre dualiste parce que la peur de l'unité et de la perte de soi est trop puissante, La correction nous assure que notre Père ne fait que nous aimer, mais que nous ne pouvons que paraître, dans notre imagination fiévreuse, attaquer Dieu, nous attaquer et s’attaquer les uns les autres. Le Cours nous assure que le monde que nous avons fait est simplement une image extérieure de nos propres pensées intérieures erronées de séparation, de péché et de culpabilité.

Si nous laissons Son Saint-Esprit corriger nos perceptions erronées, nous allons commencer à faire l'expérience du monde sous un éclairage totalement différent, même si nous continuons à croire que le monde est séparé de nous et qu’il est réel. Et nous allons commencer à reconnaître que toutes nos expériences représentent le choix fait dans notre propre esprit sur comment nous voulons nous sentir. En fin de compte, lorsque toutes nos perceptions d'attaques et de blâmes d’ego auront été corrigées, nous saurons que le monde extérieur, tout comme le soi que nous pensions être, n’est pas vrai. Cette perception guérie est ce que le Cours appelle le monde réel, un état d'esprit dans lequel tous les péchés et la culpabilité ont été défaits. C'est l'état transitoire, encore dans le domaine perceptuel dérivé de l’ego, qui précède le retour à la Connaissance, à Dieu et au Ciel. Il y a beaucoup de passages qui disent clairement que le monde réel est encore une illusion et qu’il n’est donc pas réel, en dépit de son nom. Nous allons conclure avec un certain nombre de passages qui devraient offrir une correction pour toutes les interprétations strictement dualistes des passages que vous avez cités et qui devraient aussi rendre très clairement que le langage dualiste du Cours est seulement métaphorique et ne doit pas être pris à la lettre :

"Il [le Fils] perçoit toujours ce monde comme extérieur à lui, car cela est crucial pour son adaptation. Il ne se rend pas compte que c’est lui qui fait ce monde, car il n'y a pas de monde à l’extérieur de lui. Si seules les pensées aimantes du Fils de Dieu sont la réalité du monde, le monde réel doit être dans son esprit" T-12.III.66-7,71.

"Le monde réel est la seconde partie de l’hallucination que le temps et la mort sont réels, et ont une existence qui peut être perçue" T-26.V.123.

"Le monde réel n’est encore qu'un rêve. Sauf que les figures ont été changées. Elles ne sont pas vues comme des idoles qui trahissent" T-29. IX.71-3.

"Le monde réel est l'état d'esprit dans lequel le seul but du monde est vu comme étant le pardon" T-30.V.11.

"La *fausseté d’esprit* écoute l'ego et fait des illusions ; percevant le péché et justifiant la colère, voyant la culpabilité, la maladie et la mort comme réelles. Ce monde et le monde réel sont tous deux des illusions parce que la justesse d’esprit pardonne, ou passe simplement sur ce qui n'est jamais arrivé. Ce n'est donc pas l'*Unité d’esprit* de l'Esprit du Christ, Dont la Volonté ne fait qu’un avec Celle de Dieu" Cl-1.6.

"Il y a une zone frontière de pensée située entre ce monde et le Ciel. Ce n'est pas un lieu et, quand tu l’atteins, il est à part du temps. ...Nous en avons parlé comme du monde réel. Or il y a là une contradiction, en ceci que les mots impliquent une réalité limitée, une vérité partielle, un segment de l'univers rendu vrai. C'est parce que la connaissance ne fait aucune attaque contre la perception. Elles sont mises ensemble, et une seule continue passé les portes où est l'Unité" T-26.III.2 1-2, 32-5.

"La perception n’aura plus de signification une fois qu'elle aura été parfaite, car tout ce qui a été utilisé pour l'apprentissage n'aura plus de fonction. Rien ne changera jamais ; ni passages ni ombrages, ni différences ni variations qui rendaient la perception possible ne surviendront plus. La perception du monde réel sera si brève que tu auras à peine le temps d’en remercier Dieu. Car Dieu fera rapidement le dernier pas quand tu auras atteint le monde réel et seras enfin rendu prêt pour Lui. Le monde réel s’atteint simplement par le pardon complet de l'ancien, le monde que tu vois sans pardon" T-17.II.42-5, 51.

"Ce cours conduira à la connaissance, mais la connaissance elle-même est encore au-delà de la sphère de notre curriculum. ... Nous avons seulement besoin de nous rappeler que quiconque atteint le monde réel, au-delà duquel l'apprentissage ne peut aller, ira au-delà, mais d'une manière différente" T-18.IX.111, 3.

"Car quand le Ciel et la terre deviendront un, même le monde réel disparaîtra de ta vue. La fin du monde n'est pas sa destruction, mais sa traduction en Ciel. La réinterprétation du monde est le transfert de toute perception en connaissance" T.11.VIII.17-9.

**1119 - Quelle est la place de l’âme dans le Cours ?**

**Q/** J’ai connu d'autres traditions spirituelles et j'aimerais savoir quelle est la place de l'âme dans *Un cours en miracles*. Est-ce la même chose que l’esprit juste ? Est-ce le petit soi ou plutôt le Grand Soi ?

**R/** Dans la section "Esprit – Pur Esprit" dans la Clarification des termes, Jésus explique que dans son Cours, "le terme "âme" n’est pas utilisé, sauf dans les citations directes de la Bible, à cause de sa nature hautement controversée. Ce serait toutefois un équivalent de "pur-esprit," s'il est entendu que l'âme, étant de Dieu, est éternelle et n'est jamais né Cl-1.32-3. Le terme peut être assimilé aussi à l'esprit divisé qui est venu à l’existence après la séparation – l'esprit qui maintenant voyage toujours plus profondément au cœur de la séparation, ou qui choisit de retourner à Dieu. La question 97 aborde également la notion de l’âme.

**1120 - Pourquoi renoncer à la culpabilité fait-il tant souffrir ?**

**Q/** Jésus dit dans la brochure *Psychothérapie - But processus et pratique* que le processus de renoncer à notre culpabilité ne peut se faire "sans une certaine douleur" et que la nature miséricordieuse de ce renoncement peut être parfois suivi d’une "retraite profonde dans la peur, etc." Récemment je suis venu à bout d’un grand obstacle sur mon chemin en travaillant avec le Cours, et j’ai certainement vécu ce que Jésus décrit dans ces passages. Mais pourquoi devons-nous passer par là ? N’y a-t-il pas moyen de contourner ce processus douloureux ? Je suis motivé à continuer à cause des instants saints que j'ai pu atteindre, mais j'ai peur du processus, même si je sais intellectuellement qu'il fonctionnera. Y a-t-il une façon de le contourner ? Je ne sais pas à quel point je peux encore en prendre. Puis-je passer un accord avec mon ego pour qu’il me laisse tranquille ?

**R/** Passer un accord avec l'ego, c'est ce qui nous a tous mis dans le pétrin pour commencer. Et cela n'a pas marché. L'ego nous a dit qu'il nous laisserait tranquilles à la condition de rester hors de nos esprits et de chercher la paix et le bonheur dans sa terre promise, le monde. D’après ce plan de l’ego, le corps arriverait à satisfaire tous nos besoins. Comme résultat, l'accord a provoqué la culpabilité, et le processus douloureux consistant à y renoncer. La seule issue est d’en finir avec tous les marchés conclus avec l’ego et de décider une fois pour toutes de s'en tenir à la solution de rechange que Jésus enseigne dans *Un cours en miracles* : le pardon.

Ce qui rend le processus de pardon si douloureux, c’est la résistance. En fait, nous pourrions reformuler comme suit la phrase que vous citez dans la brochure Psychothérapie : renoncer à la culpabilité ne peut se faire "sans une certaine résistance," ce qui est un doux euphémisme. Puisque le corps est la demeure de la culpabilité, l'esprit identifié au corps trouvera très douloureux de défaire la culpabilité, justement parce qu'il croit qu’elle sera défaite. La pratique du pardon repose sur le fait que c’est l'esprit qui décide et non le corps. Comme Jésus nous dit dans le manuel des enseignants : "La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela [et donc douloureuse], parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur" M-5.II.17.

Clairement, nous ne pouvons pas éviter la douleur/résistance puisque la source est l'esprit qui continue à choisir de s’identifier au marché conclu avec l’ego/corps/culpabilité. Comme si ne n’était pas assez, l'ego nous tend un autre piège en nous disant que décider pour Dieu est terrible et cela entraînera une douleur certaine. L'esprit maintenant se trouve dans une impasse, et il devient inévitablement étourdi par ce dilemme, comme le dilemme corps/identité décrit dans le texte T-4.V.4). La douleur et la confusion liées au piège de l'ego travaillent de façon admirable pour réussir son but : rendre l’Expiation inaccessible. Mission accomplie !

Les conseils remplis d’amour et de douceur de Jésus sur la résistance dans les "Règles pour la décision" s'appliquent à toutes les résistances : "*Ne lutte pas contre toi-même*" T-30.I.17. Laisser l’ego mourir de faim ou tenter de le garder à distance ne fonctionnera pas. Puisqu’il fut invité à entrer, il s'est installé comme s’il était chez lui et se pense maintenant le maître de la maison. L'esprit, ayant oublié sa décision que c’est lui qui a invité cet étranger en tout premier lieu, s’est de lui-même soumis à ses lois. Pour exacerber encore plus l’insanité de cet arrangement, l'esprit décide que ce qui menace les lois de l'ego nous fait souffrir, tandis que le bonheur se trouve dans la préservation de sa saga péché/culpabilité/peur en restant dans la particularité.

Par conséquent, dupés par les "plaisirs douloureux et …[les] joies tragiques" du monde L-I 131.71, nous ne sommes plus en mesure de savoir ce qui est bon pour nous. Nous sommes complètement confus sur ce qui est joyeux et ce qui est douloureux. Le soulagement vient seulement lorsque l'esprit passe un "nouvel accord" avec lui-même. Cet accord est d’accepter son identité d’esprit ayant le pouvoir de choisir : "Lui seul décide si ce qi est vu est réel ou illusoire, désirable ou indésirable, plaisant ou douloureux" M-8.311 et aucun autre accord ne fonctionnera. La solution ultime est d’accepter le message simple et direct au cœur de l'enseignement du Cours : "Le secret du salut n’est que ceci : que tu te fais cela à toi- même. …Quoi que ce soit qui semble être la cause n’importe quelle douleur ou souffrance que tu ressens, cela est encore vrai" T-27.VIII.101, 4. Le "secret" se trouve dans la reconnaissance qu'à tout moment, nous sommes en train de choisir entre l'ego et sa douleur, ou le Saint-Esprit et Sa paix. Cela fait éclater le pacte de l’ego (nous garder sans esprit), nous faisant ainsi revenir à la source qui réduit la souffrance en mettant à notre portée l’Expiation, qui une fois acceptée met un terme définitif à toutes douleurs.

**1121 - Y a-t-il un lien entre le Reiki et *Un cours en miracles* ?**

**Q/** Je pratique le Reiki au Brésil. Le Reiki utilise l'énergie de la force de vie qui coule à travers nous, et il est administré par "l’imposition des mains." C'est l'énergie universelle qui vient de Dieu. Il est utilisé pour guérir divers types de problèmes, qu'il s'agisse de problèmes mentaux ou physiques. J'ai lu que Jésus a utilisé le Reiki pour guérir les gens. Je crois fermement que nous avons tous cette formidable puissance à l'intérieur de nous, mais que nous ne savons pas comment l'utiliser. Je crois comprendre qu’*Un cours en miracles* dit que nos efforts ne devraient pas porter sur ce que nous faisons dans la vie, mais plutôt à apprendre sur notre esprit. Peu importe ce que nous faisons, le plus important est de regarder le monde et les gens comme faisant partie du Tout. Ma question est que j'ai été gratifié d’une sorte d'énergie qui coule à travers moi et je suis soudain capable de faire des choses que je ne pouvais pas faire dans le passé, même la guérison de personnes qui ont des problèmes physiques. Comment pouvez-vous expliquer cela ? Comment expliquez- vous ces gens qui guérissent, même ceux qui ont des croyances spirituelles différentes ? Quel serait le lien entre le Reiki et le Cours ?

**R/** Le fait que le Reiki implique une technique qui canalise l'énergie à travers le corps, peu importe d’où semble provenir la source d'énergie selon notre perception, signifie, du point de vue du Cours, que c'est une forme de magie. Or il faut savoir que le terme magie, tel qu’utilisé dans le Cours, n'a rien de péjoratif. Il signifie simplement que les efforts pour apporter les changements souhaités se produisent au niveau de l'effet, grâce aux forces de l'énergie et du corps, plutôt qu'au niveau de la cause, c'est-à-dire l'esprit. C’est sûrement le cas puisque l'énergie opère dans un cadre spatio-temporel, c'est-à-dire d'un corps vers un autre à un moment précis, et quand ces deux corps sont dans une proximité physique, l’énergie traverse le corps de celui qui est traité.

Le Cours a une base métaphysique différente de celle du Reiki et ne verrait rien de ce qui peut être dirigé par l'intermédiaire d’un corps comme divin, ou de Dieu. Le monde de l'esprit et le monde du corps sont deux royaumes mutuellement exclusifs, et un seul est réel, selon le Cours T-31.VI.1. La "technique" du Cours est le pardon qui vise à apporter des changements au niveau de l'esprit, non au niveau du corps.

Pour cette raison, même si le Cours ne prend pas position là-dessus, il serait plus conforme aux enseignements du Cours de voir le Jésus d’il y a deux mille ans en train de guérir grâce aux principes du pardon, ce qui signifie qu’il a rappelé aux autres le pouvoir de leur propre esprit. Ils ont le pouvoir de choisir autre chose que l'ego et ses effets, incluant le corps, tout en regardant cela sans jugement et sans culpabilité – ce qui est le vrai moyen de guérison, selon le cours.

De quelle façon alors le Reiki produit-il ses effets, y compris votre propre expérience de changer lorsque vous êtes en phase avec l'énergie du Reiki et capable apparemment de produire des changements chez les autres ? Ces changements sont mutuels et s’inscrivent dans les lois des univers physiques et énergétiques illusoires opérant au sein du système de l'ego que partagent tous les esprit divisés, que ces esprits individuels soient ou non conscients de ces lois. Prenez les lois de la gravité par exemple qui comme les autres lois reçoivent leur pouvoir de la croyance collective de la Filialité. Bien qu’elles soient faites par l'esprit de l'ego, elles sont neutres en soi et peuvent être utilisées pour des fins d’ego ou pour guérir, c'est-à-dire pour renforcer notre croyance en la réalité de la séparation et des différences, ou bien pour nous permettre de guérir la culpabilité et les pensées d'attaques dans notre esprit.

Bien d’autres enseignements spirituels décrivent les aspects des champs énergétiques à l'intérieur et autour du corps, des champs qui ne sont pas visibles à l’œil nu et qui peuvent être modifiés et dirigés par ceux capables de se mettre en phase avec ces champs. Or toutes ces énergies subtiles font partie du système de pensée de l’ego, et les manipulations ne peuvent pas avoir d’effet à moins qu’à un certain niveau, inconscient dans la plupart des cas, l’esprit ainsi relié ait accepté d'être affecté par ces manipulations. Il y a toujours, derrière tout effet observé, une croyance imprégnée dans l'esprit, que l'individu en soit conscient ou non. Une grande partie du système de croyance de l'ego demeure à un niveau inconscient, et il en est ainsi pour que nous puissions, de notre propre accord, être affectés par des forces extérieures. Si nous nous permettions de reconnaître et de comprendre cette décision intérieure, nous ne pourrions plus jamais nous voir victimes de quoi que ce soit à l'extérieur de nous.

Le Reiki partage quelques similarités avec le Cours au niveau du contenu puisqu’il souligne que ce n’est pas au praticien individuel à qui il revient de diriger le processus de guérison, ou de décider quels sont les problèmes à traiter. Le praticien est ainsi considéré comme un instrument de guérison, mais certes pas comme la source de guérison. En fait, le praticien, autant que son patient, est vu comme ayant besoin de guérison, et il en bénéficie grâce son désir de servir de canal. Comme pour tout en ce monde, le Reiki a le pouvoir de diriger l'esprit à prendre conscience qu’il y a quelque chose au-delà de lui-même, et il pointe symboliquement vers une Puissance apparemment invisible au-delà de toute apparence, une Puissance qui ne veut que le bien pour tous.

**1122 - Quels sont les pouvoirs psychiques mentionnés dans le Cours ?**

**Q/** Le Manuel pour enseignants d'*Un cours en miracles* parle de développer des pouvoirs "psychiques" par la pratique spirituelle. Quels seraient donc ces pouvoirs "psychiques" alignés sur le Cours, mentionnés au paragraphe 25 ? Je pensais que les pouvoirs psychiques n'étaient pas souhaitables, qu’ils n’étaient que des effets secondaires sur le chemin ?

**R/** Comme l’indique la section à laquelle vous vous référez, tout ce qui démontre que "la communication ne se limite pas au petit éventail de canaux que le monde reconnaît " M-25.22 peut servir au processus de nous souvenir de Qui nous sommes, et est donc conforme aux enseignements du Cours sur la nature de l'esprit et du monde. Il est dans le meilleur intérêt de l’ego, et c’est un aspect de sa grande tromperie, de maintenir la croyance que les corps et les cerveaux sont nécessaires pour communiquer. Par contre, le Cours enseigne que les esprits sont joints et la communication se produit uniquement au niveau de l'esprit/pensée T-15.IV.65-7, T-15.VI.8, T.15.XI.7, T-18.VI.83-11.

Les pouvoirs qui suggèrent qu'il y a quelque chose au-delà du monde des cinq sens servent à remettre en question les hypothèses fondamentales du monde – en particulier, que nous sommes des corps à la merci de forces hors de notre contrôle L-I.151.2-5. Cela nous ouvre à reconnaître qu'il y a quelque chose non limitée par les "lois" basiques du temps et de l'espace T-18.VIII.21-2, L-II.42. L'ego va résister à reconnaître cela car c’est un processus qui peut conduire à la reconnaissance que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir et qui est responsable de la façon d’expérimenter notre monde. La seule raison pour laquelle les aptitudes et pouvoirs "psychiques" pourraient être considérés comme indésirables n'a rien à voir avec le pouvoir lui-même mais uniquement avec le but qui leur est donné : "La seule considération importante, c’est comment elles [les aptitudes psychiques] seront utilisées" M-25.34. Car si les pouvoirs "psychiques" sont développés au point de transcender la communication limitée aux cinq sens, la défense de l'ego sera de les utiliser pour afficher une individualité particulière. Et alors l’ego "les [prendra] pour des fins en soi [et]… retardera le progrès" comme le souligne l’enseignement de la section citée M-25.35.

Mais si les pouvoirs sont remis au Saint-Esprit pour Son but de défaire notre investissement dans l'ego et sa litanie de limitations, ils "peuvent être très utiles...[et sont] de précieuses aides à l’enseignement" M-25.31-2.

Vous voudrez peut-être examiner plusieurs réponses déjà publiées qui abordent la question des pouvoirs psychiques, La question 589, en particulier, explore en profondeur la question de l'utilisation sensée des pouvoirs de voyance. Voir également les questions 167, 497, 623, 644 et 682.

**1123 - Qu’ont en commun le mouvement Nouvel Âge et *Ucem* ?**

**Q/** J'ai du mal à voir une connexion entre les enseignements des systèmes de chakras, le channeling et bien d’autres soi-disant "vérités" que l’on trouve dans les livres du Nouvel Âge, et les enseignements d’*Un cours en miracles*. Ont-ils quelque chose en commun ?

**R/** : Vous avez du mal à voir une connexion parce qu’il n'y en a pas du tout ! Bien que le Cours s'inscrive à l’intérieur d’un "cadre d’ego" Cl-Intr.31, ses enseignements proviennent d'un système de pensée et d'une Source qui se trouve complètement au-delà de l'ego, ayant comme but d'aider l'esprit à transcender le système de pensée de l’ego et le faux soi qui en résulte. La plupart des enseignements du Nouvel Âge ont comme but d’aider quelqu’un à fonctionner avec plus de facilité et de bonheur au sein du système de pensée de l'ego de la séparation et de l'individualité, même si ce faisant, ils reflètent aussi parfois certains aspects de la pensée d’esprit juste, telle que la valeur de lâcher prise des jugements.

**1124 - Comment voir les attaques contre moi sous un autre angle ?**

**Q/** Je vous ai entendu dire qu'il est important de rester fidèle à soi-même dans les salles de classe que nous avons choisies. Je comprends que cela veut dire que les relations, initialement choisies pour nous faire sentir coupables et confus, peuvent être utilisées désormais pour le pardon du Saint-Esprit. Il suffit de faire de notre mieux dans ces rôles. Or dans les questions 225 et 405, vous dites que si nous pouvions laisser aller l’ego, ne serait-ce qu’un petit instant, tout ce que nous ferions avec le Saint-Esprit serait aimant. Je le comprends mal, dites-vous par exemple, que me laisser attaquer serait inapproprié et irresponsable dans la salle de classe que j'ai choisie, mais il se pourrait que laisser cette personne m'attaquer, tant que je suis avec le Saint- Esprit, soit la meilleure chose à faire ? À la question 3, vous dites qu’il est important de faire de son mieux dans nos salles de classe, mais à la fin vous dites que finalement ce qu’on fait n'importe pas, tout ce qui compte est avec quel enseignant on le fait. C'est dire que quelque chose est important, et du même souffle dire que ça ne l'est pas. Il est rassurant pour moi de savoir que, peu importe ce qui se passe, tant que je choisis le Saint-Esprit contre la culpabilité, c'est le bon choix. Alors, quelle est la réponse ?

**R/** La confusion que vous exprimez est commune à plusieurs étudiants d’*Un cours en miracles*. La signification du principe que lorsque vous êtes joint au Saint-Esprit, quoi que ce soit que vous faites est aimant, a été mal comprise et mal appliquée, avec des résultats tragiques dans de nombreux cas, tel que noté à la question 225 que vous mentionnez. Lorsque le Saint- Esprit est votre Enseignant, votre perception est la même que la Sienne, c'est-à-dire que vous voyez seulement par les yeux de l'amour et vos actions découlent de l'amour. Automatiquement, cela signifie que vous ne faites jamais rien qui porte préjudice, que ce soit à vous ou à quelqu'un d'autre, à quelque niveau que ce soit. Se laisser attaquer, c'est choisir d'être attaqué, et il est difficile d'imaginer ce choix découlant de l'amour, puisque vous et l’attaquant subissez tous deux des préjudices. Dans des cas rares et extrêmes, ce choix pourrait venir de l'amour, mais ce ne serait pas ressenti comme une attaque. C'est ce que définit Jésus en parlant de sa crucifixion : "J’ai été persécuté comme le monde en juge, mais c’est une évaluation que je ne partageais pas. Et parce que je ne la partageais pas, je ne l’ai pas renforcée" T-6.I.53-4.

Jésus essaie de nous élever à un niveau spirituellement avancé grâce à son enseignement et par les exercices de formation de l'esprit. Or c'est un niveau qui est exempt d'ego, aux plus hauts échelons de l'échelle spirituelle, là où il n'y a plus aucune identification à un corps. Jusqu'à ce qu’il n’y ait plus aucune identification au corps, il est presque impossible d’éviter de prendre les attaques personnellement, comme étant des attaques. Vous pourriez peut-être associer cela à l'expérience habituelle de parents qui traitent avec l'attaque d'un enfant en colère. Si mon enfant se trouve dans un accès de colère et commence à me donner des coups de pied et à me mordre, je l’arrête parce que ce n’est pas aimant de le laisser continuer à attaquer, et je serais un parent irresponsable de lui permettre de me faire tout ce qu'il veut. Si j'ai choisi le Saint-Esprit comme Enseignant, je ne perçois pas les actions de mon enfant comme une attaque et je ne les prends donc pas personnellement. Mon intervention ne sera pas motivée par la colère, la peur ou la vengeance. Ma fermeté avec l’enfant sera la chose la plus aimante à faire pour nous deux, et reflète le choix de me joindre au Saint-Esprit.

Ceci dit, je pourrais avoir choisi de devenir parent pour des raisons d'ego, mais si j’échange l'ego pour le Saint-Esprit pour me guider, il utilisera exactement ce même rôle pour m'apprendre des leçons différentes. Au lieu des dons de particularité (de l’ego) que je peux avoir attirés vers moi au départ, je peux maintenant accepter les dons d’unité du Saint-Esprit, c’est-à dire que mon but à présent est d'utiliser mon rôle de parent pour apprendre que mon enfant et moi partageons les mêmes intérêts, nous avons tous les deux un esprit juste, un esprit faux et le pouvoir de choisir entre les deux. Mon enfant, autant que moi (comme esprit), croit être séparé de Dieu et nous faisons tout notre possible pour affronter l'angoisse, la douleur du péché, la culpabilité et la peur qui résultent de cette fausse croyance. C'est le contenu. Dans la forme, bien sûr, nous sommes différents, je dois respecter cela et agir en conséquence. Ainsi, même en lui imposant une discipline, je peux apprendre que nous partageons les mêmes intérêts (contenu). Je reste fidèle à ma classe dans mon rôle de parent, mais puisque j’ai changé d’enseignant, je vais maintenant avoir des leçons différentes.

Nous pouvons étendre ces principes à la relation maître-élève, patron- employé, ou à toute autre relation dans laquelle l'autorité est impliquée. Le rôle parental n'est pas facile, nul ne serait en désaccord avec cela, et surtout pas les parents qui traitent avec des adolescents rebelles !

Mais l'approche est toujours la même, il s’agit de voir votre relation comme une salle de classe avec le Saint-Esprit comme Enseignant Qui vous aide à apprendre comment combler l'écart (séparation) que vous percevez entre vous et votre adolescent. C'est le contenu et il ne change jamais, Et c'est la chose la plus importante dans le courant de cette relation, comme dans toutes les relations. Ce n'est pas le comportement qui est le plus important, même si le comportement ne devrait pas être ignoré non plus. Le bon sens est un élément important dans tout ce processus.

Pour la plupart des parents, faire ce qui est le plus aimant et le plus utile pour un adolescent n'est pas clair du tout. Enlevez votre ego du chemin, pardonnez-vous de ne pas le faire parfaitement T-18.IV.23-5, puis faites ce qui semble le mieux. Cela pourrait ne pas être très utile et même aggraver la situation, ou cela pourrait se révéler très utile, mais ce n'est pas ce qui importe. L’important est d’avoir choisi d'écouter la Voix de l'Amour au lieu de la voix de l'ego. C'est cela qui guérit l’esprit et élimine progressivement les interférences et la résistance à l’acceptation inconditionnelle de l'amour. Votre esprit est en train de guérir, et la guérison s'étend à toute la Filialité L-I.137, et il n'y a pas d’autre but pour justifier notre présence ici. T-24.VI.4. Avoir en tête cet objectif de pensée unifiée va vous aider à fonctionner plus efficacement dans votre salle de classe, peu importe les situations : vous deviendrez de plus en plus délivrée des conflits internes, et par conséquent plus capable de vous lier aux gens dans le monde de vos relations personnelles sans les interférences habituelles de l’ego.

**1125 - Où situer Kardec et les autres médiums dans *Ucem* ?**

**Q/** Qu’enseigne *Un cours en miracles* sur la communication verbale spirituelle qui passe à travers les médiums ? Qui seraient les entités qui nous parlent lors de ces communications ? Au Brésil, dans les Centres Kardec, il y a des gens qui "reçoivent" des messages, lesquels disent-ils, sont donnés par des esprits qui s'identifient par leurs vrais noms ou par un nom qu'ils se donnent simplement pour en avoir un. Il y a même énormément de livres publiés au Brésil sur ce que disent ces médiums. Je ne suis pas un adepte et je ne l’ai jamais été, mais Kardec est bien connu dans le monde, ainsi que ses livres.

**R/** Puisque nous sommes simplement des aspects séparés du soi unique de l’ego, nous parlons toujours à soi-même, peu importe quelle personne semble nous parler. Et puisque ce soi est faux et illusoire, les conversations, qu’elles semblent se produire avec des entités physiques ou avec des voix désincarnées, sont des hallucinations. Or cette réponse a beau être vraie, elle n'est pas particulièrement satisfaisante de la perspective où nous semblons nous trouver ici et maintenant. Même si le Cours ne traite pas spécifiquement la question de la médiumnité, l’existence même du livre *Ucem* devrait être vue comme soutenant la validité et l'utilité du processus. Helen Schucman voyait bien que c’était Jésus, et non elle-même, qui était la source du matériel qu'elle écrivait. Et elle a également compris que Jésus n'existait pas comme une entité en dehors d'elle-même, mais plutôt comme une présence dans son propre esprit, présence toujours disponible, qu’elle veuille ou non être disponible elle-même !

Disons d’abord pour clarifier, que le Cours utilise le mot esprit différemment de son utilisation usuelle, comme par exemple l’esprit de médiumnité sur lequel Kardec faisait des recherches, et qu’il a exploré à fond au XIXe siècle. Dans le Cours, l’esprit se réfère à notre réalité de Christ dans l'Esprit de Dieu, au-delà de l'esprit divisé de l’ego et d'identité individuelle T-3.V.73-4, Cl-1.1-4. Le Cours enseigne que l’esprit n’est jamais à l'intérieur du corps : cf. T-28.II.28, T-29.I.5, L-I.72.8, L-I.96.44, L-I.167.6, L-I.199.72, et donc l’esprit, comme le terme est généralement utilisé, serait simplement, selon le Cours, n’importe quel aspect apparemment fragmenté de l'esprit d'ego qui arrive à croire qu'il s'incarne actuellement dans un corps, ou qu’il est ailleurs.

Or toutes communications se produisent uniquement entre les esprits et non entre les corps, malgré l’expérience semblant nous convaincre du contraire. Voir la question 1122 pour une discussion plus approfondie. Si tout cela est bien compris, il devient évident que le fait qu'un message semble provenir d'une voix désincarnée n’est pas du tout une assurance que le message reflète une perspective plus élevée ou guérie. L'identification à un corps physique n’inclut pas nécessairement non plus une compréhension plus avancée de la nature de la réalité, ni un moyen pour s’en souvenir. Cela peut certes aider de reconnaître qu’au niveau du contenu, il y a seulement deux sources possibles pour tout message que nous recevons : l'ego ou le Saint- Esprit – indépendamment d'où cela peut provenir dans le monde de la forme. Du point de vue du Cours, quand il y a préoccupation de différences et de particularités, c’est un drapeau rouge en signe d’avertissement, et l'ego en est fort probablement à la source, ou en tout cas il agit comme un filtre en train de colorer et de déformer le message. Ce qui nous rappelle et nous aide à prendre du recul face à nos jugements et à reconnaître ce que nous avons tous en commun est susceptible d'avoir le Saint-Esprit à sa source.

Vers la fin du Cours, Jésus parle de la seule source derrière tous les messages de guérison, malgré les formes variées sous lesquelles nous parviennent ces messages. Jésus explique également pourquoi nous avons besoin de faire l'expérience de médiums plus spécifiques : "Pourquoi l'illusion du nombre est-elle nécessaire ? Seulement parce que la réalité n'est pas compréhensible aux illusionnés. Il n’y en a que très peu qui peuvent entendre la Voix de Dieu, et même eux ne peuvent communiquer Ses messages directement par le Pur Esprit Qui les a donnés. Ils ont besoin d'un moyen par lequel il est possible de les communiquer à ceux qui ne se rendent pas compte qu'ils sont pur-esprit. Un corps, ils peuvent le voir. Une voix, ils la comprennent et l’écoutent, sans la peur que la vérité rencontrerait en eux. N'oublie pas que la vérité ne peut venir que là où elle est accueillie sans peur. Ainsi les enseignants de Dieu ont-ils besoin d’un corps, car leur unité ne pourrait pas être reconnue directement" M-12.3.

Si nous pouvions tous nous voir comme des médiums qui canalisent en tout temps l’une ou l’autre des deux voix, celle de l'ego ou du Saint-Esprit – ce serait très utile dans l'ensemble des qestions liées à la médiumnité et à la canalisation. Nous avons besoin de voir dans la canalisation une façon de minimiser les différences et de supprimer le sentiment de particularité que notre ego aimerait bien attribuer à ce processus.

Cette perspective est développée dans l'ensemble audio, The Inner Voice/La voix intérieure, par Kenneth Wapnick.

**1126 - Jusqu’à quel point faut-il explorer les peurs basées sur l’ego ?**

**Q/** Vous dites, en réponse à la question 225 : "Tant que nous faisons l’expérience de nous-mêmes comme un corps, nous avons besoin de respecter et de répondre à nos besoins corporels, autant physiques que psychologiques." Et en réponse à la question 406 : "Le manque d'attention ou de préoccupations au sujet de vos responsabilités au niveau de la forme est presque toujours une expression d’un problème d'autorité." Est-ce que cela signifie que nous devons suivre les peurs de l'ego pour respecter nos besoins psychologiques ? Par exemple, avons-nous besoin de faire le tour du monde pour se sentir complet, dormir avec certaines personnes pour se sentir entier et agir comme un "vrai homme," ou faire amende honorable pour se débarrasser de la culpabilité ? Je crois que Jésus nous a libérés de ces choses. Pourtant mon ego aimerait me faire croire que je ne fais pas ce qui est approprié si je ne fais pas ce qu'il me dit de faire pour être complet. J'essaie d'arriver au point où je peux écouter le Saint-Esprit sur des questions comme ça et surtout, ne pas donner mon pouvoir à un autre de me répondre, mais je ne sais toujours pas ce que Jésus (Saint-Esprit) veut de moi.

**R/** Ce que Jésus "veut" de vous est que vous voyiez que l'ego est fabriqué, et que vous n’avez donc pas à le prendre au sérieux. Vous êtes déjà entier et complet, un Fils de Dieu L-II.14). Mais vous avez caché ce fait loin de votre conscience et vous l’avez remplacé par un soi truffé de problèmes et de doutes. Jésus est là pour vous guider dans le processus de lâcher prise de votre besoin de garder cachée la vérité que vous êtes déjà complet.

L'ego pourrait vous aider à devenir une personne entière seulement selon sa définition de cette personne. Suivre les conseils de l'ego en quoi que ce soit n’est jamais d’aucune aide pour dépasser la culpabilité et la peur, car sans culpabilité et sans peur, il n'y a plus de soi ! L'ego veut que nous ayons des besoins physiques et psychologiques pour nous garder toujours en conflit et centrés sur la satisfaction de ces besoins, ce qui se produit presque toujours au détriment des autres, renforçant ainsi les différences et la séparation. Or il est évident que nous ne pouvons jamais répondre de façon parfaite à ces besoins, ni en permanence. Cela fait partie de la stratégie de l'ego pour qu’on reste collés au monde et par conséquent collés à lui. Ainsi, tant que nous pensons que nous sommes réels dans un corps, nous allons avoir des besoins et des désirs, ainsi que la frustration/satisfaction qui viennent avec ces désirs.

Nous nous trouverons également dans des rôles, et dans les responsabilités qui viennent avec ces rôles : parents, enfants, citoyens, étudiants, employés, dirigeants, pilotes, etc. Tout cela est très normal.

Le progrès spirituel ne s’atteint pas par la méfiance ou la peur de nos rôles et responsabilités ou de nos besoins. Mais cela ne signifie pas non plus qu’il faut tout explorer et expérimenter par tous les moyens imaginables pour satisfaire ces besoins. Vous n'avez pas besoin de suivre l'exemple sexuel de Don Juan, pas plus qu’il faut satisfaire votre appétit en goûtant les aliments dans chacun des restaurants du monde. Lorsqu'il y a des peurs excessives ou de la culpabilité en rapport avec les pulsions sexuelles, ou avec des envies incontrôlables de nourriture, ou tout autre appétit ou inclinaison quelle qu’en soit la raison – les conseils professionnels sont souvent utiles. Nous devons arriver au point où nous sommes à l'aise et confortables avec les envies normales et les besoins que nous avons en tant que corps physiques et psychologiques, afin de ne pas être obsédés, que ce soit en les niant, en s'y adonnant, ou en les fuyant à cause de la peur et de la honte.

L'approche d'*Un cours en miracles* à cet égard, une fois que quelqu’un est assez mature dans le sens qu’on vient de décrire, est d'apporter dans tout cela l'idée de but, c'est-à-dire, pour quel but est-ce que j’utilise ma sexualité, mes facultés intellectuelles, mon corps en forme, mon rôle de parent, mon rôle de mari, etc. ? C'est passer de la forme au contenu, et c’est là où commence la véritable guérison. L’objectif de l'ego est de renforcer la séparation par l’individualité et les conflits, l’objectif du Saint-Esprit est de nous aider à nous éveiller du rêve que nous sommes séparés les uns des autres et séparés de Dieu. Ceci simplifie énormément la question, car mettre l'accent à dessein sur le but (contenu) permet de franchir les complexités du comportement et tous les devrais-je ou ne devrais-je pas ? Ces dilemmes conduisent parfois les gens en psychanalyse pour un bon bout de temps. C'est ce qui est derrière cette instruction de Jésus : "Il n'est pas nécessaire de suivre la peur sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu'elle est. Or il *est* nécessaire d'examiner chacune d'elles aussi longtemps que tu voudras conserver le principe qui les gouverne toutes. Quand tu es désireux de les considérer, non pas comme séparées mais comme des manifestations différentes de la même idée, idée que tu ne veux pas, elles disparaissent ensemble" T-15.X.51-3.

À mesure que vous serez capable de reconnaître de plus en plus quel est le dénominateur commun de l’ego pour la vaste complexité des attitudes et des comportements humains, vous serez capable d’entrer en contact avec votre décision de confirmer le système de pensée de l’ego dominé par le principe l’un-ou-l'autre, ainsi que par la loi de la perte et de la pénurie. La fonction du miracle est de détourner votre attention du monde et du corps vers l'esprit, où vous pouvez ensuite, avec Jésus, regarder tranquillement la dynamique de l'ego qui cause le problème, puis la remplacer par la dynamique du pardon, rétablissant ainsi la paix et joie dans votre esprit.

**1127 - Peut-on tenir deux pensées opposées en même temps dans l’esprit ?**

**Q/** Pouvez-vous décrire le processus d’observer l'horreur et la culpabilité de l'ego d’un côté, et l’amour à nos côtés de l’autre, sans pour cela utiliser de symboles personnels ou de noms ? Comment arrivez-vous à tenir deux pensées complètement opposées dans l'esprit de façon simultanée, afin de permettre le processus du pardon ? Il me semble que c'est toujours l'une ou l'autre. L'accent mis sur le développement d’une "relation personnelle" avec Jésus ou le Saint-Esprit me fait souvent demander de quelle manière fonctionne ce processus si cette "relation" ne semble pas possible ? Et si la seule figure qui me semblerait plausible (en termes d'avoir une connexion) était Yogananda ?

**R/** Regarder avec amour sur quoi que ce soit de l'ego, c’est simplement regarder sans juger, sans culpabilité ou peur. C'est l'ego qui veut vous faire croire que ce processus consiste à garder deux pensées opposées en même temps dans l'esprit car, pour reprendre le titre d'un enregistrement sonore de Kenneth et Gloria Wapnick : "l’amour ne s'oppose pas." Cette idée est exprimée dans le chapitre 23 du Texte "La guerre contre toi-même" T-23.I.61 : "La vérité ne se bat pas contre les illusions, pas plus que les illusions ne se battent contre la vérité. Les illusions ne se battent qu’entre elles" T.23.I.73-4, puis à nouveau dans le livre d’exercices, dans le cadre de la détermination de notre fonction : "L'ego se bat constamment avec le Saint-Esprit sur la question fondamentale de savoir ce qu'est ta fonction. Ainsi se bat-il constamment avec le Saint-Esprit sur ce qu’est ton bonheur. Ce n'est pas une bataille à deux. L'ego attaque et le Saint-Esprit ne répond pas" L-I.66.21-4.

Voici donc la clé du processus pour défaire l'ego dans toute son horreur et sa culpabilité : reconnaître qu'il n'y a rien à quoi s’opposer, rien à surmonter, puisque lutter contre l'ego lui donne une réalité qu'il n'a pas, comme Don Quichotte tournant ses moulins à vent. Mais peut-être vouliez-vous dire "pensées mutuelles" plutôt que "pensées opposées" et c’est justement en cela qu’est la réponse : l'amour est notre réalité, et l'ego, en dépit de toutes les formes compliquées dans lesquelles il semble se manifester, est juste la pensée que l'amour est absent de notre expérience. L'ego n'a aucun pouvoir en soi et il peut être défini seulement en des termes négatifs.

Tout comme l'obscurité n'a aucune réalité en elle-même et disparaît dès la venue de la lumière, l'ego est un néant sans substance qui disparaît en présence de l'amour, il n'a aucun pouvoir de résister à l'amour toujours présent – à moins de le vouloir. Et c'est vraiment le seul obstacle pour se libérer du système de pensée de l'ego. Car tant que nous restons investis dans le maintien de la fausse identité individuelle à laquelle nous avons donné naissance en union avec l'ego, nous faisons le choix de maintenir une croyance dans l'horreur et la culpabilité qui accompagnent nécessairement ce système de pensée. Et donc, le processus d’observer sans juger n'est pas quelque chose que nous pouvons faire facilement "par nous-mêmes" puisque "seul par soi-même" est une autre façon de décrire l'état d'esprit de l'ego.

La valeur de rejoindre un symbole personnel de l'amour, c'est qu'il apporte une douce correction à la croyance de l’ego que nous sommes vraiment seuls "par nous-mêmes" dans notre expérience douloureuse de solitude liée à la séparation. Et tout le temps que nous croyons que nous avons une identité personnelle, il est particulièrement utile de disposer d'une source de soutien et de correction et d’en faire l'expérience comme une personne. L'erreur serait de faire valoir que ce symbole d'amour n'est pas réel, tout en croyant encore que nous, nous sommes réels. Le symbole personnel est tout aussi réel que le soi que nous croyons être.

Quant au nom donné au symbole personnel dans notre esprit, c’est loin d'être aussi critique que de nous permettre de s’ouvrir à une aide qui vient de l'extérieur de notre propre système de pensée égocentrique. Donc, si Yogananda fonctionne mieux pour vous que Jésus, cherchez sa présence aimante pour vous soutenir pendant que vous observez les fausses croyances que vous détenez sur vous-même.

Comme dit Jésus vers la fin d'*Un cours en miracles*, en référence à lui-même, "Est-il le seul Aide de Dieu ? Certainement pas. Car le Christ prend de nombreuses formes aux noms différents jusqu'à ce que leur unité puisse être reconnue. Mais Jésus est pour toi le porteur de l’unique message du Christ, qui est l'Amour de Dieu. Tu n’en as pas besoin d'autre [il parlait à Helen et Bill en particulier ici]. Il est possible de lire ses paroles et d’en bénéficier sans l’accepter dans ta vie. Or il t’aiderait encore plus si tu partageais tes douleurs et tes joies avec lui, puis laissais les unes comme les autres derrière toi pour trouver la paix de Dieu. Mais c’est encore et surtout sa leçon qu’il voudrait que tu apprennes, et la voici :

De mort, il n’y en a pas, parce que le Fils de Dieu est pareil à son Père. Rien de ce que tu peux faire ne peut changer l'Amour éternel. Oublie tes rêves de péché et de culpabilité et viens plutôt avec moi pour partager la résurrection du Fils de Dieu. Et amène avec toi tous ceux qu'Il t’a envoyés pour que tu en prennes soin comme je prends soin de toi" Cl-5.6.

**1128 - Que créons-nous lorsque sommes pleinement réalisés ?**

**Q/** Si l'univers total est une illusion ou un rêve, comme tout ce qui concerne les formes, alors qu’est-ce qu'on entend dans *Un cours en miracles* par ceci : Tout comme les miracles en ce monde te joignent à tes frères, de la même manière, tes créations établissent ta paternité dans le Ciel. Quelles seraient alors mes créations ? Quelles sont les créations de Dieu ? Qu’est-ce que nous créons lorsque nous sommes pleinement réalisés ?

**R/** Le Fils de Dieu, qui fait un avec Lui au Ciel, partage le pouvoir de création, lequel est l'extension de l'amour. Le Cours enseigne que Dieu a créé un unique Fils, et rien d'autre. Puisque nous croyons à tort que nous existons sous forme de corps dans le monde, utiliser ces mots vise à nous aider à comprendre ce qui ne peut pas vraiment être expliqué ou compris. "Les créations de Dieu" se réfèrent à l'extension de Son Amour pour Son Fils, et les créations du Christ sont des extensions de Son Amour : "Glossaire Index pour *Un cours en miracles*" par Kenneth Wapnick. Dans le rêve de séparation, nos créations sont reflétées par les pensées que nous pensons avec Dieu, quand l'esprit choisit le miracle et s’identifie avec la mémoire de l'Amour de Dieu, l’acceptant comme Père plutôt que l'ego. C’est la façon dont le Fils reconnaît et établit que le Ciel est sa demeure et que Dieu est son Père. Étant une extension de l'amour de l’esprit juste, ce choix inclut tout le monde et donc, il nous joint à nos frères. Rien de cela n’a à voir avec la forme.

La décision de l'esprit de choisir l'ego ou le Saint-Esprit se reflète dans le rêve, mais la pensée/création reste dans l'esprit. "La peur et l'amour font ou créent, selon que l'ego ou le Saint-Esprit les engendre ou les inspire, mais ils *retournent* à l'esprit du penseur et ils affectent toute sa perception" T-7. VI.15. Tout ce qui semble se produire dans notre vie reflète ce choix fait dans l'esprit. L'esprit a toujours un des deux buts suivants : projeter la culpabilité pour avoir choisi l'ego, ou étendre l’amour en choisissant le Saint-Esprit. Le corps/cerveau sert uniquement le but de l'esprit. Ainsi, jusqu'à ce que nous soyons identifiés seulement à l'esprit, le corps sert le but du Saint-Esprit en interprétant tout qu'il perçoit à la lumière de Son enseignement. Voilà comment nous prenons conscience d’où vient la décision de penser avec Dieu. Un but majeur du Cours est de nous former à prendre conscience des pensées que nous ne partageons pas avec Dieu.

La pratique du pardon commence avec la reconnaissance sincère de tous les jugements qui sont des reflets du choix de l'esprit de prendre l'ego comme père plutôt que Dieu. Le désir de voir chaque jugement comme une projection de culpabilité pour avoir choisi l'ego, sans se juger soi-même pour cela, est le moyen pour dégager la piste pour les créations de l'esprit. Elles suivent automatiquement, sans aucun effort, lorsque le jugement est abandonné. Lorsque l'esprit choisit de s'identifier uniquement à la vérité de l'Amour de Dieu par l'acceptation de l'Expiation, seul l’amour est perçu. C'est ce que signifie la belle expression dans le texte : "Quand tu ne voudras que l'amour, tu ne verras rien d’autre" T-12.VII.81. Lorsque l'Identité de Fils de Dieu est pleinement acceptée, le Fils partage le pouvoir créateur du Père qui est seulement d'étendre l'amour. C'est tout ce qui peut être créé à jamais, parce que c'est tout ce qui existe réellement.

Note : vous pouvez voir également les questions 103 et 769 sur ce sujet.

**1129 - Aurons-nous une autre amnésie collective pour oublier l’illusion ?**

**Q/** *Un cours en miracles* nous dit souvent que nous avons oublié de rire quand nous avons entretenu l'idée de nous séparer de Dieu, que nous avons prise au sérieux cette idée d’avoir quitté le Ciel, etc. Ceci implique que la création a sûrement réfléchi sur cette idée de séparation, et qu’elle aurait pu en rire et demeurer au Ciel. Existerait-il dans la création une idée de mécontentement qu’on ignore, ou sur laquelle on pourrait réagir ? L’amnésie collective a rendu la création non responsable de cette séparation. La création a fait tous les détails spécifiques et toutes les nuances de pathos pour prendre soin de l'humanité quand un enfant est battu, torturé et violé. Un bon étudiant du Cours réalise que jamais cela n’est arrivé, et s’il est entraîné correctement, il ira même offrir ses condoléances aux parents. Pourtant ce qui semble être un élan spontané de chagrin est artificiel, c’était écrit dans le script avant même que le temps existe. Finalement, ce qui n'est jamais arrivé sera vite oublié, cela n’aura même jamais existé. L'humanité doit-elle subir une autre amnésie collective pour oublier l'illusion

**R/** Bien que votre interprétation (que la pensée de séparation ait pris son origine dans la création de Dieu) soit quelque chose de commun, le cœur de l’enseignement du Cours est que Dieu et le Christ n'ont rien à voir avec la minuscule idée folle de séparation, ni de ses horribles effets apparents, ni même avec la Correction, malgré quelques passages qui semble donner à penser le contraire. La partie de l'esprit qui a semblé s'endormir et rêver un rêve de séparation n'existe pas en réalité. La création n’a jamais réfléchi sur l'idée de séparation, et n’a jamais contenu une pensée de mécontentement. Même la Correction est en dehors de l'esprit un et ne fait que refléter l'Unité du Ciel, étant Sa mémoire dans l'esprit divisée illusoire. Ce n'est pas satisfaisant à nos esprits d'ego qui insistent encore pour dire que quelque chose s'est réellement passé et a besoin d'explications. Or Jésus ne nous en donne jamais parce que, de son point de vue, il ne peut y avoir d’explication pour le rien, le néant. Des variations sur cette question ont été abordées dans un certain nombre de questions, y compris 350, 568 et 624, ainsi que dans *Les questions les plus fréquemment posées sur Un Cours en Miracles*.

Il est très difficile de regarder le monde à partir de l’intérieur du monde et de ne pas réagir. Les messages qui nous sont retournés sont exactement les messages que nous nous sommes donnés pour confirmer notre croyance chérie dans la réalité de la séparation de nos soi distincts T-18.IX.3. C'est à ce niveau illusoire que nous pouvons parler d'une amnésie collective qui nous a rendus ignorants du rôle de notre esprit dans notre expérience. Le monde semble donc très réel parce que la partie illusoire de l’esprit souhaite qu'il le soit. Peut-être que dans nos réflexions sur l'éventail d'expériences – bonnes et mauvaises – que le monde semble nous présenter, il serait utile de se rappeler à quel point semblent vivantes et même palpables beaucoup de nos expériences dans les rêves, lorsque nous dormons la nuit. Nous ne pouvons tenir personne d’autre responsable de nos expériences dans ces rêves nocturnes, même si les gens dans notre rêve peuvent sembler cruels et sans pitié. Ils ont habituellement disparu dans le néant à notre Réveil. Notre résistance est énorme quand il s'agit d'accepter que ce monde, qui semble si réel pour nous, n'est pas plus réel que les mondes de nos rêves nocturnes.

Si quelqu'un est véritablement un "bon étudiant du cours," lorsqu’il fera face à une tragédie ou verra un crime horrible commis contre quelqu’un qui semble innocent, comme par exemple un jeune enfant, il reconnaîtra intérieurement la douleur et la culpabilité que partagent toutes les personnes impliquées dans les actions de la situation. Il verra l'auteur du crime, la victime, les familles, les observateurs, et il saura qu’il s’agit d’une défense contre l'amour que chacun entretient dans son esprit, amour que tous partagent également, mais qu’ils ont trop peur d’embrasser. Oui, tout ce qui semble se produire a déjà été écrit dans un script et est déjà arrivé, mais telle n'est pas notre expérience. Notre choix dans le présent est donc quel enseignant allons-nous inviter pour regarder avec nous les événements que nos esprits considèrent toujours comme réels dans notre expérience. Si l'amour est notre guide, nos réactions ne seront pas artificielles mais véritablement spontanées et authentiquement aimantes. Une réponse artificielle est l’œuvre d'un ego tentant de maintenir son propre contrôle sur une situation qu'il voit d'une certaine manière comme séparée de lui-même.

En fin de compte, ce qui est nécessaire, ce n'est pas d’une autre amnésie collective, mais de nous souvenir individuellement de notre rôle de rêveur de notre rêve T-27.VII. Parce qu’avec l’émergence de ce souvenir, nous ne prendrions plus le rêve au sérieux et nous pourrons sourire à la folie collective de notre esprit. Nous pourrons sourire à notre stupidité de penser que nous pouvons limiter notre réalité à des corps individuels à la merci des forces extérieures, que nous sommes faibles et vulnérables, et que nous allons tous vivre notre disparition définitive, peu importe la forme qu’elle prendra, dans la mort et dans la désintégration physique et la destruction. Ce n'est pas une tragédie mais une grosse blague que nous nous jouons à nous-mêmes.

Et peut-être que ce chemin, avec son ensemble particulier de symboles et de théologie, n'est pas le chemin avec lequel vous résonnez et n'est pas la voie douce de retour à la maison que votre esprit peut embrasser. Si c’est le cas, alors il y a une autre façon de revenir à la maison, une voie qui fera plus de sens pour vous et qui vous fournira tout le réconfort que vous cherchez à mesure que vous vous ouvrez à l'amour qui vous attend à l'intérieur de vous.

**1130 - Que signifie exactement, une volonté emprisonnée ?**

**Q/** Je suis troublée par les phrases suivantes dans le texte d'*Un cours en miracles* : "Tu peux temporiser et tu es capable d’une énorme procrastination, mais tu ne peux pas quitter entièrement ton Créateur, Qui a fixé des limites sur ton aptitude à malcréer. Une volonté emprisonnée engendre une situation qui, à l'extrême, devient tout à fait intolérable" T-2.III.33-4. Qui a emprisonné notre volonté, est-ce Dieu ?

**R/** Nous avons emprisonné nos volontés en niant Qui nous sommes vraiment. Notre volonté est une avec Celle de Dieu, ce qui signifie que nous voulons seulement ce que Dieu veut. T-8.IV.71-2, T-11.III.3, T-14.III.14. Dans notre état limité actuel, nous ne pouvons pas savoir précisément ce que cela signifie, sinon que notre véritable fonction de Fils de Dieu est de créer avec Lui dans le Ciel – c'est-à-dire d’étendre l'amour sans limite L-I.192.1. Or puisque nous avons nié Qui nous sommes vraiment, nous ne sommes pas libres de remplir notre véritable fonction, ce qui ne peut mener qu'à une intolérable souffrance. Nous croyons volontés sont séparées de Dieu et nous croyons, par exemple, que Dieu peut nous demander de faire quelque chose que nous ne voulons pas faire. Et c’est la même chose pour Jésus – nous pensons parfois que ce qu'il veut pour nous va à l'encontre de ce que nous voulons pour nous-mêmes. Nous aimons la particularité et nous ne voulons pas l’abandonner, or Jésus nous dit que c’est précisément notre investissement dans la particularité qui nous empêche de connaître la vérité T-24.II.4-5. Le résultat de cela est que nous sommes dans un état constant de conflit et de frustration. Tant que nous croyons que nous avons bel et bien notre propre identité séparée, tout ce que nous pouvons faire, c’est mal créer, nous illusionnant à penser que nous nous impliquons dans quelque chose de précieux, de valable et louable.

Dans les passages que vous citez, Jésus nous enseigne que nous pouvons continuer dans notre fausse identité séparée de lui et de Dieu, mais que ce choix ne rendra jamais réelle la séparation et nos soi individuels. La vérité de notre unité dans la volonté reste éternellement vivante dans nos esprits – enfouie, mais non éteinte – et à un moment donné, même si cela prend du temps, la douleur profonde intérieure et la frustration de savoir que nous avons eu tort sur tout, surtout au sujet de nos vrais Soi, nous amènera à pousser un cri : "il doit y avoir une meilleure voie !"

Jésus l’affirme dans les phrases suivantes du paragraphe que vous avez cité T-2.III.35-7 : demander son aide est le premier pas pour sortir de notre emprisonnement volontaire. Ainsi il nous enseigne : "Par la croyance que ta volonté est séparée de la mienne, tu t’exempte toi-même de la Volonté de Dieu, qui *est* toi-même.... Il n'y a pas de séparation de Dieu et de sa création. Tu t’en rendras compte quand tu comprendras qu'il n'y a pas de séparation entre ta volonté et la mienne. Laisse l'Amour de Dieu luire sur toi par ton acceptation de moi. Ma réalité est la tienne et la Sienne. En joignant ton esprit au mien, tu montres que tu as conscience que la Volonté de Dieu est Une" T-8.V.2.3, 8-12.

**1131 - Comment à la fois pardonner et poursuivre en justice ?**

**Q/** Moi aussi je lutte avec la nature du pardon. Votre réponse à la question 776 a été très utile, sauf quand vous avez écrit entre parenthèses : "cela n'exclut pas les poursuites pénales, etc." Vous parlez du système juridique ? Puis-je pardonner au gars qui m'a arnaqué (pour utiliser votre illustration) et le poursuivre devant les tribunaux ?

**R/** Oui, c'est ce que la réponse voulait dire. La question 790 a été affichée après que vous ayez soumis votre question, et peut-être l’avez lue à présent. Elle semble répondre directement à votre dilemme. Une des clés de la réponse est le besoin de fonctionner sur deux niveaux, ce qui exige de comprendre qu’il faut faire une différence entre la forme et le contenu : "Puisque nous pensons être dans le monde, nous donnons généralement à César ce qui appartient à César, c'est-à-dire que nous obéissons aux règles du monde (poursuites judiciaires, rapports de police, etc.) En même temps, nous pratiquons le Cours en prêtant attention aux pensées et aux jugements qui se posent en chaque situation."

Pratiquer le pardon ne conduit pas à la passivité dans nos relations et nos rencontres dans le monde. *Un cours en miracles* n'est ni simpliste ni naïf. En se concentrant exclusivement sur le contenu que nous avons choisi d'intégrer dans notre pensée, le Cours nous aide à nous rendre à la véritable source de tous nos problèmes et conflits, et il nous fournit un moyen efficace et simple de les résoudre. Mais puisqu’il est difficile pour nous d’aller au- delà du comportement (forme liée au contenu sous-jacent), nous devons demander de l'aide, une aide qui vient de l'extérieur de notre système de pensée, et c'est exactement le but visé pour la formation de l’esprit dans la première partie du livre d’exercices. Ce changement est une condition pour atteindre le but de paix visé par le cours.

Poursuivre quelqu'un en justice (forme) peut se faire à partir de l'esprit juste ou l’esprit erroné (contenu). Les signes évidents qui montrent les motifs de l'ego incluent la colère, la vengeance, la peur, la haine, la condamnation, l’humiliation. Pardonner à la personne qui vous a arnaqué n'a rien à voir avec porter des accusations contre elle dans les tribunaux. Cela peut être, ou non, la bonne chose à faire, et ce peut être, ou non, dans les meilleurs intérêts de cette personne d’être arrêtée et emprisonnée.

Nous ne connaissons pas notre voie d’Expiation, ni la voie d’Expiation de quelqu’un d'autre, mais si vous ne maintenez pas de rancune contre cette personne, vous saurez ce qu’il faut faire, et vous serez en paix à chaque étape du processus. Vous pourriez percevoir que cette personne partage le même voyage de retour à Dieu (contenu) que vous, même si vous portez des accusations contre elle pouvant la mener en prison pour plusieurs années (forme). C'est une grande leçon mais ce Cours est très pratique, et il est censé opérer dans toutes les sphères et défis de notre vie quotidienne. Nous devons juste devenir plus réceptifs à accepter le but du Saint-Esprit plutôt que celui de l'ego dans notre vie, dans nos relations et dans notre monde.

**1132 - Est-ce que l’ego est la même chose que Satan ?**

**Q/** Après avoir lu *Ucem*, j'ai l'impression que l'ego est synonyme de Satan. Est-ce le cas ? Comment le Christ voit-il l’enfer selon l’enseignement du Cours ? Il semble s’y référer très peu. Est-ce que l’enfer serait seulement l'absence de salut ?

**R/** Dans l'enseignement chrétien traditionnel, Satan est une entité indépendante dont les astuces trompeuses sont susceptibles d'influencer les autres. Or le Cours enseigne que non seulement Satan et l’enfer n’existent pas, mais qu’en réalité, il n'y a pas d’ego non plus (voir T-9.IV.5) car rien n'existe à l'extérieur de l'esprit. La croyance que quelque chose ou quelqu'un, non seulement puisse exister à l'extérieur de l'esprit, mais puisse avoir un effet, est l'enfer fait par l'esprit. Vous avez raison, lorsque le Cours désigne l’enfer ou le diable, il se réfère au choix de l'esprit de croire que la séparation est réelle. Jésus nous dit dans le Texte : "L'esprit peut rendre la croyance en la séparation très réelle et très apeurante, et c’est cette croyance qui *est* le “diable”" T-3.VII.51. Et puisque l'ego est la croyance en la séparation, on peut dire que l’ego est le diable, mais il est très important de se rappeler que la séparation "ne s'est jamais réellement produite" L-I.137.43 et que de ce fait, ni le diable ni l'enfer n’existent. Ce sont des projections de culpabilité qui viennent du choix de croire que la séparation de Dieu est possible. Ils semblent très réels car ils soutiennent la croyance de l'esprit que cette pensée de séparation est réelle et que c’est un grave péché qui mérite le châtiment d'un Dieu vengeur. Ainsi, l'enfer et le diable sont des éléments essentiels du système de pensée de l'ego, que la peur tient vivant. Dès que l’esprit décide de choisir la séparation, la mémoire de Dieu est effacée de la conscience et Dieu manque maintenant dans l'expérience de quelqu’un. Et c’est la définition théologique de l'enfer, l'absence de Dieu ou du salut. Dans le Cours, le Christ désigne le Fils de Dieu comme faisant un avec son Père toujours au Ciel avec Lui. Tout comme le Père dans le Ciel ne sait rien de la séparation parce qu'Il est parfaitement Un, le Christ non plus ne voit pas l’enfer. Là où Dieu et son Fils font Un, il n’y a rien d'autre. Cette réalité immuable du Ciel est le cœur de l'enseignement non dualiste d’*Ucem*.

Le Christ est réel et là "*où Il est Dieu doit être, car le Christ fait partie de Lui*" T-9.I.147. Si l'enfer est l'absence de Dieu, là où est Dieu il n'y a pas d’enfer. Le pardon est le processus par lequel l'esprit rétablit la conscience de son pouvoir de choisir entre le Ciel et l'enfer, entre l'ego et le Saint-Esprit. Il n'y a aucun autre pouvoir que celui-là et rien d'autre à choisir. Apprendre cela est l'un des objectifs les plus importants du Cours. Il reflète le choix de l'esprit pour la vérité et défait finalement la croyance dans l'ego, l’enfer et le "diable".

**1133 - Plus j’étudie le Cours, plus je m’éloigne des autres**

**Q/** Je trouve ironique et paradoxal que l'objectif du Cours soit d’éliminer notre séparation d’avec nos frères appelés Fils de Dieu, car plus je lis et étudie le Cours, plus il se produit un changement perceptible chez moi. À mesure que j'observe le monde, notamment par le biais des médias, je note davantage de différences entre les gens et moi, et encore plus de séparation du fait de ne plus pouvoir m’identifier au monde. Par conséquent, il me semble que l’étude nous fait évoluer vers des buts qui ne sont pas développés de façon égale dans le monde, et fait en sorte que nous changeons pour nous éloigner lentement de nos concepts de nous-mêmes. Est-ce dû à une mauvaise utilisation du jugement ? Ou est-ce seulement une occasion accrue de pardonner l'insanité apparemment croissante ?

**R/** Il y a une section dans le Texte intitulée "La plus grande jonction" T-28.IV, qui pourrait sans doute vous aider dans votre confusion quant à ce qui semble se produire dans votre expérience. L'erreur dans votre réflexion est de croire que vous devriez vous sentir plus proche du monde et de ses habitants, comme résultat de votre pratique du Cours. Ce pourrait être un résultat pendant un certain temps, le temps que vous vous identifiez encore à votre corps. Or le but de Jésus est de nous conduire à reconnaître que nous ne sommes pas l'ego, ni le système de pensée de séparation, ni ses manifestations dans le corps et dans le monde. Nous sommes plutôt des esprits prisonniers d’un rêve illusoire de séparation, croyant être les figures de ce rêve. Et le miracle (pardon), est un processus par lequel, avec le temps nous allons progressivement nous identifier plus à l'esprit, et moins aux figures du rêve. Ce processus progresse quand nous apprenons simplement à lâcher prise des jugements que nous avons sur toutes les figures dans notre rêve, y compris la figure que nous pensons être en tant que notre propre soi distinct, individuel. Et donc on peut dire que l'objectif du Cours est de nous apprendre à utiliser la séparation pour guérir la séparation, en apprenant à nous séparer, comme esprit, de l'ego et de toutes ses expressions. Cependant, ce n'est pas simplement un processus de déni intellectuel du monde, de sa folie et de sa souffrance, car cela ne serait pas du tout la guérison. Par conséquent, nous allons nous demander :

1°) Ressentons-nous une certaine identification avec les autres esprits ? 2°) Avons-nous de la compassion parce qu’ils sont pris dans le même piège douloureux de l'ego que nous ? 3°) Allons-nous reconnaitre que nous partageons tous le même problème sous-jacent ? Ainsi, chaque fois que nous réagissons à ce qui semble se produire avec n'importe laquelle des figures dans le rêve, c’est que nous sommes revenus à nous identifier à l'illusion de l'ego, et que nous avons encore une fois rendus réels le péché, la culpabilité et la douleur dans notre propre esprit, comme le font tous les autres dans notre rêve. Et la solution, c’est de reconnaître que : 1°) Nous avons choisi l'ego 2°) Ne pas nous juger pour avoir fait ce choix 3°) Nous rappeler qu'un autre choix est toujours disponible si c’est ce que nous voulons. Bien que vous puissiez trouver utile de lire toute la section, nous allons examiner quelques extraits de la section "La plus grande jonction." Le texte fournit la majeure partie de ce que nous venons tout juste de décrire : "Accepter l’Expiation pour toi-même signifie de ne pas donner soutien au rêve de maladie et de mort de quelqu’un ... À moins que tu ne l’aide, tu souffriras avec lui parce que tel est ton souhait. Et tu deviens une figure dans son rêve de douleur, comme lui dans le tien. Ainsi toi et ton frère devenez tous deux des illusions, et sans identité.... Refuse de faire partie des rêves apeurants, quelque forme qu'ils prennent, car tu perdras ton identité en eux. Tu te trouves toi-même en ne les acceptant pas comme te causant et te donnant des effets. Tu te tiens à part d'eux, mais non à part de celui qui les rêve. Ainsi tu sépares le rêveur du rêve et tu te joins en l’un, mais lâche prise de l'autre. Le rêve n'est qu'illusion dans l'esprit. Avec l'esprit tu voudrais t’unir, mais jamais avec le rêve .... Comme toi, ton frère pense qu'il est un rêve. Ne partage pas son illusion de lui-même, car Ton Identité dépend de sa réalité. Pense plutôt à lui comme à un esprit dans lequel les illusions persistent encore, mais un esprit qui est un frère pour toi. Il n'est pas rendu frère par ce qu’il rêve ; pas plus que son corps, "héros" du rêve, n’est ton frère. C'est sa réalité qui est ton frère, comme la tienne l’est pour lui. Ton esprit et le sien sont joints en fraternité.... L’identité en rêve est in-signifiante parce que le rêveur et le rêve ne font qu’un. Qui partage un rêve doit être le rêve qu'il partage, parce qu’en partageant, une cause est produite."

Tu partages la confusion et la confusion règne en toi, car dans le fossé il n’existe pas de soi stable. Ce qui est le même semble différent, parce que ce qui est le même paraît être autre. Ses rêves sont les tiens parce que tu les laisses l’être. Mais si tu enlevais les tiens, il en serait libre, ainsi que des siens. Tes rêves sont témoins des siens, et les siens attestent la vérité des tiens. Or si tu vois qu'il n'y a pas de vérité dans les tiens, ses rêves disparaitront, et il comprendra ce qui a fait le rêve" T-28.IV.11, 6- 8, 22-7, 31-6, 54-5, 61-6.

**1134 - Comment aimer d’amour vrai dans nos relations particulières ?**

**Q/** J'ai une question concernant la manière "d'approcher" ma relation de haine/amour particulier, ce qui est la même chose si je comprends bien ce qu’enseigne *Un cours en miracles*. La même chose en ce sens que cela nous empêche de connaître l’amour "réel." Le Cours "recommande" de donner nos relations au Saint-Esprit. J'ai essayé de terminer une relation particulière qui impliquait à la fois l'amour et la haine. Dans un premier temps, je l'ai rejetée, puis j’y suis retourné avec l'argument du Cours qui enseigne que : "Tu dois aimer tes relations particulières pour pouvoir vivre un rêve heureux et parvenir à t’“éveiller” (en quelque sorte). Mais comment pouvons-nous aimer quelque chose qui, finalement, a été "fait" comme attaque contre Dieu, et aussi contre nous ? N'est-ce pas une contradiction, peut-être même quelque chose de contre-productif pour notre "guérison" ? Ne vaudrait-il pas mieux "rejeter" quelqu'un, et s’en aller simplement ? Dans cette relation je trouve très difficile de "ne donner que de l’amour." Il y a bien des questions et des problèmes qui, selon moi, doivent être abordés, et quand je le fais, la véritable nature de cette relation – la haine – monte en moi. Comment pouvons-nous à jamais donner de l’amour vrai en ce monde ? Qui plus est, comment le reconnaître, cet amour ?

**R/** Vous ne comprenez pas correctement ce qui en est : chaque relation d'amour particulier masque la haine particulière. Si c'est particulier, c’est haineux, pas nécessairement dans la forme, mais certes toujours dans le contenu. Dans le Cours, le terme "particulier" est synonyme de "séparé" puisqu’au cœur de chaque relation particulière, il y a croyance en la séparation. Cela pourrait vous aider de garder cela à l'esprit, car c’est ce qui explique pourquoi la particularité est "haineuse" même quand elle semble aimante. La séparation est une pensée meurtrière ; une pensée dans laquelle le Fils de Dieu croit pouvoir usurper le pouvoir de Dieu, Lui voler la vie et vivre dans un corps en dehors de Son Amour. C’est le contenu de chaque relation particulière, peu importe combien elle semble aimante dans la forme. Cette distinction entre la forme et le contenu est la clé pour démêler la confusion au sujet des relations particulières. Dans le contenu, toutes les relations sont pareilles, le problème qui existe dans n’importe quelle relation, ce n'est pas l'amour apparent, ou la haine apparente qui caractérise sa forme, mais la décision de l'esprit de l'utiliser pour soutenir la croyance en la séparation, et donc de la "défendre" contre l'Amour de Dieu.

Si vous désirez reconnaître cette dynamique de l’ego à l'œuvre dans votre relation, vous devez savoir comment la remettre au Saint-Esprit. Nous n'avons pas besoin de perdre nos relations particulières, Jésus dit que nous n’en serons pas privés : "J'ai dit maintes fois que le Saint-Esprit ne te priverait pas de tes relations particulières, mais qu’Il les transformerait" T-17.IV.23. La "haine" que vous vivez dans la relation n’est rien de plus que la projection de culpabilité de l'esprit qui croit avoir attaqué Dieu en choisissant l'ego, elle n'a donc rien à voir avec l'autre personne. Or il est possible de travailler sur n’importe quel problème que vous avez au plan de la forme, tout en restant conscient de la projection de l'esprit. Le Saint-Esprit est présent lorsque vous désirez reconnaître que ce ne sont pas les problèmes qui causent des conflits dans les relations, mais que c’est la culpabilité qui cause les problèmes.

Bien qu'il n'y ait pas d’amour vrai en ce monde, le reflet de l’amour vrai commence par le simple fait de reconnaître que l'origine de la haine déguisée en amour particulier, est la décision de l'esprit de choisir l'ego comme enseignant au lieu du Saint-Esprit. L'ego se concentre sur la forme, et il est toujours très prompt à blâmer des agents extérieurs pour son inconfort et ses malaises, tandis que le Saint-Esprit nous demande de voir cela comme un reflet du choix fait dans l'esprit. Vous savez que vous avez choisi le Saint- Esprit lorsque vous constatez que vous devenez de plus en plus conscient de vos projections, sans juger les sentiments de haine qui montent en vous dans cette relation. C’est le premier pas dans la pratique du pardon tel qu’il est enseigné dans le Cours. C'est la façon de transformer tout ce qu’a fait l'ego comme attaque contre Dieu, de laisser le Saint-Esprit utiliser tout ce qui se passe pour défaire la croyance dans la séparation et vous ramener à Lui. Vous avez fait un pas dans la bonne direction en ne niant pas la haine au cœur de votre relation. Il est important de ne pas essayer de changer vos sentiments ou de lutter contre eux, mais de reconnaître que leur véritable source est la croyance en la séparation, comme nous l'avons dit plus tôt.

Dans l'introduction du Texte, Jésus indique clairement que le but du Cours n’est pas l’amour : "Le cours ne vise pas à enseigner la signification de l'amour, car cela est au-delà de ce qui peut s’enseigner. Toutefois il vise à enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour, qui est ton héritage naturel" T-Intr.16-7. Les blocages en question sont les pensées et jugements qui découlent de la décision de l'esprit de s'identifier à l'ego. Ils ne peuvent être supprimés jusqu'à ce qu'ils soient reconnus, c'est pourquoi il est si important d’observer l'ego à l’œuvre.

Les exposer sous la lumière de l'enseignement du Saint-Esprit est la manière de les défaire, sans effort de notre part, mais par ce petit désir de voir que ce sont les propres pensées de quelqu’un qui bloquent en lui la mémoire de l'Amour de Dieu. L'amour qui coule naturellement quand l'esprit choisit le Saint-Esprit, n'est pas particulier en ce sens qu'il n'exclut personne. Il ne s’agit pas de l’“amour” de quelqu’un pour certaines gens en particulier, à l'exclusion des autres.

La voie est ouverte à cet amour lorsque les projections sont reconnues sans les juger et qu’aucune tentative n'est faite pour intervenir. Puisque tout ce qu’a fait l'ego est une attaque contre Dieu, il n'est pas nécessaire de chercher spécifiquement des situations ou des personnes qui vous dérangent et qui vous troublent. Il n'y a rien de mal à garder une distance face à une relation difficile et troublante. Comme pour le cas des idoles, si une relation semble trop difficile à gérer, "tu peux en trouver une autre" L-I.170.8 :7). Toute chose, situation et chacun dans le monde sont d’égale importance dans la salle de classe du pardon. Cela représente la forme que prend l’amour jusqu'à ce que chaque jugement soit mis de côté et que l’Amour de l'Esprit Saint coule sans interruption.

**1135 - J’essaie d’aider les autres, mais ils me rejettent. Pourquoi ?**

**Q/** J'espère que vous pourrez m'aider en commentant mon dilemme intérieur alors que je poursuis la formation du Saint-Esprit pour devenir un enseignant de Dieu. Jésus lui-même affirme, dans sa brochure Psychothérapie, qu’il n’y a rien de plus sacré ou de plus noble en ce monde que d'aider un frère qui demande de l'aide. C’est une inspiration pour moi et je me sens bien lorsque j'apprends à devenir un messager du Saint-Esprit. Or mon dilemme vient de ce que les autres ne voient pas toujours les choses comme moi. Par exemple, un ami demande de l'aide et je vois dans cette situation une occasion d'enseigner, d'apprendre, d’avoir de l’estime pour moi-même et de croire que cette exaltation du Soi vient de la grandeur, non de la grandiosité. Mais il arrive parfois que l'autre ne voit pas les choses ainsi, et regarde plutôt ma "bonté comme de la faiblesse" – comme si je n’avais rien de mieux à faire que d’aider les gens dans leurs problèmes par exemple ! Je suppose que je me sens sous-estimé et confus de ne pas recevoir les crédits que reçoivent d'autres enseignants de Dieu, mais je sais que j’ai beaucoup à offrir. Mais les autres me jugent uniquement sur les crédits et sur mon statut. Pourquoi le Saint-Esprit me guiderait-il vers une situation pour que je sois Son messager, si c’est seulement pour découvrir que l'autre me considère comme ayant besoin de son approbation, ou quoi encore ? Pensez-vous qu'il pourrait s'agir d'un pattern pour obtenir certains bénéfices, ou pour remplir certains buts inconscients ?

**R/** Vous êtes pris dans une confusion très répandue, pensant que Jésus parle de faire quelque chose pour les autres quand il parle d'aider un frère. La phrase particulière de la brochure que vous citez dit ceci : "Rien au monde n’est plus saint que d'aider quelqu’un qui demande de l'aide" P-2.V.42. Tant que nous pensons toujours être un corps plutôt qu’un esprit, nous allons interpréter ces déclarations au niveau du corps et nous allons penser, comme vous l'avez fait, que nous sommes guidés pour secourir d'autres gens qui ont besoin d'aide concrète. Il n'y a rien de mal à cela mais ce n'est pas ce que Jésus veut dire par cette phrase. Si nous croyons être guidés par le Saint- Esprit pour offrir notre aide aux autres au niveau du comportement, nous pourrions nous retrouver très étonnés par leurs réactions, comme vous en avez fait vous-même l’expérience. Même si nous avons les meilleures intentions du monde, en général cela veut dire que notre ego s’est joint à la relation, et les autres ego peuvent réagir de manière très prompte au nôtre !

Car nous voyons les autres dans le besoin, et nous-mêmes comme ayant ce dont ils ont besoin, même en croyant que le Saint-Esprit est la Source de tout, et même si nous croyons avoir été envoyés pour l’offrir. Et tout cela rend les différences (la séparation) très réelles. "Ne te fie pas à tes bonnes intentions. Elles ne suffisent pas" T-18.IV.21-2, nous dit Jésus lorsque nous croyons savoir ce qu’il faut faire en n’importe quelle situation. Et un peu plus tôt dans le Texte Jésus nous conseille : "Ne tente pas d’“aider” un frère à ta façon, car tu ne peux pas t’aider toi-même. Mais entends son appel à l'Aide de Dieu et tu reconnaîtras ton propre besoin du Père" T-12.I.610-12.

Pour vous aider, essayez de garder à l'esprit, lors de votre pratique d’*Un cours en miracles*, que le Cours ne parle jamais du comportement. Ce que nous faisons dans un corps en relation avec d’autres corps, n'est pas ce sur quoi Jésus demande qu’on concentre nos efforts et notre attention. Jésus en fait ne s’adresse pas à nous dans le corps que nous pensons être mais nous parle en tant qu’esprit. Avec le temps, à mesure que vous allez commencer à reconnaître ce niveau plus profond sur lequel le Cours est écrit, vous serez sans doute surpris de constater combien de phrases et de passages que vous pensiez avoir compris ont maintenant une toute nouvelle signification. Et le nombre de passages que vous aviez négligés, simplement parce que vous ne compreniez pas deviennent à présent très signifiants. C’est l'expérience de la plupart des étudiants qui étudient le Cours avec l’esprit ouvert, reconnaissant qu'il y a bien des choses qu'ils ne sont pas encore prêts à comprendre, mais qu’ils le seront, à mesure que leur propre pratique du pardon s’approfondira en reconnaissant, puis en lâchant prise de leur propre peur et culpabilité. Regardons, par exemple, les lignes du paragraphe qui se trouve un peu plus loin dans la section que vous mentionnez au sujet de l’aide. Cela éclaircira de manière totalement différente la phrase ci-dessus, puisque ce qui est dit nie l'idée qu'il y ait besoin d’aider ou de guérir, comme Jésus fait référence dans ce contexte. Il précise la véritable nature de l'aide : se pardonner à soi- même toutes les fausses auto-accusations, et il identifie en plus qui est vraiment aidé : seulement soi-même. "Nous sommes déjà trompés, si nous croyons qu'il y a un besoin de guérison. Et la vérité ne viendra à nous que par quelqu’un qui semble partager notre rêve de maladie. Aidons-le à se pardonner lui-même toutes les offenses pour lesquelles il voudrait se condamner lui-même sans une cause. Sa guérison est la nôtre" P-2.V.74-7.

Autrement dit, c’est toujours nous-mêmes qui avons besoin d'aide, tant que nous croyons que nous sommes des soi individuels agissant dans le monde, et notre frère est simplement le miroir qui nous permet de nous regarder. La seule aide que nous pouvons offrir à un frère, c’est de nous rappeler le choix à faire : vers quel enseignant allons-nous nous tourner pour recevoir de l’aide dans toute situation : l'ego ou le Saint-Esprit. Comme Jésus le fait remarquer plus tôt dans le texte : "La seule contribution signifiante qu’un guérisseur [aidant] puisse faire, c’est de présenter l'exemple de quelqu’un dont la direction a été changée *pour* lui et qui ne croit plus à aucune sorte de cauchemars. C’est donc la lumière dans son esprit qui répondra au questionneur, qui doit décider avec Dieu que la lumière est, *parce qu*'il la voit" T-9.V.74-5.

La question des crédits devient alors hors de propos et sans importance, parce que l'aide que nous sommes invités à offrir à notre frère n'a rien à voir avec une forme spécifique. En fait, notre frère pourrait très bien ne pas avoir conscience de l'aide qui lui est offerte en passant par nous, car peut-être ne dirons-nous rien, ni ne ferons rien. Mais nous allons nous rappeler la vérité sur nous et notre frère, la vérité que notre culpabilité n'est pas réelle. Et c'est la seule aide dont chacun de nous a vraiment besoin.

**1136 - Un croyant vit-il la mort différemment d’un non-croyant ?**

**Q/** Mon père a toujours eu peur de la mort ou de la non-existence. Il croit que ce monde et ce corps est tout ce qui existe parce qu'il n'a aucune preuve du contraire. Par conséquent, il devient très déprimé lorsqu'il a des problèmes de santé. Personnellement je vois totalement différemment de lui. S’il meurt avec ses croyances, et si je meurs avec les miennes (et celles du Saint- Esprit), et qu’au moment de la mort physique, il ne croit encore qu’en lui- même (ego), allons-nous expérimenter la mort de manière différente ? Autre chose encore : le Saint-Esprit nous influence-t-Il en termes de contrôler la durée de temps que nous restons dans le corps/monde une fois que nous sommes revenus à Sa mémoire pour guider notre vie ?

**R/** Du point de vue d’*Un cours en miracles*, la mort est toujours une décision prise dans l’esprit L-I.152.14, M-12.56-7 et cette décision peut être prise avec l'ego ou avec le Saint-Esprit. Si elle est prise avec le Saint- Esprit il y n'a aucun sentiment de regret, peur, amertume, perte, ou blâme dans l’esprit de quelqu’un, et l'esprit continuera simplement comme avant. Rien n’arrive à l'esprit à cause du corps, celui-ci n’est simplement plus classé comme "vivant" selon les normes du monde L-I.167.3-4 Tout se déroule dans l'esprit et jamais dans le corps et c’est ce que Jésus cherche toujours à nous faire réaliser. En tant qu’esprits, sommes toujours en train de choisir de confirmer le système de pensée de l’ego de séparation et de jugement, ou le système de pensée du Saint-Esprit d'unité et de pardon. Notre expérience reflète toujours et seulement ce choix, et jamais ce qui se passe dans le corps. C’est difficile à accepter car nous voulons tellement que Jésus valide notre croyance que nous sommes réels comme corps. Il ne peut pas le faire toutefois, parce que c'est une fausse croyance : "De mort, il n’y en a pas. Le Fils de Dieu est libre" L-I.163.

Pour répondre à votre deuxième question, non, le Saint-Esprit ne contrôle pas le temps que nous restons dans le corps, une fois que nous l’acceptons comme Enseignant. Le Saint-Esprit représente la vérité de l’esprit, quand nous choisissons de croire que nous sommes séparés et que nous avons nos propres vies individuelles dans un monde en dehors du Ciel et de Dieu. Être guidé par le Saint-Esprit signifie que nous pensons à ce qui est vrai et réel à notre sujet plutôt qu’à ce qui est faux

Partager Sa perception vraie signifie que nous pratiquons de percevoir consciemment les autres comme ayant les mêmes intérêts que nous, et que nous n’excluons personne de notre amour et de notre compassion. Un temps viendra où nous cesserons d'investir dans la séparation comme si elle était vraie, et à ce moment-là il n'y n'aura plus de différence entre la perception du Saint-Esprit et la nôtre T-14.VII.7. Nous aurons enfin accepté dans notre conscience notre véritable Identité, ainsi que l'unité de la Filialité, et le Saint-Esprit n'aura pas fait quoi que ce soit. Nous conservons notre identification corporelle uniquement dans la mesure où nous choisissons de nous tenir séparés de ce qui est vrai. Lorsque la souffrance due au rejet de ce qui est vrai n’en vaut plus la peine, nous modifions nos esprits. Alors tout ce qui interfère devant l'amour et la vérité tombe, et nous retrouvons ce qui jamais ne fut perdu : "*Et que suis-je, sinon le Christ en moi* ?" L-II.354.17.

**1137 - La morale et les comportements reliés au Cours**

Q/ Je lisais récemment un livre chrétien qui disait que si vous mentiez ou si vous trichiez, vous devriez faire amende honorable. Plusieurs exemples étaient donnés, et cela me contrariait énormément, en raison des nombreuses conséquences sur ma vie. Dieu est-Il vraiment l'auteur de tous ces codes moraux et devrais-je les suivre à la lettre ? Je pense que tout le monde ment et vole dans une certaine mesure. Une personne qui a accepté l'Expiation ne ferait-elle pas ces choses à un certain degré ? Il pourrait devenir plus facile pour moi de suivre un code moral à l'avenir, mais la pensée des sacrifices à faire pour rembourser mes actions passées est devenue accablante. Quitter mon emploi par exemple, ou bien remettre aux gens ce dont je m’accuse de leur avoir dérobé, réparer les choses que je crois avoir mal faites et croire que je dois les "refaire" de la bonne manière, tout cela me remplit de peur, et je sais que je ne pourrai jamais faire tout ce que ces peurs exigent de moi. Je me demande si je serai quand même sauvé ?

R/ "La moralité vient de l'ego car elle est fondée sur le respect de certaines normes prescrites pour le comportement ou la conduite, et toutes ces normes sont régies par ce que le corps doit ou ne doit pas faire…De la même façon qu’“une théologie universelle est impossible” Cl-Intr.25, une morale universelle est également impossible, parce que les valeurs diffèrent d'une culture à l'autre, ainsi qu’en l’individu lui-même. "Ce caractère relatif de la moralité est la preuve qu'aucun système éthique ne vient de Dieu, en Qui ne peut exister que la réalité inchangeable et universelle de la vérité non dualiste" p. 333-334. Cette citation provient de All are Called Volume 1 Message of *A course in Miracles*/Tous sont appelés Vol. 1 Le message d'*Un cours en miracles* de Kenneth Wapnick. Dans ce livre vous trouverez une présentation complète de l'éthique et de la morale dans le contexte de l'enseignement du Cours, en contraste avec d'autres systèmes. Une autre discussion sur ce sujet apparaît au chapitre 17 de Love does not condemn/L'amour ne condamne pas, également de Kenneth Wapnick. Voir aussi, notre réponse à la question 637, dans la deuxième partie, qui aborde plusieurs passages importants du Cours se rapportant à la morale et au comportement. Une étude de ces passages permet d'éviter de graves malentendus et la mauvaise application des principes du Cours. *Un cours en miracles* enseigne que le corps n'a pas d’existence indépendante, étant simplement une projection de l'esprit et faisant partie de la stratégie de l'ego pour rendre la séparation réelle.

Le corps exprime sans cesser le système de pensée que l'esprit a choisi de garder : celui de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Par conséquent, il n'y a rien dans le Cours quant aux lignes de conduites relatives aux comportements. Son but exclusif est centré sur le pouvoir de l'esprit de choisir et sur les conséquences du choix que fait l'esprit. C'est donc un Cours sur la formation de l’esprit et non pas sur la façon de se comporter dans le monde. Notre comportement découle directement du système de pensée auquel nous sommes identifiés, et c'est là où devrait être mis toute l’attention et la vigilance. Nos sentiments de péché et de culpabilité, selon *Un cours en miracles*, viennent de notre décision de rejeter la vérité sur ce qui est réel et sur nous, afin d’en faire un substitut à la place. Tout cela est nié et projeté sur notre corps et sur le monde, et se termine avec notre façon de penser que nos problèmes et les solutions sont dans le corps (comportement) et dans le monde.

L'ego est né de l'égoïsme, du meurtre, de la tromperie et du vol et il ne connaît rien d'autre. Donc quand nous choisissons de nous identifier à l'ego, le contenu dans nos esprits sera le contenu de l'ego. Nous ne pouvons faire autrement qu’agir et réagir dans le monde selon ce que dicte l’ego quand nous l’avons choisi comme enseignant, sans réaliser que c'est lui qui mène nos vies. C'est pourquoi nous avons besoin d’aide, une aide qui provient d'une source totalement en dehors de notre système de pensée : Jésus ou le Saint-Esprit, et c’est la base de l'enseignement et des exercices du Cours. Comprendre la distinction entre le contenu et la forme est central à la pratique d'*Un cours en miracles* comme il est doit être pratiqué.

Quant au salut, dans *Un cours en miracles*, il est lié au fait de changer d’enseignant, de passer de l'ego à Jésus ou au Saint-Esprit – ou à toute autre présence sans ego avec laquelle nous sommes à l'aise. Si nous faisons cela – et nous le faisons quand la souffrance et le désespoir provoquent un ardent appel pour une "autre voie" – c’est que nous sommes prêts à commencer, par exemple, le processus de "renversement complet de la pensée" M-24.41. Nous revenons à nos esprits, à cette présence aimante pour nous guider, et regardons sans juger les manifestations de notre choix erroné : les jugements, la particularité, l’égoïsme, les problèmes liés à l’autorité, les pensées de type l’un-ou-l’autre et tuer-ou-être-tué, etc. Un étudiant de ce Cours apprend que choisir ce système de pensée insane est une erreur qui requiert une correction, non un péché qui mérite un châtiment. Il réalise également que ce système ne lui a pas apporté la paix et le bonheur, comme il était porté à le croire.

Maintenant, c’est avec bonheur et joie qu’il permet à son nouvel enseignant de guider ses pensées. Lorsque nous laissons aller l'ego une fois pour toutes, le seul contenu qui reste dans notre esprit est l’amour. Nous aurons alors restauré à la conscience ce que nous avions fragmenté et caché : la mémoire de notre véritable Identité/Christ. Voilà ce qu’est l'acceptation de l'Expiation, pour laquelle "aucun sacrifice" n'est nécessaire L-I.192.61. Guidés seulement par l'amour, tout ce que nous faisons est alors aimant. Il est alors impossible de faire quoi que ce soit pour nuire ou blesser. Soi-même ou quelqu'un d'autre. À quoi cela ressemble précisément (dans la forme) ne peut pas être formulé puisqu’un même comportement peut provenir aussi bien de l'esprit faux que de l’esprit juste (contenu) de quelqu’un.

Pour revenir à vous, devoir retourner ce que vous prétendez avoir dérobé se passe entre vous et le Saint-Esprit. Lorsque, dans un instant saint, vous êtes libérée de l'ingérence de l'ego, vous le savez tout simplement. Et s’il n'y a aucune clarté, alors soyez aussi libre d’ego que vous pouvez l’être pour un moment, et faites ensuite ce qui vous semble le plus aimant pour vous-même et les autres impliqués dans la situation. Il est certain que nous n’allons jamais manquer d'occasions d'apprendre nos leçons du pardon T-31.VIII.3.

Et finalement, Dieu n'a rien à voir avec cela, par exemple la séparation, l'ego et sa dynamique, et défaire tout ce qui est intrinsèquement irréel. C'est pourquoi Jésus utilise plusieurs images et métaphores pour en parler, par exemple lorsqu’il parle d’un cauchemar de séparation, d’un voyage, d’une échelle. En corrigeant les diverses traditions religieuses, il dit clairement et de façon indéniable que Dieu, étant Amour, peut seulement aimer et étendre cet amour pour l'éternité : amour et condamnation s’excluant mutuellement : "Dieu ne pardonne pas parce qu'Il n'a jamais condamné" L-I.60.12. Voir aussi L-I.198.

**1138 - La douleur de l’autre est-elle seulement dans mon esprit ?**

**Q/** Je m’interroge depuis quelque temps sur un point de métaphysique d’*Ucem* : je me demande jusqu’à quel point sont réelles les souffrances des autres ? Les gens hors de moi ont-ils leurs propres perceptions de souffrance (tristesse, douleur, etc.) ou est-ce que ces perceptions sont "seulement" dans mon esprit. Plus concrètement, cela me dérange de percevoir que des gens, par exemple mon ex-épouse, vivent des problèmes de toutes sortes (et bien entendu, nous devons toujours faire notre possible pour les aider sur un plan pratique). Si on le voit à partir d'un niveau métaphysique, y a-t-il des perceptions de souffrance juste dans mon esprit, et "pas réellement" chez ces gens ?

**R/** La souffrance n'est pas vraiment "là," en ce sens qu’il n’y a rien en dehors de vous. Tout ce qui est perçu dans le rêve de séparation est le reflet du choix de l'esprit d'écouter l'ego ou le Saint-Esprit. *Un cours en miracles* enseigne que toute souffrance est causée par la croyance que l’unité que Dieu partage avec son Fils peut être anéantie par le rêve de la séparation. Être séparé, c’est souffrir. Par conséquent, celui qui croit en la séparation souffre, que cette souffrance apparaisse sous une forme ou non. Même les "plaisirs" de l’ego sont des camouflages pour la souffrance, un stratagème trompeur pour empêcher l'esprit de réaliser combien l'impact est douloureux de maintenir la croyance dans l'illusion de la séparation. La première chose à retenir est donc que tous les séparés subissent les effets dévastateurs de croire que l'Esprit de la Filialité, que Dieu a créé Un en Lui, peut être limité à la vie dans un corps, dans un univers physique douloureux. Les hauts et les bas, les plaisirs et déplaisirs de la vie font partie du régime de l'ego pour tenir loin de la conscience les conséquences et effets désastreux d'accepter son système de pensée. C'est pourquoi une partie importante du processus d'apprentissage du Cours est d’entrer en contact avec la misère liée à l'expérience de la vie dans un corps. Jésus ne mâche pas ses mots à cet égard : "Toi qui es fermement dévoué à la misère [séparation], tu dois d'abord reconnaître que tu es misérable et non heureux. Le Saint- Esprit ne peut pas enseigner sans ce contraste, car tu crois que la misère [séparation] *est* le bonheur" T-14.II.12-3. Voilà ce qu'il en est des efforts incessants et de l'énergie dépensée à essayer de trouver le "bonheur" dans ce monde en tant que corps !

La décision de l'esprit d'être séparé et de s'identifier à un corps est une distorsion douloureuse de la vérité, un mensonge qui ne peut que causer de la douleur. C'est la source de toutes souffrances, y compris l'inquiétude apparemment causée par la perception de la douleur chez les autres. Vous avez donc raison. En effet, se sentir bouleversé par la souffrance de quelqu’un d’autre est le reflet de notre propre souffrance, et cela ne veut pas dire non plus de rester indifférent à la souffrance des autres. La véritable empathie, comme le Cours l’enseigne, commence par la réalisation qu’être bouleversé par la douleur d’un autre veut dire que nous avons en nous autant de douleur que lui. Les deux font la même erreur (choix de s'identifier à l'ego), et les deux ont un esprit qui peut choisir différemment. Penser de cette façon identifie où est la véritable source de la douleur et ouvre l'esprit à la guérison. Pendant ce temps au plan de la forme, il convient de faire tout ce qu’on peut pour se réconforter soi-même ou réconforter l’autre. Le but ultime du Cours est de nous conduire à la délivrance de toutes les douleurs et les souffrances par l’éveil du rêve de séparation. Pour y arriver, la culpabilité est annulée par le processus du pardon. Au fur et à mesure que la croyance dans l'illusion faiblit, la culpabilité diminue, et avec elle la douleur. Chaque instant de pardon met en branle la guérison de l’esprit de cette croyance en la séparation. Ainsi, la réponse la plus compatissante à la souffrance, en soi-même ou chez un autre, est le désir de permettre à la guérison provenant du pardon de transformer la perception : "Un monde à l’agonie ne demande qu’une chose, que tu cesses un instant les attaques contre toi-même afin qu'il puisse guérir."

**1139 - J’ai peur de perdre ma femme si ma relation se transforme**

**Q/** Mon épouse, que j'aime profondément, est une femme tendre et très nourrissante. J'aime me sentir materné. Avec elle, j’ai le sentiment d’être aimé et en sécurité. Je sais que Jésus dit qu'il ne nous enlèvera pas nos relations particulières, et qu’il les transformera. Mais n’y a-t-il pas certaines relations particulières pires que d'autres ? Nos besoins particuliers sont-ils différents de nos relations particulières et nous serait-il permis de les conserver ? Il me semble que tout le monde a des besoins particuliers, nous donnons et prenons, et nous avons tous besoin de gens qui ne nous feront pas de mal – non que notre paix d'esprit soit tributaire de la satisfaction de nos besoins spéciaux. Comment puis-je comprendre et dissiper ma peur quand je constate que ma relation avec mon épouse est en quelque sorte fautive ? À quoi ressemblerait notre relation si elle était transformée ? J’ai une peur bleue d’ouvrir cette question avec vous, car cela me laisse vulnérable à tout jugement que vous pourriez avoir.

**R/** Ce n'est ni le but d'*Un cours en miracles* ni le nôtre, de juger quelqu'un parce qu’il est impliqué dans une relation particulière. Il est pratiquement impossible de ne pas y être impliqué car comme vous dites, nous avons tous des besoins et nous attendons tous après quelqu’un pour répondre à ces besoins sans nous faire souffrir. Ce que Jésus nous enseigne, c’est que ces relations sont fondées sur une prémisse cachée, une prémisse que nous devons éclaircir en la remettant en question : celle que nous sommes incomplets et que ce n'est pas par notre faute. L'ego nous a mis un bandeau sur les yeux, et par conséquent, nous ne voyons pas à quel point nous sommes souffrants et rechercher le réconfort et l’accomplissement à l'extérieur de nous ne nous aide pas du tout. Nous ne réalisons pas que tout cela est relié simplement à la façon qu’a l'ego pour maintenir son existence. Jésus veut donc que nous voyions combien nous nous sous-estimons lorsque nous nous impliquons dans ce qu'il appelle "une interminable et infructueuse chaîne de relations particulières" T-15.VII.46. Oui, nous pouvons connaître du réconfort et de la sécurité dans une relation – ce n'est ni mal ni mauvais et nous n'avons pas à le faire cesser – mais la sécurité et le réconfort sont toujours temporaires, limités et fragiles. À tout moment tout pourrait basculer, et nous serions de retour à la case départ, nous demandant à nouveau quoi faire pour que nos besoins soient comblés.

Jésus nous enseigne qu'il y a une meilleure façon de nouer des relations avec les autres, une façon qui ne nous décevra pas, parce qu'elle rétablira une paix durable et le bonheur dans notre conscience. La meilleure façon est évidemment de changer le but de la relation, la soustraire à l'ego pour la remettre au Saint-Esprit, dans l'attente confiante que nous allons nous sentir mieux en le faisant. Cette réponse n’a donc pas pour but de démontrer que votre relation avec votre épouse est fautive, erronée ou mauvaise, mais de changer son objectif pour que vous puissiez retourner en vous et entrer en contact avec l'amour qui est toujours présent dans votre esprit, l’amour qui est votre véritable identité et celle de votre épouse. Une relation transformée est une relation dans laquelle vous vivez l’état central de qui vous êtes dans l'amour de Jésus, et vous n'avez donc pas des besoins qui, selon ce que vous croyez, doivent être comblés par quelqu’un. Les relations saintes relèvent entièrement du contenu choisi dans votre esprit, et ne sont donc pas liées au fait que des corps devraient se comporter d’une façon différente.

Les relations vivent seulement dans l'esprit et accepter le but du Saint-Esprit pour la relation ne signifie pas nécessairement que quelque chose va changer extérieurement. Souvent rien ne change à l’extérieur, c'est un changement intérieur qui prend place, en ce sens que vous êtes plus aimant et bienveillant dans votre attitude – moins dans le besoin, le jugement, la culpabilité et la peur. Vous seriez alors en mesure de comprendre que la relation n’est pas définie par ce que font les corps ensemble, mais plutôt par des esprits qui partagent les mêmes intérêts. En fin de compte vous avez la même identité, à la fois dans l'illusion et en vérité en tant que Fils innocent et invulnérable de Dieu. Le sentiment de séparation entre vous et votre partenaire diminuerait graduellement en importance et en pertinence, et serait remplacé par un sens grandissant de similitude.

Il y a tout lieu d’être inconfortable quand on regarde la relation particulière en raison de ses racines d’auto-tromperie, et surtout parce que son objectif est d’être un substitut à l’Amour de Dieu T-17.IV.27. Nous avons enfoui dans nos esprits l’intense culpabilité et la peur venues avec ce substitut. Il est donc nécessaire de revenir sur nos pas pour dépasser l’ego et aller vers l'amour qu'il camoufle. Jésus garantit notre succès et jamais il n’exerce de pression pour qu’on y parvienne. Juste un petit désir de remettre en question nos croyances et nos valeurs nous est demandé. La présence réconfortante de Jésus nous guidera à travers chaque étape du processus.

" L'Expiation est si douce que tu as besoin seulement de lui chuchoter pour que toute sa puissance accoure à ton assistance et à ton soutien. Tu n’es pas fragile avec Dieu à tes côtés" T-14.IX.32-3.

**1140 - Se peut-il que mon rêve soit un message de Jésus ?**

**Q/** Récemment, j’ai fait un rêve endormi dans lequel une sainte présence m’a suggéré que je n'avais pas besoin de continuer à vivre horizontalement et de cesser de me déplacer latéralement, qu'il existait une meilleure voie vers Dieu, plus rapide, et que cette façon est de vivre verticalement. Il y avait même un graphique clair qui était présenté. Est-ce mon ego qui joue au filou dans mes rêves, ou se peut-il que ce fut effectivement un message de Jésus ?

**R/** Cela peut être effectivement un message de Jésus, et si c'est le cas, cela veut dire essentiellement que vous avez pris la décision d'être dans votre esprit juste plutôt que dans l’esprit faux. Cette décision est alors exprimée dans des symboles qui sont utiles pour vous, et pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Si vous êtes effectivement guidé par Jésus et non par l'ego, alors vous serez moins dans le jugement et la critique, moins en colère, avec moins de culpabilité et de peur, et par-dessus tout, vous serez moins tolérant pour tout ce qui vous rend particulier, et par conséquent séparé des autres. Vous serez attiré par ce que nous avons tous en commun en tant que Fils impeccable de Dieu.

**1141 - J’ai très peur de la solitude si je perds mon ego**

**Q/** Je suis très effrayé à la pensée qu’aller au Ciel signifie perdre mon ego et tout oublier à propos de ce monde. Surtout lorsque je pense que je pourrais oublier les personnes que je connais, mes parents et mon fils. Je ne veux pas les oublier. Je veux être avec eux dans l'amour, pour toujours. C'est alors que la résistance s’empare de moi et cela me fait vraiment peur. Il semble y avoir tant de solitude d’être avec Dieu à ne faire qu’un. Toute ma vie je me suis senti séparé et seul, et donc aller au Ciel ne me semble pas quelque chose de très invitant. Ce doit être un malentendu de ma part.

**R/** Vous avez bien des gens avec vous dans cette peur. La peur que vous décrivez est celle qui fait exploser la population dans le monde. Nous trouvons de longues files d’attente à Disneyland, mais certes pas à la porte du Paradis. En voici la raison : pour l'esprit identifié à l'ego, la nature non-dualiste du Ciel est profondément menaçante, en dépit du fait qu'il n'a aucune connaissance de ce qu’est la non-dualité. La seule réalité de l'ego est la division et la multiplication de la séparation. Il regarde l'unité avec terreur car son existence dépend de la dualité. La somme et la substance de son cycle de vie et de mort est la variété, le changement, l’excitation, le manège émotionnel étourdissant, ainsi que la diversité. En fait, la chanson-thème de l'ego proclame que "la chose seule constante est le changement." Afin de renforcer son cas pour la séparation, l'esprit ira jusqu’à évoquer des visions du Ciel comme étant un lieu ennuyant, vide et solitaire. C'est un parfait exemple du principe de la projection : quand l'esprit subit la solitude de son exil causé par le rejet de son Identité de Fils de Dieu et le départ de sa maison, il nie la solitude de la séparation, construit un substitut à la "maison" (le monde), avec des relations particulières pour remplir le vide du néant. Puis il projette ce qui fut nié, et perçoit le Ciel comme un lieu d'exil solitaire. Tout cela est fait pour empêcher l'esprit de réaliser les effets dévastateurs du choix de séparation, il peut ainsi continuer à s'y accrocher. L'esprit tourne tout sens dessus dessous pour se défendre contre le choix de revenir à la maison avec Dieu, où tout sens de solitude disparaît et où chaque fragment de la Filialité (parents, enfants, amis) est joint dans l'Unité de l’Amour de Dieu. En réponse à notre peur de retourner à notre vraie maison, Jésus a un message très rassurant.

« Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon et si tu l'utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition" T-16.VI.81-2. Non seulement le temps est bon, mais le pardon qu’enseigne Jésus est une sorte de processus de guérison qui se fait tout en douceur. Il ne vous enlève pas vos relations particulières, mais les transforme pour inclure ceux qu'elles visaient à exclure. Le rythme est défini uniquement par notre désir d'oublier le mensonge de séparation de l'ego et de nous rappeler ce que cela signifie d’être un. Tant que l'esprit s’identifie au corps, il fait en sorte que les yeux voient d'autres corps qui leur semblent réels, et que les attachements émotionnels semblent plus réels que l'unité que Dieu a créée. Ces relations particulières sont des substituts de l'ego à la relation entre le Père et Son Fils, la seule véritable relation. Ce peut être pleinement compris, dans le contexte de l’enseignement du Cours, quand nous sommes revenus à nos esprits et non plus identifiés à un corps. *Un cours en miracles* enseigne que rien n'existe en dehors de l'esprit T-18.VI.8, l'esprit qui choisit de croire que la séparation est réelle se divise en deux parties. L'esprit juste se souvient de l'unité de l'Amour de Dieu, et chaque partie fragmentée de la Filialité fait partie de cette mémoire. Nul n'est exclu, seul ou perdu. L'amour qui découle de cette partie de l'esprit englobe les membres de la famille et chacun dans le monde. Lorsque l'esprit choisit cet amour inclusif pour sa seule identité, il joint l'unité de l'Amour de Dieu, le Ciel qu’il n’a jamais quitté. D’un autre côté, l’esprit faux choisit de s'identifier à un corps, un corps particulier et exclusif par le fait même qu'il soit lié par des limitations. Un corps non seulement ne peut pas aimer tout le monde, mais ne peut pas aimer du tout. "Il [le corps] fut fait afin de limiter l'illimité" T-18.VIII.13. "L’amour n'a pas de limites, étant partout" L-I.103.14. Nous pouvons donc conclure que ce qui est limité n'est pas l'amour. Ce que le monde appelle "amour," le Cours l’appelle particularité, un "amour" sujet au changement, à la déception et à la perte. Ce qui change ne dure pas, et donc, aussi agréable ou noble que cela puisse sembler, l’amour fabriqué par l'ego se terminera inévitablement. Ce qui ne dure pas est ni réel ni éternel, et ne peut pas être trouvé dans le Ciel. La réponse de l'ego à la douleur et à l'angoisse de la vie est un système de croyances qui enseigne que nous allons retrouver nos bien-aimés au ciel, un ciel reflétant le monde, mais en mieux. Ce système est conçu pour supporter la croyance en la séparation et le Dieu dualiste de l'ego.

Le Ciel n’est pas le lieu solitaire, qui est une projection de l'ego. Le Ciel est un état d'esprit dans lequel chacun est inclus comme faisant un. À travers le processus du pardon, ce qui était un amour particulier, réservé uniquement à certaines personnes, est progressivement transformé en amour incluant tous et chacun, ce qui est le fait de l'esprit juste. Il existe de nombreux passages dans le Cours qui décrivent la beauté du monde réel, le monde qui précède l'étape de l'éternité du Ciel. Bien qu’il ne nous soit pas demandé de comprendre ce qui fut camouflé dans notre conscience par "les lourds vêtements de la culpabilité" T-18.IX.97. Vous pouvez imaginer que les sentiments d'amour que vous avez pour votre fils et vos parents, prennent de l’extension jusqu’à englober tout le monde. C'est le résultat final de l'esprit quand il se joint à lui -même et qu’il se sent finalement chez lui. Entre- temps, jusqu'à ce que la dernière tache d'obscurité soit supprimée et qu’il ne reste plus rien pour obscurcir la vision de notre maison oubliée, notre seule préoccupation est la pratique continuelle du pardon, Ce sont des petites étapes, mais des étapes certaines pour défaire la croyance que le corps est tout ce qui existe.

**1142 - Que veut dire le cours par revoir sans cesse nos expériences ?**

**Q/** La métaphysique du Cours dit que nous ne faisons que revoir à jamais nos expériences. Alors qui a fait l'expérience initiale et qu'était cette expérience ? Si la réponse est "nous" (l'observateur), comment savons-nous que nous ne sommes pas en train de refaire cette expérience initiale en ce moment même, ce qui serait vraiment en ligne directe avec la perception "traditionnelle" de l’ego du temps et de l'espace. Est-ce que la réponse serait que la création initiale a été faite à l'extérieur du temps et de l'espace par le Christ séparé, et qu'en un éclair, en raison de l'incroyable puissance créatrice du Christ, l'ego a émergé et a tellement plongé dans la pensée de séparation, qu’il a éclaté et s’est fragmenté en pensées pratiquement infinies, puis il a fini par croire qu’il était vraiment séparé, ? Puis il aurait développé la culpabilité, commencé à examiner tout ce qu'il avait créé en termes d'expériences humaines ; c'est-à-dire, en termes de temps et d’espace pour des corps séparés ? Autrement dit, l'expérience initiale n'était pas humaine, mais juste de la pensée, sauf que l'incroyable capacité créative, et malheureusement la culpabilité qui a suivi cette créativité, a transformé cette expérience chacun ayant un corps séparé désormais.

**R/** *Un cours en miracles* affirme que "nous ne faisons que voir le voyage depuis le point où il s’est terminé, regardant en arrière et nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.45. Il y a ici quelque chose de très important : cette déclaration vient après que Jésus nous ait expliqué que le temps n'est pas ce que nous pensons qu’il est, il a corrigé notre compréhension basée sur l’ego que le temps va dans une direction et qu’il contient un avenir qui nous est inconnu L-I.158.35-7. Il explique que le temps fait partie du complot, un stratagème de l'ego pour nous détourner de la vérité et qu’à ce titre, le temps est "un truc, un tour de main, une vaste illusion" L-I.158.41. Cela est un reflet de la déclaration dans le texte qui dit ceci : "à chaque jour et à chaque minute de chaque jour, et à chaque instant contenu dans chaque minute, tu ne fais que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prit la place de l'amour.... Telle est chaque vie : un semblant d’intervalle de la naissance à la mort puis à la vie de nouveau ; la répétition d'un instant depuis longtemps disparu qui ne peut pas être revécu. Et tout le temps n’est que la folle croyance que ce qui est terminé est encore ici et maintenant" T-26.V.131, 3-4.

Jésus s’adresse à nous en tant qu’esprits-décideurs en dehors du temps et de l'espace, des esprits troublés par la dynamique du déni, de la projection et des défenses. Finalement, il n’y a qu’un seul esprit (en lettre minuscule), l’esprit du Fils de Dieu qui croit vraiment s’être séparé avec succès de sa réalité, la parfaite Unité parfaite de Dieu (séparation définie par le Cours comme impossible, et donc totalement illusoire). Dans ce contexte le Fils de Dieu n'est pas le Christ, car le Christ fait un et vit à jamais en Dieu, Sa création au Ciel. La création, selon le Cours, est totalement différente du concept de création biblique : Dieu créant à l'extérieur de Lui-même. Dieu crée seulement comme Lui-même T-8.II.76, ainsi la création est l'extension éternelle et non spatiale de l'amour qui a lieu uniquement au Ciel – Dieu créant le Christ par extension, et le Christ poursuivant l'extension de l'amour dans Ses créations.

Le Fils séparé a gardé le souvenir de sa véritable Identité de Christ, bien que, par son propre choix, ce souvenir soit obscurci et caché de sa conscience. L'ego est la partie de l'esprit du Fils qui croit qu’il est le soi qu’il est à présent, ayant fragmenté son vrai Soi (Christ). À ce titre, l’ego représente le système de pensée de la séparation. À l'instant de la séparation du Tout que nous pensons réel, toutes les formes imaginables de séparation ont émergé instantanément. La dynamique de la séparation implique d’aller le plus loin possible de l'unité afin que l'état originel d'unité ne soit plus connu et qu’il soit même considéré comme étranger et non naturel : "L’abstraction complète [absence de forme] est la condition naturelle de l'esprit. Mais une partie de celui-ci n’est pas naturelle maintenant. Elle ne regarde pas toutes choses ne faisant qu’un. Plutôt elle ne voit que des fragments du tout" L-I.161.21-4. "Il ne se rend pas compte… qu’il a oublié d'où il est venu, où il va et même qui il est réellement L-I. 166.44.

La culpabilité vient avec la croyance en la séparation, mais c’est seulement parce que le choix de se séparer de Dieu a été proclamé et brandi comme un péché par l'ego. Un système massif de défenses s’est développé pour contrer la souffrance de cette culpabilité dans l'esprit, qui caractérise un aspect majeur de notre expérience d’humains, sauf que nous ne sommes pas conscients de cette dynamique sous-jacente. C'est l’un des buts du Cours de nous aider à retrouver la conscience que nous sommes esprits. Nous pouvons ainsi traiter avec la source des problèmes et de la souffrance, et apprendre également que le péché et la culpabilité sont des concepts fabriqués. Nous allons finalement réaliser quel est le seul problème.

L’unique problème de l’homme est celui-ci : au lieu de sourire à l'absurdité de l'idée de se séparer du tout, nous, Fils unique de Dieu, avons pris cette pensée au sérieux T.27-VIII.62-3. C’est ainsi qu’a débuté le processus de mal créer, comme *Un cours en miracles* se réfère aux œuvres de l'ego. Notre seule responsabilité et notre unique but désormais est donc d'accepter l'Expiation pour nous-mêmes, ce qui signifie nous souvenir que nous ne sommes jamais séparés de notre Source.

**1143 - Comment lâcher prise de relations émotives extrêmes ?**

**Q/** J'ai une question concernant les réactions émotives dans les relations particulières. Je semble avoir eu une relation dans laquelle j’ai ressenti à la fois un amour extrême et une grande indifférence, et simultanément en plus. Pourriez-vous recommander comment négocier avec des liens émotionnels extrêmes, quand vous savez très bien que cela ne vous aide pas, mais que vous êtes encore incapables d’en lâcher prise ? Je suis un peu confus qu'une personne puisse réveiller les deux extrêmes ; l’amour et la haine, et qu’elle soit capable en même temps de me rappeler qu’il existe un amour plus universel. Je suppose que les deux sont en moi, mais c'est difficile à gérer. J'ai essayé de travailler là-dessus avec un certain nombre de psychologues, mais en vain. La décision de quitter semble m’appartenir, mais il me semble que c’est très difficile. Je suppose que ma question se résume à "qu’est-ce que l’amour ?" Comment *Un cours en miracles* définit-il l’amour ? Je me sens souffrant physiquement et émotionnellement, comme si j’avais des symptômes de sevrage (relations d’amour/haine particulière). Je lis le Cours et je le comprends mentalement, mais au plan émotionnel, je souffre. La guérison ne vient qu’en petites étapes (illusoires). Pourquoi nous faisons- nous tout cela ? Les systèmes de yoga indien utilisent ces émotions extrêmes comme moyens de faire une percée lumineuse, pour atteindre l’amour universel. Je suppose qu'*Un cours en miracles* n'approuve pas de telles techniques.

**R/** Il peut être utile de se rappeler que les sentiments émotifs extrêmes ne sont pas vraiment différents des expériences émotionnelles plus douces de ces mêmes sentiments (par ex. L-I.21.22-5, M-17.43-8. Nous essayons de leur donner un sens, quelle que soit leur niveau d’intensité, mais ce sont simplement d’ingénieuses dérivations orchestrées par notre ego pour nous empêcher de reconnaître le vrai problème : toutes les souffrances viennent de notre décision de nous voir séparés de l'amour T-28. III.51. Le script de notre vie, mis en scène dans nos diverses relations, est un symbole d'ego en train de jouer sous une forme, le drame ultime de l'ego dans notre esprit, un drame dans lequel nous croyons être engagés dans une lutte de vie et de mort avec Dieu. Dieu qui, selon la fabulation de l’ego, chercherait à se venger de notre attaque contre Lui, quand nous avons arraché notre soi individuel autonome de Son Unité.

Et l'ego nous dit que ce combat, il est certain que nous allons le perdre, car à la fin, nous allons tous mourir. Pourquoi les sentiments, tant positifs que négatifs, semblent-ils plus intenses en certaines relations que dans d’autres ? Il n'y a pas vraiment de réponse à cette question sinon pour dire que, lorsque le script de l'ego fut écrit il y a longtemps, certains symboles dans le script, c'est-à-dire les figures dans le rêve, semblaient davantage investis de culpabilité projetée que d'autres. Et donc ces symboles, qui semblent en dehors de nous, ne sont que des miroirs qui nous reflètent le contenu caché dans nos esprits, un contenu que nous ne voulons pas accepter. Des relations plus intenses nous donnent l'occasion de regarder encore plus profondément en nous-mêmes.

Si nous nous permettions de regarder calmement au-delà de cette relation extérieure, le conflit sous-jacent qui fait rage en nous, Jésus nous assure que nous verrions que le combat intérieur avec Dieu est tout simplement ridicule, qu’il n’a pas le moindrement à être pris au sérieux. Or le monde des relations garde notre attention éloignée de notre esprit, pour que nous puissions attribuer l'intensité et l'émotivité aux interactions que nous semblons avoir avec d'autres individus, lesquels semblent séparés de nous-mêmes. C'est ainsi que nous faisons l’expérience du conflit et il ne s’agit pas de nier nos émotions, mais nous sommes invités à donner une interprétation différente de nos expériences, dans laquelle on apprend à reconnaître que nous sommes les seuls responsables de nos sentiments T-21.II.22-5.

Les autres sont simplement des excuses que nous avons inventées pour pouvoir attribuer la responsabilité ailleurs, en dehors de nous. Et tant que nous projetons la responsabilité de nos sentiments à l'extérieur, il n’y a pas de véritable guérison, juste des pseudo-guérisons qui impliquent des négociations dans l’amour particulier ou des compromis dans lesquels nous ressentons toujours devoir renoncer à quelque chose, ou se sacrifier pour obtenir ce que nous pensons vouloir.

Chaque fois que nous nous surprenons en train de vouloir quelque chose de quelqu'un d'autre, nous avons déjà pris la décision de nous identifier avec le système de pensée de l'ego de séparation, des différences et limitations et de la perte. Cette décision, par sa nature même, sera ressentie comme quelque chose de douloureux puisqu’un choix pour l'ego est un choix contre l'amour. Comment la décision de nous voir privés d'amour, perdus et seuls par nous- mêmes, peut-elle être vécue autrement que comme une chose extrêmement douloureuse ?

À propos de la façon dont le Cours définit l’amour, Jésus dit dans l'introduction au Texte : "Le cours ne vise pas à enseigner la signification de l'amour, car cela est au-delà de ce qui peut s’enseigner. Toutefois il vise à enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour, qui est ton héritage naturel" T.Intr.16-7. Vous ne trouverez donc pas de définition de l'amour dans le Cours parce que l'amour, qui est notre réalité, est au-delà de toutes limites, frontières et concepts. Néanmoins, le Cours en dit assez sur ce qu’est l'amour et ce que qu’il n’est pas, pour rendre clair que ce qui passe pour de l'amour en ce monde – ce que le cours appelle l’amour particulier – est, au mieux "un piètre substitut" T-16.IV.84, et au pire une contradiction sur la réalité de l'amour. L’amour est, tout simplement, et n’ayant aucun degré de profondeur ou d'intensité, il ne peut pas changer L-I.127.13-6, 21-3. Tout ce qui semble changer ou s’altérer, ou dépendre des conditions et des circonstances ne peut être qu’un aspect de la pensée de séparation de l'ego. Ce ne peut être que de la haine, puisque l'ego a été fait à l'opposé de l'amour. Lorsque vous regardez alors tout ce dont vous éprouvez comme étant des émotions extrêmes qui semblent graduer de l'amour à la haine, il est utile de reconnaître que tous ces sentiments viennent de l'ego. L’“amour” de l'ego est fait d'ambivalences T-4.III.46, puisque l'ego lui-même est une pensée ambivalente et rien de plus. Par conséquent ses projections dans un monde de formes peuvent seulement être vécues avec ambivalence, tant que l'ego reste notre guide et enseignant. Nos sentiments, enracinés comme ils le sont dans l'ambivalence de la nature contradictoire de l'ego, peuvent fluctuer seulement entre l’amour particulier et la haine particulière. Or sous ces couches de haine et d'amour particuliers, sous la culpabilité, il y a notre véritable amour pour le Père et la mémoire de notre unité, que ces couches sont destinées à cacher.

Mais tant que nous refusons de reconnaître le vrai problème, nous cherchons à trouver des réponses à des questions qui nous semblent de la plus haute importance, mais qui sont finalement hors sujet, des questions telles que "que dois-je faire au sujet de cette situation ou dans cette relation ? Est-ce que je devrais continuer ou y mettre fin ? Et comment faire cesser la souffrance ?" Or toutes les relations peuvent s’avérer utiles si nous avons le bon enseignant, et leur utilité n'a rien à voir avec le choix de rester ou non physiquement dans une relation, mais seulement avec le choix d'accepter de voir cette autre personne comme un miroir de notre propre inconscient. Il nous est maintenant donné l'occasion, grâce à cette relation, d’éclairer ce qui était caché dans l’inconscient pour pouvoir le regarder.

C’est alors que nous commençons à comprendre que la seule question est celle-ci : "Comment puis-je me regarder moi-même différemment ?" Le but n’est pas de regarder l'autre différemment, mais de reconnaître pourquoi je choisis, moi, de percevoir l’autre personne comme je le fais. C’est toujours une défense pour ne pas voir les auto-accusations et la haine de soi dans mon propre esprit, là où je peux changer mon choix de favoriser l'ego qui vient avec les conflits et la souffrance. Et c'est par cet examen que je commence à comprendre pourquoi je me fais cela : pour "protéger" le faux concept de soi, le mettre à l’abri de l'amour sans borne de mon vrai Soi qui ne connaît pas le jugement ni les limites.

Nous ne pouvons pas éprouver l’amour directement dans ce monde, tant que nous restons identifiés à des soi séparés et individuels. Or nous pouvons vivre le reflet de l’amour : le pardon qui " est calme, et tranquillement ne fait rien... Il regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.41, 3. Le pardon, même s’il peut sembler être expérimenté en relation avec une autre personne, n’a véritablement jamais été que pour soi-même.

D’autres systèmes de pensée spirituels peuvent utiliser les émotions intenses dont vous parlez comme moyens d’atteindre l'amour universel, et le Cours ne jugerait nullement de telles approches. Pour ceux d'entre nous qui ont choisi la voie du Cours, Jésus nous invite à embrasser sa bienveillante pratique du pardon. Cela n'implique pas d’intenses percées de lumière, mais juste une simple et paisible fusion T-18.VI.13-14. La paix, toujours là à nous attendre, vient à notre conscience une fois que nous sommes prêts à regarder et à lâcher prise de nos propres choix d’investir dans toutes les différentes expressions de l'intensité de l'ego.

**1144 - Pourriez-vous expliquer comment fonctionne la projection ?**

**Q/** J'ai du mal à comprendre comment fonctionne la projection et ce que veut dire le texte : "selon le jugement que le monde porte sur ces choses, mais point selon la connaissance que Dieu en a, j'ai été trahi, abandonné, battu, déchiré et finalement tué. Il était clair que c'était uniquement à cause de la projection des autres sur moi, puisque je n'avais nui à personne et nombreux étaient ceux que j’avais guéris" T-6.I.92-3. Si je comprends ce qu’est la projection, ce serait que dans mon esprit je vois l’amour, mais je n'en veux pas. J'imagine donc une forme humaine, Jésus, que j’attaque et détruis. Jésus ou l’amour, d'autre part, regarde ma réaction comme un appel à l'amour, et me retourne cet amour, que je vais interpréter d’un certain nombre de façons. Une des possibilités est que je vois que Jésus ne résiste pas ou ne se défend pas. Cette histoire de projection est certes un grand blocage pour moi.

**R/** La section d’*Un cours en miracles* dans laquelle se trouve cette citation est appelée "Le message de la crucifixion." Jésus se réfère aux événements qui se passèrent il y a deux mille ans. Les gens étaient extrêmement menacés par l'amour qu’il exprimait et qu'il était. Et comme vous dites, nous sommes tous en train de nous accuser et de rejeter l'amour, et notre culpabilité liée à cela est si énorme que le seul recours que nous pensons avoir est de projeter la culpabilité sur quelqu'un d’autre et de l’attaquer T-31.III.1. C'est ce que raconte Jésus quand il mentionne ce qui lui est arrivé à l'époque. Les gens devaient trouver quelque chose, n’importe quoi dont ils pourraient l'accuser. Et ils devaient se sentir justifiés de le faire, autrement la douleur de leur culpabilité aurait été insupportable. Jésus toutefois, n’a pas vécu cela comme, selon les termes du monde, à ce qui ressemble à de la trahison, de l’abandon, de la torture et finalement à la mort. N’ayant pas d’ego, Jésus ne pouvait pas éprouver cela, car il connaissait qu’il n'était pas son corps. Il pouvait seulement aimer, et reconnaître un appel à l’amour dans l’expression de la méchanceté des gens. Son message est donc le suivant : "Il t’est seulement demandé, face à des tentations beaucoup moins extrêmes de malpercevoir, de suivre mon exemple et de ne pas les accepter comme fausses justifications à la colère" T-6.I.67. Chaque fois que vous sentez que votre colère est justifiée, vous avez projeté votre culpabilité inconsciente sur la personne contre qui vous êtes en colère. Cela ne signifie pas que la personne ne peut pas avoir dit ou fait quelque chose qui n'était pas aimant.

Si toutefois vous n’aviez pas de culpabilité en vous, il serait impossible de justifier votre colère, indépendamment de ce qui est arrivé. En fait, si vous aviez atteint le haut de l'échelle spirituelle, vous ne seriez pas du tout en colère, car vous seriez en mesure de percevoir la souffrance et la peur derrière la méchanceté des gens, et vous ne ressentiriez plus que de la compassion. Ce contenu dans votre esprit serait alors exprimé sous la forme la plus appropriée à la situation.

**1145 - Les nombres signifient-ils quelque chose dans le livre ?**

**Q/** Y a-t-il un sens spécifique dans l'utilisation du chiffre "5," ou "50" etc. dans *Un cours en miracles*, en particulier dans le livre d’exercices ? Certaines sectes chrétiennes/gnostiques et d’autres organisations similaires sont reconnues pour avoir utilisé des symboles comme le pentagramme, pour représenter le Christ. J'ai trouvé intéressant que le "centre de notre être," l'instant saint, soit situé juste en plein milieu des 31 chapitres du livre et que 1 + 5 = 6, faisait peut-être secrètement allusion au "Christ intérieur" ou au Fils de Dieu (le chiffre 6, symbolisant le Tiphareth/Fils de Dieu dans la Kabbale). Existe-t-il une "raison" derrière la structure du livre d’exercices, comme par exemple, certaines leçons construites les unes sur les autres de manière "symphonique" ? *Un cours en miracles*, dans l'ensemble, peut-il être considéré comme "holographique" dans la structure et le contenu ?

**R/** Pour autant que nous le sachions, il n'y a aucune signification particulière dans la numérotation et les symboles utilisés dans le Cours. Il est cependant écrit de façon à trouver toutes sortes de choses le long des lignes que vous citez. Or ce n’est jamais sur quoi se sont attachés Helen Schucman et Bill Thetford, et nous non plus, à la Fondattion. La structure d’*Un cours en miracles* peut assez facilement s’intégrer dans un modèle symphonique ou holographique. Kenneth Wapnick en parle assez souvent, et il l’a décrit explicitement et longuement dans son introduction aux séries de classes qu'il a données sur chacun des trois livres du Cours. Par exemple, en présentant ses conférences sur le Manuel pour enseignants, il affirme ceci : "Ma présentation sur le Texte... a suivi un format musical, prenant non seulement Jésus comme inspiration, bien sûr, mais aussi Beethoven. Notre voyage était comme une symphonie à l’intérieur d'une symphonie, chaque conférence construite autour des thèmes variés des trente et un chapitres du Texte qui reflètent la nature symphonique du Texte lui-même. Même si la forme est légèrement différente, j'ai fait la même chose lors de ces conférences sur le Manuel pour enseignants, utilisant la musique comme source d'inspiration pour la structure et, encore une fois, Beethoven comme modèle, plus précisément le troisième mouvement de la neuvième symphonie de Beethoven... Quand je pensais à la structure de ces classes, ce mouvement m’est venu à l'esprit, car le Manuel lui-même est organisé autour de deux thèmes et des variations sur ces deux thèmes, et plus précisément sur le premier."

Le modèle holographique peut être reconnu par le fait que, si nous avons compris totalement n’importe quelle déclaration du Cours, nous avons compris intégralement le message du Cours. Si nous avons compris complètement le premier principe du miracle – il n'y a aucun ordre de difficulté dans les miracles – il n'y n'aurait plus besoin de lire ou d'étudier quelque chose de plus dans le Cours. On pourrait en dire autant de la première leçon, ou de toute autre leçon, mais en raison de la peur intense dans nos esprits, Jésus nous y conduit progressivement. Il disait à Helen et Bill d’étudier les "notes," afin d’être prêts pour ce qui allait suivre – un message qui est inclus, en partie, vers la fin du premier chapitre du Texte T-1.VII.4. Les premières leçons du livre d’exercices amorcent un processus de formation de l'esprit, et ils incluent la discipline, en plus d’un certain nombre de structures qui ne seront plus nécessaires dans les dernières étapes du processus. L'Introduction au livre d’exercices discute cette dimension du Cours. Le livre d’exercices est soigneusement et délibérément structuré pour atteindre des résultats maximaux, étant donné l’état de nos croyances et de nos peurs dans nos esprits.

**1146 - Les rêves lucides sont-ils utiles dans l’étude du Cours ?**

**Q/** Ma question concerne le rêve lucide, la capacité de réaliser, tout en rêvant, que tout ce qui se passe n'est qu'un rêve. Ensuite, c’est vous qui contrôle le rêve et le rêve cesse de vous contrôler. J’expérimente ce phénomène et j’ai appris comment le produire à volonté. Comment ce genre de rêve peut-il m'aider dans l’étude d’*Un cours en miracles*, pour le but du Saint-Esprit ?

**R/** Cela peut être très utile car un but principal du programme de Jésus pour la formation de l’esprit est de nous aider à devenir des rêveurs lucides. Ce qui signifie avoir davantage conscience que ce qui nous apparaît comme réel n'est pas réel – nous sommes seulement en train de nous rêver sous formes d’individus dans un monde physique : "Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t'éveiller à la réalité" T-10.I.21. En disant ceci, Jésus ne fait pas allusion à nos rêves nocturnes, mais à nos expériences quotidiennes. Or il nous dit aussi que ce ne sont pas des états différents en termes de contenu : "Tout ton temps se passe à rêver. Tes rêves endormis et tes rêves éveillés ont des formes différentes, mais c'est tout. Leur contenu est le même. Ce sont tes protestations contre la réalité et ton idée fixe et insane de pouvoir la changer" T-18.II.512-15. Puisque vous êtes un rêveur lucide, vous pouvez probablement vous relier beaucoup aux discussions de Jésus sur le rêve. C'est un thème majeur dans le Cours, et plusieurs sections mettent l'accent sur la nature et le but du rêve (il y a quatre sections dans le chapitre 18 : T-18.I-III, V et deux dans le chapitre 27 : T-27.VII-VIII. Le but est le mot clé, c'est le focus de notre travail en tant qu'étudiants. Est-ce que nous maintenons lu but de l'ego dans nos vies ou celui du Saint-Esprit ? L'ego veut que nous restions endormis et continuions à rêver, qu’on ne se rende jamais compte que c'est ce qui est notre vie. Le Saint-Esprit veut que nous réalisions que nous sommes en train de rêver que nous sommes séparés, et que ce n'est pas la vérité. Jésus dit donc du miracle qu'il "ne te réveille pas mais il te montre simplement qui est le rêveur.... Le miracle établit que tu fais un rêve, et que son contenu n'est pas vrai" T-28.II.42, 71. Nous pouvons commencer le processus d'éveil en acceptant le but du Saint-Esprit d'apprendre à nous voir comme partageant un intérêt commun – que nous sommes tous dans la douleur pour avoir quitté notre foyer aimant au Ciel, et tous nous espérons désespérément trouver un moyen d’y retourner sans châtiment éternel.

Le Saint-Esprit représente donc le principe de l'Expiation, l'accomplissement de notre espoir que ce qui nous attend est seulement l'amour, car nous ne l’avons jamais vraiment quitté. C'est le rêve auquel Jésus se réfère quant à ce qui précède notre réveil final : "un rêve plus doux, dans lequel sa souffrance est guérie et où son frère est son ami" T-27.VII.134.

**1147 - Une voix me dit sans cesse que je passe à côté de ma vie…**

**Q/** Aujourd'hui un bon ami à moi a lancé quelque chose comme "semez votre folle avoine," et cela a soulevé certains conflits qui sont latents en moi. Je me souviens, lorsque je me suis marié à l’âge de 22 ans, j'ai été tourmenté par la pensée que j'avais besoin de coucher avec d'autres femmes afin d’avoir la paix d'esprit car je sentais que je ne savais pas ce que c'était, n’en ayant pas fait l’expérience. C’est comme une voix qui chuchote que vous ne savez pas ce que c’est tant que vous ne l’avez pas essayé. J’aimerais penser qu’on peut se contenter d’une seule relation, sans avoir à me demander si je ne serais pas mieux dans une autre relation pour mieux m’accomplir. Les commentaires de mon ami ont soulevé certaines vieilles peurs en moi et même encore aujourd’hui, je me demande s’il ne manque pas quelque chose dans mon expérience de vie. Une autre de mes peurs est de ne pas être un vrai homme, vu que je ne me suis jamais bagarré avec un autre homme, et je sens parfois que je devrais le faire pour me sentir accompli. Je suppose que je ne me sens pas comme les autres hommes. En outre, la question 202 affirme que "les enfants doivent d'abord apprendre à devenir des ego forts et sains afin de fonctionner de manière efficace et être capables de faire face aux nombreux défis dans le monde." Comment puis-je savoir si mon ego est suffisamment développé pour qui je puisse m’accomplir grâce aux enseignements d'*Un cours en miracles* ?

**R/** Ce "chuchotement de la voix" qui dit que nous devons faire plus, que nous ne sommes pas assez, que nous sommes incomplets, que quelque chose doit être différent dans nos relations, dans notre personnalité, dans notre corps, dans notre vie, c’est toujours la voix de l'ego T-29.VIII.8. Toujours ! Sachant cela, nous pouvons toujours choisir de l'écouter, et c’est ce que font la plupart des gens, la plupart du temps, sinon tout le temps. Et ce n'est pas un péché. Toutes les choses après quoi nous courons ne nous rendront jamais vraiment heureux, mais si nous croyons plus spirituel de refuser d’écouter cette voix intérieure agaçante ou de résister à nos pulsions, il est probable que nous allons ressentir que nous sacrifions quelque chose d'important, et l'ego nous tiendra encore sous son emprise. Car les expériences dans le monde, dont nous nous sommes privés volontairement, nous sembleront encore très réelles. Et nous aurons encore une fois adopté la religion de l'ego, dont voici les principes : Dieu et l'amour exigent de sacrifier ce que nous pensons vouloir, par souci d’un bien supérieur T-15.X.71-2.

Donc si vous sentez que vous n'êtes pas entier ou accompli, que vous n’êtes pas l'homme que vous croyez devoir être, et que quelque chose pourrait vous aider à vous sentir mieux, vous voudrez peut-être le vérifier. Bien sûr, il serait bon de choisir votre combat avec soin, et peut-être qu’un bon round de boxe avec des gants de boxe et autres protections, pourrait aider à réduire les risques de doigts ou de mâchoire cassés, ou des dommages au cerveau ! Pour la plupart d'entre nous, la seule façon de se préparer à entrer sur le chemin spirituel est de nous donner la permission d'expérimenter ce qui, selon nous, pourrait nous faire sentir mieux dans notre peau. Après en avoir fait l'expérience, nous voyons que le vide et le sentiment d'insuffisance sont encore là, parce que ces sentiments ne viennent pas de ce que nous faisons ou ne faisons pas, mais de ce que nous croyons à notre sujet au plus profond de notre être. Oh oui ! Temporairement ! Il arrive que nous puissions nous sentir mieux après une conquête, mais ce correctif ne dure jamais longtemps. Parce qu'il n'a pas traité la source de notre vide et de nos excès, laquelle provient d'une décision enfouie profondément dans notre inconscient d’être différent de Dieu, rejetant par cela la seule Relation qui apporte le sens de l’accomplissement que nous recherchons futilement à l'extérieur de nous T-30.III.3.

Dans une certaine mesure les observations sur les enfants dont on discute à la question 202, s'appliquent à nous tous. Nous ne désirerons pas cesser notre investissement dans l'ego jusqu'à ce que nous en soyons venus à une pleine réalisation qu'il ne nous offre rien, T-4.IV.61-2, T-9.I.102-3, car il n'est rien T-7.VI.114-7, T-7.X.38-9, T-11.II.76, Pour la plupart d'entre nous, la seule façon de reconnaître que l’on continue à se tourner vers l'ego pour être guidé, est de considérer très honnêtement quels sont les résultats. C'est peut-être un peu comme se frapper la tête contre un mur de brique, et se demander pourquoi nous avons mal à la tête et d'où provient le sang, mais jusqu'à ce que nous fassions la connexion, nous continuerons à demander au mauvais enseignant quoi faire pour se sentir mieux. En fin de compte, nous en viendrons tous à reconnaître le contenu réel derrière le système de pensée de l’ego, et c'est juste une question de temps avant qu’on décide que nous ne voulons pas prolonger notre agonie inutilement. Or indépendamment de notre obstination et de notre puérilité, Jésus nous assure qu'une issue heureuse est certaine T-4.II.5, L-I.71.6.

Cela ne signifie pas que, comme adultes, nous soyons confrontés à un choix de type "l’un-ou-l’autre" : développer notre ego ou pratiquer le Cours. Comme étudiants du cours, nous pouvons apprendre à être doux envers nous-mêmes quant aux décisions fondées sur l’ego, de sorte que nous ne les utilisions pas pour renforcer notre culpabilité. Si nous pouvions nous observer en train de choisir l’ego sans nous sentir coupables de le faire, nous serions plus enclins à considérer les résultats de notre identification à l’ego. Nous en viendrions d’autant plus vite à le reconnaitre que, chaque fois que nous trempons dans le puits des expériences de l'ego, nous revenons avec un sentiment de vide. Vous trouverez peut-être que la question 614 sur la masculinité et la spiritualité répond à vos préoccupations.

**1148 - Faire des promesses soulève chez moi énormément de peur**

**Q/** Un ami disait l’autre jour que ce serait une bonne idée de se mettre d’accord pour partager 10% du total de la loterie si on la gagnait. Et j’étais d'accord, mais seulement pour plaisanter. Il a également demandé que si je gagne le gros lot, je me souvienne de lui. J'imagine que la plupart des gens croient que c'est la bonne chose à faire que d’honorer sa parole, et que même Dieu nous le demande. Mon problème est qu'aussitôt pris l’engagement, le conflit commence à germer en moi, comme si mon accord semblait dire que je devrais lui donner une partie de tout mon argent désormais. J'ai commencé à le haïr pour cela, et même maintenant j’ai honte devant ceux qui affirment que vous devriez faire ce que vous dites. Jésus appliquerait-il cela ? Aujourd'hui, les promesses, quelles qu’elles soient, soulève beaucoup de peur en moi. Auriez-vous des bons mots pour ce problème ?

**R/** Jésus définit l'honnêteté comme de la "cohérence," et c'est une des dix caractéristiques de l'enseignant avancé de Dieu M4-.II.1. Il enseigne que ce n'est pas seulement une question de mots que vous dites, mais que "rien de ce que tu dis ne contredit ce que tu penses ou fais... À aucun niveau ils ne sont [ceux qui sont vraiment honnêtes] en conflit avec eux-mêmes" M-4.II.16, 8. Si vous avez dit ces paroles, "mais que c’était seulement pour plaisanter," alors il semble incohérent de vous obliger à les respecter. Mais apparemment, vous n’avez jamais dit à votre ami que votre promesse a été faite en plaisantant, et il semblerait opportun de le faire, à la suite de quoi vous pourriez avoir plus de paix d'esprit.

La seule promesse que Jésus prend très au sérieux est celle que nous avons faite lors de notre création et que nous avons bloquée de notre conscience : "Dieu tient Ses promesses ; Son fils tient les siennes. En sa création, son Père a dit : “Tu es aimé de Moi et Moi de toi à jamais. Sois parfait comme Moi-même, car tu ne peux jamais être à part de Moi” Son fils ne se souvient pas d’avoir répondu : “Je le serai,” bien qu’en cette promesse il soit né" T-28.VI.63-6. Jésus prend cela au sérieux seulement dans le sens de nous rappeler qu'il s’agit de la source de tous nos conflits internes, mais c'est également là seulement qu’est notre paix véritable. Il nous aide à prendre conscience des pensées que nous choisissons pour nous empêcher de nous souvenir de cette promesse.

Ce n'est pas que Jésus nous tient responsable de ce choix. Il veut juste nous aider à mettre fin à la souffrance et restaurer à notre conscience notre état naturel de paix. Notre vie en ce monde est le moyen que nos esprits ont choisi pour garder cette Identité dissimulée. Le sérieux que nous accordons aux événements et aux problèmes fait simplement partie de cette défense, incluant d’amener Jésus et Dieu dans nos vies pour qu’ils arrangent les choses, et même qu’ils prennent des sanctions à cause de nos transgressions. Pourtant, tout cela fait seulement partie de notre intention inconsciente de valider le monde et le soi que nous avons fait comme des substituts à la vérité et la réalité. Les enseignements d'*Un cours en miracles* nous invitent à nous élever au-dessus du champ de bataille du monde que nous avons fait, afin de devenir conscient d'une autre façon de percevoir le monde et nos vies.

Vous avez fini par haïr votre ami et vous êtes terrifié à l’idée de faire des promesses à cause de la culpabilité due au manquement de votre part à tenir votre promesse, à la fois ontologiquement et personnellement. La situation avec votre ami est vraiment le reflet, ou le fragment d’une auto-accusation bien plus profonde d'avoir omis de tenir votre promesse à votre Soi et à Dieu. Le pardon et le miracle viennent à la rescousse ! Avec Jésus comme guide, vous pouvez simplement apprendre à sourire à l'insanité de la pensée que vous avez péché en trahissant Dieu et le Christ. C'est totalement faux et totalement impossible. Ce n'est qu'une pensée erronée, non un péché, et vous pouvez maintenant la corriger en la regardant sans juger, ce qui signifie avec l'amour de Jésus à côté de vous. Vous serez alors plus en paix.

**1149 - Que signifie faire des expériences plus conformes avec la vérité ?**

**Q/** Dans la discussion sur les relations saintes, le texte explique qu’“il est nécessaire que tu aies d'autres expériences, plus en accord avec la vérité, pour t’enseigner ce qui *est* naturel et vrai” T-22.VI.1310. Parce que ma compréhension d’*Un cours en miracles* est encore très limitée, cette partie du Texte a perturbé la paix que le Cours avait commencé à me faire ressentir. C'est que, comme je vois cela, je n'ai aucune relation sainte dans laquelle "ce que l'un pense, l'autre en fera l’expérience avec lui" T-22.VI.142. Autrement dit, éprouver le pardon m'a apporté la paix dans de nombreuses situations, mais je n'ai aucun frère qui partage le point de vue que détient le Cours quant à l’unité dans l’état actuel du rêve. J'espère que ce n’est qu’une mauvaise compréhension, car il n’y a que le Cours qui me donne la paix, la vérité, le bon sens et la stabilité.

**R/** Jésus ne parle jamais de forme ou de comportement, de ce que font les corps les uns avec les autres. Il parle exclusivement du contenu dans nos esprits – si nous avons choisi le contenu de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Dans les paragraphes auxquels vous faites référence, Jésus éclaircit le fait qu'il est naturel de percevoir des différences les uns par rapport aux autres (forme), différences que nous jugeons comme étant importantes et ayant des conséquences pour nous, mais c’est naturel uniquement parce que nous sommes identifiés au système de pensée de l'ego de séparation (contenu). En vérité, se voir différents les uns des autres n’est pas naturel. Il est donc en train de nous dire que nous serions mieux de choisir contre l'ego, afin de pouvoir faire des expériences qui reflètent la vérité de l’unité avec l'autre, ce qui est notre état naturel. Voir L-I.161.2-4. Avec l'ego comme enseignant, nous percevons nos intérêts séparés et en conflit avec ceux des autres, mais quand nous choisissons Jésus comme enseignant, nous allons progressivement apprendre à percevoir nos intérêts comme étant les mêmes que ceux des autres. Vous n'avez pas à avoir une personne dans votre vie qui partage ces vues avec vous, pour arriver à pratiquer ces enseignements. Vous pourriez simplement être en train de penser à quelqu'un (passé ou présent) interagissant avec vous, ou bien regarder quelqu'un à la télévision, ou lire au sujet de quelqu'un. Prenez simplement conscience de la façon dont vous êtes en train de penser à cette personne. Pas besoin de dire un seul mot. Si vous ne percevez pas vos intérêts séparés de cette personne, la relation a été rendue sainte.

Et ce sera sans rapport avec le fait que l'autre le sache ou non, et indépendamment de ce que sont les pensées de l’autre personne. Vous aurez alors fait un pas en direction de l’expérience de l’unité de l'être, et non seulement des intérêts communs.

Quand cette nouvelle perception réjouit votre cœur et votre esprit, Jésus dit : "Tu te rendras compte que ta relation est un reflet de l'union du Créateur et de Son Fils. D’esprits aimants, il n'y *a* pas de séparation. Et chaque pensée dans l’un apporte la joie à l'autre parce qu'ils sont les mêmes" T-22.VI.145-7. Jésus continue en déroulant cette expérience de l'unité, l'extension de la joie, l'amour et la lumière dans toute la Filialité. Puisque nos esprits sont joints dans le un, il est impossible que la joie dans votre esprit ne soit pas également présente dans l'esprit de l'autre. C'est le point que fait Jésus, terriblement difficile à saisir car nous accordons tellement foi au témoignage de nos sens qui nous disent que nous sommes tous séparés les uns des autres et que les relations existent entre deux ou plusieurs personnes différentes. Mais c’est là la pensée radicale que Jésus présente dans son Cours. Les relations débutent et se terminent dans l'esprit comme des reflets de notre relation avec l'ego ou avec l'Esprit Saint. C'est là où la guérison est nécessaire, afin que nous puissions nous éveiller du rêve que nous sommes séparés de notre Créateur et Source.

**1150 - Pourquoi *Un cours en miracles* est-il appelé un Cours ?**

**Q/** Ai-je raison de penser qu’*Un cours en miracles* est appelé un "cours" parce que nous prenons tous un "cours obligatoire sur comment penser" dès que nous constatons que nous avons un soi séparé des autres ? Il semble que nous n'ayons pas le choix de définir des apprentissages et des moyens pour vivre notre vie séparée du mieux que nous le pouvons, dans toutes les circonstances où nous nous trouvons. C’est la survie du plus fort ! Alors nous nous trouvons mêlés dans différentes cultures et traditions religieuses, et nous établissons des règles de comportement qui répondent le mieux à nos besoins tels que nous les voyons. Chacun de nos cours personnels, divisés séparément, sont clairement en profond conflit, mais nous ne pouvons pas changer notre "cours" parce que nous pouvons uniquement faire appel à notre pensée conditionnée, laquelle est justement d’entrer en conflit en tout premier lieu. Le cours offre-il une réelle alternative, un cours sur "comment penser" qui ne serait pas basé sur ce vieux modèle de toujours chercher des intérêts personnels séparés ?

**R/** Le terme cours désigne spécifiquement le contexte éducatif et académique du Cours. Il "est organisé en unités d'enseignement" comme le précise la préface, et il s'agit donc d'un Texte, d’un livre d’exercices et d’un Manuel pour enseignants. Jésus parle d'enseignement et d'apprentissage, d’enseignants et d’étudiants, d’un programme d'études, des buts des leçons, etc. Oui, *Un cours en miracles* propose certainement une "réelle alternative." Il y a d’ailleurs une section dans le texte avec ce titre T-31.IV), et quelqu’un pourrait bien décrire totalement le Cours en ces termes. Comme vous le savez probablement, la dictée a commencé peu après qu’Helen Schucman, qui en est le scribe, et son associé William Thetford, aient convenu de dépasser leurs intérêts distincts et égoïstes afin de trouver une meilleure façon de se comporter l’un avec l’autre et avec les autres dans leur vie. Leur accord pour se joindre était l'invitation lancée à la source de vérité dans leur esprit (représentée par Jésus et le Saint-Esprit), laquelle était d'exprimer cette réelle alternative par leur intermédiaire.

En résumé, *Un cours en miracles* enseigne que la façon de se souvenir de Dieu est de défaire la culpabilité par le pardon. C’est le travail d’une vie, qui commence par l’humble reconnaissance que nous avons eu tort sur tout, et que même si nous ne connaissons pas d’autres voies, nous espérons qu'il en existe une, et que nous parviendrons à atteindre ses objectifs.

**1151 A - Que signifie dans le Texte, Dieu n'a pas quitté Ses Pensées**

**Q/** Les deux Questions suivantes ont été posées par la même personne : Pourriez-vous expliquer la signification de l'extrait suivant d’*Un cours en miracles* : "Il [Dieu] n'a pas quitté Ses Pensées ! Mais tu as oublié Sa Présence et tu ne t’es pas souvenu de Son Amour" T-31.IV.91-2.

**R/** Le terme "Ses Pensées" se réfère à l'extension de Dieu, le Christ, Son Fils, la lettre majuscule P indique que cela se rapporte au Christ. Jésus utilise la forme plurielle en raison du contexte de son message dans cette section. Le contenu de la déclaration est que l'Amour est parfaite Unité, et qu’il ne peut jamais être divisé ou modifié de quelque façon. Contrairement à ce que raconte l'ego au sujet de Dieu, Jésus nous rappelle que l’Amour jamais ne nous quittera ou nous abandonnera. Dieu quittant Son Fils est une impossibilité absolue. Mais le Fils peut croire qu'il a quitté sa Source, même si, en vérité, c'est tout aussi impossible. C'est le principe de l'Expiation qui est au centre et qui traverse tout le Cours : la séparation d'avec Dieu ne s'est jamais vraiment produite.

**1151 B - Pourquoi juger, et comment cesser de le faire ?**

**Q/** Quelle serait la formule nous permettant d’avoir une vision spirituelle au lieu d’un jugement, pour quelqu’un que vous détestiez dans le passé ? Quelles pensées/prières seraient les meilleures pour laisser tomber le jugement sur mes frères et sœurs ?

**R/** Il n'y a pas de formules précises dans le Cours, mais il y a de nombreuses façons de voir votre frère comme étant impeccable, et c’est de cela que parle tout le Cours, car lorsque vous voyez la face du Christ dans votre frère, vous vous souvenez de Dieu. Deux parties importantes du processus mènent à cette vision de l’autre sans péché : 1°) reconnaître quel but sert le jugement, 2°) reconnaître ce qu’il en coûte de juger. Le jugement est le sang de l'ego qui le maintient en vie. Le jugement croit aux différences, et croire aux différences est ce qui garde la séparation réelle. Ainsi, nous jugeons parce que nous voulons rester séparés, sans pour autant être tenus responsables pour ce choix. Mettre nos problèmes et notre absence de paix sur le dos des autres, de ce qu’ils nous ont fait, et pour cela les juger pécheurs et coupables, est ce qui cache et confirme efficacement le choix pris dans nos esprits.

Par conséquent, ce que nous devons faire, comme l'enseigne de bien des façons Jésus, c’est de se joindre à lui pour regarder notre besoin de juger, et apprendre quel est le prix que nous sommes prêts à payer pour continuer à juger : la perte de notre propre paix. Jésus nous rappelle : "Tu n’as aucune idée de l’immense délivrance et de la paix profonde qui viennent d’une rencontre totalement dépourvue de jugement avec toi-même et avec tes frères. Quand tu reconnais ce que tu es et ce que sont tes frères, tu te rends compte que de les juger de quelque façon que ce soit n’a aucune signification. En fait, ce qu’ils signifient est perdu pour toi précisément *parce que* tu les juges" T-3.VI.31-3. Juger nous coûte très cher ! Nous perdons notre paix et le sens de l'identité que nous partageons les uns avec les autres. En retour, nous gagnons d’avoir raison (parfois), et nous gardons intacte notre individualité particulière. Est-ce que cela en vaut la peine ? C’est cela qu’il nous faut regarder, et ne pas nous forcer à cesser de juger tant que le jugement est encore valable pour nous. Éventuellement, nous allons nous permettre de ressentir la souffrance de ces jugements incessants.

Et nous serons alors moins disposés à en payer le prix, surtout quand nous allons réaliser aussi que ce n'est pas un sacrifice de renoncer au jugement, compte tenu du fait que nous ne sommes jamais en mesure de juger pour commencer. Voir M-10.2.

La leçon 335 "Je choisis de voir l’impeccabilité de mon frère" nous aide à garder en mémoire ces enseignements. N'oubliez pas cependant qu’il ne faut pas lutter contre votre besoin de juger les autres (ou de vous juger vous). Ce serait seulement une façon de nier et vos progrès en seraient interrompus. Il est plus utile d’être honnête lorsque vous ne voulez pas voir votre frère sans péché, puis de ne pas vous condamner pour cela, en vous rappelant pourtant qu'il y a un prix à payer pour cette résistance. La douceur et la patience sont essentielles dans ce processus.

En résumé : "Ta fonction ici sur terre est seulement de lui pardonner [votre frère], afin de l’accepter à nouveau pour ton Identité. Il est tel que Dieu l’a créé. Et tu es ce qu'il est. Pardonne-lui maintenant ses péchés, et tu verras que tu ne fais qu’un avec lui" L-I.192.106-9.

**1152 - Similitudes entre La Science de l'esprit et *Un cours en miracles***

**Q/** Je suis un lecteur assidu de la Science de l'esprit d’Ernest Holmes, et aussi un Scientiste religieux depuis de nombreuses années. Je serais très intéressé à vous entendre commenter les idées contenues dans ce livre, et comment elles coïncident ou non avec le Cours.

**R/** Bien qu'il y ait des parallèles entre les idées contenues dans The Science of Mind/La science de l'esprit d’Ernest Holmes et *Un cours en miracles*, comme par exemple, le pouvoir de l'esprit d’affecter l’expérience du corps et ses circonstances, il y a quelques différences métaphysiques fondamentales qui ont des répercussions importantes sur la façon dont nous nous regardons et regardons le monde. Pour Holmes, le monde est la création de Dieu. Il y a donc quelques attentes qu'en fin de compte, l’harmonie et l’abondance viendront dans le monde au-delà de toute apparence, une fois reconnu à quel point nos propres pensées nous lient au négatif. Sur la relation entre Dieu et le monde, Holmes a observé : "Nous croyons en Dieu, Esprit vivant tout-puissant ; seule Cause indestructible, absolue et existant en Soi. Cet Unique se manifeste dans et à travers toute la création, mais n'est pas absorbé par Sa création. *L'univers manifesté est le corps de Dieu*" italiques ajoutés. Cela contraste avec la déclaration du livre d’exercices pour les étudiants du Cours : "Le monde a été fait comme attaque contre Dieu. Il symbolise la peur. Et qu’est-ce que la peur, sinon l'absence de l'amour ? Ainsi, le monde était censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer, et où Son Fils pouvait être à part de Lui. Là est née la perception, car la connaissance ne pouvait pas causer de si insanes pensées" L-II.3.21-5. Quant au soi que nous croyons être, Holmes a observé que la Science de l'esprit croit "en l'éternité, l’immortalité et la continuité de l'âme individuelle, pour toujours et sans cesse en expansion." En revanche, considérez les observations du Cours sur le soi individuel : "La structure de la “conscience individuelle” n’a essentiellement pas d’importance, parce que c'est un concept qui représente l’“erreur originelle” ou le "péché originel." Étudier l'erreur elle-même ne mène pas à la correction, si tu veux réussir à passer sur l'erreur. Or c'est justement ce processus qui consiste à passer par-dessus auquel vise ce cours… En ce monde, parce que l'esprit est divisé, les Fils de Dieu paraissent être séparés. Leurs esprits ne semblent pas non plus être joints. Dans cet état illusoire, le concept d'un "esprit individuel" semble être signifiant" Cl-Intr..14-6, Cl-1.2 1-3.

L’enseignement central du Cours sur le pardon est fondé sur la réalité de Dieu/Esprit/Unité parfaite, n’ayant absolument rien à voir avec le monde de la séparation, de la forme, des corps et des soi individuels. La pardon perçoit le monde comme n’étant rien de plus qu'un rêve fiévreux de séparation, qui vient de l'imagination de l’ego. Et nous allons tous nous éveiller de ce rêve comme un seul esprit, lorsque nous apprendrons à nous pardonner ce qui ne s’est jamais produit.

Par contre, Ernest Holmes, avec La Science de l'esprit, pourrait être vu comme nous fournissant les moyens d’essayer de faire un plus beau rêve, un rêve de séparation plus heureux, puisque nous apprenons à utiliser nos esprits divisés pour manifester l'abondance dans nos vies et l’harmonie dans nos relations. Cependant, du point de vue du Cours, tant que nous demeurons endormis en train de rêver, nous ne pouvons pas être vraiment heureux. L'abondance qui nous attend n'a rien à voir avec le monde de la forme, étant plutôt l'expression de l'extension infinie de l'amour dans le domaine sans forme de l'esprit.

**1153 - Qu'entend-on exactement par péchés secrets ?**

**Q/** Qu'entend-on exactement par "péchés secrets" ?

**R/** Les "péchés secrets et les haines cachées" sont les croyances liées à la séparation logées dans l'esprit et recouvertes de lourdes couches de déni et de projection. En fait, l'esprit construit une forteresse autour de son complot afin de garder la séparation réelle dans sa conscience. Le ciment qui maintient le tout est le déni. Presque simultanément avec son choix d'être séparé, l'esprit juge que ce choix est péché, ressent une énorme culpabilité pour ce "péché," projette la culpabilité à l'extérieur sur un corps, puis nie avoir fait quoi que ce soit. Il nie ainsi son pouvoir de choisir et surtout, son identité d’esprit.

La clé pour avoir réussi cette manigance se trouve maintenant cachée loin de la conscience pour que l'esprit puisse se convaincre lui-même qu'il est impuissant et n'a pas le choix d'accepter le rêve de séparation de l’ego. Une fois l'esprit impliqué dans l'illusion du corps, il continue à garder son péché et la culpabilité cachés de sa conscience en les projetant sur des agents extérieurs, blâmant et attribuant la responsabilité ailleurs pour la situation dans laquelle il se trouve. Le but principal de ce complot d'ego est d’inventer un Dieu. L'ego nous raconte une histoire très convaincante pour que l'esprit ne soit pas blâmé et pour s'assurer que son pouvoir et, plus important encore, son choix, restent cachés : Dieu a fait tout un monde et des corps, y a piégé ses créatures pour qu’ils succombent au péché, et Il les poursuit maintenant pour les punir de mort. Cette insanité est le fondement du plan de l'ego pour le salut par le sacrifice et la mort, un plan soutenu par la culpabilité et la peur et conçu pour garder le Fils de Dieu sans esprit. Et puisque cacher l'activité de l'esprit par le déni est au cœur de la folie de l'ego, le curriculum du Saint- Esprit pour la guérison commence par dévoiler ce qui était caché, restaurant à la conscience le pouvoir de choisir de l'esprit.

C'est pourquoi une grande partie de l'enseignement du Cours est consacrée à décrire la dynamique de l'ego. La clé pour démêler les épaisses couches de déni est d’entraîner l'esprit à reconnaître les bouffonneries de l'ego sans cesse en opération dans la vie de quelqu’un. Reconnaître les projections de l'esprit renvoie la source du problème à l'esprit, où il appartient, et c'est la première étape dans le processus du pardon.

Nous trouvons beaucoup de passages dans *Un cours en miracles* où Jésus nous exhorte à examiner les projections : "Tu dois regarder tes illusions et ne pas les garder cachées, parce qu’elles ne reposent pas sur leur propre fondement. Dissimulées, elles paraissent fondées et semblent donc se soutenir elles-mêmes. Voilà l'illusion fondamentale sur laquelle les autres reposent. Car au-dessous d’elles, et dissimulé aussi longtemps qu'elles seront cachées, il y a l'esprit aimant qui pensait les avoir faites dans la colère. Et la douleur dans cet esprit est si apparente, lorsqu'elle est découverte, qu’il n’est pas possible de nier son besoin de guérison. Et tous les trucs et tous les jeux que tu lui offres ne peuvent le guérir, car là est la réelle crucifixion du Fils de Dieu "T-13.III.61-6. Plusieurs couches du déni de l'esprit sont révélées dans ce passage : les illusions se cachent derrière les projections et semblent avoir leur propre vie, mais caché derrière les illusions se trouve l’“esprit aimant” et la grande souffrance qui résulte de la décision de l'esprit. La douleur intense du déni de l'Amour de Dieu est cachée derrière l'ego frénétique qui tente "des trucs et des jeux" pour rendre l'illusion de la séparation réelle et convaincre le Fils de Dieu que le bonheur est possible en dehors du Ciel. Peu importe les efforts que tente de faire l'ego, cela ne peut pas défaire l'angoisse de son erreur. Et en se confondant lui-même avec l'ego, l'esprit a crucifié le Fils de Dieu, c’est l'arsenal des "péchés secrets" de l’ego.

Caché sous des débris de péchés secrets infestés de culpabilité se trouve le "secret le mieux gardé de l'esprit" : la mémoire de l'Amour de Dieu. Le processus de guérison du Saint-Esprit vise à défaire la croyance aux péchés secrets de l'esprit afin que l'amour enfoui en dessous puisse être révélé. À cette fin, il nous est demandé d’examiner avec le Saint-Esprit ce qui a été caché : "**Ne laisse aucune tache de douleur cachée à Sa lumière, et cherche avec soin dans ton esprit toutes les pensées que tu pourrais craindre de découvrir** [le « péché », mais aussi l’absence de péché]. Car Il guérira chaque petite pensée que tu as gardée pour te blesser, la lavera de sa petitesse et la rendra à l’immensité de Dieu" T-13 III.75-6, caractères gras ajoutés.

**1154 - Se peut-il que ce soit mauvais d’aider les autres ?**

**Q/** : J'ai souvent entendu dire : "Je suis heureux d’aider les gens" et je n'ai jamais pensé qu'il y a quelque chose de "mauvais" dans cette déclaration jusqu'à ce que je fasse ce commentaire et que mon frère me réponde que j'essayais simplement de me faire plaisir. J'ai commencé à me demander qui faisait ce discours, l'ego ou l'Esprit ? Je sais que Dieu veut que nous soyons heureux, mais comment savoir si le bonheur qui vient d'aider les autres vient de l'ego ? Pouvez-vous me donner votre avis ?

**R/** Certes, Dieu veut que nous soyons heureux, or ce bonheur se trouve simplement quand nous nous rappelons que c’est à Lui que nous appartenons et non au monde (voir L-I.182). Lorsque nous l’oublions (presque tout le temps), nous sommes malheureux et commençons à chercher à l'extérieur de nous quelque chose qui nous rendra heureux. Ce peut être absolument tout et n’importe quoi, et notamment aider les autres. Or il faut savoir que le comportement d'aider les autres (forme) ne dit pas en soi si le choix de votre esprit vient de l'e go ou du Saint-Esprit (contenu). Si c’est un choix découlant de l’esprit juste, vous n’avez pas d’investissement quant aux résultats de ce que vous avez fait. Votre paix intérieure et votre bonheur ne sont pas affectés par la situation, vous ne prenez pas quoi que ce soit personnellement – louanges ou critiques – et vous ne percevez pas la situation en termes de victimes et agresseurs. De plus, vous n’excluez personne de l'amour et de la bienveillance que vous avez étendus à une personne en particulier. C’est le contenu de l'amour dans votre esprit qui vient sous la forme d’une aide.

Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous enseigne de nous concentrer sur le but choisi dans notre esprit, un choix qui précède toute interaction dans le comportement. C'est le seul aspect pertinent pour tout ce que nous faisons – quel est notre choix d'enseignant. Le système de pensée de la séparation (l’ego) est choisi si vous mettez l’accent sur le corps – ce que font ou ne font pas les corps, et comment cela vous affecte. Le système de pensée du pardon (Saint-Esprit) est choisi si vous vous concentrez sur les intérêts communs par opposition aux intérêts séparés, et si vous êtes de plus en plus attirés à voir chacun comme faisant partie de la Filialité, sans exception.

**1155 - Un aperçu du Ciel peut-il induire une pure terreur ?**

Q/ Ma question concerne une chose que j'ai expérimentée qui semble être un clin d'œil dans le sens le plus profond d’*Un cours en miracles*. Je semblais voir le monde à partir d'un plan très différent, mais essentiellement, j'étais conscient du fait que tout ce qui se passe en ce monde ne signifiait rien. C'était comme un découpage en carton. Une description très étrange qui est montée en moi est qu'il n'y avait absolument aucune différence entre marcher sur la terre et aller faire la guerre en Irak (ou n'importe où). Tout, y compris moi-même, n'existe que par la particularité qui lui est donnée. La conscience qui a ressenti tout cela n’était pas couchée dans le lit, et pourtant c’était moi. D'une certaine façon, j'ai pu basculer entre cette prise de conscience et le moi que je connais. Ne croyant plus à ma vie telle que je la connaissais, j’ai senti une grande obscurité s’abattre sur moi. Je n'avais plus d’aperçu de ce qui est vrai. C'est alors que j'ai pris une décision consciente d'opter pour le monde en carton (le connu), puisque la peur de l'inconnu était trop grande. J'avais toujours pensé qu'une réalisation de cette ampleur serait accompagnée d'un grand sentiment de joie, l’amour vous montrant ce qu'est votre réalité, mais ce n’est pas du tout ce que j’ai vécu. Y a t-il une barrière de peur qui doit être franchie simplement par la foi ? Et cela peut-il être une expérience de la "vision," ou était-ce simplement les méandres de l'ego ?

R/ C'est le genre d'expérience qui est abordée dans la section appelée "Lumière dans le rêve" T-18.III dans le Texte (ainsi qu’ailleurs) : "Quand la lumière se rapproche, tu te précipites vers les ténèbres, reculant devant la vérité, retraitant parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur… Si tu savais Qui marche à tes côtés sur le chemin que tu as choisi, la peur serait impossible. Tu ne le sais pas, parce que le voyage dans les ténèbres a été long et cruel, et tu y es entré profondément. Un petit battement de tes paupières, si longtemps fermées, n'a pas encore suffi à te donner confiance en toi, si longtemps méprisé. Tu vas vers l'amour tout en le haïssant encore, et tu as terriblement peur de son jugement sur toi. Tu ne te rends pas compte que ce n’est pas de l’amour que tu as peur, mais seulement de ce que tu en as fait" T-18.III.21-2, 32-6.

Le processus enclenché par le cours se fait vraiment en douceur, mais il peut néanmoins entraîner un sentiment de désorientation, puisque nous faisons un changement radical dans notre perspective de la réalité. Jésus explique ce phénomène et nous rassure : "Dans la transition, il y a une période de confusion durant laquelle il se peut qu’un sentiment de réelle désorientation se produise. Mais ne la crains pas, car cela signifie seulement que tu as été désireux de lâcher prise du cadre de référence distordu qui semblait assurer la cohésion de ton monde.... Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l’utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition" T-16.VI.74-5, 81-2.

La remise en question de votre réalité et du monde est une étape nécessaire dans la direction de l'abandon total de votre ego. Une partie de vous (la partie ego, bien sûr) en est terrifiée, "or" dit Jésus "dans cette leçon naît le salut. Et Ce que tu es te parlera de Soi-même" T-31.V.178-9. Lorsque vous réalisez calmement que votre existence entière en tant qu’être dans le monde a été faite par vous (esprit-décideur) comme une défense contre la vérité, alors vous réalisez aussi que défaire cette puissante défense dévoile la peur écrasante qui vous a poussé à l’ériger en premier lieu. C'est à ce stade du processus que nous rencontrons la plus grande terreur, sans nous rendre compte de sa cause. Cela est décrit d’une façon plutôt graphique dans la section "Les deux mondes" au chapitre 18 du Texte. Jésus parle du désir qui est requis pour "suivre le Saint-Esprit à travers l’apparente terreur ayant confiance en ce qu’Il ne t’abandonnera pas et ne te laissera pas là. Car ce n'est pas Son but de t’effrayer, mais seulement le tien. Tu es sérieusement tenté de L’abandonner au cercle extérieur de peur, mais Il voudrait te conduire en toute sécurité au travers et bien au-delà" T-18.IX.37-8.

Jésus est donc conscient de la terreur dans nos esprits, mais il veut être une présence réconfortante pour nous alors que nous passons à travers ce processus, car il sait que la peur et la terreur sont injustifiées. Il veut nous aider à atteindre cette même réalisation, mais cela signifie que nous devons être patients et doux envers nous-mêmes, et nous permettre de prendre autant de temps que nous avons besoin pour faire la transition. Ce qui aide énormément est de ne pas faire une grosse affaire de ce qui passe dans le processus. Après tout, nous ne faisons que défaire ce qui est illusoire et restaurer à notre conscience que ce qui lui appartient et lui est naturel. Notre peur de perdre est une terrible menace quand nous commençons le processus.

Or tout ce que nous allons "perdre" est la culpabilité, la colère, l'angoisse et la haine, et nous deviendrons plus indulgents, plus humains et plus paisibles. Ce n’est pas quelque chose à redouter, mais à accueillir, et ce sera le cas si nous nous souvenons Qui marche avec nous.

Un dernier point... Même s’il est vrai que dans l'illusion, il n'y a aucune différence entre marcher sur la terre et faire la guerre en Irak, c’est vrai seulement si vous êtes avec Jésus au-dessus du champ de bataille. Manquer de faire cette distinction pourrait mener à nier vos expériences dans le monde, là où les différences doivent être respectées. Cette distinction essentielle est la base de ce que Jésus enseigne dans la leçon 187. Il explique que "tu ne donnes jamais qu’à toi-même. Qui comprend vraiment ce que donner signifie doit rire à l'idée de sacrifice. Il ne peut pas non plus manquer de reconnaître les nombreuses formes que le sacrifice peut prendre. Il rit aussi bien de la douleur et de la perte, de la maladie et du chagrin, de la pauvreté, de la famine et de la mort. Il reconnaît que le sacrifice reste la seule idée qui se tient derrière elles toutes, et par son doux rire, elles sont toutes guéries" L-I.187.61-5. Prises en dehors du contexte dans lequel cette leçon est enseignée, ces déclarations peuvent faire paraître Jésus cruel et insensible. Il est donc essentiel de comprendre que son point de référence, et le vôtre dans votre expérience, est l'esprit joint au sien qui se tient au-dessus du champ de bataille.

**1156 - Mon cerveau serait-il comme un récepteur de signaux radio ?**

**Q/** Concernant la relation du mon cerveau avec mon esprit, est-ce comme si mon cerveau est un récepteur, et que mon esprit lui envoie une quantité infinie de signaux radio ? Ainsi, plus je pardonne, plus haute est la qualité des signaux que je reçois sur l'échelle de retour, tandis qu’avec moins de pardon, ma radio peut seulement recevoir des signaux de séparation ?

**R/** Avec votre analogie, vous êtes tombé dans une des confusions les plus fréquentes en vous identifiant à votre corps/cerveau, alors qu'*Un cours en miracles* vise à nous aider à nous identifier à l'esprit, non au corps. Le corps est l'effet insensé du choix de notre esprit en faveur de l'ego. Vous parlez de l'esprit qui envoie des signaux, et de votre cerveau qui les reçoit, puis de la qualité des signaux que vous recevez comme pouvant être affectés selon que vous pardonnez ou non, comme si vous étiez le cerveau, celui-ci étant là où se produit le pardon. Or le cerveau fait simplement partie du subterfuge de l'ego pour nous garder sans esprit. Tout ce qui est expérimenté l’est dans l'esprit, incluant l'illusion séduisante que nous sommes un corps possédant un cerveau par lequel nous faisons des expériences grâce à nos sens. Jésus se moque doucement de notre confusion quand il observe : "Ton idée de ce que voir signifie est liée au corps, à ses yeux et à son cerveau. Ainsi crois-tu que tu peux changer ce que tu vois en te mettant de petits morceaux de verre devant les yeux. Cela fait partie des nombreuses croyances magiques qui viennent de la conviction que tu es un corps, et que les yeux du corps peuvent voir."

"Tu crois aussi que le cerveau du corps peut penser. Si tu comprenais seulement la nature de la pensée, tu ne pourrais que rire de cette idée insane. C'est comme si tu pensais tenir l’allumette qui allume le soleil et lui donne toute sa chaleur ; ou que tu tenais le monde dans ta main, solidement attaché jusqu'à ce que tu en lâches prise. Or cela n’est pas plus sot que de croire que les yeux du corps peuvent voir et que le cerveau peut penser" L-I.92.13-5, 21-4.

C’est l'esprit, et non le cerveau, qui est le récepteur. Comme Jésus explique vers la fin du Cours, "La *conscience* [l'esprit fragmenté] est le mécanisme de réception, qui reçoit des messages d'en haut ou d’en bas ; du Saint-Esprit ou de l'ego" Cl-1.73.

Dans le Texte, Jésus définit le corps comme un moyen de communication, car il ne fait que vous transmettre (à vous l'esprit) ce que vous (l'esprit) lui avez donné à transmettre. Car l'esprit est à la fois l'expéditeur et le récepteur : "Pourquoi le corps devrait-il être quoi que ce soit pour toi ? Il est certain que ce dont il est fait n’est pas précieux. Et il est tout aussi certain qu’il ne ressent rien. Il te [l'esprit] transmet les sentiments que tu veux. Comme tout moyen de communication, le corps reçoit et envoie les messages qui lui sont donnés. Il ne ressent rien pour eux. Tous les sentiments dont ils sont investis leur sont donnés par l'expéditeur et le destinataire. L'ego et le Saint-Esprit reconnaissent cela tous les deux, et tous deux reconnaissent également qu'ici l'expéditeur et le destinataire sont le même [l'esprit]. Le Saint-Esprit te dit cela avec joie. L'ego te le cache, car il voudrait t’en garder inconscient. Qui enverrait des messages de haine et d’attaque s'il comprenait que c’est à lui- même qu’il les envoie ? Qui s’accuserait, se culpabiliserait, se condamnerait lui-même ?" T-19.IV.B.14) Un peu plus tard, ajoutant une autre dimension à la discussion, Jésus observe : "Le Saint-Esprit est aussi un moyen de communication Qui reçoit du Père et offre Ses messages au Fils. Comme l'ego, le Saint-Esprit est à la fois l'expéditeur et le destinataire. Car ce qui est envoyé par Lui revient à Lui, se cherchant soi-même en chemin, et trouvant ce qu'il cherche. De même l’ego trouve la mort qu’*il* cherche, et te la retourne" T-19.IV.B.173-6.

Ce qui demeure cohérant dans ces diverses observations, c'est que Jésus est toujours en train de parler des aspects de l'esprit. Il est clair que le corps ne joue aucun rôle actif dans tout cela. Pour revenir à votre analogie, l'esprit est comme quelqu’un qui se branche sur une radio, le corps et son cerveau étant cette radio. Il peut choisir de régler la longueur d'onde sur l’ego ou le Saint- Esprit, et ce qu'il va entendre sera discordant et haineux, ou bienveillant et aimable, selon la longueur d'onde choisie. Quant à la radio elle-même, elle n’expérimente rien et ne fait aucun choix quant à la longueur d'onde sur laquelle elle est branchée. Où cesse l'analogie, c’est que ce qui est entendu (forme) pourrait ne pas être différent sur chaque longueur d'onde. Par exemple le même puissant orchestre symphonique, ou le même grand reportage, pourrait venir par le biais de la radio sur deux longueurs d'onde. Or la personne peut l’entendre comme troublant et dérangeant si elle est branchée sur la longueur d'onde de l'ego, tandis qu’elle peut l’entendre comme rempli d'espoir et d’amour si elle est branchée sur la longueur d'onde du Saint-Esprit. En ce sens, l'ego et le Saint-Esprit sont davantage comme des filtres alternatifs à travers lesquels la diffusion est perçue.

Autre chose encore, la radio ne pourrait jamais recevoir seulement des signaux de l'ego comme vous le supposez, parce que l'esprit de la personne peut à chaque instant choisir d’entendre la diffusion du Saint-Esprit, et cela ne dépend pas de la longueur d’onde où elle était branchée l'instant d’avant ou dans les moments précédents, peu importe le temps que cela a semblé durer. Il suffit de tourner le bouton du cadran. Toutefois, si la personne a l’habitude de se brancher sur la longueur d'onde de l'ego, avec le temps elle peut avoir oublié que la longueur d'onde du Saint-Esprit est également disponible pour elle, et elle agira comme si elle n'avait pas de choix, comme si la radio pouvait capter une seule longueur d'onde. Mais à n'importe quel moment où elle veut s’en rappeler, tout ce dont elle a besoin de faire est de changer de longueur d'onde, passer de la fréquence de l’ego à celle du Saint- Esprit. Sa perception et son expérience changeront en conséquence.

**1157 - Vivrons-nous tous la révélation à un moment donné ?**

**Q/** L'objectif du Cours semble être la révélation ou la connaissance, dont j'ai toujours présumé que c’est la même chose qu’une expérience mystique, sans quoi le voyage serait inutile. Jésus dit dans son Cours : "Quand tu auras vu tes frères comme étant toi-même, tu seras délivré à la connaissance" T-13.VIII.81. Il y a sans doute bien des gens qui, à un moment donné de leur vie, ont vu un autre comme eux-mêmes, ne serait-ce qu’un instant... et non pas seulement ceux qui ont eu l’expérience de la révélation.

**R/** Le terme connaissance dans *Un cours en miracles* est vraiment synonyme de Ciel, l'état de parfaite Unité, notre état naturel en tant que Fils de Dieu. Même si nous croyons l’avoir rejeté et fait un autre soi comme substitut, nous sommes assurés, grâce au principe de l'Expiation, que nous n’avons jamais vraiment quitté cet état, et donc l'Unité du Ciel n'a jamais changé. Or notre travail avec le Cours vise un objectif qui nous laissera aux portes du Ciel, pour ainsi dire, où Dieu lui-même fera le dernier pas, pour nous soulever et nous ramener à Lui. Ainsi Jésus enseigne : "La connaissance n'est pas ce qui motive à apprendre ce cours. C’est la paix. C’est le préalable de la connaissance uniquement parce que ceux qui sont en conflit ne sont pas en paix, et la paix est la condition de la connaissance parce que c’est la condition du Royaume.... La connaissance *est* Sa Volonté. Si tu t’opposes à Sa Volonté, comment peux-tu avoir la connaissance ?" T-8.I.11-3, 7-8. Jésus nous le rappelle aussi plus tard dans le texte : "N'oublie pas que la motivation pour ce cours est l'atteinte et la conservation de l'état de paix. Étant donné cet état, l’esprit est quiet, et la condition est atteinte dans laquelle tu te souviens de Dieu" T-24.Intr.11-2.

La section du chapitre 13 que vous citez s'intitule : "De la perception à la connaissance" T-13.VIII. Là, Jésus nous enseigne que la perception que nous avons de nous et des autres comme étant séparés est ce qui empêche l'état de connaissance, l'état d'Unité parfaite. Donc, si nous pouvions nous libérer de l'illusion d’être séparés, l'unité de la Filialité deviendrait la lentille à travers laquelle nous nous percevons nous et chacun dans le monde. Lorsque ce sera notre seule perception, nous serons délivrés à la connaissance. Nous débutons cette transition en apprenant à percevoir que nous partageons tous les mêmes intérêts, et en voyant les autres comme nous-mêmes.

**1158 - Comment le Cours voit-il la réincarnation ?**

**Q/** Que dit *Un cours en miracles* de la réincarnation ? La réincarnation est-elle considérée comme une illusion ? Que se passe-t-il lorsque vous mourez sans avoir terminé l'objectif de "saper" vos illusions et vos défenses, afin de revenir à un état d’esprit qui reflète le Ciel, ou un séjour au Ciel ?

**R/** Du fait qu’il enseigne qu'il n'y pas de vie en dehors du Ciel, le Cours ne fait pas grand cas de la réincarnation, que ce soit pour ou contre : "Il n'y a pas de vie en dehors du Ciel... En tout état à part du Ciel, la vie est illusion. Au mieux, cela ressemble à la vie ; au pire, à la mort. Or les deux sont des jugements sur ce qui n'est pas la vie, égaux par leur inexactitude et leur manque de signification" T-23.II.191,3-5. Basé sur ce principe fondamental de l'enseignement du Cours, le Manuel pour enseignants répond directement à la question de la réincarnation : "En définitive, la réincarnation est impossible. Il n'y a ni passé ni futur, et l'idée de naissance dans un corps n'a pas de signification, que ce soit une fois ou de nombreuses fois. La réincarnation ne peut donc pas réellement être vraie" M-24.11-3. De toute évidence alors, l'idée de réincarnation fait partie du système de croyances illusoires de l'ego. L'esprit qui choisit l’illusion choisit aussi de s'identifier à un corps qui vit et qui meurt. Que ce soit une fois ou plusieurs fois, peu importe ! La chose importante à prendre en considération est le choix de l'esprit de croire aux illusions plutôt qu’à ce qui est vrai. Ce choix est fait à l'extérieur du temps et de l'espace et précède la naissance du corps et n'est pas affecté par la mort du corps. Si le corps est la projection de la croyance de l'esprit en la séparation, la seule chose qui rend le corps réel est de continuer à croire en la séparation. Après avoir choisi le corps comme étant sa propre identité, l'esprit arrive à se convaincre que le corps agit de façon indépendante dans un processus linéaire de "sape," et qu’en fin du compte il a un effet sur l'esprit. Or c'est tout à fait impossible : c'est l’esprit qui en train de confondre cause et effet pour se défendre, et c’est une défense contre son propre pouvoir de choisir la vérité au lieu de l'illusion.

La seule façon de sortir de l'illusion de ce dilemme de vie et de mort est, pour l'esprit, d'apprendre à reconnaître les effets douloureux de son choix, jusqu'à ce qu'il décide sans équivoque de choisir la vérité. Jusqu'à ce qu'il se réveille ainsi du cauchemar de séparation, l'esprit ne fait que rêver. Il rêve qu'il est un corps, qu’il a des aventures, qu’il vit, qu’il meurt, et qu’il revit.Tout comme votre corps reste endormi dans le lit lorsque vous avez un long rêve nocturne d’aventures, sautant d'un pays à l'autre, ou que vous avez un simple petit rêve au sujet d’un chat bleu, il en est ainsi de l'esprit qui rêve un rêve de séparation. Il ne sort pas de lui-même, ainsi le rêve de l'esprit de la vie dans un corps n'est pas plus réel que les aventures nocturnes du chat bleu. Rien ne se passe quand vous mourez parce que rien ne se passe quand vous vivez, tant que le "vous" est le corps. Chaque fois que l'esprit est disposé à se reconnaître lui-même comme la cause de tout, il affaiblit sa croyance dans le corps. Mais tant qu'il est attiré par la pensée de séparation, il établit la "réalité" du corps, la naissance, la mort et la renaissance. Par conséquent, tant que l'esprit continue à rêver, il continue à choisir. C'est tout ce qu’il fait, et c'est tout ce qui arrive à jamais. Quand il sera disposé à ne plus nier les effets désastreux de son choix de se voir séparé, l'esprit décide finalement contre ce choix. La pratique du pardon reste la seule voie pour s’éveiller et mettre fin au cycle des vies illusoires. C'est l'alternative à la réincarnation.

Voir aussi les questions suivantes : 24, 91 A, 94, 97, 153 et 291.

**1159 - Qu’est-ce exactement que la Sainte Trinité ?**

**Q/** Ma question porte sur la relation existant entre le Fils unique, le Christ un et le Saint-Esprit. Dans certains passages, *Un cours en miracles* laisse entendre qu'ils sont un et le même. Or s'il y a une Sainte Trinité dans le Ciel, est-ce que cela fait référence à un concept du Saint-Esprit comme ayant un rôle ou une fonction différente du Fils unique, ou Christ ? Étant donné que le Ciel est non dualiste, je reconnais que ces termes ne sont que des concepts pour nous aider à comprendre l'état de non séparation, toutefois je bénéficierais de votre explication. Quelle est la distinction que fait le Cours entre le terme Saint-Esprit et Fils ou Christ, et qu’entend-on réellement par ces termes dans le cadre de la Sainte Trinité ?

**R/** À strictement parler, il n'y a pas de Trinité. Dans le Ciel, il y a seulement Dieu : "Le premier dans le temps ne signifie rien, mais le Premier dans l'éternité est Dieu le Père, Qui est à la fois Premier et Un. Au-delà du Premier il n’y en a pas d’autre, car il n'y a pas d’ordre, pas de second ni de troisième, et rien que le Premier" T-14.IV.17-8. Le Christ est défini comme "l'extension de l'Amour et de la beauté de Dieu, aussi parfait que Son Créateur et en paix avec Lui" T-11.IV.75. Ainsi, pour citer une ligne bien connue du livre d’exercices : "Nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124. Le Christ n'est pas un être à part du Père.

Le Saint-Esprit est décrit de façon métaphorique dans *Un cours en miracles* comme la réponse de Dieu à la séparation, mais il n'y a aucune explication détaillée quant à la genèse du Saint-Esprit. Certaines descriptions offertes sont les suivantes : "Le Saint-Esprit est la seule partie de la Sainte Trinité qui ait une fonction symbolique.... le Guérisseur, le Consolateur et le Guide" T-5.I.41, "L'Esprit Saint est l'Esprit du Christ qui est conscient de la connaissance qui se trouve au-delà de la perception" T-5.I.51. "Il [Saint-Esprit] fait partie de la Sainte Trinité, parce que Son Esprit est en partie le tien et en partie aussi Celui de Dieu. Cela demande clarification, non dans les termes mais dans l'expérience" T.5.III.14-5. Il semble donc être question du Saint-Esprit seulement par rapport à la séparation, dont nous savons qu’elle est une illusion et ne s’est jamais produite. Mais Jésus enseigne aussi que lorsque le rêve de séparation sera terminé, le Saint-Esprit retournera "à l’éternel sans-forme de Dieu" Cl-6.58.

Lorsqu’on essaie de remplir les espaces vides, ou même de formuler une théologie, il est important de se rappeler de quelle manière le Cours utilise le langage, et en rapport avec cela, son intention de proposer une correction de ce qu'il considère comme les erreurs du Christianisme traditionnel. Comme vous l'avez probablement remarqué par nos réponses dans ce service, nous aimons renvoyer les étudiants au chapitre 2 du livre Few choose to listen de Kenneth Wapnick, le vol. 2 de The message of *A Course in Miracles*/Peu choisissent d'écouter Vol. 2 du Message d'*Un cours en miracles*. Ils y trouveront une explication détaillée de l'utilisation des mots et des expressions utilisés dans le Cours. Tout aussi important, comme vous y faites allusion dans votre question, il n'y a pas moyen pour nous de comprendre le divin ou le Ciel, tant que nous sommes encore en train de choisir de nous en garder séparés et croire que nous existons vraiment ici comme des individus séparés. Voici un échantillon des nombreux énoncés du Cours en ce sens : "Par nos créations nous étendons notre amour et nous augmentons ainsi la joie de la Sainte Trinité. Tu ne comprends pas cela, parce que toi qui es le Propre trésor de Dieu, tu ne te considères pas comme précieux. Étant donné cette croyance, tu ne peux rien comprendre... La vérité ne peut être qu’expérimentée. Elle ne peut être ni décrite ni expliquée. Je peux te rendre conscient des conditions de la vérité, mais l'expérience est de Dieu. Ensemble, nous pouvons remplir ses conditions, mais c’est d’elle-même que la vérité se fera jour en toi" T-8.VI.89-11, 98-11.

**1160 - L’idée d’une âme sœur se trouve-t-elle quelque part dans le Cours ?**

**Q/** Quelle est la position du Cours en ce qui concerne l’idée des âmes sœurs, les flammes jumelles et les relations karmiques ? Ces concepts sont-ils vrais, ou ne font-ils vraiment qu’ajouter à la croyance de la séparation entre nous et dans nos relations particulières ?

**R/** *Un cours en miracles* ne dit pas si ces concepts sont vrais ou faux, mais bien entendu, au niveau de la vérité absolue, il n'existe aucune relation car la réalité est non dualiste, étant un état de parfaite Unité. Or dans notre état séparé dans le rêve, nous avons évidemment des relations, et le Cours nous aide à réaliser que le seul aspect vraiment signifiant des relations est le but que nous leur avons donné dans nos esprits : celui de l'ego ou celui du Saint- Esprit.

Comme nous l'expliquons à la question 320, les principaux aspects d'une relation particulière (signifiant que le but d’être séparé – but d’ego – lui a été donné) sont la dépendance, l’accomplissement et les besoins. Le sentiment qu'une personne est votre âme sœur pourrait donc avoir un but d'ego de renforcer votre croyance que vous êtes séparés, incomplets, avec des besoins qui doivent être comblés, ou bien elle pourrait refléter votre désir de défaire ces croyances, auquel cas cette personne deviendrait votre partenaire dans le processus du pardon. Ce peut être une attirance d’esprit juste ou d’esprit erroné. Quant au karma, une des grandes différences entre cette approche et celle du Cours est que le Cours voit le temps de façon holographique, c'est-à- dire non linéaire ; ce qui signifie qu'il n’y a pas de lien de causalité entre le passé et notre expérience actuelle, à moins que nos esprits y fassent délibérément une connexion. Un autre point de différence est que, puisque la "projection fait la perception" et que le monde est "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15, nous ne faisons rien au monde et le monde ne nous fait rien. Une compréhension de cette question peut être trouvée dans les questions suivantes : 332, 363, 514 A, 516 et 577.

**1161 - Devrions-nous renoncer à nos talents, sauf pour le salut ?**

**Q/** Que veut dire *Un cours en miracles* quand il dit de renoncer à tous les objectifs, sauf le salut ? Ne devons-nous pas développer nos dons ? Ne somme-nous pas là pour chérir l’objectif de manifester nos dons et utiliser nos talents ?

**R/** Il est intéressant que dans le passage que vous mentionnez, Jésus décrit ces autres buts comme étant des "buts que tu t’es inventé" L-I.65.15. Cela signifie qu'ils n'ont rien à voir avec notre véritable Identité et qu’ils appartiennent plutôt au soi que nous avons fait comme substitution au Soi que Dieu a créé. Comme Dieu nous a créés, notre vraie et seule fonction est de créer dans le Ciel L-I.192.1. Ce que nous considérons comme nos dons et nos talents fait partie d'un substitut, une identité basée sur l'ego. Une fois que nous comprenons et que nous nous acceptons sous cet éclairage, alors nous pouvons demander à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à utiliser nos soi-disant dons et talents pour le but du salut, plutôt que pour leur objectif initial de nous séparer de notre identité d’esprit. Ensuite, notre seul but sera le pardon : "ta fonction ici" L-I.192.2-3. "Le pardon est la seule fonction signifiante dans le temps. C'est le moyen que le Saint- Esprit utilise pour traduire la particularité de péché en salut" T-25.VI.53-4.

Les talents ont à voir avec les individualités, définissant les gens à part des autres : il y a ceux qui en ont et ceux qui n’en ont pas, les gens doués de dons spéciaux et le autres, plus modestes et peu doués et ainsi de suite. Tout cela en dépit du fait que bien des gens mettent leurs talents au service des autres, parfois en tant que membres d'équipes et de groupes. Le Cours ne dit pas de ne pas développer nos talents, mais de prendre conscience de notre but quand nous le faisons, comme pour tout ce qui en est dans le domaine du corps et du monde.

En tant qu’étudiants d'*Un cours en miracles*, nous pouvons apprendre à considérer les dons et les talents comme faisant simplement partie du programme que notre Enseignant du pardon peut utiliser pour nous aider à apprendre que nous partageons tous les mêmes intérêts et que nous sommes tous le même en tant que Fils unique de Dieu.

**1162 - Quelle est la position du Cours face à l’humour ?**

**Q/** Quel est le sens de l'humour ? A-t-il quelque chose à voir avec la joie, ou fait-il simplement partie de l'illusion ?

**R/** L'humour fait partie de l'illusion et en tant qu’illusion, il peut être un sujet complexe, un sujet qui fut analysé et étudié de long en large au fil des ans, afin de déterminer qu’est-ce qui fait qu’une chose est drôle ou humoristique. Freud, dans l’une de ses premières analyses de l'humour, a apporté la théorie que l’humour implique toujours une réduction de tension, un soulagement. Selon le point de vue d’*Un cours en miracles* la culpabilité est notre seule source de tension. Par conséquent, tout ce qui réduit la culpabilité ou la soulage peut être ressenti comme étant amusant ou humoristique. Mais en fin de compte, à l'instar de tout en ce monde, la signification de l'humour dépendra s’il sert un objectif d’esprit juste ou d’esprit erroné. Au service de l'ego, l'humour est un véhicule d’attaque. On peut le voir facilement quand l’esprit tente d'obtenir un rire en descendant les autres, dans le cas où une personne, ou un groupe, est ciblée comme dindon de la farce, telles que les blagues racistes et ethniques, les blagues politiques et quand l’humour joue sur la "guerre des sexes." L’humour de l’ego peut être cruel et méchant, et il peut se faire aux dépens d'une personne vue comme différente de soi ou du groupe auquel on s’identifie, et donc renforçant toujours la perception de la séparation et des différences. Le motif inconscient derrière l’utilisation de l'humour de l'ego serait encore et toujours de voir la culpabilité hors de soi.

En élargissant la thèse de Freud, on peut constater que la réduction de tension qui vient avec l'humour de l'ego, n’est due qu’au soulagement quand la culpabilité expérimentée est projetée sur les autres. Le soulagement qui provient d’un tel amusement ne serait que temporaire puisque la culpabilité sous-jacente n'a pas vraiment été vue et relâchée. L’utilisation de l'humour par l’esprit juste, par contre, diminue ou allège les différences. Bien que sa forme puisse parfois sembler similaire à celle de l'ego, son contenu est gentil et son but est de nous aider à ne pas trop nous prendre au sérieux.

Plutôt que de tourner les autres en dérision, nous apprenons à sourire de nous-mêmes. S'appuyant à nouveau sur l'hypothèse de Freud de la réduction et du soulagement de la tension, on pourrait dire que l'humour soulage la culpabilité puisque notre investissement dans la séparation est abandonné dès que sont transcendées les barrières artificielles et les divisions de l'ego. Le rire qui accompagne cet humour est léger et joyeux. Jésus affiche un tel sens de l'humour tout au long du Cours, comme dans "Le ‘héros’ du rêve" T-27.VIII, où il décrit notre soi-disant vie dans le corps, soulignant nos sottes croyances qui sont prises tellement au sérieux. Par exemple, il y peu de sujets plus sérieux et induisant plus de culpabilité pour nous que l’argent. Or Jésus se réfère à l'argent comme étant simplement "des petits disques de métal ou …des bandes de papier que le monde proclame précieux et réels" T-27.VIII.22. De même, il considère le système de pensée de l’ego, et ses ramifications, simplement comme "une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire" et "une blague" T.27-VIII.62-5. Ses paroles ne sont pas destinées à attaquer nos croyances, mais juste à suggérer une perspective plus gaie qui nous permettra de reconnaitre, puis de dépasser notre culpabilité, donc la relâcher plutôt que d'essayer de la projeter hors de nous, là où sa réalité n’est jamais remise en question, suivant ainsi le souhait de l’ego.

L’humour et le rire n'ont aucun but dans le Ciel car leur fonction d’esprit juste est d’être un correctif, c'est-à-dire de servir à clarifier, pour finalement nous débarrasser de la charge de culpabilité que nous avons rendue bêtement réelle et endossée puisque nous avons encore trop peur de la joie sans contraste qui est notre héritage réel. Comme explique Jésus : "Ainsi opère le salut. Quand tu cèdes le pas, la lumière en toi avance et enveloppe le monde. Elle n'annonce pas la fin du péché par le châtiment et la mort. Dans la légèreté et le rire le péché disparaît, parce qu’en est vue la désuète absurdité. C'est une sotte pensée, un rêve idiot qui n’effraie pas, ridicule peut-être, mais quel est celui qui gaspillerait un instant en s’approchant de Dieu Lui-même pour une lubie aussi insensée ?" L-I.156.6. Et donc : "Le monde finira dans la joie, parce que c'est un lieu de chagrin. Quand la joie est venue, le but du monde a disparu. Le monde finira dans la paix, parce que c'est un lieu de guerre. Quand la paix est venue, quel est le but du monde ? Le monde finira dans le rire, parce que c'est un lieu de larmes. Où il y a le rire, qui peut encore pleurer ? Et seul le pardon complet apporte tout cela pour bénir le monde. Le monde s’en ira dans une bénédiction, car il ne finira pas comme il a commencé" M-14.51-8.

**1163 - Pourquoi la révérence se changerait-elle en peur ?**

**Q/** Dans le premier chapitre d'*Un cours en miracles*, Jésus parle d'une expérience traumatisante qui pourrait survenir à démarrer le Cours à des étapes ultérieures, si quelqu’un n’a pas la préparation que lui fournirait une étude minutieuse des sections précédentes, car la révérence pourrait alors être confondue avec la peur T-1.VII.4-5. Comment exactement peut-il se faire que l’étude du cours puisse résulter en une expérience traumatisante ? Plus précisément, quelles sont les premières sections et celles plus loin auxquelles Jésus se réfère dans le texte ?

**R/** Jésus n'identifie pas précisément quelles sont ces sections du début et celles qui surviennent plus tard dans le Texte. Mais il parle essentiellement de ne pas sauter directement du bas de l’échelle spirituelle jusqu’en haut, sans suivre les étapes intermédiaires. Bien des gens veulent l’illumination instantanée. Ils ne veulent pas faire le travail souvent très désagréable et inconfortable de regarder leur ego, et de quelle manière leur vie fut menée par leur choix d'avoir l'ego comme enseignant au lieu du Saint-Esprit. Ce n'est pas beau à voir dans l’esprit, mais nous ne pourrons jamais vraiment dépasser l'ego et sa haine, sans d’abord le voir à l’œuvre et sans admettre humblement que nous avons eu tort de vouloir cette identité particulière que l'ego nous a offerte à la place de notre véritable Identité de Christ. Nous devons apprendre comment le faire, et graduellement avoir confiance en Jésus quand il dit que nous ne serons pas punis – ni même annihilés comme l'ego nous en prévient – pour avoir fait un substitut à l'Amour de Dieu. Nous devons pratiquer chaque jour ce changement le but : tourner ce but d’ego dans nos vies et dans nos relations pour le but du Saint-Esprit. Mais nous ne pouvons pas le faire sans d’abord regarder l’ego à l’œuvre – si choquant parfois – et voir l'étendue de notre investissement dans l'ego, comment nous manifestons habituellement l’insanité de l'ego de la séparation 24 heures sur 24.

Le point essentiel à comprendre est que nous avons bien caché tout cela car nous sommes arrivés à nous convaincre que des choses épouvantables et indescriptibles vont survenir si nous nous rappelons que nous avons un esprit, et si nous y retournons pour regarder ce que nous avons choisi. Il y a tant de peur enfouie que s’adresser directement à Dieu nous jetterait à coup sûr dans une panique invalidante. Nous devons donc approcher Dieu de façon indirecte, par l'intermédiaire du pardon et par une relation avec Jésus ou le Saint-Esprit, en raison des notions déformées qui sont maintenant implantées dans nos esprits au sujet de la nature de Dieu, et à ce à quoi nous pouvons nous attendre lorsque nous allons Le rencontrer face à face. Jésus discute de cette approche indirecte au chapitre 14 du Texte dans la section "Les conditions de l'apprentissage" T-14.I. Plus tôt dans le Texte, au chapitre 12, il nous dit : "Tu ne peux pas mettre de côté les obstacles à la vision réelle sans les regarder, car mettre de côté signifie juger et rejeter. Si tu regardes, le Saint-Esprit jugera, et il jugera véritablement. Or il ne peut dissiper ce que tu gardes caché, car tu ne le Lui as pas offert, Il ne peut pas te le prendre."

« Nous nous embarquons donc dans un curriculum organisé, bien structuré et soigneusement planifié dont le but est de t’apprendre comment offrir au Saint-Esprit tout ce que tu ne veux pas. Il connaît ce qu’Il doit en faire. Tu ne sais pas comment utiliser ce qu’Il connaît. Tout ce qui Lui est donné qui n'est pas de Dieu disparaît. Or tu dois toi-même le regarder de plein gré, car autrement Sa connaissance reste sans utilité pour toi. Il ne manquera sûrement pas de t’aider, puisqu’aider est Son seul but. N’as-tu pas de plus fortes raisons de craindre le monde tel que tu le perçois, que de regarder la cause de la peur et d’en lâcher prise à jamais ?" T-12.II.9 6-8, 101-7.

C’est le processus sur lequel Jésus veut que nous nous concentrions, sans passer par-dessus les étapes en pensant que nous sommes déjà trop avancés spirituellement pour avoir à nous engager dans ce type de travail, et que nous n'avons pas besoin d'aide.

**1164 - Je suis confus, qui est mon frère dont parle *Ucem* ?**

**Q/** Je n'arrive pas à identifier qui est mon frère. Je sais que je dois aimer mon frère comme moi-même, peu importe qui il est. J’arrive maintenant au chapitre 25 et je suis toujours confus quant à qui est mon frère. Est-ce que c’est moi ? Je sais que cela semble ridicule mais je ne le sais toujours pas.

**R/** La source de l'univers physique, incluant tous les corps contenus dans cet univers, est une pensée de séparation qui fut prise au sérieux dans l'esprit de la Filialité, un esprit impossible à séparer. Cette pensée a donné naissance à la fraternité de tous les aspects séparés. Vu à partir de l’intérieur du rêve de séparation, il semble y avoir une multitude de corps séparés, chacun en train de vivre une vie séparée. *Un cours en miracles* appelle chacun de ces corps séparés "votre frère" parce qu'ils sont des fragments séparés de l’esprit un et inséparable. C'est ce que veut dire Jésus par : "Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité" L-I.161.41-3. Donc chacun est votre frère. Tout ce que le Cours enseigne sur la pratique du pardon en relation avec "votre frère" s'applique à tous et chacun. Tant que l'esprit fragmenté perçoit les autres corps comme étant séparés de lui-même, le pardon est nécessaire. Ce qui contribue à simplifier la pratique du pardon est qu’il peut être appliqué de façon universelle. Chaque rencontre est une opportunité de voir le choix de l'esprit pour la séparation, un choix reflété dans les pensées et les jugements projetés sur l’autre. Dans le manuel, Jésus nous dit il n'y a pas de rencontres par hasard, pas de rencontres "fortuites" et pas d’étrangers M-3.1-2. Votre frère est celui qui vous accompagne en ce moment même : "[Un étranger] dans un ascenseur ; un enfant qui ne regarde pas où il va en courant et qui se cogne "par hasard" contre un adulte ; deux étudiants qui "se trouvent" à rentrer ensemble à pied" M-3.22. Aimer un frère qui semble un pur étranger, c’est reconnaître que toutes les différences de perception sont sans importance et impertinentes face à l'unité sous-jacente qui unit chaque partie fragmentée de la Filialité. Chaque frère a un esprit qui contient les mensonges de séparation de l'ego, la mémoire de la vérité du Saint-Esprit, ainsi que le pouvoir de choisir entre les deux.

Aimer son frère comme soi-même consiste à reconnaître que percevoir l’autre comme séparé de soi est une projection de l'esprit. Lorsque l'esprit choisit la séparation, il projette la culpabilité pour avoir fait ce choix sur un corps, le sien propre autant que celui des autres. Puis il croit à tort que des agents extérieurs sont responsables de ce qu’il est en train de vivre dans l'illusion. Par conséquent, dans la pratique du Cours, aimer un frère consiste à lui "pardonner… ce qu'il n’a pas fait" T-17.III.15. Il peut attaquer de façon haineuse et blessante, mais il n’a pas le pouvoir d’enlever la paix dans l'esprit. La paix est abandonnée seulement par le choix de s'identifier avec l'ego plutôt qu’avec le Saint-Esprit. Parler de parties séparées, c’est parler en termes de dualité, des termes qui s'appliquent au rêve de la séparation. En réalité, il n'y a pas de "frères," il y a seulement l’unique Fils joint à son Père dans une unité qui ne peut s'exprimer dans le langage de la séparation. Jésus utilise un langage dualiste dans le Cours parce que nous croyons fermement en la réalité de la dualité de la séparation. Il enseigne le pardon qui, lorsque pratiqué, peut défaire cette croyance en nous apprenant que nous sommes des esprits et non des corps. À cette fin, Jésus nous dit : "Pense plutôt à lui [ton frère] comme à un esprit dans lequel les illusions persistent encore, mais un esprit qui est un frère pour toi. Il n'est pas rendu frère par ce qu'il rêve ; pas plus que son corps, "héros" du rêve, n’est ton frère. C'est sa réalité qui est ton frère, comme la tienne l’est pour lui. Ton esprit et le sien sont joints en fraternité" T-28. IV.33-6. Le processus en train de nous apprendre que comme esprit nous sommes tous le même, est ce qui donne lieu à la prise de conscience que nous sommes tous un.

**1165 - Dois-je prier pour avoir des choses concrètes… ou non ?**

**Q/** Dans "Les règles pour la décision" d’*Un cours en miracles*, on nous dit ceci : "Tout au long de la journée... dis-toi à nouveau quelle sorte de journée tu veux ; les sentiments que tu voudrais avoir, les choses que tu veux qu’il t’arrive, et les choses dont tu voudrais faire l’expérience, et dis : *Si je ne prends pas de décisions par moi-même, c'est cette journée qui me sera donnée* T-30.I.41-2. Toutefois le *Chant de la Prière* précise : "Le secret de la véritable prière est d'oublier les choses dont tu penses avoir besoin... Dans la prière tu passes sur tes besoins concrets tels que tu les voies et tu en lâches prise entre les Mains de Dieu" Ch-1.I.41-3. Cela me semble contradictoire. Pourriez-vous préciser ?

**R/** Concernant le passage des "Règles pour la décision," au début du paragraphe précédent, Jésus explique que notre problème majeur est que nous déterminons d’abord quel est notre problème, puis nous demandons ensuite de l'aide. Dans le passage que vous citez, il nous enseigne donc à ne pas décider de notre propre chef. Il veut que nous apprenions qu'en fin de compte nous n'avons qu'un seul problème : celui d’avoir choisi l'ego plutôt que le Saint-Esprit. Donc, en n’assumant pas que nous connaissons la cause de nos troubles et constantes agitations, nous donnons la chance à Jésus de nous apprendre où chercher la cause réelle : dans la décision prise dans notre esprit de défendre le système de pensée de l’ego. Il est important de réaliser que tout au long de la section "Les règles pour la décision," Jésus parle du contenu et non de la forme. Ainsi, lorsqu'il nous invite à réfléchir sur le genre de journée que nous voulons passer, il demande si nous voulons que notre journée se passe à la façon de l'ego, ou plutôt à sa façon à lui. Il ne parle pas d’avoir une journée réussie en termes de gagner à la loterie ou quelque chose du genre. La manière de vivre nos expériences de la journée sera en corrélation directe avec notre décision de choisir l'ego comme enseignant, donc davantage de culpabilité, de peur, de particularité et de séparation, ou avec Jésus comme enseignant, et donc plus de paix, de compassion, de bonté et d'amour.

Cela fait le parallèle avec ce qui est enseigné dans le supplément *Le chant de la Prière*. Avant le passage que vous citez, Jésus nous rappelle qu'il a fait quelques déclarations dans le Texte et dans le livre d’exercices (très peu, en fait) où il nous enseigne à demander une aide concrète au Saint-Esprit, et que nous allons recevoir des réponses spécifiques à nos demandes. Or dans deux leçons, il souligne qu’il n’y a qu'un seul problème et une seule réponse L-I.79 et 80. Or dans la prière ce n'est pas contradictoire, mentionne-t-il dans *Le chant de la prière* Ch-1.II.3, parce que la prière est un processus, un peu comme une échelle avec des marches. Au premières marches de l’échelle, ce qui nous donnera du réconfort, c’est demander de recevoir des choses concrètes, ce qui est énoncé par Jésus à la leçon 161 : "L'esprit qui s’est enseigné à penser concrètement ne peut plus saisir l’abstraction dans le sens où elle englobe tout" (L-I.161.47. Toutefois, à mesure que nous grandissons spirituellement, nous devenons de moins en moins attirés par le concret, et de plus en plus attirés par l'amour lui-même, qui est la substance dans la réponse. Et c’est très caractéristique de la douce nature du processus de guérison du cours : "On ne peut pas te demander d'accepter des réponses qui se situent au-delà du niveau de besoin que tu peux reconnaître. Par conséquent, ce n'est pas la forme de la question qui importe, ni comment elle est posée. La forme de la réponse, si elle est donnée par Dieu, conviendra à ton besoin tel que tu le vois. Elle n’est qu’un écho de la réponse de Sa Voix. Le son réel est toujours un chant de grâce et d'Amour" Ch-1.I.25-9.

**1166 - Est-ce que l’ego peut apprendre quelque chose ?**

**Q/** Est-ce que l’ego peut apprendre quelque chose ?

**R/** Non. L'ego est la pensée de la séparation prise au sérieux. L’ego est l'effet d'une décision prise par la partie de l'esprit qui choisit (esprit-décideur), et comme tel il n'apprend pas. Ce qui "apprend," c’est l'esprit-décideur quand il apprend qu’il fait l’expérience des effets de son pouvoir de choisir. S'il a mal choisi, il a la possibilité de choisir à nouveau. Lorsqu'*Un cours en miracles* dit que l'ego peut apprendre T-4.I.213, il se réfère à cette partie de l'esprit qui prend la décision. Lorsqu’il décide de s'identifier au système de pensée de l’ego, l'esprit 1°) se confond lui-même avec un corps 2°) nie qu’il a le pouvoir de choisir 3°) devient inconscient de son état naturel C’est alors qu’il utilise le corps pour y déposer sa culpabilité, prouvant par là que le péché de séparation a eu de réelles et sérieuses conséquences. Par cela, l'esprit renforce sa croyance en la culpabilité et la séparation. Le but du curriculum du pardon du Saint-Esprit est d'enseigner à l'esprit que, non seulement cette séparation n'a pas eu effets, mais qu’elle n'est même jamais survenue M-2.2. Lorsque l'esprit accepte le but du Saint-Esprit, le corps lui sert de miroir pour refléter le choix qu’il a fait et nié par la suite. Apprendre à choisir de nouveau est le seul apprentissage qui se produit à jamais. C’est davantage un processus de se rappeler que d’apprendre. Chaque fois que l'esprit décide de se souvenir de son pouvoir de choisir et qu’il choisit effectivement le Saint-Esprit, il désapprend son identité d'ego et affaiblit la croyance en la séparation. Éventuellement l'esprit est guéri de la croyance qu’il est séparé et la mémoire de Dieu revient à la conscience : "En guérissant tu [l'esprit] apprends ce qu’est l’entièreté ; et en apprenant ce qu’est l’entièreté, tu apprends à te souvenir de Dieu" T-7.IV.43.

**1167 - Je maîtrise les attaques contre moi, mais pas contre ma famille**

**Q/** Il m'est assez facile de ne pas me défendre si les autres m’attaquent, de voir qu'ils font un appel à l'amour, de ne pas le prendre comme une offense, de ne pas prendre les choses personnellement lorsque, du point de vue du monde, quelqu'un est en train de m’"attaquer." Plusieurs personnes ont remarqué et commenté le fait que je sois capable de "pardonner." Toutefois, lorsque quelqu'un "attaque" mes proches, mes mécanismes de défense se lèvent d’eux-mêmes. J’ai beau essayer tant que je peux, je n’arrive pas à voir ces gens comme faisant un appel à l'amour lorsqu'ils sont en train de "blesser" ma famille ou mes amis. Pouvez-vous suggérer des lectures dans *Un cours en miracles* qui pourraient m'aider sous cet aspect ? J'ai besoin de voir que mes proches sont en sécurité, comme je me vois moi-même ! Pourquoi ne puis-je pas y arriver ?

**R/** La plupart des étudiants du Cours font la même expérience, et vous semblez sur la bonne voie. Vous avez juste besoin de continuer le processus et généraliser ce que vous avez appris. Les principes clés sur lesquels centrer votre pratique sont les suivants : 1°) Les différences ne sont pas réelles, 2°) Il n'y a pas de hiérarchie d’illusions et d’attaques.

Lorsque vous voyez l’attaque comme un appel à l'amour, vous n'êtes plus le 3vous3 ; vous êtes devenu une extension de l'amour, et non quelqu’un qui pardonne à un autre. Et puisque l'amour englobe tout, en vous identifiant à l’amour, tout le monde sans exception, est également inclus dans ce cercle d'invulnérabilité et d'innocence. Si donc vous percevez vos proches comme vulnérables et victimes, c'est que vous avez quitté votre esprit juste, et à nouveau vous vous êtes identifié au système de pensée de vulnérabilité et de victimisation – un système de pensée qui mène à projeter votre culpabilité pour la voir sous forme de bourreaux coupables blessant d’innocentes victimes. Et allié à l'ego, vous croirez qu’il y a une hiérarchie dans les attaques, que le pardon est plus difficile dans certaines circonstances que dans d'autres. Voir T-12.VII.1. Pour l'ego, les relations se passent entre des individus, tandis que Jésus enseigne que les relations sont uniquement dans l'esprit parce qu'il n'y a personne en dehors de l'esprit. C'est quelque chose qui est extrêmement difficile à comprendre.

Il est essentiel de garder cela dans l’esprit afin d'éviter de rendre les différences importantes et les utiliser comme moyen de maintenir la réalité de la séparation, souvent sous le couvert d'être aimant et protecteur. Lorsque vous choisissez contre l'ego, vous renoncez à la séparation sous toutes ses formes. À mesure que vous apprenez à généraliser, vous allez progressivement percevoir chacun de la même manière : comme des esprits toujours en train de choisir entre l’illusion et la vérité T-12.VI.64-6. Ils sont tour à tour victimes et agresseurs et ils font un appel à l'amour. Ensuite, graduellement, vous allez mettre de moins en moins l’accent sur les corps et les identités concrètes (famille, ami, étranger, etc.) et si ce n’est pas facile à faire, c’est en raison de notre obsession de la forme au détriment du contenu. (voir T.14.X.7-99, T.22.III.6.

Alors essayez de dépasser la forme pour aller vers le contenu lorsque vous pensez à vos proches. Eux aussi appellent l'amour ou expriment l’amour. Bien entendu, cela ne signifie pas de vous asseoir sans rien faire et permettre qu’ils soient attaqués. Nous parlons seulement ici de ce que vous pensez, non de votre comportement. Voir l’attaque comme un appel à l'amour ne veut pas dire que vous ne devriez pas tenter d’empêcher quelqu'un de vous blesser, vous ou vos proches. Dans votre esprit juste, vous pourriez être guidé de faire ou de dire quelque chose, ou au contraire, de ne rien faire ou dire, mais ce ne serait pas "vous" qui prendrez la décision.

En plus des lectures indiquées ci-dessus, la section du Texte appelée "La véritable empathie" T-16.I est toujours bonne à lire pour répondre à la question que vous avez soulevée.

**1168 - Faut-il être deux au même niveau pour qu’il y ait relation sainte ?**

**Q/** Si je comprends bien, *Un cours en miracles* décrit une relation sainte comme étant le fait de deux personnes qui étendent le Christ intérieur en se joignant une à l’autre en esprit. Cela veut-il dire que les deux personnes doivent être au même niveau de compréhension du vrai Soi à l'intérieur d'eux pour qu’existe une relation sainte ?

**R/** Une relation sainte existe chaque fois que quelqu'un prend la décision dans son esprit de changer le but de la relation : le but de particularité de l'ego est remis au Saint-Esprit pour fin de guérison. Puisque le problème de la particularité/séparation existe dans l'esprit, la relation est guérie lorsque l'esprit choisit le Saint-Esprit à la place de l'esprit d’ego. Rien ne se passe entre deux personnes puisque les corps ne se joignent pas T-18.VI.31. Il suffit d'une personne qui choisisse de s’identifier à l'esprit juste pour que chaque relation soit transformée : ceux avec qui cette personne est étroitement associée (famille, amis) ainsi que ceux qui semblent de purs étrangers. Cette globalité est ce qui distingue la relation sainte de la relation particulière, laquelle est exclusive par nature. La Filialité partage à la fois la mémoire de Dieu et du vrai Soi tenu dans la partie de l'esprit (esprit juste) symbolisée par le Saint-Esprit. Chacun est donc présent et inclus lorsque quelqu'un choisit de s'identifier à l'esprit juste, et c'est pourquoi Jésus dit que nous étions avec lui lorsqu’il a accepté l'Expiation T-19.IV.B.65. L'autre personne n’a pas à être consciente du déplacement de la relation particulière vers la relation sainte. Tout comme chacun dans le monde finira par accepter l'Expiation déjà accomplie, chacun acceptera également la relation sainte

Nous ne pouvons parler du Christ comme étant deux personnes, même dans le meilleur des cas. Le terme fait référence à la nature non dualiste du Fils unique de Dieu. Il n'y a pas un vrai Soi dans chaque individu séparé, mais un vrai Soi unique se retrouvant séparé dans des fragments supposés de la Filialité. On ne peut pas comprendre l'unité du Fils de Dieu à partir de la perspective de la dualité dans la séparation : "De ce côté-ci du pont, tu vois le monde des corps séparés, cherchant à se joindre les uns aux autres en des unions séparées, et à devenir un en perdant. Lorsque deux individus cherchent à devenir un, ils essaient de faire décroître leur immensité. Chacun voudrait nier sa puissance, car l'union séparée exclut l'univers" T-16.VI.52-4.

La relation sainte ne peut donc pas exister entre deux individus s’il s’agit d’une union particulière. Quand un frère est parfaitement pardonné, tous les frères sont également pardonnés, car chaque relation les contient tous.

Jusqu'à ce que "pas une tache de ténèbres ne reste encore pour cacher à quiconque la face du Christ" T-31.VIII.125, il nous est demandé de regarder les zones d’ombres dans chaque relation particulière, de le faire sans juger, reconnaissant en chacune d’elle la peur de notre vraie Identité, une peur qui est projetée par l'esprit. Bien que ce ne soit pas encore la vision du Christ, chaque étape de pardon suffit pour rendre sainte une relation, car elle retourne l'attention vers l'esprit, là où le problème de la particularité peut être guéri. Grâce à la pratique du pardon, la culpabilité est finalement défaite, ce qui signifie la fin de la projection et la fin de la perception des différences. Cela mène au moment où un frère est vu comme le miroir du soi de quelqu’un ; le concept d'un soi séparé et différent est mis de côté, tout jugement est abandonné et le voile est levé sur la face du Christ T-31.VII.84-7. Le retour de l’esprit à la prise de conscience de cette Identité non dualiste en tant que Christ est l’objectif ultime du cours.

**1169 - Je veux convaincre que ma voie est meilleure, pourquoi ?**

**Q/** Les gens de ma famille (trois générations) ont une vision politique qui exprime beaucoup de haine et de colère contre les dirigeants de ce pays. Pour ajouter des épices à mon ragoût, le chef de la famille a étudié *Un cours en miracles* pendant des années, et maintenant il dit des choses comme : "Je me demande bien pourquoi j'ai étudié cela." À titre d'étudiant du Cours moi- même, je me rends compte que la colère politique des membres de ma famille est simplement projetée à partir de la haine de soi, et je me surprends à vouloir qu’ils le reconnaissent. Il arrive assez souvent qu’ils soulèvent des discussions politiques et je suppose que par mes réponses je dois leur paraître politiquement apathique, ou même extrême en termes de vouloir valoriser des solutions spirituelles au lieu de solutions dans le "monde réel." Et donc assez souvent, je ne dis rien du tout. Faire des citations à partir du Cours, ou prendre une position comme "il n’y a personne dehors" me paraît venir de l’ego. Il n'y a aucun signe que ma famille attende de moi que je prenne le leadership, ni aucun désir qu'un enseignant de Dieu vienne offrir un peu d’espoir dans une situation qui semble sans issue. Or je sens que je réprime et refoule, je dirais même que je me sens bien plus souvent dans ces sentiments-là qu’en train de pratiquer la foi et la patience avec eux. Ce n’est pas que je ne sois pas ouvert d’esprit, mais je sens qu'il est inutile de dire quoi que ce soit. Ma question est la suivante : pourquoi est-ce que je fais cela ?

**R/** Ce que vous voulez vraiment savoir est la raison pour laquelle vous souffrez de cette situation, et vous êtes confus sur la manière de traiter la question. N'oubliez pas qu'*Un cours en miracles* établit clairement que toute souffrance vient de la culpabilité, et que la source de toute culpabilité est notre croyance en la séparation T-15.V.25. Donc, ce n'est pas le fait que votre famille ait une vision du monde différente de la vôtre qui vous fait souffrir, mais plutôt du fait que vous les jugez pour cela. Ainsi vous renforcez votre croyance en la séparation, ce qui déclenche votre culpabilité. En assumant l’hypothèse qu'ils iraient mieux en adoptant votre manière de voir le monde, vous pouvez être sûr d’une chose : peu importe la manière dont vous allez répondre au niveau de la forme, dans votre esprit le contenu sera une attaque. Et parce que cette pensée d’attaque vous semble valide et justifiée, vous aurez le sentiment qu’en ne leur exprimant pas votre pensée, vous refoulez.

Mais comme vous dites, ils ne vous demandent pas de leur enseigner le Cours, ni une manière plus spirituelle de voir le monde. En fait, il semble bien que ce soit la dernière chose qu'ils veulent. Par conséquent, votre souhait de les voir regarder les choses différemment vous fait tomber dans le même piège futile dans lequel ils sont pris eux-mêmes dans leur colère politique. Essentiellement, vous êtes tous en train de dire la même chose : "Je serais heureux si l’autre pouvait changer !" Une partie de vous est consciente de cette dynamique, c'est pourquoi leur débiter des platitudes du Cours vous semble venir de l’ego. Le fait que vous le sachiez et que vous ressentiez encore un désir de les changer, pourrait vous aider à avoir de l’empathie, en vous rendant compte à quel point ils doivent ressentir que cette rage politique est réelle et justifiée. Puisque le chef de famille est un ancien étudiant du Cours, une partie de cette situation, si vous l’utilisez dans votre propre salle de classe, pourrait inclure de vous demander si le fait qu’il rejette le Cours ne vous fait pas sentir comme si c’était vous qu’il rejetait. En fait, vous pourriez avoir cette pensée si votre capacité d’amour pour lui repose de quelque façon sur les choix qu'il fait. Fondamentalement, la clé pour se sentir mieux dans tout cela est de réaliser que, comme dit souvent le Cours, la paix de Dieu est en vous. Les choix et les attitudes de votre famille n'ont aucun pouvoir de vous enlever la paix, à moins que vous le vouliez. Ils vous offrent une merveilleuse occasion de demander au Saint-Esprit de vous aider à voir sans juger, à vous apprendre à être avec les autres à partir d'une place vraiment aimante en vous. Quand vous le ferez, vous saurez alors ce que veut vraiment de vous votre famille lorsqu'ils expriment leur colère face aux leaders politiques. Et alors votre réponse pourrait prendre diverses formes, y compris celle d’être d’accord avec eux et leur permettre ainsi de tout vous dire concernant leur rage. Ironiquement, en ne leur disant pas qu'ils ont tort, vous pourriez leur montrer qu'ils ont tort sur la seule chose qui compte vraiment, et le faire par votre simple présence compatissante que l'amour existe, et qu'ils le méritent.

**1170 - Lire *Ucem* fut difficile, est-ce ainsi pour tout le monde ?**

**Q/** Je viens tout juste de terminer de lire le Texte d'*Un cours en miracles*. Lire et réfléchir sur ce livre a été l'expérience la plus ardue que je n'ai jamais eue. Le Cours a complètement remis en question mes idées sur la religion, la spiritualité et vraiment, sur l'existence humaine dans toutes ses dimensions. J'ai étudié sérieusement la philosophie et la théologie presque toute ma vie d'adulte. J’ai 63 ans et désormais je me rends compte que tout a changé, et définitivement pour le mieux. Ma question est celle-ci : sachant à quel point ce processus fut exigeant pour moi, en est-il de même pour tous les étudiants d’*Ucem* ? Est-il possible qu’une personne ordinaire, non habituée à penser en profondeur, puisse vraiment saisir le contenu d'*Un cours en miracles* ?

**R/** La plupart des gens ont trouvé qu’étudier le Texte constituait un défi, une entreprise difficile, surtout parce qu'il renverse presque tout ce que nous avons cru à jamais à propos de tout. Ils partagent aussi votre gratitude pour le Cours. Cela se transforme en sentiments mélangés toutefois, à mesure qu’ils avancent dans le processus de regarder leur ego. Même si le Cours est écrit sur un haut niveau intellectuel, ses étudiants ont la possibilité de pratiquer son contenu central d’avoir des intérêts partagés et non séparés, sans nécessairement maîtriser les bases métaphysiques de ce contenu. Il en va de même pour ce qui est d’abandonner le jugement, qui est également une grande partie du contenu du Cours. Jésus dit qu'il nous amène vers "un nouveau type d'expérience" T-1.VI.36, et chacun peut le partager à sa façon, peu importe les aptitudes à saisir la profondeur spirituelle du Cours, sa métaphysique et sa psychologie. Pour une autre discussion sur ce sujet, vous pourriez être intéressé par la question 40.

**1171 - Pourquoi suis-je souvent mal interprété dans ma gentillesse ?**

**Q/** J'ai un problème que j'espérais vous voir commenter. J'ai parfois des sentiments de bonheur extrême et de béatitude quand je suis dans mon esprit juste et quand je me sens vraiment joint aux autres. Mais il semble que certaines femmes confondent ma bonté et ma véritable convivialité. Elles prennent cela pour de la "séduction," comme un flirt romantique. Je me demande parfois pour quelles raisons le Saint-Esprit laisse cela se produire alors que tout ce que je fais, c’est d’essayer d'être celui qu’Il voudrait que je sois. Devrais-je faire confiance, et me dire que lorsque la personne sera prête à accepter la vérité authentique de mes actions, sa perception erronée sur mon comportement sera corrigée ? Je me sens presque tout le temps un peu paranoïaque maintenant. J’en arrive à avoir peur d'être agréable et convivial avec les gens, parce que je me sens mal interprété et mal compris. Ou se pourrait-il que je fasse en sorte inconsciemment d’être victime des fausses perceptions des autres, pour ensuite en blâmer le Saint-Esprit ?

**R/** Il peut être utile de se rappeler que nous ne sommes pas responsables de la façon dont les autres choisissent de nous percevoir. Or nous sommes responsables de nos propres réactions face aux perceptions que les autres ont de nous. Et ce nous ressentons est là parce c’est ce que nous voulons le ressentir T.21.II.2.

Vous avez raison de soupçonner que vous faites peut-être en sorte qu’il y ait un conflit, pour ensuite en épingler le blâme sur le Saint-Esprit. Le Saint-Esprit n'intervient pas dans le monde, ce serait d’avoir une fausse perception que de croire qu'Il permet à des choses de se produire d'une certaine façon. Il n’est pas non plus concerné par notre comportement dans le monde, parce qu'Il n'est pas dupe, comme le sont nos esprits, au point de croire que nous sommes des corps, ou qu'il existe un monde à l’extérieur. Et donc, nous Le percevons mal si nous croyons qu'Il se préoccupe de notre manière d’agir envers les autres. Sa seule préoccupation est notre façon de percevoir les autres, si nous les voyons encore séparés de nous-mêmes. En passant, le Saint-Esprit n'est pas vexé et ne vous blâme pour vos fausses perceptions à Son égard. Sa seule fonction, dans chaque situation et circonstance, est de nous rappeler qu’il y a une autre façon de percevoir qui ne renforce pas la culpabilité, la douleur et le conflit.

Comme pour Jésus "la Voix du Saint-Esprit ne commande pas parce qu'Elle est incapable d'arrogance. Elle n'exige pas parce qu'Elle ne cherche pas à contrôler. Elle ne vainc pas parce qu'Elle n'attaque pas. Elle ne fait que rappeler. Elle est irrésistible uniquement à cause de ce qu'Elle te rappelle. Elle rappelle à ton esprit l'autre voie, toujours quiète même parmi le tumulte que tu peux faire" T-5.II.71-6. Si vous vous permettiez d'être un simple canal pour l'amour du Saint-Esprit, ce qui en ce monde serait le reflet de l'amour exprimé par le pardon L-I.60.14-5, c'est-à-dire accepter ce qui se passe sans porter de jugement, vous trouveriez que vous n'êtes pas du tout concerné par la façon dont les gens vous perçoivent. C’est seulement la culpabilité dans votre propre esprit qui est déclenchée par la façon de voir de ces femmes, mais ce n'est pas un péché. En fait, votre réaction face à elles vous offre une bonne occasion d'apprendre, puisque la seule guérison dont chacun de nous a besoin est de reconnaître notre propre culpabilité face à la séparation qui n'est pas réelle puisqu’elle n’a jamais eu lieu. Chaque fois que nous lâchons prise de cette culpabilité, nous ne réagissons plus sur la façon dont les autres nous perçoivent, parce qu’à ce moment-là notre ego a disparu et il n'y a rien en nous pour réagir à quelqu’un d’autre ou le juger.

**1172 - Pourquoi Jésus dans son esprit juste n’a-t-il pu nous libérer ?**

**Q/** Puisque tous, nous sommes seulement des projections fragmentées de l’esprit unique, pourquoi le retour de Jésus à son esprit juste ne nous a-t-il pas tous libérés ? Cela signifie-t-il que huit milliards ou plus d’ego séparés devront, chacun séparément, en arriver à connaître la vérité ? Est-ce que cela ne signifie pas qu’en un sens, effectivement, chaque ego est séparé ? Et en connexion avec cette pensée, puisque le but de cette "vie" consiste essentiellement à y échapper, y a-t-il un intérêt quelconque à mettre des enfants au monde ? Il semble que cela ne fasse qu’ajouter à l'esprit fragmenté et à la souffrance. Chaque nouvelle vie en ce monde a-t-elle la responsabilité de se libérer ?

**R/** Votre première question a traversé l'esprit de presque toute personne qui a entrepris de lire *Un cours en miracles*. C'est un problème seulement parce que le cadre de nos interrogations s’inscrit dans un temps linéaire. Nous sommes programmés pour percevoir toute chose en termes de temps et d'espace. Par conséquent, il est presque inévitable de mal interpréter ou de ne pas comprendre ce que Jésus, qui est en dehors du temps et de l'espace, nous enseigne sur l'esprit. Le but de Jésus, par les leçons du livre d’exercices, est de nous aider à renouer avec nous-mêmes comme esprit qui prend les décisions afin de pouvoir percevoir d'un point de vue plus juste et utile. La question 585 pourrait peut-être vous aider, car elle traite de ce problème et renvoie également à des réponses précédentes se rapportant à la question que vous soulevez.

Quant à savoir s’il vaut la peine de mettre des enfants au monde, la réponse tournerait autour du but. La décision peut provenir de l’esprit erroné (pour renforcer la séparation et la particularité) ou de l’esprit juste (pour apprendre le pardon dans une relation parent-enfant). Nous avons étendu les discussions sur cet important sujet dans nos réponses aux questions 232 et 411.

**1173 - S’incarner en chair et en os, est-ce une forme d’auto-attaque ?**

**Q/** Récemment, j'ai visité plusieurs forums sur Internet, les discussions allaient bon train sur différents sujets. Les gens semblaient s’attaquer les uns les autres et argumenter si fort que cela m'a beaucoup rappelé les énoncés d’*Ucem* que ce monde est fait comme une attaque contre le Fils de Dieu, un monde fabriqué par lui-même. Étant donné que nous considérons le monde dans lequel nous vivons comme étant nos "vies," cela signifie-t-il, selon la perception du monde du Cours, que le fait même de "vivre" dans ce monde constitue déjà une attaque sur nous-mêmes ? Autrement dit, dans le fait de "s’incarner" en chair et en os, sommes-nous automatiquement en train de nous agresser nous-mêmes ?

**R/** Oui. L'attaque contre le Fils de Dieu est la décision de l'esprit d’être séparé et de s’identifier à un corps vivant dans le monde. L'esprit défend son choix en projetant sa culpabilité dans d'innombrables scénarios de guerres et d’opposition, les nombreuses batailles parmi les étudiants du Cours n’étant pas les moindres. Rien ne rate l’objectif plus ouvertement que de se voir contraint de défendre une position distinctive concernant les enseignements d’*Un cours en miracles*. Cela prouve que rien au monde n’empêche l'ego de défendre la séparation. Mais il n’y a rien non plus qui empêche l’Esprit Saint de guérir l'esprit de la croyance en la séparation. Et donc "le monde a été fait [par l'ego] comme attaque contre Dieu" L-II.3.21. Il peut devenir une salle de classe pour les leçons de pardon du Saint-Esprit. L'objectif de la salle de classe est d'apprendre que ni les attaques, ni les batailles qui suivent entre opposants de tout genre, n’ont un effet réel sur la capacité de l'esprit de choisir la paix. Ce qui enlève du punch à l'attaque est qu’elle n’est pas jugée comme un péché puisqu’elle n'a aucun effet. Une attaque illusoire a apporté un monde illusoire. Les leçons de pardon commencent lorsque nous sommes prêts et désireux d'examiner les nombreuses formes d'attaque et de jugement qui se présentent d’elles-mêmes au cours de la vie en ce monde, et de voir en chacune d’elles le reflet du choix de l'esprit de défendre la séparation.

Dans le cas de ces "étudiants belligérants," quelqu’un peut faire des jugements fondés sur la perception que ces étudiants font mal et donc, qu’ils sont en état de péché. Mais manquer l’objectif n'est pas une cause pour condamner et exclure, même si l’ego est affamé d’en faire son affaire. C'est un appel à l'amour. Il s’exprime dans la discorde entre étudiants et ce n'est pas différent de l'appel à l'amour de celui qui les juge. L'important, c'est d'entendre l'appel en soi-même, en même temps que celui de l'autre, et de n’en juger aucun. Cela amène l'esprit à s’aligner sur le Saint-Esprit, transformant le champ de bataille en salle de classe, et l'attaque en occasion de pardonner. Pratiquer ainsi, dans chaque situation qui se présente, est la façon de guérir l'esprit de la croyance erronée aux supposés effets dévastateurs d'attaque par le Fils de Dieu contre lui-même.

**1174 - En quoi la paix peut-elle être une source de menaces ?**

**Q/** Dans le livre "Les questions les plus fréquemment posées sur *Un cours en miracles"* écrit par Ken et Gloria Wapnick, il est mentionné que quelqu’un pourrait se sentir menacé par notre "paix." Ils clarifient la section du Cours qui dit que nous savons que nous sommes vraiment en paix lorsque tous ceux que l’on rencontre, ou même qui pensent à nous "partagent avec nous dans la paix" la colère dirigée contre Jésus. Ken et Gloria disent que si quelqu’un est menacé par notre paix, c’est qu’il a dû d'abord "faire l'expérience de la paix comme étant réelle, pour ensuite se sentir menacé par elle." Est-ce que cela veut dire que les gens menacés sentent que nous ne voulons pas rivaliser avec eux, mais seulement devenir amis ? Est-ce qu'ils détectent un sentiment de paix en nous ? Je ne comprends pas pourquoi quelqu'un se sentirait menacé par une personne souhaitant être en paix avec elle.

**R/** Pour comprendre la dynamique du système de pensée de l’ego à l’œuvre, il est essentiel d'examiner un peu ce qui se passe sous la surface. À cette fin, une expression utilisée dans la formation des équipes d'enquête s'applique tout à fait à la formation de l’esprit telle qu’elle est enseignée dans le cours : "Rien n'est comme il paraît." Il est insane de penser que la paix puisse menacer quelqu’un, c’est pourtant l'interprétation de l'ego pour tout ce qui se trouve lié à l'esprit juste de la Filialité. L'ego est insane, aliéné, et la partie de l'esprit qui a choisi de s'identifier au système de pensée de l'ego est donc menacée par la partie de l'esprit qui connaît la paix. Sa fondation même est menacée par la possibilité que la partie de l’esprit-décideur puisse faire un choix définitif contre l’ego en faveur de la paix, auquel cas l’ego cesserait d'exister. Lorsque la paix d’esprit est perçue chez quelqu'un, c'est un rappel que la paix est également possible pour soi. Tout va bien si l'esprit décide de choisir la paix et de s'identifier à la paix qu’il perçoit en l’autre. Or s'il choisit plutôt de s'identifier à l’insanité de l'ego, il percevra ce qui est sain comme une menace, et la peur remplacera alors la paix. La culpabilité qui vient de choisir la peur au lieu de la paix sera alors projetée sous forme d'un jugement contre celui qui semble en paix. Ce jugement peut venir sous le couvert de l'envie ou de l’admiration, ou encore du désir de se prélasser dans le confort de la tranquillité et de la paix d’esprit que l'autre possède. Aussi étrange que cela puisse paraître, l'ego interprète cela comme signifiant : "Si je ne l’ai pas et que vous l'avez, c’est que vous me l’avez volé."

C’est la version du jugement (que l’esprit projette contre lui-même), de la pensée qu'il a volé le pouvoir de Dieu en décidant de rejeter l'Identité qui lui fut donnée et d’ériger sa propre identité séparée à la place. Ce système de pensée insane sous-jacent n'est pas visible à la surface. C'est une attaque déguisée contre soi-même et contre l'autre, une attaque déguisée en admiration ou tout autre sentiment "acceptable." Le Cours enseigne que toute perception de différences est une attaque, et que l’attaque engendre la peur de la contre-attaque. C’est ainsi que débute le cycle sans fin de l'ego quant aux menaces perçues dont il doit se défendre, y compris la paix qu’il perçoit chez l’autre. Cela explique le profond sentiment de vulnérabilité qui donne à l’ego pleinement raison d’élaborer des plans de sécurité. L'ego est constamment menacé, toujours en train d’élaborer une défense parce qu'il a conscience qu'à tout moment l’esprit qui l’a choisi a le pouvoir de l’anéantir en choisissant contre lui.

C'est pourquoi la paix est perçue comme une menace. Cela n'a rien à voir avec la manière dont se comporte quelqu’un ou avec ce qu'il dit. C'est l'esprit qui a choisi l'ego qui se trouve menacé par la paix d'esprit juste, là où est maintenue en permanence la mémoire de l'Amour de Dieu. Et, encore une fois, la seule raison de craindre l'Amour de Dieu est qu’il est impossible pour le soi séparé d’exister dans l'Unité de Son amour. Lorsque nous suivons les enseignements du Cours, il suffit d'être disposé à remarquer combien il est important pour nous de percevoir les différences. L’un des buts du Cours est de nous apprendre à voir toutes ces différences pour ce qu'elles sont : des armes stratégiques dans l’arsenal de défenses de l'ego. Il est important de ne pas se laisser tromper par la "beauté" du kaléidoscope du monde. Il y a, bien cachée derrière le scintillement des paillettes du monde, la peur de la paix, et derrière cette peur, la peur de l'unité dans l'Amour de Dieu que nous partageons tous. L'espoir de trouver la paix véritable que nous recherchons (à ne pas confondre avec le sentiment corporel d’une calme relaxation), commence par la réalisation que nous en avons peur, et qu’elle reste enfouie sous des couches de déni. En prendre conscience ouvre la porte au relâchement de la peur qui bloque la paix, et la guérison prend place dès qu’on cesse de nier la maladie. C'est pourquoi une grande partie du Cours se consacre à exposer l’ego, et nous faire réaliser comment il utilise la peur pour se défendre contre la paix de Dieu. Lorsqu'on n'en n’aura plus peur, la paix ne sera plus perçue comme une menace : "Quand nous aurons vaincu la peur – non en la cachant, non pas en la cachant, ni en la minimisant ni en niant sa pleine portée en aucune façon – c’est [la paix] ce que tu verras réellement" T-12.II.9 5.

**1175 - Est-il utile de savoir ce que signifient les rêves de nuit ?**

**Q/** J'ai remarqué que les rêves de nuit sont souvent mentionnés dans le cadre général d'*Un cours en miracles*. Est-ce que vous pourriez préciser le rôle que jouent les rêves de nuit dans le Cours ? Devrions-nous y prêter attention comme une source de détection de la particularité ? Sont-ils un signe de notre progrès dans l'étude du Cours ? Autre chose encore… Je n'ai guère vu de témoignages en mesure de signaler une guérison, ni dans les merveilleux ateliers sur internet, ni dans le bulletin ni dans les activités de diffusion électronique. Pourquoi ces guérisons ayant lieu dans le Cours ne seraient-elles pas louangées ?

**R/** Dès que nous pourrons nous identifier davantage avec l'esprit et moins avec le corps, nous commencerons à reconnaître que tout ce que nous semblons expérimenter quand nous pensons être un corps, que l’on soit éveillé ou endormi, n'est rien de plus qu’un ensemble de symboles dans notre esprit. Lorsque nous nous réveillons d’un rêve de nuit, il n'est pas difficile de le reconnaître. Le Cours nous demande de généraliser, d’étendre cette prise de conscience à l'ensemble de nos expériences. Ainsi, du point de vue du pardon, nous sommes appelés à reconnaître que tous nos jugements sont faux, que nous soyons endormis ou éveillés. Les jugements sont toujours faux et injustifiés, car il n’y a littéralement personne dehors qui nous fait quelque chose. Il n’y a donc vraiment rien à juger, sauf le choix erroné dans l'esprit de s'identifier au système de pensée de l’ego.

Tant que nous avons encore trop peur d’accepter la pensée que "les idées ne quittent pas leur source," nous pouvons au moins reconnaître le contenu de nos réactions face à nos expériences, que nous soyons soi-disant réveillés ou endormis. Lorsque nous sommes en train d’attribuer nos sentiments à toute personne, à toute chose ou toute situation qui semble en dehors et séparée de nous, nous pouvons nous demander si nous sommes disposés à envisager la possibilité que nous puissions avoir tort. Au moins, cela ouvre la porte à un enseignant différent, et donc à une expérience différente. Nos rêves de sommeil, une fois que nous semblons nous éveiller, nous donnent l'occasion de reconnaître comment fonctionne l'esprit lorsqu’il fabrique sa propre réalité. Il devrait être assez facile, avec un peu de pratique, de reconnaître les multiples façons et les formes variées dans lesquelles notre ego tente de se dissimuler lui-même.

Corriger les choix erronés dans mes rêves ne sera rien de plus que reconnaître que, peu importe ce que je ressens quand je suis endormi en train de rêver, et peu importe à quel point les sentiments peuvent sembler justifiés dans le rêve, l'expérience ne pourrait jamais être une chose qui se passe à l'extérieur de mon propre esprit. Cette expérience représente donc une décision formulée par moi-même de comment je désire me sentir, tout en essayant d'attribuer ces sentiments à des événements qui semblaient se dérouler en dehors de mon propre esprit. Nos rêves endormis représentent une autre occasion de reconnaître le contenu dans nos esprits. Au-delà de cela, ils n'ont aucune signification particulière et aucune importance. Il y a un certain nombre d'autres questions connexes sur les rêves dans ce service qui pourrait vous être utile, incluant les questions 41, 160 et 961.

En ce qui concerne votre question sur pourquoi il n’y a pas de témoignages rapportés quant à la guérison par le biais du Cours, c’est que le seul lieu où survient la guérison est dans l'esprit. La seule guérison requise est donc la mienne puisqu’il n'y a personne d'autre. Par conséquent, qu’est-ce qu’il y aurait à rapporter ? Lorsque mon esprit est guéri, je sais que nous faisons tous un – dans le rêve et dans la réalité.

**1176 - Le pardon est-il efficace du fait qu’il porte l’ombre à la lumière ?**

**Q/** Vous enseignez que nous ne changeons pas le monde ici-bas par le pardon, tout ce que **nous faisons, c’est d’en modifier notre perception. Selon mon expérience d’ego cependant,** lorsque je saisis le principe sur lequel repose le problème, ce problème disparaît et ne se reproduit plus. Si c'est cela que vous appelez un changement de perception, je suis d’accord avec vous. Rien ne devrait être projeté une fois compris le contenu derrière le "problème." Est-il juste de conclure que tout ce que je sors de l'ombre et apporte à la lumière (du pardon) ne se "cachera" plus en prenant une certaine forme, et donc que le principe/contenu ainsi porté à la conscience ne se produira plus à l’avenir dans mon monde illusoire ?

**R/** Utilisons un exemple extrême de ce que nous voulons dire : Si vous viviez sous le contrôle d'une répression, sous la botte d’un cruel dictateur et sans moyen de partir, vous pourriez pratiquer le pardon, réalisant que ce dictateur ne peut pas vous enlever la paix, peu importe à quel point ses brimades et sévères restrictions vous affectent physiquement. Vous pourriez être en paix intérieurement, sans ressentir de haine ou de colère envers ce dictateur même si vos conditions de vie extérieures restent difficiles et désespérément inadéquates. En ce cas, votre perception aurait changé dans le sens que vous ne projetez plus la culpabilité logée dans votre esprit sur quoi que ce soit en dehors, y compris votre propre corps. Vous avez porté la noirceur de la haine et du jugement à la lumière de l'amour de Jésus dans votre esprit, et vous voyez désormais tout ce qui se passe par les yeux de son amour. Toutes les rancœurs ont donc été dissoutes et seul l'amour demeure. Votre problème a disparu, car vous avez laissé partir l'ego dans cet instant saint.

Parfois, ce qui se passe dans une relation de conflits et de rancœurs, c’est que si l’autre choisit également de changer le but de l’ego (séparation et intérêts personnels) pour celui du Saint-Esprit (intérêts partagés et annuler la séparation), elle rompt le marché conclu avec l’ego pour cette relation particulière et la relation change pour le mieux. Or ce n'est pas toujours le cas et on ne devrait pas sa faire des attentes et s’investir dans la conclusion. Comme Jésus le souligne dans *Un cours en miracles*, "*la seule responsabilité du faiseur de miracles est d'accepter l'Expiation pour lui-même*" T-2.V.51.

Si j’accepte l'Expiation (la séparation ne s’est pas produite), il n'y a plus de culpabilité dans mon esprit, et s'il n'y a plus de culpabilité, je n’ai plus besoin des défenses que sont le déni et la projection contre la douleur liée à la culpabilité. C'est l'essence même de ce que Jésus nous enseigne dans les leçons 79 et 80 "Il n'y a qu'un seul problème et il a déjà été résolu." Indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur, notre paix intérieure ne sera jamais perturbée une fois que nous avons renoncé à notre identification au système de pensée de l’ego.

**1177 - Avec cette étude, je perds intérêt aux activités de ma vie**

**Q/** Suite à l’étude d’*Un cours en miracles*, je rencontre un inconfortable, et parfois alarmant affaiblissement de mon identification aux activités de ma vie, je ressens une perte d’intérêt pour les divers événements au quotidien. Est-ce un résultat approprié du renversement de la pensée décrit comme étant le but des enseignements du Cours ? Comment ces sentiments de se détacher du rêve peuvent-ils se concilier avec la participation dans mon expérience de vie, afin que je puisse enseigner, et donc apprendre à me joindre en esprit, comme Jésus l’enseigne ?

**R/** Apprendre à ne pas trop se prendre au sérieux est vraiment parmi les récompenses de l’application des principes du pardon dans notre vie. C’est le résultat de la reconnaissance que tout ce qui se produit est une projection de l'esprit. S'il est vrai que les événements et activités de la vie quotidienne font partie de l'illusion, jusqu'à ce que l'esprit soit guéri de toute croyance en la séparation, ce sont des occasions importantes de la salle de classe pour apprendre à pardonner. L'enseignement contenu dans le Texte et les leçons du livre d’exercices est censé s’appliquer dans les diverses expériences concrètes de la vie. Il est vrai que les événements et activités perdent beaucoup de la signification qu'ils avaient avant l'étude du Cours, mais ils peuvent servir désormais le curriculum du Saint-Esprit, pour guérir l’esprit de la pensée de séparation : "Le Saint-Esprit t’enseigne à utiliser ce que l'ego a fait pour enseigner l'opposé de ce que l'ego a 'appris' " T-7.IV.33. Il ne pourrait y avoir de but plus élevé quant aux activités qui remplissent nos journées. Il n’y a rien d’autre que le curriculum dévastateur de séparation de l’ego qui est perdu lorsque l'esprit va dans le sens des leçons du Saint-Esprit. Apprendre à tout voir comme une salle de classe pour pratiquer le pardon fera plus que compenser pour la perte d'intérêt. L’un des buts de l’étudiant d’*Un cours en miracles* est de devenir un "apprenant heureux." Par conséquent, l'énergie qui n’est plus investie dans la poursuite d’intérêts qui sont dépassés, peut maintenant être mise à prêter attention à l'activité dans l'esprit. Cet esprit erroné est souvent très occupé à mettre "d’intéressants" "obstacles qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour T-Intr.17 sous forme de pensées d’attaques et de jugements, tous basés sur la séparation.

Ces pensées reflètent la peur de l'esprit d'accepter pleinement la mémoire de l'Amour de Dieu que représente le Saint-Esprit. Si nous sommes disposés à regarder ces obstacles sans les juger, les modifier, les justifier ou les défendre, ils peuvent être remis au Saint-Esprit pour être guéris. Comme Jésus nous dit dans le texte : "Si tu veux être un apprenant heureux, tu dois donner au Saint-Esprit tout ce que tu as appris, pour que cela soit désappris pour toi" T-14.II.61. S'engager dans cette pratique de pardon est la manière de se joindre à Jésus pour voyager avec lui vers l'objectif final de son Cours.

**1178 - Quelle pensée y a-t-il derrière les "lois" du chaos ?**

**Q/** Qu’elle est la nature de la pensée (ou Pensée) en liaison avec les "lois" du chaos ?

**R/** Il y a dans l'esprit divisé deux pensées qui s’excluent mutuellement : celle de l'ego (séparation) et celle du Saint-Esprit (la séparation est impossible). Le terme "lois du chaos" désigne l’insanité qui survient lorsque l'esprit décide de prendre au sérieux l’ego et sa pensée de séparation. Ces lois gouvernent totalement la pensée du monde, en opposition complète avec la raison qui se trouve entièrement dans la vérité. La raison (santé d’esprit) ne se trouve pas dans l'illusion de la séparation, il n’y a donc pas là de pensées réelles : "Tant que des idées sans pensée préoccupent ton esprit, la vérité est bloquée. Reconnaître que ton esprit est simplement vide, plutôt que de croire qu'il est rempli d'idées réelles, est la première étape pour ouvrir la voie à la vision" L-I.8.32-3. Et c’est également la voie pour sortir du chaos.

L’un des buts importants de l'enseignement du Cours est de nous aider à comprendre que rien ne se passe vraiment dans le rêve de séparation puisqu'il n'y a rien hors de l'unité de Dieu et de Son Fils unique. Jésus nous enseigne de bien des façons que la figure dans le rêve ne fait rien. Elle ne voit pas, ne pense pas, n’entend pas : "Les vues et les sons que le corps peut percevoir sont in-signifiants. Il ne peut ni voir ni entendre. Il ne connaît pas ce que c’*est* de voir ; à quoi *sert* d’écouter. Il est aussi peu capable de percevoir que de juger, comprendre ou connaître. Ses yeux sont aveugles ; ses oreilles sont sourdes. Il ne peut penser, or donc il ne peut avoir d’effets" T-28.V.44-9. Le cerveau produit donc des pensées que l'esprit fabrique pour remplir le vide qui a résulté lorsque l’esprit s’est détourné de la vérité et s’est mis à chercher de la signification dans l'illusion. Ces pensées soutiennent le choix de séparation et le chaos, son compagnon. Le terme penser peut être remplacé par le terme choisir, ce qui est la seule activité de l'esprit divisé. Par conséquent, penser est synonyme de choisir, et la pensée devient synonyme de choix. Le cerveau ne pense pas, il reflète les diktats de l'esprit, or l'esprit divisé ne pense pas, il choisit entre l'ego et le Saint-Esprit. Les seule pensées vraies et signifiantes "sont les pensées que je pense avec Dieu" L-I.51.44, pensées qui, dans l'esprit du Fils endormi, signifient choisir le Saint-Esprit.

En réalité, l’unique Pensée de Dieu est Son amour pour Son Fils, et l’unique pensée du Fils est son amour pour son Père. C'est la signification de la leçon 45 : "Dieu est l'Esprit avec lequel je pense" L-I.45. Tout le reste est le chaos du système de pensée insane de l'ego, basé sur la croyance que le péché est réel, que Dieu est un meurtrier qui veut se venger, ainsi sont justifiées la culpabilité et la peur. Dans ce chaos, il y a un renversement de la raison/vérité : les lois d’amour, d’innocence et de vie, lois éternelles de Dieu, sont remplacées par la haine, la culpabilité et la mort, et Sa Pensée est échangée contre une folie insensée. En choisissant la séparation, l'esprit choisit l’insanité des "lois" du chaos, et qu’importe à quel point parfois la "pensée" du monde peut paraître brillante. En choisissant contre Dieu, l’esprit choisit contre la pensée et il en ressort que les "lois" du chaos sont absence de pensée. L’enseignement du pardon du Saint-Esprit vient corriger ces "lois" chaotiques, en reconnaissant que l'esprit qui a mis en place ces "lois" peut faire un choix différent, rétablissant par cela dans sa conscience son pouvoir de décision.

Tant que l'esprit reste divisé entre l'ego et le Saint-Esprit, nous avons besoin d’une étroite vigilance des pensées de jugement et d'attaque, car ces pensées reflètent le choix de l'esprit en faveur de l'ego. Apprendre que nous avons le pouvoir de nous identifier à l'esprit est ce qui rétablit la pleine conscience, et défait la croyance au manque d’esprit à l’origine des "lois" du chaos. Devenir pleinement conscient est l'objectif de l’importante formation de l’esprit que l’on trouve dans le livre d’exercices du Cours. Devenir conscient est la seule utilité signifiante pour les pensées que nous croyons penser. Ces pensées sont défaites au fur et à mesure que leur vide insignifiant devient apparent, faisant place aux lois de Dieu qui n'ont jamais changé : "Il n’y a jamais rien eu, que les lois de Dieu, et il n’y aura jamais rien, que Sa Volonté" T-10.IV.55.

**1179 - Sommes-nous tous l’unique Fils de Dieu ?**

**Q/** J’ai lu les mots Fils de Dieu, est-ce que cela nous appartient à chacun ? Certaines déclarations d’*Un cours en miracles* concernant le Fils de Dieu sont source de confusion pour moi.

**R/** Votre question touche au cœur du dilemme de la séparation : la confusion d'identité. En réalité, il y a seulement l'Unité de Dieu et de Son Fils, défini dans le glossaire comme la seconde Personne de la Trinité. C'est notre seule Identité/Soi, toujours défini dans le Cours comme Fils de Dieu ou le Fils de Dieu. Cette Identité reste inchangée malgré la "minuscule et folle idée" de séparation qui s’est glissée un instant dans l'esprit du Fils de Dieu. La confusion s’installe lorsque l'esprit décide de croire que cette idée insane est réelle. Il semble alors y avoir un fils/soi qui est séparé de son Père, lequel s’est fragmenté en d'innombrables identités, des soi individuels que nous appelons "nous." La fragmentation est donc l'essence de la séparation – chaque partie distincte se trouvant séparée de la suivante. Dès lors, l'esprit est divisé entre l'identité de séparation (ego) et celle de la mémoire d’unité avec le Père (Saint-Esprit) : "Dans un esprit divisé, l’identité doit sembler être divisé" T-27.II.111. Dans le Cours, Jésus s’adresse à l'esprit divisé du Fils séparé qui ne sait plus qui il est, puisqu’il s’est identifié à un corps, et semble désormais exister dans le monde de la forme. Très tôt dans le texte, Jésus met de l’avant le credo de la séparation, abordant cet esprit divisé :

"Premièrement, tu crois que ce que Dieu a créé peut être changé par ton propre esprit.

Deuxièmement, tu crois que ce qui est parfait peut être rendu imparfait ou en manque.

Troisièmement, tu crois que tu peux distordre les créations de Dieu, y compris toi.

Quatrièmement, tu crois que tu peux te créer toi-même, et qu’il t’appartient de diriger ta propre création" T-2.I.19-12. Ici, le "tu" en question fait référence à chacun qui s’identifie à la pensée de séparation (la plupart d'entre nous, la plupart du temps). Se trouvent aussi dans le Cours plusieurs passages où Jésus parle de notre véritable Identité : "*Le Fils de Dieu est non coupable*" T-14.V.21, "Le Fils de Dieu est Un" T-17.III.72, "Le Fils de Dieu est parfait, ou il ne peut pas être le Fils de Dieu" T-30.VI.91, "Tu te tiens dans la lumière, fort dans cette impeccabilité où tu fus créé et où tu resteras pour toute l'éternité" L-I.94.26.

Dans ces passages, le "tu" en question désigne le vrai Soi qui est un avec Dieu et qui ne connait pas de parties séparées ou d’esprit divisé. Dans chaque cas, ce "tu" se réfère au Fils de Dieu car il n'y a personne d’autre. Il est important de comprendre cette distinction, sinon la confusion d’identité sera aggravée par la conviction que Jésus s’adresse au petit soi/corps/figure dans le rêve, ce qui n'est jamais le cas. L’un des buts importants du Cours est d'enseigner au Fils de Dieu séparé et confus qu'il n'est pas un soi, mais un Soi. "Ton but est de découvrir qui tu es, ayant nié ton Identité en attaquant la création et son Créateur. Maintenant tu apprends comment te souvenir de la vérité" L-I.62.23-4. Le processus est d’apprendre à distinguer quand Jésus s’adresse au soi, et quand il nous rappelle notre vrai Soi. C'est un processus important qui permet de se dés-identifier petit à petit du corps identifié à la partie séparée de l'esprit insane, pour s’identifier finalement à l’esprit juste qui reflète le Soi. Le premier pas consiste à porter une attention particulière aux conflits petits et grands, aux préoccupations et inquiétudes qui se présentent d’eux- mêmes tous les jours. Ils reflètent le choix de l'esprit de nier son identité d’esprit/Fils de Dieu, et de s'identifier au corps à la place. Être prêt à faire cette simple reconnaissance identifie le problème à sa source (dans l'esprit), où se trouve également la correction, et rappelle à l'esprit qu'il a le pouvoir de choisir. C'est un pas très important pour le retour de l'esprit à reconnaître son Identité comme Fils de Dieu. Dans le rêve apparent de la séparation, le pouvoir de choisir unit le Fils à la puissance créatrice qu'il partage avec le Père. Chaque étape du choix rapproche le Fils de la pleine acceptation de son Identité, et annulera finalement toutes ses croyances dans l'étrange identité d'un soi séparé. Alors, la réponse définitive à la crise d'identité sonnera vraie : "Tu es le Fils de Dieu" L-I.199.81.

**1180 - Pourquoi l’idée de péché a-t-elle si peu de signification pour moi ?**

**Q/** En dehors de l’Église et de la Bible, le concept du péché est pratiquement inexistant. C’est un terme obscur pour bien des gens. Je crois comprendre ce que signifie le péché dans *Un cours en miracles*, mais j’ai bien du mal à l’appliquer pour défaire l'illusion dans mon esprit. Je ne vois pas partout des pécheurs et des péchés, même s’il est vrai que je souffre. Je ne peux pas croire que j'ai tué Dieu, je trouve l'idée complètement ridicule et insane. L'idée que j'ai fait un monde séparé de Dieu me donne l'impression que j'ai fait une erreur très stupide, et je peux voir que je me suis perdu moi-même dans cette illusion d'un monde. Je remercie Dieu pour le Saint-Esprit et les enseignements de Jésus qui nous aident, moi et mes frères, à sortir de ce désordre compliqué ! Ce n'est pas la punition de Dieu qui me fait peur, mais les conséquences d'avoir choisi de croire en un monde où Dieu est absent. Par ce choix, j'ai créé un cauchemar qui semble m'avoir piégé, une sorte de mauvais trip psychédélique. Est-ce que je fais du déni parce que je ne peux pas me rapporter au péché ? Est-ce que le péché est un concept archétypal à l'arrière-plan de l'esprit de chacun, même chez un bouddhiste tibétain ? Est- ce que se blâmer pour la séparation équivaut à être un pécheur ?

**R/** Il y a bien de gens, autant de l'Est que de l'Ouest, qui ne peuvent se rapporter à l'idée du *péché*. Or il y a une autre façon de décrire ce que veut dire *Un cours en miracles* par le mot péché, une chose avec quoi tout le monde peut se rapporter : c'est l'idée d'*égoïsme* ou d’*égocentrisme*. Il serait difficile en effet de trouver quelqu'un qui n'a jamais été égoïste dans le sens d'être préoccupé de satisfaire ses propres besoins aux dépens des autres – ne se souciant pas vraiment des besoins des autres, pourvu que les siens soient remplis. Nous savons tous ce que signifie avoir *ses propres intérêts* à cœur, et comment évaluer les situations et les relations seulement en termes de leur impact sur nous – le syndrome de qu’y-a-t-il-pour-moi dans cela, par exemple – en pensant d'abord à nous-mêmes, ignorant la souffrance ou la détresse qui ne nous affecte pas directement. Mais le Cours en cela n'est pas naïf, il indique que nous nous attendons à ce que chaque situation, de près ou de loin, comble nos besoins. Ce type de pensée imprègne tous les niveaux de relations : régional, national et international, dans les affaires, le sport, la famille, les relations interpersonnelles et ainsi de suite. C’est universel car c'est l'ADN de l'ego pour ainsi dire, le fondement de son système de pensée.

Comme Fils unique, nous nous sommes séparés de Dieu, enseigne le Cours, et par conséquent cette attitude prend forme dans chaque personne dont l'esprit n'est pas exempt d'ego. La séparation de Dieu signifie la séparation de l'unité, donc peu importe comment nous pourrions décrire ce qui nous a motivé à quitter l’unité, cela aura toujours à voir avec le désir d’être un soi autonome et particulier, et avec une aversion de se joindre ou d’aller vers l'unité qui ne supporte pas une manière individualisée d’exister. Nous voulons nous garder aussi loin que possible de l'unicité indifférenciée (le Ciel), craignant intensément, comme décrit le cours, de disparaître dans le Cœur de Dieu L-II.14.55.

À cause de cela, nous sommes terriblement et profondément en conflit dans nos esprits, et tout cela reste bien caché à notre conscience. Nous savons que nous avons délibérément quitté notre Source et notre véritable Identité pour établir une identité qui nous convient mieux (un acte de suprême égoïsme). Cela signifie que nous avons banni Dieu et Sa création de nos esprits, et que nous avons mis en place un tout nouveau mode d’existence. Cela exige de cacher l'origine réelle de notre existence, parce que nous ne voudrions pas marcher avec l'identité d’un "bannisseur- d’amour-et- de-Dieu." Des couches de dénis, de duplicités et de défenses devinrent alors nécessaires pour protéger cette tromperie et pour affronter l’auto-condamnation d’avoir fait une chose que nous (Fils unique) avons perçue comme une attaque. Le sentiment qui suivit d'avoir une existence frauduleuse devait aussi être traité. Ces dynamiques sont toutes impliquées dans ce que le Cours appelle péché, même si vous n'avez pas besoin de l’utiliser en terme religieux.

Ce que vous semblez ressentir est la haine de soi pour ce qui était clairement un mauvais choix ayant des conséquences épouvantables. Encore une fois, même s'il n'est pas nécessaire de voir des pécheurs et un péché, il serait terriblement difficile de ne pas voir l'égoïsme triomphant et l'égocentrisme dans le monde, ainsi que les effets négatifs reliés à cela. Une attente de représailles accompagne presque toujours l'expérience de la culpabilité, mais ces représailles ne sont pas toujours centrées sur Dieu. Ce pourrait être un sentiment général que vous méritez probablement d'être puni pour ce que vous avez fait aux autres et à vous-même. C'est peut-être ce qui est présent derrière votre sentiment de peur des "conséquences d'avoir choisi de vivre dans un monde sans Dieu." Si vraiment, vous avez accepté cela comme étant un simple choix erroné, vous pourriez juste admettre votre erreur, et ensuite faire le bon choix, ce qui est vraiment vers quoi Jésus nous conduit.

Mais puisque vous n'avez pas pu changer d’idée, quelque chose d’autre a dû intervenir dans votre esprit qui vous empêche de faire le bon choix. C'est ce que le Cours identifie comme la peur de perdre, et la peur de devoir payer d'une certaine manière ce que nous avons fait. Nous nous sentirions certainement piégés ici si cela représentait nos seules options, ce dont l’ego nous a convaincu. Dans la section du texte appelée "La peur de la rédemption" T-13.III, Jésus nous aide à comprendre ces dynamiques et nous indique comment il peut nous aider à les défaire.

**1181 - Je n’arrive pas à faire confiance à Dieu. Pourquoi ?**

**Q/** Je suis un étudiant d’*Un cours en miracles* depuis le milieu des années 80. C'est un Cours très difficile. La raison ultime de mes difficultés dans le courant de ma vie, je crois, est que je ne fais pas confiance à Dieu/Jésus. Dans la leçon 71, il est dit de demander à Dieu "Que voudrais-Tu que je fasse ? Où voudrais-Tu que j’aille ? Que voudrais-Tu que je dise, et à qui ?"L-I.71.93-5. Ma grande peur est qu'il demande de supporter une crucifixion" physique ou psychologique et bang, c’en sera fait de moi ! Combien de fois je me vois clairement assis avec Jésus qui me demande de lui faire confiance et qui me tend la main. J’hésite. Je ne la prends pas. J’avance et je recule. Je crois vraiment que si j'acceptais simplement la main tendue, mes difficultés apparentes seraient dissipées.

**R/** Constater à quel point nous ne croyons pas Jésus sans parler de lui faire confiance, est un jalon important dans notre voyage avec le Cours. Cette prise de conscience traverse de multiples couches de déni, de prétention, d'arrogance spirituelle et de particularité. Deux importants facteurs se cachent dans vos préoccupations et qui donnent de l’espoir en vos progrès : 1°) vous savez que Jésus est là et 2°) il ne s’en va pas en dépit des bouffonneries de l'ego. Cela fait toute la différence. Vous n'avez pas nécessairement à lui faire confiance. En fait, si votre confiance en lui était totale, et si vous aviez cru tout ce qu’il dit, vous n'auriez pas besoin de lui. Jésus n'est pas venu parce que nous avons confiance en lui, mais parce que nous avons besoin de lui. En outre, il vient précisément parce que nous ne lui faisons pas confiance.

Si Jésus est un symbole dans l'esprit juste, et si nous ne sommes même pas sûrs d’avoir un esprit juste, comment pouvons- nous lui faire confiance ? La foi au pouvoir de l'esprit de choisir de s’identifier à la mémoire de l'Amour de Dieu et de revenir à l'Unité que nous partageons avec Lui est perdue quand l'esprit erre à la poursuite des plaisirs et des jeux de l’ego. Cela s’exprime dans la peur de la crucifixion que vous décrivez et qui affirme : "Si je prends la main de Jésus, je n’aurai plus de plaisir, je ne m’amuserai plus." Puis, il y a l'autre partie de l'esprit qui chuchote : "Pas de Jésus, pas de paix." Cela représente l'expérience de l'esprit divisé en train de faire sa danse. La question demeure toujours : quelle partie vais-je écouter ?

Vous avez dévoilé une des ruses les plus astucieuses de l'ego que bien des étudiants du Cours ont rencontrées : utiliser cela comme excuse pour ne pas accepter vraiment le message pour soi-même. Cette percée en elle-même enlève bien des couches de défense, et tout ce qui contribue à révéler les sombres secrets de l'ego bien camouflés dans les coffres du déni, est une étape vers la lumière. Ces mesures ne peuvent pas être entreprises par l'ego, donc elles ont du être faites avec Celui qui dirige, ce qui signifie qu’il y a sûrement une partie de votre esprit qui a pris Sa main. C'est aussi simple que cela. Le Saint-Esprit ne demande rien de plus : "[Il] ne demande de toi que ceci : apporte-Lui chaque secret que tu Lui as fermé. Ouvre-Lui chaque porte et invite-Le à entrer dans les ténèbres pour les dissiper. À ta requête, Il entre avec joie. Il porte la lumière aux ténèbres si tu Lui ouvres les ténèbres. Mais ce que tu caches Il ne peut le regarder... Apporte-Lui, donc, toutes tes sombres et secrètes pensées, et regarde-les avec Lui. Il tient la lumière, et toi les ténèbres. Elles ne peuvent pas coexister quand Vous deux ensemble les regardez. C’est Son jugement qui doit prévaloir, et Il te le donnera quand tu joindras ta perception à la Sienne" T-14.VII.61-5, 8-10.

Jésus sait que ses étudiants ne lui font pas totalement confiance, qu’ils ont du mal à croire son message : "Nous comprenons que tu ne crois pas tout cela. Comment le pourrais-tu, quand la vérité est cachée loin en-dedans, sous un lourd et dense nuage de pensées insanes, qui ne fait qu’obscurcir et qui représente pourtant tout ce que tu vois ?" L-I.41.51-2. C'est pourquoi le cœur du pardon consiste à lever le voile sur ce que l'ego veut garder caché : "Il regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.43. Il n'y a rien à faire contre la résistance que vous rencontrez, sauf ne pas la juger. Lorsque vous serez prêt à renoncer à la douleur de l'ego pour la paix que Jésus a promise et dans laquelle vous ne croyez pas, vous allez y arriver.

**1182 - Pourquoi ne puis-je atteindre la même vision que Jésus ?**

**Q/** Dans votre réponse à la question 107, vous dites : "Donc, vous avez tout à fait raison de conclure que regarder avec Jésus et choisir contre l'ego vous donne automatiquement la même vision que Jésus." Ceci est dit dans le contexte de se sentir attaqué ou d’avoir honte au travail, à la maison, etc. Mon expérience est que je suis au moins capable de prendre du recul et de me rendre compte que le sentiment ne vient pas du dehors, que tout ce que quelqu'un dit ou fait est mis là pour des fins d'ego, mais je ressens rarement que j’en suis libéré. Le sentiment continue, et souvent avec ce sentiment, une tentation récurrente d’y revenir. Ce n'est pas tout simplement "fini." Est-ce que ça fait du sens ? Est-ce un processus de devoir lâcher prise encore plus ? Est-il possible d’observer et de ressentir l'inconfort, puis de continuer malgré le tourbillon au creux de l'estomac ? Ou bien est-ce que j’en veux encore même si je ne me sens pas bien ? Il est rare que j’aie "automatiquement la même vision que Jésus."

**R/** Votre expérience est assez fréquente, mais le fait que vous ne fassiez pas l’expérience d’un changement ne signifie pas que vous n'avez pas fait de progrès. Au moins, vous vous rendez compte que "[vous] n'êtes jamais contrarié pour la raison à laquelle [vous pensez] L-I.5.Titre, ce qui signifie que vous êtes sans doute moins enclin à justifier votre colère ou votre honte. C'est une étape importante, même si vous ne la vivez peut-être pas de cette façon-là. En effet il est possible d’observer et de rester dans l'inconfort pendant que vous l’éprouvez. Cela peut paraître étrange, mais c’est cela qui démontre que vous commencez à vous dés-identifier de l’ego. Pensez-y, la partie de vous qui observe n'est pas l'ego (tant qu'il n'y a pas de jugement impliqué). Mais puisque le malaise demeure en place, c’est qu’une partie de vous doit encore être attirée par la victimisation, et c'est normal. Nous gardons tous des couches de défenses cachées à la conscience en raison de notre peur de laisser aller l’ego d’un seul coup. Nous avons trop peur de ce qui pourrait arriver, étant donné les vœux que nous avons faits d’être fidèle à l'ego et à ses ambassadeurs de péché/culpabilité/peur T-21.IV, T-19. IV.D.6.

Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous incite à être patients dans notre pratique et dans nos attentes, pendant que nous passons à travers les étapes de la guérison. C'est pourquoi il utilise les métaphores d’un voyage et d’une échelle, et parle de son programme d'études comme d’un processus. Dans la leçon 284, il énonce quatre étapes fondamentales, et nous allons passer par chaque étape grâce à la pratique de ce que nous apprenons : "Voilà la vérité, d’abord seulement à dire puis à répéter maintes fois ; ensuite à accepter comme partiellement vraie, avec de grandes réserves. Puis à considérer de plus en plus sérieusement pour enfin l’accepter comme la vérité" L-II. 284.15-6. Aie foi que ton désir de suivre Jésus comme enseignant te fera atteindre le résultat qu’il te garantit T-8.V.4.

**1183 - Que signifie dans le texte donne tout à tous ?**

**Q/** Pourriez-vous expliquer ce que signifie le Cours quand il enseigne : "donne tout à tous" ?

**R/** Pour saisir cette expression, nous devons comprendre la première partie de la déclaration : "Pour avoir, donne tout à tous" T-6.V.A.Titre. Cela signifie que pour avoir tout ce qu’offre le Saint-Esprit, nous devons lui remettre tous les mensonges de l'ego pour transformation, puis être disposés à inclure tout le monde dans les bénédictions que nous recevons, sans quoi elles ne seront pas pour nous. Les leçons du Saint-Esprit renversent les lois de l'ego, et dans cette leçon-ci nous trouvons une correction pour la croyance de l'ego en la pénurie : "Pour l'ego, donner quoi que ce soit implique qu’il faudra que tu t’en passes. Quand tu associes donner à sacrifier, tu donnes uniquement parce que tu crois que d’une manière ou d’une autre tu y gagnes au change et peux donc te passer de la chose que tu donnes. "Donner pour obtenir " est une loi inéluctable de l'ego" T-4.II.63-5.

Dans le Cours, Jésus met en contraste "donner pour obtenir" de l’ego, et "donner et recevoir sont la même chose" T-26.I.36. Jésus s'adresse à l'esprit divisé de la Filialité qui contient deux pensées : la mémoire de la vérité de l’Amour de Dieu (esprit juste) et la fausse croyance illusoire dans la séparation (esprit faux). Il n’y a que le contenu de l'esprit juste qui peut être véritablement donné ou reçu, puisque c’est seulement ce contenu qui reflète la vérité. Tout le reste est une forme ou une autre de la loi de l'ego "donner pour obtenir," ou de sa loi favorite : sacrifier. Le contenu de l'esprit juste peut être communiqué, donné et reçu, et c’est une certaine forme de l'extension de l'amour : "En fait, à quelqu’un ou à quelque chose, tu ne peux donner rien d’autre que l'amour et tu ne peux pas non plus vraiment recevoir d’eux quoi que ce soit d’autre que l'amour" T-12.VII.94. Quand l'amour est donné, il ne diminue jamais dans le donneur. Comme pour tout ce qui est vrai du Saint-Esprit : "Il y a augmentation en toi quand tu donnes à ton frère" T-5.II.27.

Être disposé à regarder un frère sans le juger libère le jugement contre soi-même. De même, en vouloir à une personne est suffisant pour éloigner la paix. Tant qu'une pensée d’attaque est chérie et dénuée d'amour, la paix est impossible. Afin d'être à l'abri de la culpabilité et de faire l'expérience complète de la beauté de l'esprit juste, nous devons décrocher tout le monde de la croix. Par conséquent, nous pouvons reformuler la phrase que vous citez : Pour avoir paix/amour/innocence/bonheur réel, remettez chaque pensée d’attaque au Saint-Esprit et, ce faisant, tous cela sera reçu en soi-même et donné à tous : "Sois désireux donc de donner tout ce que tu as gardé en dehors de la vérité à Celui Qui connaît la vérité, et en Qui tout est porté à la vérité" T-17.I.61.

**1184 - Je me méfie encore de quelqu’un à qui j’ai pardonné**

**Q/** J'ai besoin d'aide pour une leçon de pardon. Une situation s'est produite où le pardon devait être appliqué et j'ai pu le faire, mais juste mentalement. Je me sens encore méfiant envers cette personne. Est-il nécessaire de restaurer complètement les choses avec elle ? Cette personne ne désire rien de plus qu'une relation superficielle avec moi.

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que le pardon concerne l’esprit, uniquement le contenu dans l’esprit, non le comportement. Il s'agit de cesser les projections de votre propre culpabilité sur cette personne, puis de lâcher prise de la culpabilité en vous. Votre impeccabilité vous permet de percevoir chacun à travers les yeux sans jugement de Jésus ou du Saint-Esprit. Il est possible de ne pas juger quelqu’un (condamnation et colère), et en même temps de ne pas faire confiance à son ego – les ego n’étant pas dignes de confiance. Par conséquent, si vous sentez que vous êtes "sur vos gardes" en sa présence, ce pourrait être parce que vous sentez qu'elle est toujours identifiée à son ego et que vous ne faites pas confiance à certaines formes d'interaction. Mais votre perception d’esprit juste peut la voir néanmoins comme un Fils de Dieu, et vous ne vous sentiriez pas séparé d’elle. Vous comprendriez que son ego ne diffère pas de l’ego d'un d'autre, qu'elle aussi a un esprit juste comme tout le monde, et que son choix d'ego n'a aucun effet sur sa véritable Identité. Dans un état spirituel avancé, vous ne sentiriez pas la peur, vous ne verriez que l'appel à l'amour derrière toutes manifestations d’ego. Ensuite, vos réponses à cette personne découleraient de cette perception sainte, un reflet de la compassion de Jésus pour chacun de nous.

**1185 - La confusion des niveaux comme source de maladie**

**Q/** J’ai une question sur la confusion des niveaux. Si je me rappelle bien, toutes les maladies sont causées par la confusion des niveaux. J’aurais pensé que s’identifier aux choses du deuxième niveau est ce qui cause les maladies. Voudriez-vous expliquer la différence ? Peut-être que votre réponse pourrait m'éclairer sur certaines subtilités au sujet de la confusion des niveaux. Si je me sens menacé, par exemple, je pourrais utiliser correctement le déni et me dire que "rien dans ce monde ne peut me blesser." Par contre, je ne devrais pas me dire "rien dans ce monde ne peut me blesser car je ne suis pas un corps," le déni du corps n’étant pas du tout approprié. Est-ce juste ?

**R/** Lorsque nous parlons du deuxième niveau, nous ne parlons pas d’un niveau de réalité. Nous nous référons au niveau sur lequel nous parle *Un cours en miracles*. Parfois Jésus fait des déclarations de premier niveau comme par exemple : "La douleur est impossible" L-II.284.12. Mais étant donné que cette déclaration ne change rien pour la plupart d'entre nous, nous continuons à faire l'expérience de la douleur comme si elle était réelle, et Jésus doit donc nous parler de la douleur comme si elle était réelle, même s'il sait qu’elle ne l’est pas. C’est ce qui nous amène au niveau deux du discours d’*Un cours en miracles*. Par conséquent, le deuxième niveau des discussions vise à nous aider à en savoir plus sur la manière (juste ou fausse) d’interpréter la douleur. Pour donner un exemple, le premier niveau (métaphysique) affirme que toute perception est une illusion. Le deuxième niveau (physique) met en contraste la perception juste et la perception fausse. Le niveau de confusion quant à la maladie fait référence aux "niveaux" du corps et de l'esprit. Nous avons tendance à penser que, d'une certaine manière la maladie prend son origine dans le corps et non d’une décision prise dans l'esprit. Le fondement d’une telle pensée est "la croyance qu'il y a dans la matière une faculté créative que l'esprit ne peut contrôler" T-2.IV.28. Ce qui corrige cette distorsion est la compréhension que le corps n'est rien d'autre qu'une projection de l'esprit, qu’il n'est jamais rien d'autre qu'une idée dans l'esprit. Un corps malade est une idée qui n'a pas quitté l'esprit et un corps sain est une idée qui n'a jamais quitté l'esprit non plus.

C'est une confusion de niveaux de penser que les symptômes physiques et psychologiques sont causés par autre chose qu'un choix fait dans l'esprit de quelqu’un. Passons maintenant à la question de l'utilisation correcte du déni. Si vous vous sentez menacé, la première chose à faire est de le reconnaître et de ne pas prétendre que vous ne vous sentez pas menacé en cachant et en niant vos sentiments et en tentant de vous convaincre que vous n'êtes pas un corps, alors que vous sentez effectivement que vous êtes votre corps. Nier ce que vous ressentez ne vous aidera pas à avancer spirituellement, comme nous le fait savoir Jésus T.2.IV.38-12. Il serait plus utile de tenter quelque chose pour vous calmer, ou pour sortir de cette situation menaçante. Vous pourriez alors tenir avec vous-même cette conversation : "Je sais que le Cours enseigne qu’il n’y a rien en ce monde qui peut me blesser, mais je me sens menacé en cet instant même. Je demande au Saint-Esprit d’être mon Enseignant pour passer à travers cette expérience. C’est cela qui m’aidera à ne pas juger, à ne pas me blâmer moi ou quelqu'un d'autre, et c'est ce qui apportera la guérison dans mon esprit, indépendamment de la façon dont mon corps se sent." C’est l'approche de compromis que Jésus nous encourage à suivre. C’est ce qui répond à la situation là où nous sommes et c’est ce qui nous conduit doucement à faire l'expérience de la vraie invulnérabilité et de l’innocence T.2.IV.5). A ce deuxième niveau, nous pratiquons le "vrai déni" en apprenant que nous pouvons être en paix, indépendamment de la condition de notre corps. Rien à l’extérieur de nous ne peut nous donner la paix de Dieu, ou nous l’enlever.

**1186 - Le yoga et la méditation sont-ils compatibles avec *Ucem* ?**

**Q/** -Je voudrais des éclaircissements quant à mon choix d’*Un cours en miracles* comme voie spirituelle, tout en consacrant encore mon temps au yoga et à la méditation. Je considère que le Cours est mon chemin spirituel pour ce qui est du pardon comme manière de sortir du rêve. Cependant, je trouve aussi que pratiquer le yoga, la méditation et psalmodier des mantras sont des outils qui me permettent de me concentrer, de me sensibiliser et de ne pas oublier ma divinité. J'utilise également le yoga comme moyen de voir le corps et son énergie de façon symbolique, pour comprendre qu'il n'est pas réel. J'aime aussi ma communauté de yoga. Y a-t-il matière à conflit ou est-ce compatible ?

**R/** De nombreux étudiants continuent à pratiquer le yoga et la méditation pendant qu'ils apprennent à intégrer les principes d'*Un cours en miracles* dans leur vie. Il n'est pas nécessaire d'interrompre ce que vous trouvez utile, que ce soit le yoga, aller au gymase, méditer, courir de longues distances ou manger des aliments biologiques. Pourquoi arrêter quelque chose qui vous aide à bien vous sentir et à mieux fonctionner ? De même, il est inutile de laisser une communauté dans laquelle vous vous sentez à l'aise et que vous aimez, simplement parce que vous êtes un étudiant du Cours. Notre but comme étudiants du Cours est d’avoir moins de jugement et d’être moins égoïstes quand nous passons nos journées à interagir avec les autres : famille, amis, groupes, collègues, coéquipiers, etc. Cela peut être pratiqué dans tous les milieux, le pardon peut être appris et pratiqué en faisant du yoga, du shopping, ou en jouant au golf. L'idée est de changer le but pour tous ces types d'activités. Il s’agit de passer du but d’atteindre des résultats corporels, à celui d’apprendre que tout est une salle de classe dans laquelle l'ego ou le Saint-Esprit vous enseigne, indépendamment de celui qui est choisi (le contenu dans votre esprit). Avec l'ego comme enseignant, vous vous sentirez continuellement particulier d'une certaine manière - avec des intérêts que vous ne partagez pas avec tout le monde. Avec le Saint-Esprit ou Jésus comme enseignant, vous ferez l’expérience de vous-même comme moins séparé des autres, et vous réaliserez que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux des autres. La forme prendra moins d’importance et le contenu en prendra de plus en plus et retiendra davantage votre attention. Notre réponse à la question 282 pourrait vous être utile et éclairer davantage cette question.

**1187 - Faisons-nous exprès d’ignorer cause et effet afin d’être victime ?**

**Q/** Je m’interroge beaucoup sur cette idée que nous choisissons de projeter la culpabilité sur notre propre corps, et je voudrais vérifier ici mes pensées avec vous. Voulez-vous dire qu'*Un cours en miracles* enseigne que si soudain j'ai une flambée d'acné par exemple, et que cela me préoccupe beaucoup et qu’à cause de ça, je me sens mal dans ma peau devant les gens, c’est ce que j'ai choisi ? Cela m’est arrivé récemment, mais j'ai réalisé par la suite que l'acné était sans doute un effet de ma récente frénésie de chocolat. Ainsi, en supposant que j'aie raison, la théorie du Cours ne fait pas de sens pour moi, parce que si j’avais su que le chocolat me causait de l’acné, je n’en aurais pas mangé. Le Cours dit-il que nous choisissons, à un certain niveau, de rester ignorant de certaines relations cause/effet (dans les choses du monde) afin de nous sentir victimes ? Comment une personne peut-elle choisir de se sentir persécutée si elle ne connait pas quelles sont les conséquences possibles de ses actions et qu’elle croyait vraiment suivre la bonne méthode ? Est-ce que nous savons, à un certain niveau, que nous avons tort ?

**R/** Les choix sont faits par l’esprit-décideur (la partie de l’esprit divisé qui décide à l'extérieur du temps et de l'espace), et non par la personne qui semble vivre dans le monde en tant que corps. Ainsi, Jésus demande "Qui est ce "toi" qui vis dans ce monde ?" T-4.II. 118. Il est un peu plus facile de comprendre cela quand on remonte au plan de l'ego avec qui nous sommes identifiés dans nos esprits. Le plan de l’ego, dans sa stratégie pour nous garder liés à lui, est de nous rendre sans esprit, de veiller ensuite à ce que nous ne reprenions jamais conscience de notre identité d’esprit ayant le pouvoir de prendre des décisions. Cette stratégie résulte finalement à faire l’expérience de nous comme des corps soumis à toutes sortes de lois qui ne sont pas faites par nous : biologie, physique, chimie, nutrition, etc. Ainsi, nous sommes devenus inconscients de la source de toutes nos perceptions – le pouvoir de décision de notre esprit – et nous sommes laissés avec la croyance que nous arrivons au monde dans un monde gouverné par des lois préexistantes. Jésus répond : "Peut-être penses-tu que tu n’as pas fait le monde, mais que tu es venu contre ton gré dans ce qui était déjà fait et qui n’attendait guère tes pensées pour lui donner une signification. Or en vérité, vous avez trouvé exactement ce que tu cherchais quand tu es venu" L-I.132.44-5.

C'est un des enseignements les plus radicaux du Cours, certes, mais il est nécessaire de revenir à ce niveau-là si on veut comprendre la nature et l'objectif du corps, et pourquoi nous faisons ainsi l'expérience des choses. C'est la clé pour résoudre votre problème. Le corps remplit simplement les souhaits dans l'esprit et n'a pas de vie qui lui appartienne en propre. Ceci est expliqué à plusieurs endroits dans le Cours, par exemple : "L'esprit prend ... toutes les décisions qui sont responsables de la condition du corps" M-12.57 et dans la section "Les vœux secrets" T-28.VI.Titre. Ce n'est donc pas vous, l’individu dans le monde, qui choisit d'être victime, c'est l'esprit fragmenté qui remplit sa promesse d’être fidèle à l'ego qui en fait le souhait. Dans sa quête pour rester séparé de Dieu, l’esprit décide de refuser son Identité d'esprit et lui substitue une autre identité, mais sans vouloir être tenu responsable de son état. Il fabrique donc tout un monde avec certaines lois, puis il se projette lui-même dans ce monde dans un corps qui naît et qui meurt éventuellement, oubliant tout à fait délibérément dans le processus que c’est lui (l'esprit) qui fait cela. Le corps ne vieillit pas en raison des lois du vieillissement, le visage ne s’endommage pas en raison des interactions chimiques avec le chocolat (bien que pour le monde, ce soit vrai). C’est l'esprit qui mène le bal afin d'atteindre ses objectifs. Un corps vulnérable réagissant favorablement ou défavorablement aux lois extérieures est une partie essentielle du plan de l'esprit. C'est ce que Jésus nous aide à comprendre. C'est l'esprit qui a besoin de percevoir une victime extérieure afin d'éviter de se voir lui-même comme ayant attaqué Dieu. Et donc, il fait en sorte que cela se produise. Tout cela est un véritable coup monté ! Mais c’est aussi très convaincant comme nous pouvons tous l’attester. Jésus fait remarquer que "la résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela, parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur" M-5.II.17.

Dans "La maladie est une défense contre la vérité," Jésus explique que ces décisions sont prises en toute conscience, mais que pour que le plan opère, l'esprit doit immédiatement oublier ce qu'il a fait : "Ton plan requiert que tu oublies que tu l’as fait, de sorte qu’il semble être extérieur à ta propre intention ; un événement au-delà de ton état d'esprit, un résultat qui a un réel effet sur toi, au lieu d'un résultat effectué par toi."

"C'est cet oubli rapide du rôle que tu joues pour faire ta "réalité" qui fait que les défenses semblent être au-delà de ton propre contrôle" L-I.136.43-51. Encore une fois, Jésus se réfère uniquement au vous en tant qu'esprit- décideur. Il ne s’adresse jamais au vous corporel, parce qu'il nous dit que le corps n'est pas un critère.

"L'idée de séparation a produit le corps et lui reste connectée, ce qui le rend malade parce que l’esprit s’identifie avec lui. Tu penses que tu protèges le corps en cachant cette connexion, car cette dissimulation semble garder ton identification à l’abri de l'"attaque" de la vérité."

"Si seulement tu comprenais combien cette étrange dissimulation a blessé ton esprit, et à quel point ta propre identification en est devenue confuse !" T-19.I.77-8-81. Voir aussi T-18.VI.9.

La confusion entre le cerveau/corps et l'esprit est à la racine d'un grand nombre de problèmes que rencontrent les étudiants d’*Un cours en miracles*. Et c'est une erreur naturelle, puisque nous n'avons aucune conscience de nous en tant qu’esprits (paradoxalement, un choix fait par nos propres esprits). C'est pourquoi nous avons besoin d'un enseignant comme Jésus qui est à l'extérieur du rêve. Il fournit un programme de formation de l’esprit qui est soigneusement planifié, une formation qui restaure à notre conscience ce que nous avons fragmenté, notre véritable Identité faisant Un avec notre Créateur. Nous n’avons besoin que d’une chose : reconnaître humblement que nous avons peut-être tort sur ce que nous pensons réel. La présence sans jugement de Jésus dans nos esprits nous guidera avec amour dans notre voyage de retour à la maison, la demeure que nous n’avons jamais vraiment quittée.

Pour d’autres études sur les questions concernant l'esprit/cerveau, voir 117, 391, 825 C et 901.

**1188 - Récolter ce qu’on a semé, est-ce encore valable dans l’illusion ?**

**Q/** Mon ancienne éducation religieuse m'a orienté vers l'idée que "tel on sème, tel on récolte." Toutefois, cette idée d'un lien de cause à effets lié à notre comportement est absente d'*Un cours en miracles*. Il est seulement besoin de pardonner. Nos actions, bonnes ou mauvaises, sont uniquement des illusions et comme telles, elles n'existent pas. Mais si le Cours ne donne pas d’instructions au sujet du comportement, pourquoi le pardon serait-il un élément si important, puisque le pardon est appliqué envers des fautes, péchés ou erreurs commises en imagination ? Enfin, s’il n'y a aucune réalité dans le comportement, comment pardonner de ce qui n'est jamais arrivé ? Il me semble qu’ignorer simplement la question serait plus adéquat.

**R/** Les questions que vous soulevez pourraient avoir un sens dans le contexte de votre ancienne éducation religieuse. Or le cours débute avec des prémisses radicalement différentes. Ses enseignements ne peuvent être compris et appréciés que lorsque nous reconnaissons qu'il dit quelque chose de très différent de presque tout autre enseignement spirituel que le monde a à offrir (par exemple, T-18.VII.4-6). Même si le Cours, il est vrai, ne se soucie pas du comportement, il est très soucieux de la pensée qui est la source de tous les comportements qui sont perçus T-2.VI.3 ; T-4.IV.21 ; T.5.V.83. Ce sont nos pensées et non nos agissements qui selon le Cours auront des effets et des conséquences (par exemple, T-12.III.7 ; L-I.54.1-2). Ainsi, même si le Cours ne dit pas que nous récoltons ce que nous avons semé en termes de comportement, il nous guide pour reconnaître que nos pensées produisent des expériences très précises dans nos esprits (par exemple, L-I.132.1-2), et qu'il existe seulement deux catégories de pensées : la pensée d’esprit juste et la pensée d’esprit faux, chacune donnant un résultat diamétralement opposé à l'autre.

Le but du Cours est mis sur l'esprit parce que, de son point de vue, le monde n’est rien de plus qu'un rêve (T-4.I.44-5 ; T-18.II.51-11 ;T-27.VII.13). Considérez ceci : pendant que vous dormez la nuit et que vous rêvez d'attentats et de cruautés perpétrés par d'autres figures contre vous ou vos proches, vous pouvez désirer vous venger ou chercher à faire payer quelqu’un pour les actions destructrices qui se passent dans votre rêve.

Or une fois que vous vous réveillez, ou si vous savez que vous rêvez pendant que vous êtes endormi, vous comprenez que chercher à tenir les figures de votre rêve responsables de leurs actions n'a aucun sens et que c’est vraiment stupide, puisqu’il n'y a pas de pas de personnages réels en train de faire mal aux autres, mais seulement des pensées ou des symboles de votre propre esprit interagissant selon le script écrit par votre propre inconscient. Le problème n’est pas dû aux symboles dans votre rêve, mais aux pensées de votre esprit qui se cachent derrière les symboles dont vous semblez faire l’expérience. Il vous serait facile de reconnaître, si vous savez que vous avez rêvé, que le seul vrai choix se fait entre continuer à rêver et vous éveiller T-29.IV.1. Vous préoccuper de ce qui se produit avec les personnages de votre rêve nocturne équivaut seulement à continuer à vous livrer à de la fantaisie pour apparemment vous amuser et vous divertir. Le Cours nous invite à généraliser cette reconnaissance jusque dans nos vies dans le monde, ce que le Cours appelle nos "rêves éveillés" T.18.II.512-15.

Ce qui se trouve sous votre question est la croyance que nous devons tous payer pour nos péchés, et que nous évoluons dans un univers injuste, où les gens peuvent s’en sortir en volant et en tuant. Mais si vraiment il n’y a personne d’autre que moi-même en cause, alors s'accrocher à cette croyance et désirer voir à l’œuvre des moyens de justice terrestres, est un signe que j'ai été trompé par l'ego une fois de plus, puisque l’ego veut rendre l’attaque et les blâmes réels, et par cela maintenir réel le rêve de la séparation dans mon esprit et me garder à part de l'Amour de Dieu. Le pardon n’est jamais pour quelqu’un d’autre que pour soi-même. Et il ne peut jamais être question de ne pas tenir compte de mes expériences quand il s’agit de demander pardon, parce que mes expériences reflètent toujours quel enseignant j'ai choisi dans mon propre esprit. Et si je crois pouvoir simplement ignorer mon propre choix, je suis secrètement en train de choisir l'ego, et toutes les conséquences désagréables qui découlent de ce choix : péché, culpabilité et peur dans toutes leurs différentes expressions dans la forme.

Ce qui en fin de compte doit être pardonné, c'est notre propre décision de séparation et non le comportement de quelqu’un dans le rêve qui a été jugé mauvais, pécheur ou immoral. Oui, le Cours dit finalement qu’il n’y a rien à pardonner parce que tout cela n’est qu’un rêve, mais tant que la peur de l’éveil demeure, il est important d’avoir une attitude de non jugement sur tout ce que nous percevons. C’est ce que veut dire le Cours par pardonner. C’est la seule façon de ne pas renforcer la réalité du rêve dans notre propre esprit.

Jésus décrit ce processus dans le manuel pour enseignants : "Les enseignants de Dieu choisissent de regarder les rêves un moment. C'est un choix conscient. Car ils ont appris que tous les choix se font consciemment, en sachant pleinement quelles sont leurs conséquences. Le rêve dit autre chose, mais qui mettrait sa foi dans les rêves une fois qu’ils sont reconnus pour ce qu'ils sont ? Prendre conscience de rêver est la réelle fonction des enseignants de Dieu" M-12.62-6.

Progressivement, grâce à cette attitude de ne pas porter de jugements et de pardonner, nous libérons notre investissement dans notre propre culpabilité et le sentiment d’être de nature pécheresse. Ceux-ci sont les sources de motivation cachées derrière le rêve, tout à fait comme nos propres conflits intérieurs non résolus et notre culpabilité sont la source de nos cauchemars endormis. Et à mesure que nous libérons la culpabilité, la peur de l'éveil diminue petit à petit, jusqu'à cet instant où nous nous rendons compte que plus rien ne compte, sauf l'Amour de Dieu, qui est notre réalité à jamais, la nôtre et celle de tous nos frères apparemment séparés.

Pour une question connexe qui traite de votre inquiétude sur la question de savoir si nous devrions récolter ce que nous semons, reportez-vous à la question 363, qui examine la question dans le cadre du principe du karma en relation avec les enseignements du Cours. Vous trouverez également un certain intérêt aux questions 514 A, 577 et 738, toutes sur le karma.

**1189 - Que deviendrait notre vie à choisir exclusivement l’esprit juste ?**

**Q/** Avez-vous une idée de ce que nous ferons dans l'esprit juste, étant donné que nous n’aurons plus aucun manque, et nous serons sans corps et sans nos cinq sens ? Il est difficile d'imaginer une vie sans plaisirs mondains, sans buts et sans avoir besoin de s’accomplir. Je me demande bien ce que nous allons faire ? Et avec quoi, puisque nous n'aurons pas de corps ? Aurons-nous alors un corps incorruptible ? Et si nous n’avons pas de corps, comment pourrons- nous encore toucher, ressentir, rire, jouer, etc.?

**R/** Nul besoin de s’inquiéter. Lorsque l'esprit de la Filialité sera complètement guéri et retournera à la totale acceptation de son Unité avec Dieu, il n’y aura plus d’autre conscience que celle de l'Amour du Père. C’est l'état du pur esprit et c’est la seule réalité. Il est à la fois inutile et impossible de comprendre ou de chercher à décrire cet état du point de vue de l'esprit divisé non guéri. Quand l'esprit choisit de croire que se séparer de Dieu est possible, il s’identifie en même temps au corps, et oublie totalement qu’il est un esprit ayant le pouvoir de choisir. Cela explique pourquoi il semble si étrange, et même indésirable, d'examiner des expériences qui n'impliquent pas le corps physique, psychologique ou émotionnel, de quelque manière : "Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.17.

Pendant ce temps, le but plus immédiat d'*Un cours en miracles* est d'apprendre à s’identifier à l'esprit qui fut oublié, à travers le processus du pardon. Et puisque la résistance est forte et l'attachement de l'esprit au corps/identité est intense, le processus sera doux et progressif. Il demande seulement le désir de commencer à reconnaître que les expériences reflètent les projections de l'esprit quand il choisit de croire le mensonge de l'ego de séparation, ou quand il choisit la mémoire du Saint-Esprit de l'Amour de Dieu. Le fondement du système de pensée de l'ego est la croyance que quelque chose en dehors de l'esprit peut avoir un effet sur lui. Tout est alors perçu et jugé de ce point de vue, puis utilisé pour prouver que le monde est réel et que la séparation est un fait. En revanche, le Saint-Esprit nous apprend que rien en dehors de l'esprit n'a d’effets sur lui, car il n'y a rien en dehors de l'esprit. Apprendre cela "requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.Intr.21. "Chaque valeur" fait référence à toutes les choses associées au corps et qui reflètent le système de pensée de l’ego : les plaisirs, les jeux, les accomplissements, les sentiments, etc. Ces choses sont des substituts à la paix de Dieu qui est abandonnée lorsque l'esprit choisit l'ego. Ces substituts servent à dissimuler la douleur intense qui résulte du choix pour la séparation. L'esprit est devenu si confus quant à son identité qu’il n'est plus capable de faire la distinction entre le plaisir et la douleur. Il n’est pas conscient de ce qu'il veut vraiment : "Par conséquent, ne te demande pas à toi-même ce dont tu as besoin, car tu ne les sais pas, et le conseil que tu te donnes te blessera. Car ce dont tu penses avoir besoin [tout ce que vous pensez agréable et utile] ne servira qu’à renforcer ton monde contre la lumière, tout en te rendant indésireux de remettre en question la valeur que ce monde peut réellement avoir pour toi" T-13.VII.115-6.

La seule valeur du monde est d’être une salle de classe pour apprendre les leçons du Saint-Esprit incarnées par le pardon. Jusqu'à ce que l'esprit soit totalement guéri et jusqu’à ce que chaque plaisir, but ou accomplissement dans le monde soit devenu sans intérêt, le pardon est la seule préoccupation. L'esprit non guéri se préoccupe bien plus du processus de guérison que de l'Unité parfaite qui s'étend bien au-delà de sa capacité de compréhension. La peur de l'Amour parfait que le Père partage avec Son Fils empêche celui-ci d’en faire l'expérience, et cela semble quelque chose qui est non seulement désagréable, comme vous l'avez souligné, mais également terrifiant. Et donc un "rêve plus doux," réalisé grâce au pardon, précède l'éveil complet : " Il [le Fils de Dieu] ne pourrait pas se réveiller à la réalité sans une sueur de terreur et sans un cri de peur mortelle, à moins qu'un rêve plus doux ne précède son réveil et ne permette à son esprit plus calme d’accueillir, et non de craindre, la Voix qui appelle avec amour pour le réveiller ; un rêve plus doux, dans lequel sa souffrance est guérie et où son frère est son ami. Dieu a voulu qu’il s’éveille doucement et avec joie, et Il lui a donné les moyens de s’éveiller sans peur" T-27.VII.134-5. Utilisons les moyens (le pardon) qui nous ont été donnés pour apprendre que l'amour n'est pas un état étranger, mais notre foyer.

**1190 - Si le Saint-Esprit est une illusion, Dieu doit l’être aussi !**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, nous lisons qu’à l'instant où est entré l'idée de séparation dans l'esprit du Fils de Dieu, la réponse de Dieu fut donnée (le Saint-Esprit). Selon le Cours lui-même, nous pouvons comprendre que le Saint-Esprit Lui-même est une illusion. Mes questions sont : 1°) Qui était le donneur de la réponse de Dieu ? 2°) Si le Saint-Esprit est une illusion, alors le "donneur" doit être une illusion lui aussi. Pourriez-vous svp clarifier cela pour moi ?

**R/** Ce sont des questions logiques qui ont été posées par plusieurs étudiants. Premièrement il est dit du Saint-Esprit qu’Il est à la fois illusion (sous forme de Voix pour Dieu) et sans forme, dans "l'éternel sans-forme de Dieu" Cl-6.58. En tant que "réponse," le Saint-Esprit est une illusion comme vous dites, tout en faisant partie de Dieu en ce sens qu’Il est éternellement avec Dieu.

On doit comprendre l'idée que Dieu a donné une réponse à la séparation à l'instant même où le Fils a pris cette idée au sérieux, comme une partie du mythe présenté dans le Cours pour nous aider à comprendre comment nous sommes arrivés à la situation dans laquelle nous sommes. La contradiction apparente peut être remédiée en reconnaissant que certaines parties du Cours sont supposées être prises dans un sens littéral, alors que d'autres doivent être prises au sens figuré. Ainsi, les parties du Cours qui parlent de la connexion de Dieu avec la séparation ne sont jamais au sens littéral. Jésus doit utiliser un langage et des exemples que nous pouvons comprendre, sinon il ne pourrait jamais nous aider. L’Unité est la seule vérité et la seule réalité. Mais qu’est-ce que cela signifie pour nous ? Cela ne fait aucun sens, et donc Jésus doit utiliser le langage de la dualité pour nous rejoindre, même s'il sait que la dualité est illusoire. Voir T-25.I.5-7).

Pour plus de précisions, vous pourriez vous référer à la question 616 où est résumée brièvement cette approche. Nous mentionnons plusieurs autres questions et réponses à lire, traitant de divers aspects de vos questions qui ont été soulevées par d’autres étudiants.

**1191 - Le travail intérieur est-il suffisant pour améliorer le monde ?**

**Q/** Mon inclinaison a été, depuis des années, de sentir que j'ai suffisamment de travail avec mes propres rencontres personnelles et mes relations, je n'ai pas du tout besoin de chercher des problèmes supplémentaires provenant des médias. Je suis convaincu que le monde ne deviendra pas un meilleur endroit, et donc, ce n’est pas dans la résignation mais dans le bonheur que je me tourne vers le seul endroit que je prends au sérieux pour faire le travail, à l’intérieur de moi. Je me pose des questions à ce sujet parce que je me souviens avoir pensé que le monde changera un de ces jours en raison de notre travail intérieur, et que nous verrions des manchettes de bonheur au lieu de manchettes de catastrophes.

**R/** Il semble que vous reflétiez l'important principe d’*Un cours en miracles* : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Il est essentiel de comprendre que ce passage se rapporte uniquement au contenu, et non à la forme. L’énoncé en ouverture du paragraphe dans lequel cette citation apparaît fournit son contexte "La projection fait la perception" T-21.Intr.11. C’est le cœur de l'enseignement de Jésus et de sa formation pour nous. Il veut que nous apprenions à percevoir correctement : apprendre à faire un lien entre notre perception et le choix préalable fait dans notre esprit de s'identifier au système de pensée de l’ego ou à celui du Saint-Esprit. L’interprétation de ce que voient nos yeux découle directement de ce choix, et si nous sommes identifiés au système de pensée du pardon, nous pouvons voir d’abominables scènes de dévastation et savoir que la dévastation n'a rien à voir avec la réalité L-II.13.13.

Nous ne deviendrons pas indifférents aux souffrances d'autrui, mais en paix lorsque nous aborderons les situations dans nos vies et dans le monde, car nous saurons que la douleur et la souffrance ne définissent pas notre réalité. Nous serons dans le monde, mais non de lui. L'origine du monde est une pensée d'attaque L-II.3.21. Par conséquent, ce n'est guère surprenant que les manchettes parlent sans cesse de désastres et de catastrophes. Cela se poursuivra jusqu'à ce que l'esprit du Fils de Dieu ne soit plus attiré par la séparation. Lorsque nous ne serons plus consentants à payer le gros prix pour être séparés, nous demanderons de l'aide pour changer d’idée sur notre but d'être ici.

Le monde a alors un but différent : "Il devient la demeure où est né le pardon, où il grandit et devient plus fort jusqu’à tout englober. Ici il est nourri, car ici il en est besoin" M-14.22-3. Lorsque chaque esprit qui semble séparé aura enfin accepté l'Expiation, le monde ne deviendra pas nécessairement un meilleur endroit avec des "manchettes plus heureuses." "Il cessera simplement de sembler être" M-14.212. Le monde n’est plus nécessaire lorsqu’il n’y a plus de culpabilité à projeter dans nos esprits. Mais nous n’avons pas besoin de craindre de voir le monde disparaître avant que nous soyons prêts à le laisser partir derrière nous : "Ne crains pas d’être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l’utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition. Il y a urgence uniquement à dégager ton esprit de sa position fixe ici" T-16.VI.81-3.

Dans la section "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit," Jésus nous enseigne de quelle façon marcher sur ce chemin du pardon, un chemin qui nous redonne la paix d’esprit alors que nous nous activons dans le monde. Ce n'est pas une voie d'indifférence ou d'évasion. Une façon de décrire cette approche est de dire que nous apprenons à devenir passif à l'ego, mais non au Saint-Esprit. Notre paix est soutenue par notre choix de nous identifier au système de pensée du Saint-Esprit, parce qu'alors, quoi que nous fassions passe à travers nous, sans effort, ni fatigue de notre part. C'est l'essence même du message de Jésus dans cette section : "Ne rien faire, c’est se reposer et préparer un lieu en soi où l'activité du corps cesse d’exiger de l’attention... Ce calme centre, où tu ne fais rien, te restera, t’apportant le repos au milieu de chaque affaire pressante où tu es envoyé. Car de ce centre il te sera indiqué comment te servir du corps sans péché. C'est ce centre, d’où le corps est absent, qui le gardera ainsi dans la conscience que tu en as" T-18.VII.77, 83-5.

**1192 - Qu’y a-t-il au-delà de l’existence physique ?**

**Q/** Qu’y a-t-il au-delà de l’existence physique ? Il y a des gens qui définissent la folie comme étant de toujours faire les choses de la même façon et s’attendre à obtenir des résultats différents. Je crois que la façon dont vit la majorité d'entre nous est peut-être une meilleure définition de l'aliénation mentale : nous chassons pour nous nourrir, nous mangeons, dormons et nous nous reproduisons. Les approches que nous avons développées pour maintenir ce cycle diffèrent un peu, mais à quelques variations près, elles produisent les mêmes résultats indépendamment du statut de quelqu’un dans la société. Ce cycle peut-il vraiment être une cause valable d’existence ?

**R/** Pour être exact, techniquement parlant, il faudrait dire qu'il n'y a rien au-delà du physique car le physique n'existe pas. Dire qu'il y a quelque chose au- delà, c'est dire que le physique est vrai d'une certaine manière. Toutefois, si nous abordons notre expérience du physique comme s’il était réel, nous pourrions dire que l'un des principaux buts d’*Un cours en miracles* est de nous aider à réaliser que cette expérience physique est une défense contre la vérité. La vérité est que seul l'esprit dans un état de parfaite Unité est réel. Jésus nous enseigne donc comment nous en sommes venus à croire que le monde physique et le corps sont réels et comment défaire cette fausse croyance : "On ne saurait trop insister sur le fait que ce cours vise à un renversement complet de la pensée" M-24.41. Grâce à l’étude du Texte et à la pratique des exercices, nous allons progressivement changer notre façon de penser, ce qui nous mènera "au-delà du corps" T-18.VI.Titre, "au-delà de toutes les idoles" T-30.III que nous avons faites pour remplacer notre véritable Identité d’esprit uni dans l'Amour de Dieu.

Du point de vue du Cours, l’insanité ou l’aliénation mentale est de penser que nous existons hors de Dieu comme individus séparés. Dieu est tout, et il ne peut y avoir quoi que ce soit à l'extérieur de la totalité. Penser qu’il peut y en avoir est pure folie, puisque nous finissons par voir ce qui n'est pas là ! Jésus nous indique donc : "Il y a une seule vie. Cette vie, tu la partages avec Lui. Rien ne peut être à part de Lui et vivre" L-I.156.27-9 "Une vie qui n’est pas au Ciel est impossible, et ce qui n'est pas au Ciel n’est nulle part" T-23.II.196.

Notre travail en tant qu'étudiants de ce Cours, est donc de demander à notre Enseignant intérieur de nous aider à apprendre comment utiliser le corps et le monde pour défaire cette fausse croyance que nous sommes séparés de Dieu, notre Source. Nous serons ainsi en mesure de pouvoir vivre en paix, ayant moins de culpabilité, de colère et de jugement.

**1193 - J’échoue sans cesse dans ma demande d’aide à Jésus**

**Q/** Lorsque je suis effrayé, je ne demande pas à Jésus de m’aider. Il dit clairement que j'ai choisi de me faire peur, et que je ne devrais pas lui demander de me libérer de la peur, mais qu’il peut m'aider à voir les conditions qui m'apportent la peur : le souhait d'être séparé. T-2.VI.4. Parfois je me souviens de le faire, mais à d'autres moments, tout ce dont je me rappelle, c'est de crier "À l’aide !" Pourtant, je veux vraiment qu’il m’enlève toute peur et toute haine et je désire être pardonné. Qu’est-ce que je ne comprends pas ?

**R/** La seule manière d’être totalement et pour toujours délivrés de la peur est d’entrer en contact avec le pouvoir de choisir dans notre esprit. C’est alors que nous réalisons que nous avons eu tort sur tout et que nous avons été à la recherche d’illusions tout le temps que nous avons pensé avoir été témoins de la réalité, L-II. 240. Nous choisissons de rendre l’illusion vraie, puis de nous dissimuler ce choix à nous-mêmes. Puisque c'est là la cause de toutes les peurs, à quoi servirait à Jésus de nous enlever la peur, alors même que nous nous accrochons à sa cause ? Ce n'est pas qu'il refuse de le faire, mais il ne peut pas nous enlever la peur tant que nous continuons à nous accrocher à ce qui la produit.

Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous enseigne également comment assumer la responsabilité de nos pensées, car comme il dit : "Peut-être crois-tu être responsable de ce que tu fais, mais point de ce que tu penses. La vérité, c’est que tu es responsable de ce que tu penses, parce que c'est seulement à ce niveau que tu peux choisir. Ce que tu fais vient de ce que tu penses" T-2.VI.25-7. La peur vient de choisir le système de pensée de séparation, et c'est là où l’aide est dirigée. Jésus veut nous aider à entrer en contact avec le pouvoir de nos esprits, pour que nous puissions changer notre décision et retrouver la paix. C'est pourquoi il dit dans la section suivante : "Tu te plains peut-être encore de la peur, mais tu persistes néanmoins à te rendre apeuré. J'ai déjà signalé que tu ne peux pas me demander de te délivrer de la peur. Je connais qu’elle n'existe pas mais tu ne le connais pas, toi. Si j'intervenais entre tes pensées et leurs résultats, je toucherais à une loi fondamentale de cause et effet, la loi la plus fondamentale qui soit. Je ne t’aiderais guère si je dépréciais le pouvoir de ta propre pensée. Ce serait en opposition directe avec le but de ce cours" T-2.VII.11-6.

Pour nous, c'est très difficile à accepter, et aussi à pratiquer parce que nous ne voulons pas accepter la responsabilité de notre sort, mais c'est la seule façon d’obtenir une paix sûre et durable. Même si Jésus ne supprime pas la peur dans nos esprits, il promet d'aller avec nous jusque dans les recoins les plus reculés et cachés dans l'obscurité : "La peur semble vivre dans les ténèbres, et quand tu as peur tu fais un pas en arrière. Joignons-nous vite en un instant de lumière, et cela sera suffisant pour te rappeler que ton but est lumière" T-18. III.24-5. Voir aussi T-11.V.13-4.

Nous avons juste besoin de nous rappeler que sa présence réconfortante est là pour nous aider à chaque instant : "Si vous saviez Qui marche à tes côtés sur le chemin que tu as choisi, la peur serait impossible" T-18.III.32. Par conséquent, regarder avec Jésus notre attirance pour la séparation est la délivrance de la peur ; et nous pratiquons chaque fois que nous choisissons de ne pas voir nos intérêts séparés de ceux des autres.

**1194 - Peut-on intégrer les principes d'*Ucem* dans la pratique de Reiki ?**

**Q/** Est-il possible d'intégrer les principes d'*Un cours en miracles* dans ma pratique de Reiki, et puis-je pratiquer le Reiki tout en suivant ces principes ?

**R/** Le but avec lequel vous vous identifiez dans votre esprit est la clé pour l'application des principes d’*Un cours en miracles* : "Pour quoi ?" est la seule question que Jésus veut que nous nous posions à propos de tout T-4.V.68-11, T-24.VII.61-3. Cela simplifie les choses énormément, car il n'y a que deux buts que nous puissions choisir : le but de l'ego (nous voir dans des corps, séparés les uns des autres), ou celui de l'esprit (nous voir comme partageant les mêmes intérêts que les autres). Appliquer cela dans votre pratique de Reiki signifie que vous seriez en mesure de voir dans chaque session un moyen d'apprendre que vous et cette autre personne partagent le même esprit divisé et le même pouvoir de choisir l'ego ou le Saint-Esprit comme enseignant. Ainsi, la forme se rapporte au corps, mais le contenu sera lié au système de pensée avec lequel vous choisissez de vous identifier.

On nous a déjà posé ce type de question concernant d’autres types de pratiques. Vous trouverez peut-être utile de lire notre réponse à la question 1186.

**1195 - Quelle est la leçon derrière la peine causée involontairement ?**

**Q/** Si on fait une erreur involontairement, une faute qui provoque de la peine et de la tristesse chez les autres, comment devrait-on regarder cette situation ? Quelle est la leçon à retenir ?

**R/** Si c’est approprié, la première chose à faire est de présenter des excuses de façon normale. Ensuite, ce qui est véritablement important est d’examiner les pensées qui surviennent inévitablement à la suite de l'erreur. Il y a peut- être une auto-condamnation, une arrogance de croire qu’on puisse être responsable du bonheur ou de la détresse des autres, il peut y avoir de la culpabilité, de la honte, de l'autodéfense "Je ne voulais pas faire cela," etc.

Ce sont toutes des formes de bouleversement qui desservent bien l'ego dans son stratagème de garder l'esprit axé sur les choses extérieures, dans les tourbillons de la culpabilité. C’est conserver ces pensées pour appuyer la stratégie de l'ego qui est la vraie erreur. La véritable correction commence lorsque quelqu’un est disposé à voir les fausses croyances qui sont cachées derrière une erreur apparemment "innocente." Cela signifie que vous êtes disposé à reconnaître que si vous êtes bouleversé par quelque situation, c'est parce que vous le voulez. Si, après vous être excusé, vous remarquez que les sentiments bouleversants persistent, vous avez là une claire indication que l'esprit choisit d'être bouleversé. Cela peut seulement indiquer qu’il fait un choix délibéré de rendre la séparation réelle et engendrer ainsi la culpabilité pour se garder lui-même en conflit plutôt que d'accepter la paix du Saint- Esprit. C'est la leçon à apprendre. La situation devient ainsi une leçon de pardon, dans laquelle le Saint-Esprit rappelle à l'esprit que rien en dehors de lui ne peut être à l’origine de son bouleversement, et il en va de même pour le chagrin des autres. C'est une leçon très importante, et bien plus difficile à apprendre qu'il n’y paraît. Car l'existence de l'univers physique repose sur la croyance que l'esprit peut sortir de lui-même et être affecté par des gens ou des choses en dehors de lui. *Un cours en miralces* appelle magie la croyance que quelque chose en dehors de l'esprit peut avoir un effet sur lui. Le miracle enseigne de remettre à l'esprit son pouvoir de causation : "Le miracle est la première étape pour redonner à la cause [l'esprit] la fonction de causation et non d'effet" T-28.II.93. Ce principe de cause à effet est fondamental dans le système de pensée du Cours.

Il est important de garder cela dans l’esprit lors de la pratique du pardon dans toute situation spécifique. Il est essentiel de se rappeler que quelles que soient les circonstances semblant causer des bouleversements, un choix dans l'esprit en est toujours la cause réelle. La leçon 5 du livre d’exercices énonce ce principe en des termes sans équivoque : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5.Titre Il suffit d'être disposé à se rappeler que c'est vrai, peu importe à quel point la "cause" extérieure semble réelle et convaincante. S’en souvenir renforce la croyance de l'esprit quant à son pouvoir de choisir et diminue sa croyance qu’il y a du pouvoir à l’extérieur de lui. On apprend plus qu’il n’y parait dans cette simple application. En fait, c’est le seul but du monde : servir de salle de classe pour le pardon.

Par conséquent, la leçon à tirer dans chaque situation est toujours la même : "Il est impossible que le Fils de Dieu soit simplement poussé par des événements qui lui sont extérieurs. Il est impossible que les choses qui lui arrivent ne soient pas de son choix. Son pouvoir de décision est le déterminant de toute situation dans laquelle il semble se trouver par chance ou par accident" T-21.II.31-3. Cela est vrai, peu importe les circonstances apparentes, les sentiments ou les causes d'un événement. Tout ce qu’on nous demande de faire, c'est de nous en souvenir, et savoir qu’en le faisant le Saint-Esprit est invité à corriger les croyances erronées à la source de tous les conflits.

**1196 - Pour quelle raison un bébé tomberait-il malade ?**

**Q/** Nous lisons que la maladie est de l'ego qui essaie de rendre le corps réel. Toutefois, cela peut être envisagé et contemplé par un esprit adulte. Mais quel but servirait la maladie pour un bébé qui ne peut pas considérer les implications de la maladie comme un mécanisme d'apprentissage ?

**R/** Bien que cela soit extrêmement difficile à saisir pour nous, un bébé a le même esprit et le même pouvoir de choisir l'ego ou le Saint-Esprit qu'un adulte, même si son cerveau, bien entendu, diffère de celui d'un adulte. C'est toujours et seulement l'esprit qui prend les décisions, tel que nous en discutons dans les questions 117, 391, 825 C et 901, ce n'est donc pas le bébé qui choisit la maladie. La forme du corps n’a rien à voir, non en ce monde illusoire, évidemment, mais plutôt en termes de voyage spirituel. Les différences de formes font partie de l’habile stratégie de l'ego pour nous tenir éloignés de nos esprits, de peur que nous nous rendions compte que nous avons choisi contre l'amour et la paix afin de pouvoir exister comme individus séparés : "Rien d’aussi aveuglant que la perception de la forme. Car la vue de la forme signifie que la compréhension a été obscurcie" T-22.III.67-8. Si nous nous apercevions que toute notre misère vient d’une seule décision prise non dans le monde ou dans le corps, nous remettrions assez rapidement en question le côté judicieux de ce choix, surtout en sachant que ce fut choisi contre une autre option disponible pour nous. L'ego a donc farouchement l’intention de s’assurer de nous garder sans esprit, et il réussit en faisant en sorte de nous attarder uniquement sur le corps et les problèmes qui découlent de l'existence corporelle. L’esprit qui choisit de se projeter en tant qu’enfant impuissant, malade ou déficient, fait partie de ce plan.

Grâce à *Un cours en miracles*, Jésus nous aide à désapprendre ce que l'ego nous enseigne afin de pouvoir récupérer un sentiment que nous sommes des esprits qui partagent tous le même but de reconnaître notre erreur, de choisir à nouveau, et retourner à la maison. Et donc, percevoir un bébé innocent et vulnérable, un enfant impuissant peut servir le but de l'ego ou celui du Saint- Esprit. Nous pouvons percevoir la maladie des enfants comme une preuve que les différences, la séparation, l’injustice et la victimisation sont réelles.

Ou bien nous pouvons le voir comme notre salle de classe, dans laquelle nous apprenons que nous partageons tous les mêmes intérêts et la même identité. Il est important de se rappeler que ceci concerne uniquement le contenu dans nos esprits, et non le comportement. Ainsi, il importe d’agir toujours de manière appropriée, et vous devriez faire tout ce qui doit être fait habituellement avec les bébés, et ce sera fait avec une conscience croissante du contenu dans votre esprit.

**1197 - Ne sommes-nous pas responsables aussi des actions des autres ?**

**Q/** Dans les enseignements de la Fondation pour *Un cours en miracles*, tous basés sur *Un cours en miracles*, j'entends dire que je ne suis pas responsable des actions d'autrui, mais que je suis responsable de mes propres interprétations de leurs actions. Au niveau de l’expérience, cela semble certainement la meilleure façon d'assumer la responsabilité, demander ensuite de l'aide pour changer d’esprit sur ce que font les autres plutôt que d'essayer de les changer eux. Cependant, je me pose souvent la question suivante dans le Texte : "Qui est ce "toi" qui vis dans ce monde ?" T-4.II.11.8. Et alors je me demande s’il ne serait pas plus utile de me souvenir que je suis responsable 1°) d'avoir fragmenté mon Soi, 2°) d’en avoir fait un concept de soi que je vis comme étant moi-même, 3°) que j’ai fragmenté aussi les autres et 4°) que j’oppose ces fragments les uns contre les autres afin de maintenir la croyance en la séparation, la culpabilité, le péché, etc. T-28.VI.47. Donc, ne suis-je pas en fin de compte responsable non seulement de mes interprétations, mais aussi des actes d'autrui ? Et est-ce que ce rappel en lui-même (que nous sommes tous un) n’est pas une forme de correction pour la croyance en la séparation et en des intérêts séparés ?

**R/** Oui, les deux niveaux de correction font partie du processus pour défaire le système de pensée de l'ego que nous avons accepté pour remplacer la vérité. Si nous utilisons la métaphore de l’échelle, la deuxième étape dépasse de loin la première étape que vous décrivez, celle de reconnaître que nous interprétons toujours ce que font les autres, et plus souvent qu'autrement, cette interprétation vient directement de notre ego – et c’est là qu’est le problème, et non ce que font les autres, ou ce qu’ils ne font pas. Notre concept de soi commence progressivement à changer à mesure que nous pratiquons cela et que nous devenons plus confortables à penser de cette façon. Il doit changer, puisque notre concept de soi "normal" est presque totalement défini par la perception que "je suis la chose que tu as faites de moi" T-31.V.53. Par conséquent, lorsque nous commençons à réaliser que nous avons bâti notre concept de soi sur ce qui s’est avéré un insidieux complot pour nous donner l’innocence aux dépens de Dieu et de tout le monde, et que nous décidons ensuite de demander de l'aide pour annuler cette supercherie, le sens de qui nous sommes subit une transition.

Cela se produit sans que nous y portions réellement attention, et sans que nous nous concentrions à changer quoi que ce soit d’autre que nos propres interprétations. C'est ce qui nous amène à l'étape suivante (ce n’est pas un processus linéaire, bien sûr) de commencer à entrer en contact avec nous- mêmes qui, en tant qu’esprits-décideurs, choisissons toujours de 1°) nous séparer de l’unité 2°) de rester dans un état de séparation et d'individualité 3°) de blâmer les autres pour cette condition. Ou bien nous choisissons de défaire la progression des divisions, acceptant notre véritable Identité comme faisant un avec Dieu, notre Source. Alors oui, il est vrai qu’à un certain point nous comprenons que notre décision d'être séparés exige de voir que nous nous sommes fragmentés en une multitude de figures, et nous l’avons fait pour être victimes les uns des autres, et victimes des forces et des circonstances du monde lui-même T-18. I.4-5. À un niveau très profond, là où se trouve notre écrasante culpabilité –nous voulons qu’il y ait des catastrophes, des désastres et de la brutalité pour que notre plan fonctionne : rester séparés sans être tenus responsables de cette décision.

Il est essentiel de se rappeler que le soi qui est responsable pour tout cela n'est pas le soi que nous pensons être et qui interagit dans le monde. C'est l'esprit à l'extérieur du temps et de l'espace qui prend ces décisions. Mais nous ne devons pas faire des efforts pour essayer de faire l'expérience de ce Soi plus grand, puisque nous avons tous une peur énorme de laisser aller le soi avec lequel nous sommes familiers. Jésus nous parle donc de son plan pour nous aider à nous éveiller doucement et sans peur T-27.VII.13. Ainsi, notre devrions porter attention au développement de la confiance en Jésus pour nous guider T-4.VI.31 ; 61. Sa présence aimante est toujours là en nous, pour regarder avec nous le complot hideux et pour nous soutenir dans nos esprits afin que nous puissions prendre l'étape suivante avec lui, celle de réaliser qu’il s’agit simplement de l'expression d'"une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire" T-27.VIII.62. C'est pourquoi Jésus nous dit que lorsque nous pensons à "la folle projection par laquelle ce monde a été fait," nous ne devons pas l'appeler "péché"... ne pas l’investir "de culpabilité"... "et par-dessus tout, *n'en* [avoir] *pas peur*" T-18.I.66-9.

**1198 - Où allons-nous après notre mort ?**

**Q/** Je voudrais simplement savoir où nous allons après notre mort. Je sais que ce n'est pas un "lieu." Allons-nous vers la Vision béatifique, ou allons-nous être tellement absorbés dans l'unité que nous n'aurons plus "conscience" de notre soi, ni conscience de tout "soi," le terme bouddhiste pour le vide étant plus approprié ? Si Dieu existe, mais que je ne Le "connais" pas en quelque sorte après la mort, alors c’est presque comme s’il n'y avait pas de Dieu, du moins pour cette petite étincelle appelée "moi." Est-ce que le Dieu que j'ai prié va disparaître avec moi au moment de ma dissolution physique, ou est-ce que la partie de moi qui sait et qui prie continue sous une autre forme ?

**R/** Tous les morceaux du casse-tête au sujet de la mort sont assemblés et se trouvent dans l’enseignement le plus important d’*Un cours en miracles* qui dit ceci : le Fils de Dieu est un esprit, il n’est pas un corps. Quand il choisit la pensée de s'identifier avec l'illusion de la séparation, l'esprit donne naissance à l'idée d'un soi, d’un monde et d’un Dieu qui se rapporte à eux. Toutes ces notions sont faites afin d’appuyer la pensée de séparation. Sans cette pensée de séparation, ni la vie telle que nous la connaissons, ni la mort ne fait de sens. C'est cette pensée-là qui persistera au-delà de la "vie" du corps, jusqu'à ce que l'esprit accepte pleinement la correction du Saint- Esprit, correction qui annule la croyance en la séparation. L'esprit se réveille alors du rêve de la séparation et prend conscience de l'unité de Dieu qui n'a jamais changée. Cela ne s’accomplit pas par la mort, mais par le pardon de chaque ombre de croyance inscrite dans le système de pensée de l'ego. Rien ne se produit lorsque le corps meurt (pour approfondir, voir les questions 68, 175, 187 et 260). En fait, nous apprenons dans le Cours "qu'il n'y a pas de mort" T-27.VII.145 parce qu’"il n'y a pas de vie en dehors du Ciel. Où Dieu a créé la vie, là doit être la vie. En tout état à part du Ciel, la vie est illusion. Au mieux, cela ressemble à la vie ; au pire, à la mort. Or les deux sont des jugements sur ce qui n'est pas la vie, égaux par leur inexactitude et leur manque de signification" T-23.II.191-5. Par conséquent, nous n’allons nulle part quand le corps meurt. Lorsque l'esprit accepte la vérité, quand il accepte son Identité de Fils de Dieu, il retourne simplement à la conscience de ce qui n'a jamais changé. Éliminer tous les obstacles qui empêchent cette prise de conscience est le but de guérison du Cours et notre unique souci.

L'esprit ne peut ni voir ni comprendre ce qui lui fait peur. Tant que la peur subsiste, ce qui se trouve hors du corps et du monde est incompréhensible. Comme nous lisons dans l'introduction du Cours, l’amour ne peut pas s’enseigner T-Intr.16, et ne peut pas non plus être compris. Il est possible, et même essentiel à notre éveil, de voir et de comprendre le choix délibéré de l'esprit contre l'amour, et les effets dévastateurs que cela produit dans notre expérience. C'est pourquoi Jésus nous encourage à maintes reprises dans le Cours à nous pencher sur le système de pensée de l'ego qui œuvre dans nos vies, afin de voir ses conséquences douloureuses. Le pardon est le miracle qui déplace notre attention, nous allons de l’extérieur (la forme) vers l'esprit (le contenu). C’est seulement en faisant cela que l'esprit peut se rappeler son identité d’esprit, puis se dissocier progressivement de son identité de corps. La question de vie et de mort apparente du corps se dissipe à mesure que l'esprit retourne à la conscience de lui-même comme Soi/Fils qui n'a jamais quitté le Père.

**1199 - Le Cours ne s’adresse-t-il pas à des géants spirituels ?**

**Q/** J'ai entendu Ken déclarer au moins deux fois qu'*Un cours en miracles* "n’est pas pour des géants spirituels," mais pour des gens qui se trouvent en "bas de l'échelle." Il est probable que ce soit juste mon identification à l'ego qui fait que cela me dérange, mais de façon consciente je pense que c'est parce que je veux utiliser le chemin spirituel le plus efficace/rapide pour retourner à la maison. Les enseignements de Ken sur le Cours m'ont beaucoup aidé en m’assurant que j'interprète correctement le Cours, mais j’ai vraiment pensé que le Cours était le meilleur moyen. Ne l’est-il pas ? Pouvez-vous commenter un peu plus ces déclarations de Ken ? Si le Cours est pour les gens aux bas échelons de l’échelle, est-il juste de dire que la plupart d'entre nous ne sommes même pas encore sur l'échelle du tout ?

**R/** C'est une pensée qui nous rend humbles en effet. Mais, compte tenu de la quantité de matériel consacré à nous aider à regarder notre culpabilité, nos haines, nos jugements et notre particularité, et par-dessus tout, à nous aider à nous rappeler que nous avons un esprit, il n'est pas difficile d'admettre que Jésus ne s’adresse pas à des "géants spirituels." En outre, il se réfère à nous en termes de bébés, petits enfants, et enfants – au sens spirituel, évidemment. Il est certain toutefois que si nous apprenons les leçons qu’il nous enseigne, nous aboutirons en haut de l'échelle, et peut-être y arriverons-nous "plus vite" que si nous avions utilisé d'autres moyens. Mais son message et son enseignement ne visent pas ceux qui sont déjà au sommet – les enseignants avancés de Dieu – et certainement pas les Enseignants des enseignants qui ne sont plus sur l'échelle M-26.2. Restant avec la métaphore de l'échelle, nous pouvons dire que chacun a au moins un pied sur la première marche, aussi précaire que puisse être la prise, parce que chacun a un esprit juste, et comme Jésus nous assure, nous ne sommes pas entièrement insanes T-16.VI.88. Il arrive à chacun de nous d’avoir des pensées de bonté et de désintéressement, ces pensées fussent-elles peu fréquentes et éphémères. Bien des gens sont profondément reconnaissants pour le Cours, sentant avoir enfin trouvé le chemin qu'ils ont longtemps recherché.

Mais nous sommes presque tous retenus par une force de résistance énorme provenant de la peur de ce que Jésus dit, et où ce Cours va nous conduire. Nous aimons nous considérer comme des gens spirituels, et ce n'est pas faux ou malhonnête.

Or nous passons un dur quart d’heure simplement à changer le but de nos relations et de notre implication dans le monde. Alors quant à ce qui est d’accepter notre identité comme pur esprit, nous nous demandons même parfois si Jésus a bien saisi les choses : "Que veut-il dire, il n'y a pas de monde ! Comment peut-il dire que cette maladie vient de l'esprit, non du corps – et pire encore, que le corps ne vit pas et ne meurt pas ! Est-il vraiment sérieux lorsqu’il dit que la colère n'est jamais justifiée, et que je ne suis jamais justifié de me percevoir comme injustement traité ?" Nous luttons tous avec cela. Il n’est donc pas étonnant qu'il nous dise de différentes façons que nous ne sommes pas encore prêts à accepter ses enseignements supérieurs sur l'intemporalité, l’esprit, l'unicité, etc., et que nous devrions nous concentrer sur ce à quoi nous pouvons nous relier : notre vie corporelle apparente dans le monde. Voici quelques exemples : "Le miracle ne peut pas te sembler naturel, parce que ce que tu as fait pour blesser ton esprit l’a tellement dénaturé qu'il ne se souvient pas de ce qui lui est naturel. Et quand on te dit ce qui est naturel, tu ne peux pas le comprendre" T-16.II.31-2.

"Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité. Or ces pensées rendent-elles claire la signification de la création ? Ces paroles s'accompagnent-elles d'une clarté parfaite pour toi ? À quoi d'autre que des sons vides peuvent-elles ressembler : jolies, peut-être, pleines de bon sentiment, et pourtant fondamentalement incomprises et incompréhensibles ? L'esprit qui s'est enseigné à penser concrètement ne peut plus saisir l'abstraction dans le sens où elle englobe tout. Nous avons besoin de voir un peu, pour apprendre beaucoup" L-I.161.4.

"Quand la révélation de ton unité viendra, elle sera reconnue et pleinement comprise. Maintenant nous avons du travail à faire, car ceux qui sont dans le temps peuvent parler de choses au-delà, et écouter des mots leur expliquant que ce qui est à venir est déjà passé. Or quelle signification ces mots peuvent-ils communiquer à ceux qui comptent encore les heures, et qui se lèvent, travaillent et vont dormir selon leur compte ?" L-I.169.102-4.

"Ô mon enfant ! Si tu connaissais ce que Dieu veut pour toi, ta joie serait complète !... Je ne puis te dire à quoi cela ressemblera, car ton cœur n'est pas prêt" T-11.III.31, 6.

Cela ne devrait pas nous décourager, et nous ne devrions pas perdre notre temps à penser où nous sommes rendus sur l'échelle, car en réalité, les métaphores de l'échelle et du voyage nous donnent l'impression que le processus de guérison est linéaire, alors qu’il ne l'est pas. Jésus parle de l'instant saint comme d’"une miniature de l'éternité" T-17.IV.114, une autre façon de dire que faire l'expérience de l'instant saint, c’est faire l'expérience d'être au-delà de notre ego. Puisque nous n'avons pas encore généralisé nos leçons de pardon, nous allons quitter l'instant saint pour redevenir centré sur un corps, et aller et venir ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d’attirance pour le système de pensée de l'ego. Le rêve heureux dans le monde réel est notre destination quand notre esprit est en paix, sans conflit, sans peur et sans culpabilité. Nous sommes alors devenus des enseignants avancés de Dieu, comme Jésus les décrit dans le manuel M-4.

**1200 - Mon choix d’être particulier peut-il avoir des effets inattendus ?**

**Q/** Je veux simplement poser une question pour compléter la question 825 et m’assurer que je comprends bien les effets de choisir la particularité. Comme je le comprends, tout problème que nous avons dans notre vie en fin de compte vient de notre désir d'être particulier et séparé de nos frères et sœurs. Cela peut-il signifier que nous aurions un problème dans notre vie qui pourrait venir de notre désir d’être particulier sous un autre aspect de notre vie ? Par exemple, disons que je désire être plus intelligent que tout le monde, que je choisis la particularité et que j’agis sur ce désir d'être plus intelligent. Voulez-vous dire que ce choix aura des effets douloureux liés aux illusions, et que ces effets pourraient apparaître dans un autre aspect de ma vie qui n'a rien à voir avec vouloir être plus intelligent que les autres ?

**R/** Les effets douloureux de choisir une illusion de vous-même comme substitut à la vérité au sujet de qui vous êtes apparaîtront de multiples façons, et non seulement dans le contexte de vos efforts pour être plus intelligent que les autres – ceci n’étant qu’une forme spécifique du contenu sous-jacent. Une autre façon de dire que nous choisissons une identité illusoire est de dire que nous vivons dans le mensonge. Il est évident que de terribles conséquences découlent de cela, toutes les défenses inconscientes doivent être maintenues afin de protéger le mensonge, et cela exige des efforts énormes et incessants. Notre système de défenses doit être constamment en "alerte élevée" contre tout ce qui pourrait dévoiler le mensonge et détruire notre position particulière. Ces dynamiques ne peuvent pas faire autrement que d’avoir un effet profond sur toutes nos relations.

Toutefois la cause ultime des effets désastreux, c'est notre choix de rejeter la réponse du Saint-Esprit à la "minuscule et folle idée" T-27.VIII.62 de séparation, et notre choix d'accepter plutôt l'ego, et c'est sur ce niveau que se fait le "travail de réparation." Le souhait sous-jacent est de vouloir être supérieur à Dieu, plus intelligent – et c'est là que se trouve l'angoisse réelle et souffrante. C'est une pensée risible, vraiment farfelue, mais c'est la pensée qui est reflétée dans le désir d'être plus intelligent que les autres. Nous agissons tous ainsi chaque fois que nous valorisons la particularité. Dans *Un cours en miracles*, Jésus nous demande : "Si tu percevais la relation particulière comme un triomphe sur Dieu, en voudrais-tu ?" T-16.V.101.

Plus nous arriverons à faire cette connexion, plus nous prendrons conscience que nous sommes en train de nous blesser chaque fois que nous tentons d’être particuliers, car non seulement sommes-nous piégés dans la futilité de la maxime de l’ego "cherche et ne trouve *pas*" T-12.IV.14, mais nous allons nous exclure de la paix et de la joie qui sont notre héritage éternel et notre "droit sacré" T-30.V.910.

**1201 - Qui est le Dieu le Père dans *Un cours en miracles* ?**

**Q/** Qui est le Père dans le Cours ? Est-ce le même que "Notre Père qui êtes aux Cieux" de la Bible ? Est-ce le même que Yahvé ou est-ce un autre dieu ou démiurge ? Est-ce Kether ou Sin Soph dans l'Arbre de Vie ? Nous savons que Jésus du Nouveau Testament est le même que celui qui dicte le cours.

**R/** Dieu, dans *Un cours en miracles*, est le "Père" de Son unique Fils, le Christ. Le mot "Père" est mis entre guillemets, pour que la distinction soit faite à notre avantage, parce que nous ne pouvons comprendre la non-dualité ou la pure Unité indifférenciée "tant que tu penses qu'une partie de toi est séparée, le concept d'une Unité jointe en ne faisant qu’Un est in-signifiant" T-25.I.71. "Nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.124. Dieu peut être expérimenté seulement de façon directe, mais non en termes humains, puisque l'expérience humaine est totalement dualiste, et que la réalité ne l'est pas : "Nous disons : "Dieu est," puis nous cessons de parler car dans cette connaissance, les mots sont in-signifiants. Il n’est pas de lèvres pour les prononcer et pas de partie de l'esprit suffisamment distincte pour ressentir qu'il est maintenant conscient de quelque chose qui n’est pas lui-même. Il s’est uni à sa Source. Et comme sa Source même, il est simplement" L-I.169.54-7.

La théologie d’*Un cours en miracles*, tout en utilisant le langage de la tradition judéo-chrétienne, est décidément et irrémédiablement différente de cette tradition, ainsi que de la plupart des autres systèmes, comme il ressort de cet échantillonnage des enseignements du cours sur Dieu : – 1°) Un univers limité n'est pas la création de Dieu T-11.I.42 ; M-22.55 – 2°) Dieu ne sait rien de ce monde T-4.II.86-7 ; T-25.VII.33-4 –3°) Dieu ne condamne pas L-I.46.11 ; L-II.10 – 4°) Dieu n'exige pas de sacrifice : "Le sacrifice est une notion totalement inconnue de Dieu" T-3.I.41. Le Cours dit clairement aussi que bon nombre des comptes rendus du Nouveau Testament sur la vie et le message de Jésus sont inexacts ou déformés. En fait, tout le Cours peut être lu et étudié de ce point de vue. Ainsi par exemple, il parle de l’Expiation sans sacrifice, qui est le véritable message de la crucifixion et le sens de la résurrection T-3.I ; T-6.I ; M-28.

Il parle de la signification de Noël T-15.X-XI, du pardon et du miracle L-II.1, 13 et beaucoup plus.

Le livre de Kenneth "*A Course in Miracles* and Christianity : A Dialogue/*Un cours en miracles* et le christianisme : un dialogue" couvre les principaux points qui diffèrent. D'autres questions sur ce forum parlent aussi de ces différences. Voyez l’index des questions.

**1202 - Est-ce qu’écouter des idées fausses peut être nuisible ?**

**Q/** Est-ce qu’écouter des idées fausses ou trompeuses peut nous blesser ?

**R/** Ce n'est pas du tout clair ce que vous entendez par "fausses." La plupart d'entre nous, presque tout le temps, nous écoutons l'ego, et quoi que ce soit avancé par l'ego ne sera "nocif"que dans le sens où cela renforce la douleur de notre séparation de Dieu et de notre Identité. Tout ce que nous devons faire est d’en prendre conscience, puis regarder ces idées sans juger. Avoir peur d'elles ou se battre contre elles ne fera que les rendre réelles et leur donner un pouvoir qu'elles n'ont pas. En les regardant sans juger, vous renforcez votre identification avec l’esprit juste et progressivement, vous serez moins influencé par ces idées fausses.

En général, il est toujours préférable de se laisser guider par la règle de bienveillance, c’est-à-dire de la gentillesse envers vous et les autres. Ce qui signifie que si vous avez des pensées qui seraient dommageables pour vous ou les autres, et si vous agissez en suivant à ces pensées, il serait préférable de s’abstenir et de ne pas agir.

**1203 - Ma vie ne serait-elle pas chaotique sous la loi de Dieu ?**

**Q/** J’en suis actuellement à la leçon 76 : "Je ne suis soumis à aucune loi, sauf celles de Dieu" L-I.76. Je dois admettre que jusqu'à présent, toutes les leçons résonnaient merveilleusement. Mon esprit les a toutes bien accueillies. Cependant, avec celle-là, je passe un mauvais quart d’heure. Je me sens comme si je me préparais à accepter le chaos dans ma vie. Il me semble que la loi de Dieu ne devrait pas être de se soucier si je vais ou non au travail, si j’arrive à temps, si je suis vêtue convenablement, etc.

**R/** Oui, vous avez une bonne compréhension des lois de Dieu. La plupart des étudiants trouvent très troublant (c’est le moins qu’on puisse dire) de découvrir cet aspect-là dans les enseignements d’*Un cours en miracles*. Mais c'est seulement l'ego qui a le sentiment que le résultat serait le chaos, car la partie saine de votre esprit sait que vous êtes en train de prendre une étape majeure dans la direction de restaurer une paix durable dans votre esprit. Il est essentiel pour la survie de l'ego que vous pensiez que vous et Dieu, vous êtes séparés, que votre vie prend place et se déroule vraiment dans ce monde, et qu’il vous faille sacrifier, prier et faire les choses qu’il faut pour aller au Ciel après votre décès. C'est le système de pensée de l'ego dont Jésus nous enseigne qu’il est simplement un substitut insane pour remplacer la vérité. La vérité est que la séparation de Dieu est impossible et que nous faisons à jamais un avec Lui.

Le fait que Dieu ne sait rien de nos soi-disant vies individuelles ne signifie pas que nous avons été abandonnés et que nous sommes complètement laissés à nous-mêmes sans réconfort, sans guide ni orientation. Notre travail dans le Cours vise à développer une relation avec Jésus qui est toujours affectueusement présent dans nos esprits, afin que nous puissions lui permettre de nous aider d’abord à identifier, puis à supprimer les obstacles que nous avons placés entre nous-mêmes et la présence de l'amour T-16.IV.61. C'est le seul type d'aide qui a véritablement de la valeur, et c’est le seul que nous devrions vouloir à jamais. Améliorer notre vie en ce monde est un effort futile, car rien d'autre que la paix éternelle de Dieu et Son Amour ne pourra jamais nous satisfaire. Continuer à croire que nous existons vraiment comme des individus en dehors de Dieu, est ce qui nous empêche de ressentir la paix et l'amour dans lequel nous avons été créés.

Les questions 131,157, et 643 discutent aussi de cette importante question.

**1204 - Que signifie : rien de ce que je vois ne signifie quoi que ce soit ?**

**Q/** Même si j'ai étudié les leçons 28-29 il y a quelques années, je me rends compte que je suis encore confus sur les illusions et sur l'univers. Si rien de ce que je vois ne signifie quoi que ce soit, et que tout est illusion (ce que je comprends avec le temps), je me demande comment une table, ou toute autre chose que je vois avec mes yeux, peut-elle partager un but avec l'univers, qui est aussi une illusion ? Et comment tout cela peut-il être partagé avec le but de Dieu ? Apprendre à regarder toute chose avec amour, appréciation et ouverture d'esprit semble faire de l’illusion et de toute chose en elle, une réalité au lieu d'un rêve. Svp, pourriez-vous expliquer le but sacré dont il est question dans la leçon 28 : "Par-dessus tout, je veux voir les choses différemment."

**R/** Les 50 premières leçons du livre d’exercices sont bâties les unes sur les autres pour faire le contraste entre les principes fondamentaux du système de pensée de l’ego et ceux du Saint-Esprit. Tous les principes métaphysiques du Cours sont contenus dans ces cinquante leçons. Ces leçons représentent la base pour atteindre le but du livre d’exercices qui est d’[entraîner nos esprits] "d'une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde" L-Intro.41. Il est utile de garder cela en tête en révisant le livre d’exercices. Voir toute chose différemment signifie de voir d'abord la signification que lui a donné l'ego. Par exemple : basée sur l'expérience passée, une table est vue comme un objet sur lequel on pose des choses, bien qu’en elle-même la table n'ait aucune signification. De la même manière, nous pensons que nous savons la raison derrière toute chose dans l'univers. Ce dont nous ne sommes pas conscients toutefois, c’est que le but a été donné à toute chose par l'esprit, selon sa décision de se mettre du côté de l'ego : la séparation, ou du côté du Saint-Esprit : guérir la séparation. Rien ne signifie quoi que ce soit, parce que rien en dehors du Ciel n’existe en réalité. Toutefois, toute chose partage le but que l'esprit lui attribue. Le sens que nous donnons à toute chose soutient la croyance au système de pensée de l’ego ou la croyance au Saint-Esprit qui détient la correction pour chaque signification donnée à quoi que ce soit par l'ego. Ainsi, Son plan pour le monde illusoire partage le but de Dieu, parce qu'il nous ramène à Dieu. Dans la pratique du Cours, on nous demande de reconnaître que nous avons donné une signification à tout ce que nous percevons.

Ce faisant, nous justifions et nous défendons cette signification (parfois de façon catégorique), parfois même refusant de remettre en question nos interprétations. Ce sont des blocages, et nous pouvons laisse opérer le Saint- Esprit sur ces blocages afin qu’Il transforme la perception d'une illusion en un rappel de la réalité, de manière à nous éveiller du rêve. Tout ce qu’on nous demande de faire, c'est d’être un tant soit peu disposés à remettre en question nos interprétations, puis de demander l'aide du Saint-Esprit : "Le grand Transformateur de la perception fera avec toi l’examen minutieux de l'esprit qui a fait ce monde et te découvrira les raisons apparentes pour lesquelles il a été fait" T-17.II.52.

Accepter le plan de pardon du Saint-Esprit pour tout ce qui se passe ne rend pas l'illusion réelle, il la rend utile : "L’illusion fait l’illusion. Sauf une. Le pardon est l'illusion qui est réponse à tout le reste" L-I.198.28-10. L'amour et la gratitude que nous avons pour toute chose se trouvent dans le pardon. Voir toute chose de façon différente, c’est voir toute chose dans sa lumière. Et au cœur de la lumière, il y a la reconnaissance que rien en dehors de l'esprit n'a jamais d’effets sur lui. Ce changement de perceptions supprime tous les blâmes et reproches dans l'univers des relations, lieux et situations quant aux sentiments que nous vivons. Le pardon, par conséquent, sert de pont entre le rêve illusoire et la réalité du Ciel, donnant à toute chose dans l'illusion un but sacré. Le pont est nécessaire parce que nous croyons que le rêve est réel, et il semble l’être en effet. Lorsque chaque illusion aura été pardonnée, tout sera perçu à travers les yeux de l'amour qui a toujours été présent dans l'esprit, et cela se fera sans aucun effort de notre part.

**1205 - Enseignements du Cours versus ceux d’Edgar Cayce**

**Q/** Ken Wapnick a organisé un atelier au Centre ARE d’Edgar Cayce en Virginie en septembre 2005. Est-ce que vous pourriez souligner certaines des différences et/ou similitudes entre les enseignements d'Edgar Cayce et ceux du cours ?

**R/** Les travaux de Cayce se concentrent essentiellement à aider les individus dans leurs conditions, et il le fait à un niveau concret. Ses lectures, par conséquent, n’avaient pas comme intention de développer un système philosophique ou théologique approfondi, même s’il existe clairement des aspects philosophiques et théologiques dans ces lectures. Il a parlé de l'esprit ou de la pensée comme étant le constructeur, par exemple. Par contre l'un des buts d'*Un cours en miracles* est de nous fournir un système de pensée universel, pouvant s’appliquer au niveau individuel dans notre vie au quotidien. En outre, la réincarnation survient fréquemment dans les lectures de Cayce, alors que dans le Cours la réincarnation n'est pas essentielle aux enseignements.

**1206 - Comment regarder la dévastation et voir que c’est faux ?**

**Q/** Ce que j'ai appris jusqu'ici dans l'étude d’*Un cours en miracles*, c’est qu'il n'y a aucun véritable amour en ce monde, et que même le pardon ne peut y changer quoi que ce soit, si ce n’est la perception que nous en avons. Nous pouvons donc regarder la dévastation et savoir que tout ce qui se passe est faux, mais nous allons toujours "voir" la dévastation, pas vrai ? Comment est-ce que cela fonctionne ? Dans la crucifixion, par exemple, est-ce que Jésus, comme observateur, regardait tout ce qui se passe, comme les apôtres l’ont signalé plus tard, le "voyant" réellement, sans qu’il en soit affecté ? Sans peur ? Sans douleur ?

**R/** Oui, vous avez raison de dire qu’il n'y a aucun véritable amour en ce monde. La raison pour cela est que ce monde a été fait par nos esprits (et il reste dans l’esprit puisque les idées ne quittent pas leur source) pour couvrir la culpabilité ressentie quand nous avons cru avoir détruit l'Amour de Dieu. Bien entendu, l'Amour de Dieu ne peut pas être détruit, mais puisque nous croyons l‘avoir détruit, nous devons maintenant vivre avec les conséquences de cette croyance. Or nous conservons toujours dans nos esprits la mémoire de notre véritable Identité (un avec Dieu), et en choisissant d'avoir Jésus comme modèle et enseignant, nous pouvons apprendre à être des reflets de cet amour en défaisant tous les obstacles que nous avons construits pour cacher la culpabilité – les barrières faites de jugement, particularité, haine et du souhait d'être séparé. Mais l'amour est seulement dans l’esprit, non dans le monde.

Votre question fait allusion à une définition du miracle qui mettrait l'accent sur son rôle en tant que correction : "Le miracle est une correction. Il ne crée pas ni ne change réellement. Il regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux" L-II.13.11-2. Jésus parle du pardon comme étant "la demeure des miracles" L-II.13.31. Par conséquent, le pardon ne change rien au monde, il change seulement la perception du monde dans l’esprit. Rappelez-vous : "Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que le cours tente d'enseigner" L-I.132.62-3. Jésus ne nous enseignerait donc pas comment changer les choses dans le monde alors même qu'il sait qu'il n'y a pas de monde.

Mais puisque nous croyons qu'il y a un monde, Jésus nous aide à voir ce qu'est le monde : rien de plus qu’une projection de notre propre esprit et c’est nous qui lui donnons toute la signification qu’il a, et c'est ce sur quoi il veut que nous portions une vigilante attention. Le monde "est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure... Par conséquent, ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.15, 7. Nous acceptons l'ego ou Jésus comme enseignant, et notre perception/interprétation de ce que voient nos yeux reflète ce choix : "La perception semble t’enseigner ce que tu vois. Or elle ne fait que témoigner de ce que tu as enseigné. C’est l'image extérieure d'un souhait ; une image que tu voulais vraie" T-24.VII.88-10. Voir aussi T.21.V.17, L-II.304.13.

Par exemple, vos yeux peuvent être en train de regarder les épaves tordues de voitures qui se sont frappées, et des corps étendus sur l’autoroute. Or votre perception et votre interprétation de cet événement dépendra de l’enseignant que vous avez choisi pour le regarder, l'ego ou Jésus. Si vous percevez ce qui se passe avec Jésus, votre paix intérieure ne sera pas affectée par cet événement extérieur, ce qui ne veut pas dire que vous ne pourriez pas vous arrêter et offrir de l'aide si vous pouvez le faire – nous parlons ici seulement du contenu dans votre esprit, non pas des comportements. L’interprétation de l'ego sera toujours centrée sur les victimes/bourreaux, la tragédie, la perte, l’anxiété, le stress, l’angoisse – tout ce qui pourra justifier la réalité des corps séparés, fragiles et vulnérables aux forces et conditions extérieures, subordonnant la paix et le bonheur à ces choses extérieures (dans ce contexte, vous trouverez peut-être utile de lire les questions 1111 et 1187).

Jésus était la parfaite manifestation de l'amour. En tant qu’esprit totalement guéri – sans ego et sans culpabilité à projeter –, il ne pouvait pas s'expérimenter lui-même dans la peur ou la colère, ni se voir comme un corps crucifié ou une victime injustement traitée, comme il l'explique dans "Le message de la crucifixion" T-6.I.53 ; 91-2. Son esprit ne pouvait faire qu'une chose : aimer. C’est nous seuls qui donnons une forme à cet amour, pour autant que la peur et nos besoins nous le permettent. Voici le problème : nous essayons généralement de comprendre les choses en nous référant au corps. Or le problème ne peut pas être compris sur ce niveau, car nous percevoir en tant que corps est en soi un choix d’être séparé de notre esprit et de la vérité. Il nous faudrait donc nous concentrer sur le processus du pardon, qui est en mesure de défaire les nombreuses interférences dans la communication de l'amour dans nos esprits. C’est alors qu’une bonne compréhension de ces "théories" peut émerger. Plusieurs autres questions fournissent une analyse complète de la crucifixion et de la vie de Jésus selon *Un cours en miracles*. Voyez par exemple, les questions 401 B, 505, 510 et 563.

**1207 - Est-il contraire au Cours de se fixer des buts dans le monde ?**

**Q/** Lorsqu’il est temps de définir des objectifs essentiels pour mon propre bien- être, pour mon avenir ainsi que celui de ma famille, je me sens coupable – pensant qu’en tant qu’étudiant du Cours, je fais quelque chose de mal en définissant des objectifs "dans le monde," alors que je devrais avoir simplement comme but de regarder mon ego avec Jésus. Comment peut-on judicieusement intégrer de fixer nos buts dans la vie, et être en même temps un étudiant sérieux du Cours, sans que l'ego intervienne pour tout saboter ?

**R/** *Un cours en miracles* ne s'oppose pas à ce qu’on fixe des buts à atteindre dans notre vie, et n'objecte pas à ce que nous faisons dans le monde. Jésus nous le laisse savoir grâce à des déclarations telles que : "Toutes les choses que tu as faites ont un usage pour Lui [le Saint-Esprit], dans Son très saint but" T-14.VI.53. Autrement dit, Jésus veut nous voir continuer à faire tout ce que font normalement des corps, tout en laissant le Saint-Esprit changer notre but. C'est pourquoi il nous enseigne à nous poser la question suivante : "Pour quoi ? C’est la question que *tu* dois apprendre à poser à propos de tout" T-4.V.67-8.

Fondamentalement, du point de vue de Jésus, que nous passions nos journées à tenter de réaliser d’ambitieux projets selon nos buts établis, que nous regardions la télévision, ou que nous soyons assis en silence au sommet d’une montagne, tout cela est sans importance. Ce qui importe pour lui, c’est avec lequel des deux enseignants intérieurs nous faisons les choses. Il est vrai que selon l'ego, tout ce que nous faisons ou réalisons ici, représente notre triomphe sur Dieu. Et si vous avez fixé vos buts avec l'ego, vous allez vous retrouver en train d’essayer de satisfaire vos besoins aux dépens d'un d’autre, et vous sentir coupable en conséquence. Mais si vous fixez vos objectifs (en essayant de les atteindre) avec le Saint-Esprit comme Guide, chaque but dans le monde peut servir à vous rappeler le véritable besoin que chacun partage, le besoin de réaliser que l'Amour de Dieu existe toujours, et qu’il n’est pas dangereux de s’éveiller de ce rêve. Si votre but premier est de vous rappeler cet unique objectif commun à tous, alors il n’y aura aucune cause de culpabilité relative aux choses que vous faites.

Une dernière remarque, en tant qu’étudiant sérieux du Cours, vous devriez toujours commencer par la prémisse que l'ego veut entrer et tout saboter.

Or ce phénomène n'est pas tellement grave. Les gâchis créés par l'ego nous montrent simplement que nous avions, une fois de plus, peur de l'Amour de Dieu et que nous avions couru vers l'ego pour qu’il nous protège. Dès que nous nous rendons compte que nous avons fait cela, nous pouvons encore une fois lâcher la main de l'ego et prendre celle du Saint-Esprit. Puis le désordre va simplement ressembler à un petit tas de sottises que l'amour dans notre esprit peut facilement nous montrer comment nettoyer.

**1208 - L’emploi du mot grandeur pourrait-il être mal interprété ?**

**Q/** Je me demande si Jésus ne nous conduit pas directement à la tentation, d'une certaine manière, quand il utilise le mot "grandeur." N’aurait-il pas été mieux d’utiliser plutôt le mot "importance," comme dans la métaphore du réseau Indra (Indra’s net), où chacun est comme un miroir dans un réseau de miroirs, et donc très important ? Mais parler de grandeur comme on l‘entend communément, est-ce que cela ne mène pas directement à la grandiosité ? Est-ce que le langage au sujet de notre fonction particulière ne pourrait pas également mener à la grandiosité ? Est-il possible que, voulant aller au-delà des leçons de grandiosité prenant place dans son Cours, Jésus, par l'utilisation d'un tel langage, nous y porte réellement, puisque nous y sommes tous tellement enclins ?

**R/** C'est dans la nature même du langage d’avoir des possibilités d'incompréhension et de mauvaise interprétation, et bien entendu, cette possibilité s'étend aussi aux concepts et aux symboles que Jésus utilise dans *Un cours en miracles*. Jésus n’est certainement pas sans savoir l'ambiguïté des mots et leur potentiel de confusion, car il dit des mots qu’"ils ont été faits par des esprits séparés pour les garder dans l'illusion de séparation" M-21.17. Votre question est donc de savoir si un mot comme grandeur peut avoir un risque accru de mauvaise interprétation et d'utilisation abusive. Ce qui est essentiel tout au long du Cours, c’est de comprendre à qui au juste Jésus s’adresse, et quel est son but. Presque n'importe quel passage du livre, si nous le lisons à partir du point de vue trompeur de nous-mêmes en tant que corps, sera susceptible d’être mal compris et pourrait être utilisé pour renforcer notre particularité. Regardez par exemple le titre des leçons : "Je suis la lumière du monde" L-I.61 ou bien "Le salut du monde dépend de moi" L-I.186, les deux leçons décrivent quelle est notre fonction particulière. Jésus poursuit et précise ces titres dans la leçon du livre d’exercice, dans laquelle l'ego pourrait se délecter.

Ces précisions montrent clairement que Jésus connaît ce que notre ego aimerait faire de ces déclarations, mais que par ces mots, il ne fait pas allusion au petit soi que nous pensons être. Il va même plus loin en disant que c’est l'arrogance, et non l'humilité, qui voudrait nier ces déclarations sur nous-mêmes.

Ainsi par exemple, dans la leçon 61, il dit : "Qui est la lumière du monde, sinon le Fils de Dieu ? Cela n’est donc qu’un simple énoncé de la vérité à ton sujet. C'est l'opposé d'un énoncé d’orgueil, d'arrogance ou de tromperie de soi. *Cela ne décrit pas le concept de soi que tu as fait. Cela ne s’applique à aucune des caractéristiques dont tu as doté tes idoles. Cela s’applique à toi tel que Dieu t’a créé*. C’est un simple énoncé de vérité. Pour l'ego, l’idée d'aujourd'hui est le summum de la glorification de soi. Mais l'ego ne comprend pas l'humilité, qu’il prend pour un rabaissement de soi. L’humilité consiste à accepter ton rôle dans le salut et à n’en prendre aucun autre" L-I.61.11-3 ; 21-3 (italiques ajoutés).

Et quant à la leçon 186, Jésus explique pareillement et paradoxalement le point de vue de l'ego : "Voilà l’énoncé qui un jour enlèvera toute arrogance de chaque esprit. Voilà la pensée de la véritable humilité, qui n’accepte pour toi aucune autre fonction que celle qui t’a été donnée… *Nos esprits conviennent parfaitement pour prendre le rôle qui nous est assigné par Celui Qui nous connaît bien*… L’idée d'aujourd'hui... *ne demande pas que tu sois, en aucune façon, différent de ce que tu es. Quoi d’autre l'humilité pourrait-elle demander ? Et quoi d’autre l’arrogance pourrait-elle nier ? ... L’arrogance fait de toi une image qui n'est pas réelle. ...Le salut du monde dépend de toi, et non de ce petit tas de poussière*" L-I.186.11-2 ; 27 ; 31, 3-5 ; 61 ; 74 ; (italiques ajoutés).

En considérant la notion de grandeur, nous devons donc comprendre que Jésus utilise ce mot pour corriger notre croyance en notre propre petitesse, "car la séparation fut une descente de l’immensité vers la petitesse" T-10.IV.85. La petitesse fait référence à notre croyance sur nous-mêmes, qui vient de la conviction que nous sommes séparés de la grande et glorieuse Entièreté qui est notre réalité. Elle culmine avec notre expérience de nous- mêmes comme des corps impuissants, des personnes confinées à l’existence dans un espace limité dans un corps, ne vivant qu’un très bref intervalle de temps.

Si nous lisons le Cours du point de vue de ce faux ego soi, qui enseigne que nous sommes des corps (ce que nous ferons sûrement dans un premier temps), nous allons mal interpréter les paroles de Jésus lorsqu'il tente de partager la vérité sur nous. La grandeur que Jésus est en train de décrire fait référence à notre esprit quand nous ne sommes plus limités par toutes nos fausses croyances de séparation et leurs conséquences apparentes.

Il peut sembler que Jésus nous pousse directement à la tentation, mais puisqu’il connaît les fausses croyances dans lesquelles nos esprits semblent emprisonnés, il y a un but pédagogique précieux dans cette tentation de se laisser séduire par l’ego. Car si nous sommes des étudiants sincères du Cours, il y aura une prise de conscience croissante des efforts de notre ego en faveur de la grandiosité. Dans nos esprits justes, nous allons reconnaître que quelque chose doit être sérieusement reconsidéré si nous sommes tentés de croire à notre propre particularité. Nous pouvons nous tromper seulement nous-mêmes, et tant que nous le voulons. Et c’est seulement en regardant directement les manipulations trompeuses de notre ego et ses efforts de séduction, y compris comment il veut utiliser le Cours pour son propre usage, que nous pourrons apprendre à faire un choix différent, et choisir contre toutes les formes de petitesse offertes par l'ego. Jésus dit clairement que nous ne pouvons pas choisir seuls par nous-mêmes, contre la petitesse.

Il nous conseille en ces termes : "Ne te contente pas de la petitesse. Mais sois bien sûr de comprendre ce qu’est la petitesse, et pourquoi tu ne pourrais jamais t’en contenter. La petitesse est l'offrande que tu te fais à toi- même. Tu t’offres cela au lieu de l’immensité, et tu l'acceptes. Tout en ce monde est petit parce que c'est un monde fait de petitesse, dans l’étrange croyance que la petitesse peut te contenter. Quand tu aspires à quoi que ce soit en ce monde, croyant que cela t’apportera la paix, tu te rapetisses et tu te rends aveugle à la gloire. La petitesse et la gloire sont les choix qui s’offrent à ton aspiration et à ta vigilance. Tu choisiras toujours l'une aux dépens de l'autre...Toutes tes aspirations doivent être dirigées contre la petitesse, car il faut de la vigilance pour protéger ton immensité en ce monde. Rester parfaitement conscient de ton immensité dans un monde de petitesse, c’est une tâche que les petits ne peuvent entreprendre. Or voilà ce qui est demandé de toi, en hommage à ton immensité et non à ta petitesse. Et ce n’est pas non plus seulement de toi que cela est demandé. La puissance de Dieu soutiendra chaque effort que tu fais au nom de son cher Fils… Dans ta pratique, essaie d’abandonner chaque plan que tu as accepté pour trouver l’immensité dans la petitesse. *Elle n'est pas là*. Utilise l’instant saint uniquement pour reconnaître que tu ne peux pas connaître seul où elle est, et ne peux que te tromper toi-même" T-15.III.1; 44-8 ; IV.45-7.

Une lecture honnête de ces sections ne peut qu’exposer au grand jour les tentatives de l’ego d'interpréter la grandeur comme un aspect de notre corps limité.

Et si nous choisissons toujours de donner une telle interprétation à ces passages, cela ne peut que signifier qu’une chose : nous avons encore trop peur d’accepter la grandeur illimitée de l’Entièreté que nous offre Jésus. Et c'est peut-être stupide, mais ce n'est pas un péché.

**1209 - Dans ma prochaine vie, vais-je me rappeler ces enseignements ?**

**Q/** J'ai souvent été soucieux du fait que tout ce que j'ai appris sur Dieu dans *Un cours en miracles* serait perdu si je devais revenir m’incarner dans une autre illusion. Toutefois, je pense que ce n'est pas vraiment un problème, parce qu’une fois cette "vie" terminée, j'aurai toujours la possibilité d'écouter l'ego et de choisir une autre illusion, ou choisir le Saint-Esprit et prendre conscience que je fais un avec Dieu. Il n'y a vraiment rien à retenir du Cours, puisque chaque fois que je reviendrai, il y aura toujours un message m'indiquant où est mon chemin de retour. Et dans l’une de ces illusions, je réaliserai effectivement mon unité et mon rêve prendra fin. Est-ce que c’est à peu près cela ?

**R/** Oui, vous avez très bien saisi l'idée, particulièrement au niveau du contenu. La bonne nouvelle, à dire avec certitude, c’est que vous ne revenez pas dans une autre illusion ! Ce n'est pas la même chose que de dire que vous allez vous éveiller ici encore une fois, mais plutôt que c’est vrai parce que vous n’êtes jamais entré dans l’illusion pour commencer. Nous restons toujours dans l'esprit, en dehors de l'illusion, voyant celle-ci, l’écoutant et peut-être nous identifiant à elle, mais n’entrant jamais vraiment en elle. Et, comme vous dites, les deux options – l'ego et le Saint-Esprit – sont toujours disponibles, ainsi que la correction de l’ego qui sera vécue dans une forme concrète, comme le Cours. Ces alternatives ne cessent jamais d’être disponibles, puisqu'il n’y a rien d’autre que les projections (manifestations) des deux systèmes de pensée qui sont toujours disponibles dans nos esprits, indépendamment de la vie illusoire que nous sommes en train de revoir en ce moment.

Donc, détendez-vous, assoyez-vous, et profitez du spectacle. Car peu importe ce que dit notre ego, que ce soit une comédie ou une tragédie, ce n'est jamais un gros problème. Et c'est justement cela le pardon.

**1210 - Le Saint-Esprit est-il le symbole de l’esprit juste ?**

**Q/** Il y a quelques années, je traversé certaines leçons difficiles et il semble que ma foi ait été mise à rude épreuve. Beaucoup de ces leçons tournaient autour de mes fils, et de leur dépendance à la drogue. L’intervention du Saint-Esprit semblait prendre la forme des réponses concrètes et immédiates dans le monde – par exemple un conseiller m’a appelé pour me dire que mon fils s’en sortait très bien – et cela survenait surtout lorsque je "lâchais prise" ou que je laissais tout cela au mystère. La dernière fois, j’étais avec un ami au Studio Universel, assis sur une terrasse, la tête baissée en signe de désespoir. Soudain un acteur habillé comme Groucho Marx s’est assis sur mes genoux et, fumant son grand cigare, m’a dit : "Tu n’as plus d’espoir pour ton fils, pas vrai ?" J'imagine que je suis resté interloqué. J'interprète ceci et bien d'autres événements comme si le Saint-Esprit intervient dans le monde ou peut-être, pour être encore plus concret, pour me sauver. Pourtant, je vous entends dire que le Saint-Esprit n'intervient pas dans le monde. Mais alors comment votre déclaration peut-elle se concilier avec ce que j’ai vécu ? Y a- t-il une différence entre ce qu’a fait cet acteur pour moi, et ce qu'Helen Schucman a fait pour nous ? Le Cours lui-même n'est-il pas une sorte d’intervention dans le monde ?

**R/** Lorsque vous commencez à reconnaître graduellement que vous êtes le rêveur du rêve appelé votre vie, et non une simple figure du rêve, vous comprenez que c’est vous, l’esprit, qui choisit les symboles de votre expérience, tout comme vous le faites dans vos rêves la nuit. Tant que nous pensons à nous comme étant un corps, nous pensons qu'il y a beaucoup de choses hors de nous, y compris le Saint-Esprit et Jésus, et qu'ils sont des agents avec un pouvoir d’intervenir dans le monde, de leur plein gré ou à notre invitation. Or les symboles sont notre propre production. La seule différence significative parmi ces symboles est celle-ci : allons-nous choisir de laisser nos esprits être guidés par le Saint-Esprit ou l'ego, et surtout, comment allons-nous les laisser interpréter ces symboles que vivons. L’interprétation de l'ego renforcera notre croyance en la réalité de la séparation, tandis que celle du Saint-Esprit très doucement nous mènera au réveil du rêve de séparation. Et donc, à mesure que nous sommes disposés à pratiquer nos leçons de pardon, nous pouvons vivre ces symboles comme s’ils étaient extérieurs, comme vous l'avez fait, tant que nous pensons être des corps.

Il semble que cela nous rappelle et renforce notre décision de pardonner, tout comme le choix de juger et condamner semble nous amener des symboles extérieurs qui renforcent notre décision d’être séparés et de détester l’autre. Après tout "la projection fait la perception" comme Jésus le mentionne à deux reprises dans le Cours T-13.V.35 ; T-21.Intr.11. Or dans les deux cas, positif et négatif, c’est mon esprit qui choisit ces symboles, et il choisit aussi l'enseignant qui va interpréter pour moi ce qu’ils signifient. Il n’y a rien de vraiment mystérieux dans ce processus, sauf que nous avons choisi de ne pas prendre la responsabilité de nos expériences, en décidant de cacher tout cela loin de notre conscience.

Le Saint-Esprit n'intervient pas dans le monde parce qu'il n'y a pas de monde – le monde n’est qu'un rêve dans l’esprit, un monde qui semble réel tant que nous restons endormis. Le Saint-Esprit n'intervient pas dans nos esprits non plus, bien que le Cours décrive parfois le Saint-Esprit comme le faisant. C’est juste un processus littéraire utilisé parfois par Jésus pour nous dire clairement que nous ne sommes pas en charge de notre propre salut. Car tout ce que nous pensons pouvoir faire par nous-mêmes, de notre propre chef, implique nécessairement l’ego, de par sa nature même. En effet, l’ego est la partie de notre esprit qui croit que nous pouvons être et agir seuls, par nous- mêmes, séparés et en dehors de Dieu, tandis que le Saint-Esprit représente la partie de notre esprit qui connaît autre chose. En renonçant à notre besoin de tout contrôler et d’être en charge, nous permettons à une autre partie de notre esprit de nous rappeler la vérité sur qui nous sommes, ouvrant ainsi notre esprit à des symboles plus doux, et surtout, à des interprétations plus douces des symboles que nous avons projetés dans nos esprits.

De nombreux passages d’*Un cours en miracles* donnent des précisions sur ce que nous avons décrit ici, mais prenons seulement deux déclarations qui sont très claires là-dessus. Dans "La responsabilité de la vue" au chapitre 21, nous trouvons l’énoncé catégorique : "*Je suis responsable de ce que je vois. Je choisis les sentiments que j'éprouve, et je décide quel but je voudrais atteindre. Et tout ce qui semble m'arriver, je le demande, et je reçois comme j'ai demandé*... Il est impossible que le Fils de Dieu soit simplement poussé par des événements qui lui sont extérieurs. Il est impossible que les choses qui lui arrivent ne soient pas de son choix. Son pouvoir de décision est le déterminant de chaque situation dans laquelle il semble se trouver par chance ou par accident… Souffre, et tu as décidé que le péché était ton but. Sois heureux, et tu as remis le pouvoir de décision à Celui Qui doit choisir Dieu pour toi T-21.II.23-5 ; 31-3, 5-6.

Et plus loin dans le Texte, dans "Le rêveur du rêve" Jésus note : "*Tu* es le rêveur du monde des rêves. Il n’y a pas d’autre cause et n’en aura jamais... Le rêve est si effrayant, il semble si réel, qu’il [le Fils de Dieu] ne pourrait pas se réveiller à la réalité sans une sueur de terreur et sans un cri de peur mortelle, à moins qu'un rêve plus doux ne précède son réveil et ne permette à son esprit plus calme d’accueillir, et non de craindre, la Voix qui appelle avec amour pour le réveiller... Accepte le rêve qu'Il t’a donné au lieu du tien. Il n'est pas difficile de changer un rêve une fois que le rêveur a été reconnu. Repose dans le Saint-Esprit et permets à Ses doux rêves de prendre la place de ceux que tu rêvais dans la terreur et dans la peur de la mort" T-27.VII.131-2, 4 ; 141-3.

Notez que ce passage laisse entendre que le Saint-Esprit est l'auteur du rêve plus doux, mais comme on l’a déjà dit, c'est simplement une façon de nous rappeler que nous ne devons pas décider par nous-mêmes ce que devrait être le contenu de nos rêves parce qu’alors, nous allons rechercher des symboles qui répondent à nos besoins à partir de la perspective de l'ego, renforçant ainsi notre croyance en la réalité de la séparation. Joints au Saint-Esprit, c'est-à-dire à la partie de notre esprit qui connaît que la séparation n'est pas réelle, nous verrons le monde sous un tout nouvel éclairage, non coloré par le filtre de nos propres besoins personnels. Encore une fois, pour comprendre parfaitement ce que dit Jésus dans ces passages, il est primordial de savoir qu'il s'adresse à l'esprit. Le soi que nous croyons être, le corps avec sa personnalité particulière, c’est la figure de notre rêve – l’effet – et il n’a pas le pouvoir de dicter quelle sera notre expérience. Il ne fait qu’exécuter les instructions que lui donne l'esprit. Une fois que nous commençons à l’accepter, le mystère de la vie et des expériences dans la vie commence à s'estomper.

Le chapitre 17 du livre de Kenneth Wapnick, *Absence from FelicityAbsence de félicité*, contient une discussion en profondeur de ces questions et d’autres qui leur sont connexes, y compris la dictée d’Helen sous la perspective de la métaphysique non-dualiste intransigeante du cours.

**1211 - Que signifie le passage suivant : Un fondement solide est nécessaire ?**

**Q/** Pourriez-vous expliquer svp le passage suivant : "Un fondement solide est nécessaire à cause de la confusion que j’ai déjà signalée et qui est souvent faite entre peur et révérence. J'ai dit que la révérence était inappropriée par rapport aux Fils de Dieu, parce que tu ne devrais pas éprouver de la révérence en présence de tes égaux. Toutefois, il a aussi été souligné que la révérence était appropriée en Présence de ton Créateur. J'ai pris soin de clarifier mon rôle dans l'Expiation sans l’exagérer ni le minimiser. J'essaie aussi de faire de même avec le tien. J'ai insisté sur le fait que la révérence n'était pas une réaction appropriée envers moi à cause de notre égalité inhérente. Toutefois, quelques-unes des étapes dans la suite de ce cours comportent une approche plus directe de Dieu Lui-même. Il ne serait pas sage d’aborder ces étapes sans une préparation soigneuse, sinon la révérence se confondra avec la peur, et l'expérience sera plus traumatisante que béatifique" T-1.VII.51-8.

**R/** La première fois que Jésus parle de révérence, c’est dans la seconde section du premier chapitre, où il souligne que ce n'est pas une réaction appropriée à son égard ou à l’égard des miracles : "Tu es une création parfaite et tu ne devrais faire l’expérience de la révérence qu’en la Présence du Créateur de la perfection.... Des égaux ne devraient pas ressentir de la révérence les uns pour les autres parce que la révérence suppose l'inégalité" T-1.II.33, 5. Par cela, Jésus prépare le terrain pour qu’on puisse développer une relation avec lui et corriger la vision biblique traditionnelle qu'il est le Fils unique bien-aimé de Dieu, et que nous sommes inférieurs à lui. Si nous écoutions attentivement ce qu'il dit et si nous le faisions, nous apprendrions à lui faire confiance comme à un frère aimant, sachant qu'il est toujours là comme une source de réconfort pour nous guider en toute chose. Nous aurions moins peur de lui et de son message en apprenant graduellement qu’il nous reflète simplement ce que nous avons nié sur nous-mêmes.

À mesure que nous développons cette relation de confiance avec lui, et que nous devenons plus à l'aise avec son message, nous serons préparés pour les étapes qu’il nous demandera de prendre plus tard. Nous devons simplement faire preuve d’humilité et de patience, sans essayer de bondir vers le haut de l'échelle spirituelle alors que nous ne sommes pas vraiment prêts pour ce niveau.

Nous pourrons ensuite permettre à la mémoire de Dieu de revenir dans notre conscience en ayant moins peur, et cela semblera plus naturel, non quelque chose qui nous est imposé. Nous accepterons notre amour pour Lui, Source et Créateur, et Son Amour pour nous sera reçu une extension de l’amour. Cette prise de conscience inspire la révérence comme il se doit, mais la révérence n'entraînera pas la peur, à moins que nous croyions toujours d'une certaine façon, que nous sommes séparés de Dieu.

Ainsi, dès le début du Texte, Jésus nous met en garde de ne pas précipiter notre étude et notre pratique, et de ne pas essayer de nous rendre spirituels par nous-mêmes. Nous devons d'abord apprendre comment traiter avec notre ego et tous les obstacles que nous avons construits entre nous et la Présence de Dieu. Si nous étions prêts à bondir directement au Ciel, nous ne serions pas ici à penser que nous sommes des corps réels dans un monde physique réel. Patience, douceur, humilité et confiance sont donc essentielles dans ces premières étapes de notre travail avec *Un cours en miracles*.

**1212 - Est-ce que l’esprit juste opère directement en ce monde ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, l’interaction de Jésus avec Helen et le Cours lui-même en tant que livre physique semble quelque chose de très concret et non une abstraction. Le Cours est ici dans le monde en face de nous, et il nous dit comment faire les leçons du livre d’exercices, comment voir le monde, et comment l'ego opère dans le rêve, etc. Comment cela se peut-il si Dieu n'est pas au courant du rêve, ou de nous en tant que rêveurs ? Dieu, le Saint-Esprit et Jésus ne sont pas concrets et donc Ils n’opèrent ni dans le monde ni dans le rêve, par opposition à l'ego bel et bien concret et opérant dans le monde. Je me demande si on peut dire de notre esprit juste, d'une certaine manière, qu’il opère dans le monde ou dans le rêve, lorsque nous sommes en mesure de voir le rêve pour ce qu'il est. Plus spécialement grâce aux décisions que nous prenons quand nous voyons les choses différemment, donnant des résultats différents en conséquence, au niveau du contenu, mais aussi au niveau de la forme parfois. Ken Wapnick dit que le Cours nous est parvenu à travers l’esprit juste d’Helen ou du Pur Esprit, et que Jésus est utilisé comme symbole de l'Amour de Dieu dans ce processus. Cette explication d’Helen semblerait indiquer que l'esprit juste peut opérer dans le monde. Pourriez-vous commenter ce sujet en relation avec le Saint-Esprit, le Pur Esprit ou l’esprit juste opérant sur la pensée du monde ou du rêve ?

**R/** Jésus nous dit dans une déclaration emphatique pourquoi l'esprit juste ne pourrait jamais opérer dans le monde : "Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que ce cours tente d’enseigner" L-I.132.62-3. Ajoutez à cela les principes clés suivants du Cours et il devient indéniable qu'il doit y avoir une autre façon de comprendre comment fonctionne l’esprit juste : "C'est [le monde] le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15 et "Les idées ne quittent pas leur source." Par conséquent, en tant que projection de l'esprit, le monde est seulement un effet, et non une chose réelle avec quoi nous pouvons interagir, ou influencer l'esprit de quelque façon. Voir aussi T-21.II.11. L'esprit juste est la partie de l'esprit divisé qui garde le reflet de notre état non séparé, notre véritable Identité de Fils de Dieu, éternellement uni au Père. Lorsque nous (preneurs de décisions) choisissons contre la partie de l'ego, notre expérience intérieure reflète l'unité que nous avons niée, ce qui signifie que nous savons – ou du moins commençons à réaliser – qu’il n’y a rien hors de notre esprit qui a du pouvoir sur nous, puisqu’il n'y a rien à l'extérieur.

Dans le contexte de la maladie et de la guérison, Jésus exprime ce principe radical, en parlant de nous : "Il regarde ce qu'il choisit de voir. Ni plus ni moins. Le monde ne lui fait rien. Il le pensait seulement. Lui non plus ne fait rien au monde, parce qu’il faisait erreur sur ce qu'il est [une projection]" M-5.II.36-10. Notre perception reflète donc seulement le choix de s'identifier au système de pensée de séparation ou à la correction de ce système (le principe d'Expiation défini par l’esprit juste) : "C’est [la perception] l'image extérieure d'un souhait ; une image que tu voulais vraie" T-24.VII.810. "Car voir ne peut que représenter un souhait, n’ayant pas le pouvoir de créer. Or tu peux regarder avec amour [esprit juste] ou regarder avec haine [esprit faux], selon que tu as fait le simple choix de te joindre à ce que tu vois ou de rester à part et séparé" T-31.VII.125-6.

À strictement parler donc, *Un cours en miracles* n'est pas venu dans le monde, et sa pratique ne vise pas à changer le monde. En fait, nous sommes plutôt appelés à réorienter notre approche de la vie : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intr.17. Ainsi le Cours peut être vu comme un reflet dans l'esprit du Fils de Dieu du choix qu’il fait d’accepter la vérité au lieu de la nier. Il est présenté sous une forme concrète en raison de ce que nous avons fait à nos esprits L-I.161.2 ; mais il nous conduira au-delà du concret quand nous aurons moins peur de laisser aller nos défenses contre la vérité. Notre souci de la forme (le concret et le temps) est la raison pour laquelle le cours prend cette forme. C'est nous qui mettons des limites à l'amour abstrait pour le confiner à des formes compatibles avec notre croyance en un monde extérieur susceptible de nous affecter. À mesure que nous pratiquons le pardon, notre souci du concret se changera progressivement en une préoccupation du contenu dans nos esprits, à la suite de quoi nous allons nous percevoir et percevoir le monde d'une manière totalement différente. Le monde va changer, mais seulement en ce sens que notre perception du monde aura changé. Nous ne nous percevrons plus comme étant à sa merci, emprisonnés par lui comme d’innocentes victimes. Notre expérience intérieure de voir que nos intérêts rejoignent ceux des autres – et l'amour qui inspire cela – sera ce qui nous attire de plus en plus. En d'autres termes, nous serons, par notre choix, plus orientés vers l'intérieur que vers l'extérieur, plus portés vers une vision spirituelle que vers ce que voient nos yeux. Le livre de Ken Wapnick *Absence from Felicity/Absence de félicité*, notamment au chapitre 17, donne un compte rendu complet de la manière dont le Cours est parvenu à Helen. Vous pourriez aussi consulter les questions 328 et 544.

**1213 - Le rêve heureux arrive-t-il lorsqu’on cesse de le vouloir ?**

**Q/** Je comprends qu’il nous faut changer notre interprétation des choses, et que les conditions extérieures ne changeront pas nécessairement en contrepartie. Or je comprends aussi, si on prend l'analogie du cinéma, que ce que je vois ne peut pas être différent de ce que projette le film dans mon esprit sur l'écran du monde quant à mon expérience. Je comprends qu’on puisse s’inquiéter du temps que va prendre le changement de but dans une relation et je crois même que les résultats de ce changement sont perçus par l'ego. Néanmoins, le Cours retient l'éventualité d’un "rêve heureux." Cela se produit-il uniquement lorsque l'ego cesse de le vouloir ? Pourquoi des patterns concrets se reproduisent-ils sans cesse dans nos rêves personnels ? Y a-t-il une réponse simple à pourquoi il faut du temps pour qu’apparaissent des changements, si jamais il y en a, car ils sont censés être les reflets de la pleine conscience. Le miracle qui provient de réorienter la conscience ne prend pourtant pas de temps.

**R/** Le seul changement significatif qui prend place vient de la décision de choisir contre l'ego et en faveur de l'Expiation, ce qui défait la croyance en la séparation. Le "rêve heureux" dont il est question dans *Un cours en miracles* découle de ce choix, et il ne porte que sur l’expérience intérieure de quelqu’un, sur sa perception des choses. Cela n'a rien à voir avec ce que voient nos yeux physiques dans le monde extérieur qui semble réel. Il est naturel, dans notre état séparé, de vouloir que les choses aillent pour le mieux dans notre vie dans le monde (qu’importe ce que cela veut dire). Mais au fur et à mesure que nous travaillons avec le Cours, nous apprenons que la source de paix et du bonheur vrai est liée à notre décision de pardonner, ce qui signifie que nous voyons de plus en plus nos intérêts comme étant les mêmes que ceux des autres. C'est cela le rêve heureux. Notre joie ne vient pas de quoi que ce soit provenant de l’extérieur, mais de la conscience intérieure que nous avons eu tort sur le monde et sur nous, que la vérité est que nous partageons tous les mêmes intérêts et, finalement la même Identité de Fils unique de Dieu. Il arrive parfois que ce changement de conscience se reflète à l'extérieur, car lorsque nous lâchons prise de la culpabilité, nous n’agissons plus de façon blessante envers nous et les autres.

Par exemple, si je me suis engagé de façon inconsciente à conclure un marché de particularité avec quelqu’un, ou un marché agresseur/victime, cette personne est susceptible de changer lorsque je choisis de ne plus respecter ce marché. Or on doit faire attention et ne pas porter des jugements qui seraient basés sur la forme – à ce qui paraît arriver dans le monde. Nous ne voyons pas notre propre chemin d’Expiation dans son ensemble, ou celui d'un autre, et nous ne pouvons donc pas juger pourquoi les leçons nous apparaissent comme elles le font. Il se peut que certaines personnes aient choisi d'apprendre par le biais de souffrances physiques ou psychologiques constantes. Ce pourrait être leur propre chemin et nous ne le savons pas. Nous ne devrions donc pas essayer de tirer des conclusions sur leurs progrès spirituels, conclusions fondées sur des patterns et des conditions extérieures.

Il est assez commun pour les personnes de faire l'expérience de patterns spécifiques récurrents dans leur vie, comme par exemple le rejet, l’abandon, l’abus ou l’échec à répétition. Nous avons tous une couche profondément refoulée de culpabilité quant à notre conviction d’avoir renié Dieu et notre Identité de Fils, après avoir rejeté notre héritage de paix et d'amour éternel. L’énorme culpabilité qui en découle, ainsi que la peur subséquente d’être châtiés nous entraîne à rejeter la responsabilité de ce "péché," ce qui signifie que nous voulons toujours blâmer quelqu'un d’autre pour ce qui se passe. Ainsi, afin de détourner le blâme d’avoir rejeté Dieu et l'Amour, je voudrais faire l’expérience de moi-même comme étant la victime innocente de gens insensibles qui me rejettent. Jusqu'à ce que je m’ouvre à l'idée de projection et que je sois en mesure de regarder ma propre culpabilité avec Jésus ou le Saint-Esprit, je ressentirai le besoin inconscient d'être une victime innocente. "Ce n'est pas ma faute !" sera ma chanson rengaine, et je n'aurai aucune conscience de l'origine de ce pattern récurrent.

On ne saurait trop insister sur le fait que le leurre favori de l’ego est de juger selon la forme. C'est pourquoi les leçons d’*Un cours en miracles* portent exclusivement sur le contenu dans nos esprits. Les premières leçons, surtout, nous aident à voir qu'intérieur et extérieur sont une seule et même chose. Il est difficile pour nous de nous y relier car c’est un renversement total de tout ce que nous avons appris depuis toujours dans le monde. Les progrès dans ce Cours reposent sur notre ouverture à voir notre vie dans le monde comme le résultat des choix que nous faisons dans notre esprit. Et nous faisons toujours l'un ou l’autre des deux seuls choix toujours disponibles : tout percevoir en termes du système de pensée de séparation provenant de l'ego, ou la correction de cela, le système de pensée du pardon du Saint-Esprit.

**1214 - Les animaux faisant partie de la Filialité, ont-ils choisi un script ?**

**Q/** Est-ce que les animaux ont choisi leur propre script ? Pourquoi l’attention est-elle limitée à pardonner aux gens, sans mentionner les traitements faits aux animaux. Les attributs des enseignants de Dieu, et surtout la douceur, semblent ne s’exprimer qu’envers les humains. Les animaux de ce monde vivent un holocauste quotidien entre nos mains, ils semblent ressentir la douleur, et ils croient qu’ils sont ici. C’est quelque chose qui me préoccupe énormément, et je ne sais pas ce qu’il faut en penser. Ne sont-ils pas aussi nos frères ?

**R/** Oui, les animaux sont aussi nos frères. Nous avons discuté de ce sujet dans nos réponses aux questions 134 et 340. Ce qu’on entend par le mot Filialité (qui et quoi sont inclus) est aussi mentionné à la question 20 dans notre livre "Les Questions les plus fréquemment posées sur *Un cours en miracles*." Comme il est expliqué, les animaux, comme nous, font partie de la Filialité fragmentée, et donc on devrait en penser la même chose. Le vrai pardon est universel et n'exclut aucune partie de la Filialité. La question des animaux n'est pas discutée dans le cours d’une façon précise, puisque son but principal est la guérison de nos relations les uns avec les autres. Rappelez- vous que le Cours prend son origine dans la décision d’Helen et Bill de trouver une meilleure façon d’être en relation l’un avec l'autre, ainsi qu’avec leurs collègues.

Les mêmes principes peuvent s’appliquer aux animaux, mais il faut veiller à ne pas approcher cela du point de vue de la forme, ce qui ne ferait que porter à confusion, surtout si on y pense en termes de script, puisque ce sont les homo sapiens qui ont introduit l'idée de la diversité, différentes espèces et des ordres divers, comme animés et inanimés. Garder votre attention sur le but vous aidera à rester sur la bonne voie : "Est-ce que je donne à l'ego le but de voir la séparation/victimisation dans ma relation avec les animaux ? Ou est-ce que je donne à ma relation avec les animaux le but du Saint-Esprit qui est d'apprendre que toute séparation est une illusion ? En vous gardant concentrée sur le contenu dans l’esprit, vous serez plus apte à voir tous les êtres comme ayant une origine commune et un but commun.

**1215 - Utiliser des formes de magie est-il compatible avec le Cours ?**

**Q/** : Serait-il possible à un utilisateur de magie (une sorcière ou un mage, par exemple) d’être un étudiant sérieux du Cours ? Est-ce que cet emploi de la magie est différent des méthodes les plus courantes des autres formes de magie que nous utilisons tous les jours dans une certaine mesure ? Par exemple, un étudiant du Cours pourrait mettre un macaron "pensez positif," sur son bel habit, préparer des réponses impressionnantes avant une entrevue pour un emploi, tandis qu’un autre pourra allumer une bougie, méditer ou accomplir certains rituels magiques afin de s’y préparer. Les deux utilisent des moyens qui, selon eux, pourraient influencer le résultat, les deux tentent d'exercer leur volonté dans le monde, et je présume qu’une méthode n'est pas plus réelle que l'autre, étant donné que rien ici n’est vraiment réel.

**R/** Notre réponse à la question 124 explique le concept de la magie tel qu'il est utilisé dans *Un cours en miracles*. Il est important de noter que la façon dont le Cours utilise ce terme est différente de son emploi ordinaire dans le monde. En bref, la magie dans le Cours se réfère à nos tentatives d'utiliser des moyens physiques pour résoudre un problème qui existe au niveau de l'esprit. Nous essayons donc de résoudre le problème dans le monde ou dans le corps, là où il n'existe pas vraiment, et c’est un problème toujours lié à la culpabilité dans notre esprit, Encore une fois, la réponse à la question 124 fournit l'explication complète et plusieurs références à des parties du Cours à approfondir. Nous avons également parlé de l'enseignement du Cours quand à l'utilisation de la magie. Le Cours enseigne que ce n’est pas mauvais et qu’en fait, c’est inévitable en raison de notre peur d’accepter la guérison uniquement à l'échelle de l'esprit, et à cause de notre investissement dans la croyance que le corps est notre identité réelle. Se sentir coupable d'utiliser la magie est une erreur qui n’est jamais justifié, mais nous devons reconnaître la différence entre la vraie guérison et la fausse guérison.

Vous pouvez pratiquer la magie sous n’importe quelle forme et être un étudiant fidèle d’*Un cours en miracles*, tout comme vous pouvez être un dentiste et être un étudiant dévoué au Cours. Pour résoudre un conflit éventuel en rapport avec cela, vous pourriez mettre l'accent sur le but de ce que vous faites. Tout ce que nous faisons dans le monde peut être utilisé par le Saint-Esprit, si nous le choisissons, pour nous aider à annuler notre croyance dans la séparation.

C'est toujours une question de but : pour quoi nous choisissons de nous identifier dans nos esprits. Heureusement, il y a seulement deux choix : le but de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Nous utilisons ce que nous faisons pour renforcer la croyance dans l’esprit que nous sommes séparés de Dieu et des autres, ou pour annuler cette croyance en apprenant à reconnaître que nos intérêts ne sont pas différents, malgré les différences de forme.

Vous avez raison de dire que, du point de vue du Cours, il n'y a pas différents degrés de réalité en ce qui concerne les différentes formes de magie utilisées. Dans le contenu, elles sont toutes les mêmes, ce sont toutes des illusions. Il n'y a pas de hiérarchie d’illusions ; une illusion n'est pas meilleure ou pire qu’une autre. Il est cependant très important de respecter ces différences dans le monde, tant que nous pensons que le monde est réel, et que nos vies dans le monde comme individus, sont réelles, car ignorer cette dimension, ce serait confondre les niveaux. Le corps n'est pas réel, mais tant que nous pensons qu'il l’est, nous devons nous occuper de ses besoins. Dans la même veine, il y a des comportements qui sont appropriés dans certaines situations et d'autres qui ne le sont pas. Comme étudiants du Cours, encore une fois, notre but principal porte sur l’utilisation de notre corps et sur nos interactions dans le monde. C'est toujours une question du choix que nous faisons dans nos esprits pour garder intactes nos identités particulières ou pour laisser aller progressivement notre besoin de nous voir comme particuliers, séparés et spéciaux.

**1216 - Comment passer de la compréhension intellectuelle au pardon ?**

**Q/** Une fois disposée à voir que la haine, la jalousie et la mauvaise volonté que l’autre projette sur moi proviennent réellement de mes propres pensées à mon égard et de ma propre culpabilité inconsciente, est-ce que cela signifie que ces pensées sont maintenant conscientes, et si oui, que dois-je faire à partir de là ? Je ressens encore la haine et la colère envers ceux qui essaient de me blesser, même si j’ai réussi à saisir intellectuellement que c'est moi- même qui suis haineuse et que je suis en train de me blesser moi-même. Comment arriver à en guérir ? Comment remettre cela au Saint-Esprit pour qu’Il guérisse mon esprit et que j’en finisse avec la culpabilité ?

**R/** Oui, les pensées de haine projetées deviennent conscientes dès qu'elles sont reconnues comme étant des projections. Une pièce manquante dans cette équation est alors de les voir comme les effets d’un choix fait dans l'esprit, puis de reconnaître le coût douloureux de faire ce choix. La haine est vécue comme quelque chose de souffrant, qu’elle soit perçue dans sa forme projetée sur les autres ou sur soi-même. Le choix d’être séparés est la vraie source de la douleur/haine/culpabilité. Vous avez eu un aperçu de la différence qu’il y a entre comprendre intellectuellement les projections et de quelle manière arriver à vous en libérer, et ceci est un pas très important. Il est souvent difficile d’accepter que "la colère n'est jamais justifiée," or c’est dans ce principe que se trouve la clé de la guérison. Le problème est que ce n'est pas facile à accepter car ce processus nie le cri de guerre de l'ego en faveur de la victimisation. L'esprit identifié au système de pensée de l'ego se révolte à l’idée d'accepter son identité d’esprit dissocié de l'identité corporelle. Et c’est justement la colère, le jugement et la culpabilité qui soutiennent cette fausse identité.

Jésus reconnaît à quel point la résistance à son message est intense : "Si la maladie [colère, jugement, victimisation] n'est qu'une approche erronée en résolution de problèmes, c’est une décision. Et si c'est une décision, c'est l'esprit et non le corps qui la prend. La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela, parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur" M-5.II.15-7. En tant qu’entités "intellectuelles," notre travail s’accomplit lorsque nous sommes disposés à voir les projections et à en reconnaître la source.

Comme étudiants d’*Un cours en miracles*, notre travail débute quand nous sommes disposés à reconnaître l’intense résistance que nous avons à lâcher prise de la haine, et quand nous sommes prêts à choisir contre la séparation, car cela signifie la fin du système de pensée de l'ego et du soi qui en est le reflet. C'est là où vous êtes en ce moment. La seule chose à faire avec la résistance est de constater sa présence, puis la reconnaître honnêtement devant le Saint-Esprit, tout en voyant la douleur qui persiste à cause d’elle. C’est seulement en associant les effets douloureux de la haine à l’intensité de notre résistance à la laisser partir, que nous allons trouver la motivation nécessaire pour entreprendre les étapes pour sortir de la résistance et accepter la guérison. Tout ce temps-là, nous nous trouvons dans la pénible situation de désirer être délivrés de la douleur de la culpabilité, sans toutefois lâcher prise de la culpabilité.

L'esprit non guéri s’identifie intensément au corps, et on ne peut défaire cela par la force. Tant que la peur persiste, il n’y a que la douceur et la patience qui faciliteront le voyage pour s’en libérer. La façon de remettre cela au Saint-Esprit est de continuer à regarder honnêtement les bouffonneries de l'ego, la résistance à en lâcher prise et le douloureux conflit qui s'ensuit, sans vous juger pour cela. Le Saint-Esprit est invité par le simple fait que vous tourniez le dos à la sempiternelle mélodie de victimisation de l’ego, tout en ayant le petit désir de reconnaître le choix qui a été fait dans l'esprit. La pratique constante de ce processus est en soi une nouvelle perspective, et elle fait de la place pour la guérison du Saint-Esprit. Rien de plus que cela n’est requis.

**1217 - Différences entre le concept de soi et le Soi**

**Q/** Il y a plusieurs années, au cours d'une intense période de recherche spirituelle, mais avant de rencontrer *Un cours en miracles*, j’ai fait un rêve incroyablement réaliste. Dans ce rêve, j'étais debout dans un champ et je regardais un portail noir dans le ciel. Deux êtres que je ne pouvais pas voir maintenaient ouvert ce portail, et un troisième esprit invisible me pressait de le traverser pour aller vers la belle lumière au-delà. Je me souviens d’avoir été envahi par une pure terreur, une crainte mortelle, à la perspective d'avoir à traverser toute cette obscurité par moi-même. La douce mais ferme insistance semblait venir de Jésus qui me disait que d'autres l'avaient fait et qu’ils avaient vécu un bonheur indicible, que je pouvais le faire moi aussi, mais que personne ne pouvait le faire à ma place. Voici ma question : Est-ce que la terreur que j'ai ressentie à l'idée de passer en permanence à travers cette obscurité est liée à une préoccupation que mon individualité puisse être anéantie et, dans l'affirmative, auriez-vous l’obligeance svp d’expliquer le concept de soi. Dans L-I.84.16 Jésus nous encourage à dire : "Je n'adorerai pas d’idoles et je n’élèverai pas mon propre concept de soi pour remplacer mon Soi." Le Cours enseigne que dans le monde réel, nous n'avons pas une individualité comme nous percevons l’individualité en ce moment. Compte tenu de cela, pourriez-vous expliquer le concept de soi comme Jésus en parle dans cette citation.

**R/** Premièrement, l’interprétation que vous donnez à votre rêve semble assez précise, y compris votre observation que votre peur vient de la perte de votre soi individuel à l'idée de passer au-delà de l'obscurité vers la lumière. Notre ego tient à nous faire croire que nous avons vraiment peur de l'obscurité, les nuages apparemment impénétrables de culpabilité que nous avons rendus réels par notre investissement à voir un péché dans la pensée de séparation. Mais ceci n’est que la couverture pour camoufler la peur réelle, la peur de l'unité. Le soi avec lequel nous nous identifions est un faux soi individuel que nous avons fait pour nous, en nous joignant à l'ego illusoire, pour prouver que la séparation est réelle et que nous sommes limités, minuscules et vulnérables. Le corps sert joliment cette fin, et en fait il y a plusieurs couches dans ce faux soi, comme il est dit clairement dans la section "Concept de soi versus Soi" T.31.V.Titre.

Notre Soi, selon l'utilisation de ce concept par le Cours, est notre véritable Identité de Christ, le saint Fils de Dieu qui demeure un avec son Père, intact et non affecté par des pensées illusoires de séparation, de péché et de culpabilité L-I.95.12-13 et L-II.201.13-6. En fin de compte, même des mots et des concepts comme ceux-ci sont illusoires puisqu'ils restent dans un cadre dualiste, tout en pointant vers quelque chose qui est bien au-delà. Il n'y a aucun Soi pouvant être défini en dehors de Dieu, mais tant que nous croyons en un soi séparé, en des concepts de soi limités, le concept du Soi, qui en fin de compte est au-delà de tout concept, fournit une correction utile pour les fausses croyances dans lesquelles nous nous sommes circonscrits nous-mêmes. Par conséquent, des déclarations comme celles que vous citez dans la leçon 84, sont destinées à nous aider à nous libérer, à nous défaire de ces faux concepts afin qu'ils puissent être remplacés par des concepts utiles (la perception guérie), avant de nous libérer de tous les concepts pour pouvoir "retourner" à notre réalité d'unité : la connaissance au-delà de toute perception.

Vers la fin de "Concept de soi versus Soi," Jésus fournit un contraste utile entre le faux soi que nous avons pris, avec toutes ses facettes variées, et notre vrai Soi, l’unique création de Dieu, au-delà de tous les concepts : "Le concept de soi a toujours été la grande préoccupation du monde. ...Le salut peut être vu comme rien de plus que l'évasion hors des concepts. ... Ne cherche pas ton Soi dans les symboles. Il ne peut y avoir de concept qui puisse représenter ce que tu es... Et tu ne percevras pas que tu ne peux interagir qu’avec toi-même...Tu feras de nombreux de concepts de soi tout au long de ton apprentissage. Chacun montrera les changements dans tes propres relations, au fur et à mesure que ta perception de toi-même sera changée. Il y aura une certaine confusion chaque fois qu'il y a un changement, mais sois reconnaissant de ce que l'apprentissage du monde relâche sa prise sur ton esprit. Garde confiance, et sois sûr et heureux qu'il finira par disparaître, et laissera ton esprit en paix... Le temps viendra où toutes les images auront passé, et tu verras que tu ne connais pas ce que tu es. C'est à cet esprit descellé et ouvert que la vérité retourne, sans être entravée ni liée. Là où les concepts de soi ont été mis de côté, la vérité est révélée exactement telle qu’elle est... Il n'est pas d’énoncé que le monde ait plus peur d'entendre que celui-ci : *Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même*. Or dans cette leçon naît le salut. Et Ce que tu es [le Soi] te parlera de Soi- même" T-31.V.141, 3 ; 151-2, 5 ; 161-4 ; 172-4, 6-9.

Lorsque vous avez fait l’expérience de vous-même comme étant devant une occasion de passer à travers l'obscurité pour aller vers la lumière, l’ego a interprété cela comme la voie de l’auto-annihilation, et ce faisant il a essayé de vous convaincre que ce soi est quelque chose. La peur que vous avez eue est ce à quoi Jésus fait référence lorsqu'il dit qu’il n’est "pas d’énoncé que le monde ait plus peur d'entendre." Tant que nous valoriserons encore le faux soi, nous aurons peur de tout ce qui peut le défaire. Et donc nous allons également approcher le Cours dans l'ambivalence et la peur, car finalement son but est de nous enseigner une seule chose, résumée dans une simple déclaration vers la fin du livre d’exercices : "Que je n’ oublie pas que mon soi n’est rien, mais que mon Soi est tout" L-II.358.17.

**1218 - Comment parler du Cours aux dirigeants de mon église ?**

**Q/** *Un cours en miracles* dit de lui-même qu’il est une expérience universelle, et pourtant il est basé sur le christianisme. Comment dire aux dirigeants de mon église que le Cours travaille également avec le christianisme et d’autres religions ? Est-ce que les personnes qui vont à d’autres églises, ou qui ont d’autres croyances religieuses acceptent le Cours comme quelque chose de valide ? Comment arrivent-ils à faire fonctionner tout cela dans leur esprit ? Comment font-ils pour l’expliquer aux dirigeants de leur église ?

**R/** Pour répondre à votre requête, commençons d’abord par examiner le passage auquel vous faites référence pour avoir plus d’éclaircissements, parce que vous êtes passé à certaines conclusions qui ne suivent pas nécessairement les déclarations de Jésus : "Les considérations théologiques en tant que telles prêtent nécessairement à controverse, puisqu'elles dépendent de la croyance et peuvent donc être acceptées ou rejetées. Une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible, mais nécessaire. C'est vers cette expérience que le cours est dirigé. C’est là seulement que la constance devient possible, car c’est là seulement que l’incertitude prend fin" Cl.Intr.24-7. En d'autres termes, Jésus est en train de dire ici qu'il n’y aura jamais d’entente entre les différents enseignements spirituels et religieux au plan théologique, parce que tous les systèmes utilisent des concepts et des symboles qui sont spécifiques à leurs propres contextes historiques et culturels pour expliquer la nature de Dieu et notre relation avec Lui, et que la croyance est la base pour accepter ou rejeter les différents enseignements. Toutefois, ce que partagent tous les enseignements spirituels et religieux authentiques, c'est qu’ils mènent tous à une expérience d'unité et d'amour, une expérience qui est universelle, car une telle expérience n'est pas dépendante de symboles ou de mots, et en fait elle transcende ce qui est concret. Presque toutes les grandes religions du monde ont leurs mystiques. Si vous allez au delà des mots spécifiques tirés de leurs propres origines religieuses et théologiques lorsqu’ils tentent de décrire leur expérience mystique, vous trouverez que chaque mystique, sans égards à sa voie spirituelle spécifique ou à sa religion, partage la même expérience universelle. Le Cours, même s’il utilise la terminologie chrétienne, n'utilise pas les termes de la même façon que le christianisme traditionnel. En fait, il les utilise souvent d'une manière qui vise à corriger ce qui est perçu comme les erreurs du christianisme, du point de vue du Cours.

Par conséquent, il y a des différences théologiques significatives entre le Cours et les différentes sectes chrétiennes qui, en fait, ne s’accordent pas entre elles. Toute tentative de concilier les différences entre le Cours et le christianisme traditionnel est susceptible d'être infructueuse. Voir le livre de Kenneth Wapnick, "*Un cours en miracles* et le christianisme : un Dialogue," coécrit avec le prêtre jésuite exégète, le père Norris Clarke, pour une profonde discussion sur un bon nombre de ces différences théologiques.

Avec ces idées en tête, passons à nouveau à votre question. Tout d'abord, le Cours ne revendique pas une expérience universelle, mais seulement une voie parmi plusieurs autres voies. Voir M-1.3-4 pour une discussion sur la position du Cours là-dessus qui mène à cette expérience. Il n'est pas destiné à être intégré à d'autres religions ou à d’autres chemins spirituels. Il repose sur lui-même, comme une auto-étude spirituelle qui aide ses élèves à entrer en contact avec leur propre enseignant intérieur, remplaçant ainsi l'enseignant qu'ils ont fait pour eux-mêmes (l'ego). Même s’il est certes possible de pratiquer le Cours en restant fidèle à une religion particulière, il devient plus difficile de rester fidèle aux préceptes de cette religion à mesure que les principes du Cours sont intégrés plus profondément dans l'expérience et la pratique, parce que la théologie du Cours est très différente de presque toutes les autres religions du monde, y compris et surtout celle du christianisme. Puisque le Cours est destiné à une personne – l'étudiant individuel qui l’étudie et le pratique – et puisqu’il n'est pas destiné à constituer la base d’un mouvement de masse ou d’une nouvelle religion dans le monde, vos soucis quant à la façon de le partager avec les dirigeants de votre église ne sont pas vraiment nécessaires. Vous trouverez peut-être qu’il arrive parfois que vous serez porté à partager les aspects de votre chemin avec un chef religieux, mais vous ne devriez pas être surpris si, assez souvent, ils ne sont pas réceptifs à son message, puisqu'il parle de choses tellement différentes du christianisme traditionnel, par exemple, que le péché n'est pas réel, que Dieu n'a pas créé le monde, et que Jésus n'est ni Dieu, ni notre sauveur personnel, mort pour nos péchés ! Ce devrait être un soulagement pour vous de savoir que, comme étudiant du Cours, il n’y a personne d’autre que vous qui a besoin d'être informé ou persuadé. En outre, d'un point de vue métaphysique, le Cours dit cela très littéralement – il n’y *a* personne d'autre – une autre différence importante avec christianisme et de la plupart des autres religions du monde !

**1219 - Doit-on connaître la cause de l’anxiété pour pardonner ?**

**Q/** Comment puis-je pardonner si je ne perçois pas la cause de ma souffrance ? C’est comme une anxiété qui est toujours présente, mais dont je ne connais pas la source. Est-ce qu’il me faut savoir ce qui la provoque ?

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que la cause ultime de toute anxiété, douleur et souffrance vient de la décision prise dans l'esprit de choisir la séparation et de renoncer à l’Amour du Père. C'est cela qui nous a amenés ici en ce monde plein de souffrances. L’un des buts importants du Cours est de nous apprendre à distinguer la vraie cause de la douleur (choix de l'esprit pour la séparation) de la cause apparente (une personne ou un événement en dehors de l'esprit). Cette distinction est au cœur du processus du pardon. Identifier la cause apparente de la souffrance peut aider, parce qu’il y a des rancœurs et des blâmes spécifiques utilisés par l'ego pour préserver la douleur. L'esprit séparé utilise la douleur pour défendre sa croyance que le rêve de séparation est réel et que la souffrance est justifiée. C’est son excuse pour continuer à choisir la séparation et nier que tout autre choix est possible. Être disposé à voir ce système de défense en opération, et reconnaître son but sournois est le début de son annulation. Cependant, comme vous le mentionnez, il n'est pas toujours possible d'identifier la cause de la souffrance, et il n'y a aucun besoin de le faire : "Il n'est pas nécessaire de suivre la peur sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu’elle est. Or il *est* nécessaire d'examiner chacune d'elles aussi longtemps que tu voudras conserver le principe qui les gouverne toutes. Quand tu es désireux de les considérer, non pas comme séparées mais comme des manifestations différentes de la même idée, idée que tu ne veux pas, elles disparaissent ensemble" T-15.X.51-3.

Cela signifie qu'il est important d'examiner toutes les pensées de jugements, de contrariétés ou d’inquiétudes associées à des causes reconnaissables. Elles sont à l'origine de vivre l'expérience de souffrances inexpliquées, alors que la cause ultime reste le choix dans l'esprit, comme nous l'avons mentionné plus tôt. Les jugements et les rancœurs refoulés, négligés ou niés, sont la cause d'une anxiété indéfinissable, et sont source de culpabilité, comme Jésus nous dit dans la section suivante.

"Tu étais sûr d’une chose : De toutes les nombreuses causes que tu percevais comme t’apportant douleur et souffrance, ta culpabilité ne faisait pas partie. Pas plus que tu ne les avais demandées pour toi-même de quelque façon que ce soit. C'est ainsi que toutes les illusions se sont produites. Celui qui les fait [la partie qui prend la décision dans l'esprit] ne se voit pas lui- même les faisant, et leur réalité ne dépend pas de lui. Quelle que soit leur cause, c’est quelque chose qui est tout à fait à part de lui, et ce qu’il voit est séparé de son esprit. Il ne peut pas douter de la réalité de ses rêves, parce qu'il ne voit pas le rôle qu’il joue pour les faire et les faire paraître réels" T-27.VII.74-9. Par conséquent, il est important de reconnaître que la souffrance joue un rôle important pour garder intact le système de pensée de l'ego. Cela ne veut pas dire que vous ne devriez pas faire tout ce qui est utile pour atténuer la forme que prend votre souffrance, y compris peut-être de chercher un conseiller professionnel ou une thérapie pour découvrir la cause apparente possible.

Le cours ne vise pas à remplacer ce qui nous offre du soulagement et du secours pour l'anxiété et la douleur de croire que nous avons abandonné Dieu. Mais il nous offre le soulagement ultime en nous conduisant hors du rêve de la séparation. Cela s’accomplit dans un doux processus graduel à pratiquer le pardon, et en cherchant avec soin dans l’esprit les jugements qui empêchent la mémoire de Dieu de revenir à notre conscience. Si nous sommes disposés à les questionner, à voir ces jugements comme le reflet d’un choix de l'esprit, nous ouvrons la porte au Saint-Esprit qui nous en délivrera. La culpabilité est donc diminuée et éventuellement réduite à néant, ainsi que la souffrance qui en est l’effet : "Porte donc toutes formes de souffrance à Celui Qui connait que chacune est comme les autres. Il ne voit pas de différences où nulle n’existe, et Il t’enseignera comment chacune est causée. Aucune n'a une cause différente de toutes les autres, et elles sont toutes aussi facilement défaites par une seule leçon réellement apprise. Le salut est un secret que tu n’as caché qu’à toi-même" T.27.VIII.121-4.

**1220 - Pourquoi est-ce que je complique tout avec le sexe opposé ?**

**Q/** Je semble déterminé à compliquer à outrance chaque amitié potentielle, et également mes relations avec le sexe opposé. Il est devenu évident pour moi que beaucoup de facteurs émotionnels inconscients entrent en jeu. Avec la femme impliquée dans ma vie récemment, je questionnais sans cesse sa motivation, et je m’interrogeais autant sur la mienne.

**R/** Bien que les détails changent avec le temps dans nos diverses relations particulières, la dynamique sous-jacente, le contenu et le but demeurent tous les mêmes, tant que nous continuons à employer l'ego comme notre guide et enseignant dans l’approche de nos relations. Il est utile de reconnaître que la particularité est toujours à la base des les relations que nous poursuivons, peu importe comment nous y arrivons. Car la prémisse sous-jacente est que je suis incomplet, que j’ai des besoins, et je veux que quelqu'un m’aide à me donner une sensation différente ou une autre expérience de ce que je suis en ce moment. Autrement dit, la motivation est toujours un sentiment de manque – toujours ! Et alors même que nous pensons, au cœur de notre existence, que le manque est notre réalité, Jésus nous demande d'envisager la possibilité que cela soit vraiment un mensonge. Ce serait une erreur, toutefois, de penser qu'*Un cours en miracles* nous dit de ne pas poursuivre de relations particulières. En effet, Jésus a besoin de nos relations particulières comme salle de classe où il peut nous apprendre nos leçons de pardon. Les relations particulières, peu importe leur forme, nous permettent d'entrer en contact avec notre propre culpabilité sous-jacente – la source de nos sentiments de manque et de besoin –qui nous motive toujours à chercher à l'extérieur de nous-mêmes.

À ce stade, peu importe quelle forme prendra votre relation avec cette femme. Sa valeur réside dans l’occasion qu’elle vous offre de reconnaître comment l'ego est efficace à vous nouer l’estomac lorsque vous cherchez à écouter ses conseils. Lorsque nous serons disposés à nous tourner vers un autre Enseignant, nous commencerons à comprendre que les relations ne se passent jamais vraiment avec quelqu'un d’autre que nous-mêmes. Elles sont un miroir que nous tenons devant nous pour chercher dans les profondeurs de notre propre inconscient afin de quelles ténèbres y rôdent encore.

Les sentiments intenses que vous décrivez autour de telles relations ne sont pas le résultat des expériences passées dans des relations précédentes. Ils sont plutôt le résultat de l'intensité de la croyance en notre propre culpabilité et en notre indignité, et ils ont leurs origines ontologiques dans notre croyance que nous pourrions nous séparer de l’amour et même attaquer l’amour. Il n’est donc pas étonnant qu’avec pareille croyance, nous sabotions toutes les relations que nous poursuivons, dans une tentative désespérée de trouver à l'extérieur de nous ce que nous nous accusons secrètement d'avoir détruit et rejeté. Ainsi, même si nous ne sommes pas prêts à arrêter cette folie que nous poursuivons dans nos relations particulières, nous pouvons apprendre à prendre un peu de recul et regarder ce que nous faisons avec un certain sens du détachement, sans porter de jugement. Si nous pouvons reconnaître notre insanité sans la juger, elle commencera à perdre son pouvoir et son attrait, et nous serons moins enclins à réaliser nos fantasmes d’ego et nos conflits de victimisation. Nous pourrons, petit à petit, profiter des relations simplement comme une jonction d'esprit à esprit, chacun complet en lui-même, chacun cherchant simplement à étendre l'amour qui est déjà présent en lui. Et si l'autre ne semble pas rendre la pareille, nous ne le vivrons pas comme une évaluation de notre propre valeur, mais plutôt comme un appel à l'amour qu'ils ont oublié et qui est déjà en eux.

Ce changement, qui consiste à passer de la relation particulière à la relation sainte, est magnifiquement décrit au début du chapitre 22 dans le texte "Qui a besoin du péché ? Seuls les solitaires et les esseulés qui voient leurs frères différents d’eux-mêmes... Car une relation non sainte est basée sur les différences, où chacun pense que l'autre a ce qu’il n'a pas. Ils s’assemblent, chacun pour se compléter et dérober l'autre. Ils restent jusqu'à ce qu'ils pensent qu'il n’y a plus rien à voler, puis poursuivent leur chemin… Une relation sainte part d'une prémisse différente. Chacun a regardé au- dedans, et n’a vu aucun manque. Acceptant sa complétude, il voudrait l’étendre en se joignant à un autre, entier comme lui. Il ne voit pas de différences entre les soi, car les différences ne sont que du corps. Par conséquent, il ne voit rien qu’il voudrait prendre. Il ne nie pas sa propre réalité, *parce qu*’elle est la vérité. Il se tient juste au-dessous du Ciel, mais assez proche pour ne pas retourner sur terre. Car cette relation a la Sainteté du Ciel. Une relation qui ressemble tant au Ciel peut-elle être bien loin de chez elle ?" T-22.Intr.21-2, 5-7, 3. Pour obtenir plus de clarté sur le but que notre ego donne à nos relations, vous pouvez vérifier dans le livre ou les bandes audio : *Form vs content ; sex and money/Forme vs contenu : sexe et argent*.

**1221 - La dépression pourrait-elle faire partie de mon script ?**

**Q/** Parfois, je suis simplement déprimé, et je ne sais pas très bien comment regarder cela. Je sens que toutes les directions sont fausses. Si je lis ou écoute *Un cours en miracles*, je ne suis pas capable d’être à la hauteur de ses attentes, alors je me fige encore plus, pensant : "Ok ! Puisque je dois accepter de voir dans la séparation un choix dont je suis responsable, c’est donc que je veux être déprimé." Se pourrait-il que des épisodes de dépression fassent partie du script de quelqu’un, de la même façon que tout autre "événement" pourrait l’être ? Dans ce cas, est-ce seulement une question de l'accepter et ne pas la combattre ? Ou suis-je en train de me leurrer moi-même en ne cherchant pas assez profondément ? Est-ce toujours une question d’avoir la foi et de vouloir rester accroché à l'inconfort ? Comment sait-on qu’il s’agit de couches de peur à traverser dont parle Jésus – ces bancs de nuage, etc. ?

**R/** À bien y penser, si on prend Jésus au mot, chacun de nous, la plupart du temps, que nous le reconnaissions ou pas, va dans la vie en se sentant déprimé ou en colère, ou peut-être déprimé et en colère T-12.III.61-3, T-29. IV.33. Ce qui est basé sur le système de pensée de l'ego vient de la culpabilité, et si nous internalisons la culpabilité, c’est de la dépression, si nous l’externalisons ou la projetons, c'est de la colère. Nous couvrons ces sentiments sous de minces voiles de plaisirs apparents, et Jésus nous dit aussi que nous n’avons pas à gratter très loin sous la surface pour trouver la colère ou la dépression T-29.IV.34.

En un sens donc, oui, vous pourriez dire que la dépression fait simplement partie de notre script, une fois fait le choix de l'ego, comme celui d'avoir un corps. En fait, Jésus explique : "Quand tu t’assimiles à un corps, tu fais toujours l’expérience de la dépression. Quand un enfant de Dieu se voit lui- même de cette façon, il se rapetisse" T-8.VII.16-7. Il semble probable que jusqu'à ce que nous arrivions à la fin de notre voyage, nous allons la plupart du temps nous rapetisser en nous voyant comme des corps. Jésus décrit cette identification dominante : "Tu te fies encore trop au corps comme source de force. Quels plans fais-tu qui ne concernent son bien- être, sa protection ou son plaisir d’une quelconque façon ? Cela fait du corps une fin et non un moyen selon ton interprétation, et cela signifie toujours que tu trouves encore le péché attirant" T-18.VII.11-3.

"Il y a une chose que tu n’as jamais faite : tu n’as jamais complètement oublié le corps. Peut-être parfois s’est-il effacé de ta vue, mais il n'a pas encore complètement disparu. » (T-18.VII.21-2. Oui, si nous nous sentons déprimés, ce ne peut être que parce que nous voulons l’être, mais c'est aussi parce que nous disons que nous voulons être un individu, une personnalité, un corps vulnérable et impuissant, sans nous permettre de voir le lien entre ce choix et la dépression T-12.III.65-7, T-21.V.23-7. C’est une erreur toutefois de penser que le Cours ou Jésus ont des attentes sur nous auxquelles nous ne parvenons pas à répondre. Seulement l'ego a des attentes sur lesquelles nous pouvons être mesurés et jugés. Jésus décrit dans des termes intransigeants de quelle manière nos choix nous affectent, mais sans juger ou nous condamner pour nos décisions insensées. Elles sont presque inévitables tant que nous persistons à nous identifier à l'ego et à ses effets apparents, car apprendre avec le mauvais enseignant ne peut qu’être déprimant et désespérant T-8.VII.8 ;131-3.

Le processus entrepris n’est pas de nier que nous sommes des corps, mais plutôt de chercher l'Aide pour défaire la culpabilité dans l'esprit, raison qui fait qu’on a besoin d’une défense qui, comme le corps, semble nécessaire. Il est donc préférable de ne pas faire tout un plat des dépressions, en cherchant des façons de la traiter ou de s’en débarrasser, comme l'ego se réjouit de nous voir faire, comme si la crise elle-même était le problème. Lorsque nous tentons d’agir sur n'importe quel état d’ego, même chercher une solution soi-disant spirituelle, comme par exemple se tourner vers le Cours, nous ne faisons que renforcer nos sentiments de vide et d'insuffisance parce que nous rendons le problème réel et que nous prenons encore en charge la solution. Et rien de ce que nous décidons de faire ne nous aidera, comme vous l’avez remarqué. Plutôt que d'essayer de combattre, changer ou minimiser la dépression, il est plus utile de reconnaître que c'est un symptôme d'un choix erroné dans l'esprit : celui de choisir le mauvais enseignant. Et le but devient alors, non d’échapper à la dépression, mais de faire un choix différent dans notre esprit.

Choisir un enseignant différent se reflète dans l’instant saint, quand nous choisissons simplement de dire "non" à l'ego et "oui" au Saint-Esprit. À cet instant, le corps prend moins d’importance dans notre perception, du moins pour un moment. "Il ne t’est pas demandé de laisser cela se produire plus d'un seul instant, or c'est dans cet instant que le miracle de l'Expiation se produit. Par la suite, tu verras le corps à nouveau mais jamais exactement de la même façon. Et chaque instant que tu passes sans en avoir conscience t’en donne une vue différente quand tu retournes" T-18.VII.23-5.

"Il n’y a pas un seul instant où le corps existe le moindrement" T-18.VII.31.

C’est une simple question de ne pas nous juger pour choisir l’ego et tous ses effets, y compris la dépression, puis d’avoir la foi – faire confiance au processus du pardon – qu’avec le temps, notre investissement dans l'ego ira en diminuant à force de le regarder directement, et éventuellement, nous pourrons voir à travers lui. Nos résistances, ce sont les nuages de culpabilité et les couches de peur à traverser. De notre position alliée à l'ego, tout paraît sombre, imprévisible et impénétrable, mais de la perspective de Jésus, tout cela n’a pas plus de consistance que les nuages T-18.IX.8. C'est pourquoi nous ne pouvons pas laisser aller l'ego et ses effets, y compris la dépression, seuls par nous-mêmes, et c’est pourquoi nous avons besoin d'un Guide qui n'est pas trompé par l'illusion. Petit à petit, comme le brouillard devant le soleil du matin, nos dépressions vont se dissiper au lever du jour, à la lumière du vrai pardon et de la perception guérie.

Et puisque nous allons encore nous identifier à un corps pour encore une grande partie de notre voyage de retour chez nous, il est logique de s’ouvrir en chemin, à des interventions apparemment extérieures qui peuvent nous aider dans les symptômes douloureux comme ceux de la dépression. Si vous trouvez que vos périodes de dépression interfèrent dans votre vie au point de vous empêcher de fonctionner normalement, vous pourriez envisager de demander une forme de traitement, y compris la thérapie et des médicaments comme des antidépresseurs. Vous pourrez également trouver des réponses à certaines questions précédentes sur la dépression, par exemple 352, 257 et 128.

**1222 - Comment ne pas répondre à une attaque injuste ?**

**Q/** Lorsque je perçois une attaque totalement injustifiée – et ce peut être un simple commentaire qui me fait sentir sans valeur, indigne ou injustement traité, ma réaction est une colère intense. Je ressens une telle haine que si je pouvais m’en sortir sans conséquences, je pourrais tuer. À ne pas réagir, je me sens comme un paillasson, et c’est un point majeur pour moi. Car si je ne succombe pas à la colère, si je ne réagis pas et prie le Saint-Esprit pour de l'aide, je me sens dégonflé, démotivé, ni plus ni moins qu’une poubelle.

Si je comprends bien, les sentiments de non valeur et d’indignité viennent de ma propre culpabilité et de ma peur, émotions que j’ai projetées. Ainsi la situation me donne l'occasion de prendre conscience de ma propre dévalorisation inconsciente. Quand les gens semblent me faire cela, ce ne sont pas eux qui sont la cause, mais moi. Or même si je peux le comprendre intellectuellement, dans la situation d’attaque, cette compréhension semble avoir peu de pouvoir ou de force par rapport à l’intensité de l'émotion, et a peu d’impact pour transformer la souffrance. Je désire une voie qui pourrait m'aider à vraiment pardonner, à transformer l'énergie de la culpabilité, peur, colère et haine en vitalité et en amour. Je désire que le pardon fonctionne vraiment quand j'applique les principes.

**R/** Il y a un autre aspect de culpabilité dans votre esprit qui pourrait vous aider à comprendre pourquoi il est si difficile de lâcher prise de votre colère quand vous sentez que vous avez été attaqué et invalidé par quelqu’un. Votre culpabilité inconsciente (appelée aussi haine de soi) fait que vous vous attendez à être maltraité. La raison pour cela est simple, votre culpabilité vous dit que vous le méritez. Et c’est vrai pour chacun de nous puisque, bien sûr, chacun croit avoir attaqué Dieu et s’être séparé de Lui. Vous ne seriez pas affecté par l’attaque, sauf si inconsciemment vous pensez le mériter. Si vous étiez dans l’esprit juste, identifié à votre impeccabilité de Fils unique de Dieu, vous ne prendriez aucune attaque personnellement, et vous verriez la peur de l'autre derrière son attaque. C'est pourquoi Jésus nous dit dans *Un cours en miracles* : "Nul ne peut être en colère contre un fait. C'est toujours une interprétation qui suscite des émotions négatives, indépendamment de leur justification apparente par ce qui *paraît* être des faits. Indépendamment aussi de l'intensité de la colère soulevée" M-17.41-3.

Lié à cela, il y a une autre dynamique, laquelle est expliquée au chapitre 31 : "Concept de soi versus Soi" T-31.V.Titre. Le concept décrit "la face de l'innocence," T-31.V.41, un concept qu’en général la plupart des étudiants du Cours ne souhaitent pas voir, car c’est une révélation dévastatrice à notre sujet. Mais en fin de compte c’est notre sortie de l'enfer pour des situations comme celle que vous décrivez. L'essentiel de cette idée est que, caché sous la manifestation d'innocente victime de la cruauté de l’autre, il y a le souhait d’être traité de façon injuste afin de pouvoir le blâmer pour notre manque de paix et de bonheur. En entendant cela pour la première fois, la plupart des gens s’objectent énergiquement : "C'est impossible ! Pourquoi est-ce que je voudrais faire exprès pour souffrir aux mains des autres ? C’est insensé !" Vu de notre perspective, ça n’a aucun bon sens, mais à la lumière de la stratégie de l'ego, cela prend tout son sens.

Comme vous dites, vous réalisez, au moins intellectuellement, que vous avez projeté votre culpabilité sur l’autre, et pour l'ego c’est la manière de regagner votre innocence car l’agresseur, c’est cette personne cruelle, et non pas vous. Mais au fond de vous, vous devez désirer être traité injustement, car selon la logique tordue de l'ego, il faut souffrir aux mains d'un bourreau pour pouvoir être une victime innocente. C'est dur à avaler, mais il est essentiel d'inclure cela dans votre compréhension de la projection. Plus vous pourrez examiner cet aspect-là de la culpabilité, plus vous développerez une autre manière de gérer votre colère. Cela n’éloignera peut-être pas votre colère mais vous aidera à ne plus la justifier. Même si ça ne semble pas le cas, c’est très utile, car cela vous donne une meilleure chance de connaître la cause réelle de votre colère. De la façon dont l’ego vous fait voir les choses, peu importe le chemin que vous prenez, vous allez finir perdant. D'un côté, si vous pardonnez et cessez de clouer l’autre au pilori, vous vous sentez comme un paillasson et une poubelle. Si vous ne le faites pas, votre colère sape votre énergie car vous ne faites que vous soumettre et vous résigner, pendant que votre culpabilité reste intacte dans votre esprit. Avec le vrai pardon, personne ne perd. Vous regardez ce que fait votre ego sans juger. En ne vous ne jugeant pas, vous êtes dans votre esprit juste avec Jésus ou le Saint-Esprit. Même si ce n'est que pour une fraction de seconde, vous avez fait des progrès considérables vers la dés-identification de votre ego, là où se trouve le vrai problème, et non ce que l'autre personne a dit ou fait. Dans ce court instant, vous serez en paix, percevant votre propre innocence partagée avec tous et chacun. Vous ne pardonnez pas à l'autre, vous vous pardonnez à vous pour avoir cru que votre culpabilité est réelle et que vous deviez à tout prix faire quelque chose pour vous en défendre (déni et projection).

Cela prend beaucoup de pratique mais Jésus garantit que nous allons réussir, parce que tout ce que nous faisons en fin de compte, c’est de reconquérir l’impeccabilité qui est notre véritable identité. Qui peut vous invalider si Dieu Lui-même garantit que vous êtes innocent ? L-I.93.61. Cela ne peut se produire qu’à la condition d’oublier Qui vous êtes réellement, et que si vous donnez votre pouvoir à quelqu'un de faire de vous un paillasson, ce qui peut se produire seulement dans un rêve ou un fantasme. (T.4.I.7).

Nous avons discuté de plusieurs de ces idées aux questions 63, 551 et 569.

**1223 - Je voudrais refaire l’expérience de la Présence de Dieu**

**Q/** J'ai fait une expérience de Dieu récemment, et je ne sais pas comment relier cela à mon travail avec *Un cours en miracles*. Brièvement, voici ce qui est arrivé. Mon chat, Ben, est tombé gravement malade, et j'étais terriblement bouleversée. Après avoir laissé Ben aux bons soins du vétérinaire, je suis retournée à la maison, toujours très anxieuse, et je me répétais sans cesse "Pardonne-moi, Ben, je suis désolée." J'ai fait cela pendant des heures, comme si je me sentais obligée de le faire. Puis j'ai compris que ces paroles s’adressaient à moi – que j'étais désolée jusqu’au plus profond de mon être pour tout le mal que je m'étais fait durant plusieurs années d'abus. Vint ensuite un puissant sentiment que je n'étais pas seule. J'ai vécu cela comme étant la Présence de Dieu, et pour la première fois de ma vie, je me suis sentie vivante et réelle. La puissance de Sa présence était au-delà des mots. Je n’étais rien, mais j'étais tout. La peur n'existait pas, et il y avait une réalisation de beauté dans la mort, ainsi qu’en toutes choses. Cela a duré tout le week-end, mais après ça je me suis sentie très vulnérable et mes défenses se sont rebâties à nouveau. Je cherche toujours à retrouver ce merveilleux sentiment d'être réelle et tellement vivante.

**R/** Sans vous connaître personnellement, il est difficile pour nous de dire ce que tout cela signifie exactement. Nous pouvons simplement vous indiquer quelques notions des enseignements qui sont dans le Cours tout en espérant que cela puisse vous aider. Premièrement, Jésus nous rappelle : "Les voies du salut sont toutes nouvelles pour toi" T-17.V.91, ce qui signifie que si une expérience profonde comme celle que vous avez vécue ne dure pas, elle peut quand même servir l’objectif de nous montrer quelle sera notre expérience permanente si nous continuons à entrer en contact avec les interférences qui sans doute opèrent encore dans nos esprits. Il le décrit ailleurs dans le texte, en termes de lumière et de ténèbres : "Le voyage dans les ténèbres a été long et cruel, et tu y es entré profondément. Un petit battement de tes paupières, si longtemps fermées, n'a pas encore suffi à te donner confiance en toi, si longtemps méprisé" T-18.III.33-4. L'expérience que vous avez vécue semble être bien plus qu’"un petit battement de paupières," mais cette évaluation vient de notre point de vue, non de la perspective de Jésus qui est à l'extérieur du rêve.

Il peut être utile de lire au complet la section "Lumière dans le rêve," car vous allez voir que Jésus est très encourageant. Il dit fondamentalement que notre peur inconsciente de la libération totale est la cause de notre retrait vers l'obscurité après que nous ayons aperçu la lumière. Toutefois il nous assure que nous allons réussir : "Mais tu avanceras, parce que ton but est d'avancer de la peur vers la vérité" T-18.III.22. Notez cependant que dans cette section, Jésus ne nous conseille pas de nous concentrer sur Dieu, mais plutôt de porter attention à nos relations – rechercher les blâmes et les rancœurs, tout ce à quoi nous nous agrippons, ou tout ce qui pourrait nous garder séparés les uns des autres – peut-être un sentiment que certaines personnes ne méritent pas de vivre l'amour et la paix de Dieu. C’est comme cela que s’exprime notre peur de la libération, et donc prendre conscience de ce qui nous sépare des autres et le regarder avec Jésus ou le Saint-Esprit (ce qui signifie sans juger), nous permettra de lâcher prise de ce qui bloque notre conscience de l'amour de Dieu et de la paix qui se reflète dans nos esprits justes. La patience et la douceur sont essentielles quand vous allez de l’avant avec ce processus.

**1224 - Que signifie, je choisis la seconde place pour gagner la première ?**

**Q/** Je suis retourné à la leçon 328 : "Je choisis la seconde place pour gagner la première." Je suis pas mal déconcerté, même après avoir relu la leçon très attentivement, par conséquent j’apprécierais votre aide.

**R/** Cette pensée provient du fameux énoncé dans l'Évangile selon Matthieu : Les derniers seront les premiers, les premiers seront les derniers. C'est le fondement du système de pensée de l'ego, son principe de l’un-ou-l'autre : Dieu arrive en deuxième parce que l'ego est le premier, ce qui signifie que Dieu n'est plus Dieu, et donc qu’Il a été détruit. *Un cours en miracles* nous aide à reconnaître et à corriger l’erreur de croire que nous sommes séparés de Dieu, que nous avons la "première place" parce que nous avons triomphé de Lui. Jésus nous dit dans cette leçon, comme il le fait ailleurs, que nous croyons que notre salut viendra de notre soi autonome, mais que ça ne se passe pas du tout comme nous avions cru : "Or tout ce que nous trouvons, c’est la maladie, la souffrance, la perte et la mort" L-II.328.13, ce qui n'est pas du tout la Volonté de Dieu pour nous. Nous choisissons la deuxième place lorsque nous réalisons notre erreur, que nous abandonnons l'ego et prenons Jésus comme enseignant. Puis nous réalisons que seule existe l'unité du Père et du Fils, qu’il n’y a pas de premier et de deuxième. Il y a seulement le un. Lorsque nous acceptons Dieu comme Cause de notre être au lieu de l'ego, la mémoire de l’unité avec Dieu revient à notre esprit, ainsi que notre volonté de nous joindre à Lui.

**1225 - Si je suis soumis aux lois de Dieu, pourquoi manger ?**

**Q/** La leçon "Je ne suis soumis à aucune loi, sauf celles de Dieu" L-I.76 implique, entre autres pouvoirs surprenants, que nous n’aurions plus besoin de manger. *Un cours en miracles*est apparu depuis pas mal de temps dans notre vie, et il est soi-disant pratiqué par des millions de gens. Il me semble que plusieurs d’entre eux n'auraient plus besoin de se nourrir.

**R/** Démontrer qu’il est possible d’être au-delà des lois physiques peut s’avérer un rappel utile pour nous, mais ce n’est pas vraiment ce qu’enseigne cette leçon. Jésus dit simplement la vérité ici. Puisqu’en réalité il n'y a pas de corps, il ne peut y avoir de lois régissant le corps. C'est ce que nous appelons le premier niveau d’enseignement. À ce niveau-là, Jésus fait le contraste entre la vérité et l'illusion. Les enseignements du second niveau portent uniquement sur les illusions. À cet autre niveau, Jésus compare le système de pensée de séparation de l'ego (esprit erroné) et le système de pensée d'Expiation du Saint-Esprit (esprit juste). En nous rappelant dans cette leçon que ce nous croyons voir n'est pas vraiment là, il nous aide à développer une perspective différente sur notre soi-disant vie dans le monde. Malheureusement, beaucoup trop d’étudiants n’ont pas réussi à faire la distinction entre le premier et le deuxième niveau, et plusieurs ont fini par nier leur expérience physique et psychologique, à leurs propres dépens et aux dépens de leur famille, de leurs amis, etc. Ils ont oublié que Jésus a déclaré au début du texte qu'il est pratiquement impossible de nier notre expérience physique dans ce monde T-2.IV.310. Jésus ne nous encourage jamais à refuser nos expériences corporelles, ou à nier notre croyance que nous sommes des soi individuels vivant dans un monde physique.

Plutôt que de se moquer de nous et de mettre au défi les croyances que nous avons besoin de traitements médicaux, ou de manger, respirer, gagner de l'argent et d’avoir des relations, il nous aide à apprendre comment ne pas prendre tout cela de façon aussi sérieuse, et comment reconnaître d’où vient notre investissement dans ces croyances : dans la dynamique de l'ego qui régit la partie erronée de notre esprit divisé. Autrement dit, le corps et les lois apparentes qui le régissent, ce n’est pas le problème. Le problème, c'est notre besoin inconscient de croire que nous ne sommes pas comme Dieu nous a créés.

En outre, comme moyen de traiter la culpabilité qui est reliée à ces pensées, nous croyons que nous sommes des corps soumis aux lois qui ne sont pas de notre propre fait. Pour corriger cela, notre attention doit être réacheminée du corps vers l’esprit afin d’apprendre à prendre conscience de notre décision constante de confirmer ce système de pensée égotique.

C'est pourquoi l'accent d'*Un cours en miracles* mise sur le changement de notre esprit face au corps – ce qui signifie de prendre conscience de la raison pour laquelle nous utilisons constamment le corps. Ainsi Jésus nous dit : "Il t’est demandé de vivre de façon à démontrer que tu n’es pas un ego" T-4.VI.63. Cela veut dire observer, puis renoncer à tout ce qui nous garde séparés de Dieu et les uns des autres – par le jugement et la particularité par exemple. De même, dans le cadre de nos relations : "Ta question ne devrait pas être : "Comment puis-je voir mon frère sans le corps ?" Demande seulement : "Est-ce que je souhaite réellement le voir sans péché ?" " T-20.VII.91-2.

Essentiellement, Jésus nous enseigne dans cette leçon comment percevoir toute chose en les regardant par ses yeux à lui : observer notre dépendance à toutes ces lois auxquelles nous pensons être liées, voir où prend racine notre dépendance à la culpabilité dans nos esprits, puis pardonner nos interactions dans le monde, nous permettant par cela d’accepter l'Expiation pour nous- mêmes, ce qui est le but ultime de notre travail avec le Cours et de notre relation avec Jésus.

Kenneth a commenté cette leçon dans le Vol. 2 de son livre : Journey through the Workbook of *A Course in Miracles*/Voyage à travers le livre d'exercices d'*Un cours en miracles*.

**1226 - Gratitude pour les multiples occasions de pardonner**

**Q/** J’aimerais que vous parliez de la gratitude selon *Un cours en miracles*. Peut-on vraiment être reconnaissant pour autre chose que les innombrables possibilités de pardonner ?

**R/** Si, par gratitude pour les occasions de pardonner, vous voulez signifier que nous sommes reconnaissants les uns envers les autres pour ces possibilités, vous avez mis le doigt sur l'essence d'*Un cours en miracles* : le pardon. Dans un atelier intitulé *Our gratitude to God/Notre gratitude envers Dieu,* Ken Wapnick parle de trois niveaux de gratitude : envers Dieu, envers Jésus et envers les autres. Tout à fait comme le pardon qui corrige le manque de pardon ressenti, la gratitude aussi, est une correction. Elle corrige l'ingratitude ressentie à ces trois niveaux, et lorsque cette ingratitude est corrigée, le besoin de gratitude disparaît. Cela n'a rien à voir avec Jésus, ou Dieu, qui aurait besoin de notre gratitude. Voir T-6.I.17. C'est seulement une autre dimension du processus consistant à défaire le système de pensée de l’ego dans nos esprits. Si l’ingratitude est considérée comme une pierre angulaire du système de pensée de l’ego, allant main dans la main avec le jugement, l’attaque, la peur et la culpabilité, alors l’amour doit survenir en défaisant l'ingratitude et en nous permettant de ressentir de la gratitude les uns envers les autres, et envers Jésus et Dieu, puisque l'amour était caché derrière l'ingratitude. L’ingratitude est comme un voile et lorsque qu’on lève le voile, on peut faire l’expérience de l'Amour de Dieu.

En résumé, la gratitude que le Cours nous demande de ressentir les uns envers les autres ne concerne pas les choses que vous faite ou non pour moi. La gratitude est liée au fait que je suis suis reconnaissant parce que je peux voir en vous un miroir en train de me refléter mon propre soi. En effet, lorsque je vois le "péché" en vous, je sais indubitablement qu’il est en moi, et en changeant mon esprit sur vous, je change d’esprit sur moi-même. C'est la source de notre gratitude les uns envers les autres. Or je ne peux pas vous pardonner sans la Présence aimante à mes côtés, ainsi ma reconnaissance envers vous est impossible sans ressentir la même reconnaissance envers Jésus ou le Saint-Esprit. Autrement dit, je me rends compte que je ne peux pas changer mon esprit par moi-même, puisque c'est mon soi qui m'a mis dans ce chaos infernal pour commencer, mon soi/ego qui vous a accusé, et qui croit que je peux tout faire seul par moi-même.

Faire confiance à ce soi ne servira qu’à me maintenir en enfer. C’est ainsi que je reconnais que, non seulement je ne peux pas le faire sans Jésus, mais également que je ne peux pas le faire sans vous, puisque vous représentez une partie de mon soi que j'ai séparé, et que j’ai repoussé hors de moi-même. Et jusqu'à ce que je reconnaisse que vous n’êtes pas à l’extérieur de moi, mais que vous faites vraiment partie de moi, je ne pourrai jamais prendre conscience du Christ que je suis : "Ta fonction ici sur terre est seulement de lui pardonner, afin de l’accepter à nouveau pour ton Identité. Il est tel que Dieu l’a créé. Et tu es ce qu'il est. Pardonne-lui maintenant ses péchés, et tu verras que tu ne fais qu’un avec lui" L-I.192.106-9.

À mesure que nous progresserons dans ce processus de défaire l'ego, notre gratitude envers Jésus grandira car nous allons réaliser que, malgré tous les affreux trucs d’ego qui se passent en nous, une partie de nous sait que Jésus nous aime vraiment, et qu’en acceptant son amour, nous pouvons accepter l'amour que nous sommes. Cela va contribuer à chasser l'ingratitude ressentie envers Dieu, en acceptant de remplacer le faux dieu ego par le vrai Dieu. En reflétant l'Amour du Ciel dans sa relation avec nous, Jésus nous aide à nous rappeler la profonde gratitude que nous avions envers Dieu, notre Créateur aimant et notre Source.

Pour certains commentaires supplémentaires, voir aussi la question 556, qui fait le contraste entre la version de l'ego de la gratitude et celle du Saint- Esprit. Des extraits de l'album *Our Gratitude to God/Notre gratitude envers Dieu* sont affichés sur notre site Web facim.org sous Teaching Materials/Excerpts Series.

**1227 - Que signifient les lumières que je vois dans ma méditation ?**

**Q/** J'ai une question sur les lumières. Je fais le Cours depuis très peu de temps (environ sept mois), et je vois déjà des éclats de lumière quand je médite. Je n'ai jamais connu cela auparavant et cela me rend un peu nerveux. Bien que je me sente très calme et en paix, je suis toujours prêt à courir chez le médecin pour voir si je fais du glaucome ou autre chose ! Je ne vois pas encore de lumière autour des objets et des gens dans le monde de la forme, mais quand je me couche, c’est le spectacle ! Voici ma question : n'est-il pas trop tôt pour arriver à voir ces trucs ? C’est parfois un peu effrayant et je ne sais pas si c'est vrai ou si, d'une certaine façon, ce n’est pas juste un produit de mon imagination. Pourquoi, après seulement un bref début d’*Un cours en miracles*, aurais-je ces épisodes de lumière alors que d'autres font fidèlement le Cours depuis des années et ne semblent pas avoir ce genre d’expériences ?

**R/** Comme toute autre chose qui serait reliée au domaine de la perception, une fois rendue réelle dans l’esprit, les lumières que vous voyez sont neutres en elles-mêmes. Ce qui détermine leur valeur est l'interprétation que vous leur donnez, et qui dépend uniquement de l’enseignant vers lequel vous vous êtes tourné pour leur donner la signification qu’elles ont.

Tournez-vous vers l'ego et vous verrez l’expérience comme une preuve de votre particularité, une interprétation avec laquelle vous êtes déjà en contact quand vous croyez que vous êtes différent, voire meilleur, que les étudiants qui étudient le Cours depuis plus longtemps. D'ailleurs, bien que les mots de la leçon 15 puissent suggérer que des expériences de lumière sont le résultat de la pratique des principes du Cours, les discussions aux questions 218 et 339 sur ces phénomènes fournissent des précisions utiles. Que quelqu’un connaisse des épisodes de lumière plus tôt ou plus tard dans son travail avec le Cours, ou qu’il n’en connaisse pas du tout, en fin de compte, cela est sans rapport avec le but véritable du Cours, qui est d’apprendre à défaire notre investissement dans l'ego, à son système de pensée de séparation et de différences, et grâce à la pratique du pardon, relâcher tous nos jugements.

Tournez-vous vers le Saint-Esprit dans votre esprit juste et vos expériences de lumière pourraient devenir des symboles pour vous rappeler que toute perception est finalement illusoire. Ce pourrait même être, au moins en partie, ce qui vous fait si peur dans votre expérience.

Car le monde que vous percevez en dehors de votre esprit n’est ni plus ni moins un produit de votre imagination que les éclairs de lumière et flambées d’étincelles que vous voyez pendant que vous méditez sur les leçons du livre d’exercices. La lumière peut également symboliser le petit désir requis pour mettre de la lumière dans la noirceur du système de pensée de l'ego du péché et de la culpabilité, en le regardant directement et en voyant à travers lui (par ex. T.11.Intr.3). Et par la vision du Saint-Esprit, ce peut être un symbole de la lumière et de l'amour sans forme qui est notre réalité de Fils de Dieu, une extension de Son parfait Amour (par ex. T.12.VI.72-3).

La chose la plus importante à garder à l'esprit dans votre expérience est que rien n’a de la valeur qui vient du monde de la perception. Si votre expérience devait continuer encore quelque temps, profitez-en simplement sans en faire tout un plat. Et si elle devait cesser, rien de précieux ne serait perdu.

**1228 - Pourquoi est-ce que je rencontre toujours le même type de gens ?**

**Q/** Le même type de personnes continue sans cesse à revenir dans ma vie. Dans mon enfance, mon père était violent et tyrannique. Plus tard, tous mes amis de cœur étaient comme ça. J'ai à présent un mari qui fait de ma vie un enfer. Je travaille aussi avec quelqu'un qui est comme mon mari, et je lutte tout le temps contre la peur et l'anxiété. Une chose est claire pour moi, le problème est en moi. J'ai également rencontré des personnes qui ont trouvé la paix intérieure, ou qui travaillent à la trouver. Je ne veux plus souffrir davantage, et je veux me libérer de la peur. Comment la psychothérapie pourrait-elle m'aider ? Je crois que ce n'est pas un hasard si un de mes amis m'a présenté *Un cours en miracles*. Comment peut-il m’aider ?

**R/** Premièrement, si vous ne l'avez pas encore fait, vous pouvez essayer de vous rendre à un centre de thérapie spécialisé dans le travail avec les femmes victimes de violence. C'est souvent un premier pas important. Les thérapeutes et les conseillers ayant une expérience dans ce domaine peuvent offrir des ressources utiles, et parfois ils peuvent vous conseiller en termes de savoir quoi faire ou ne pas faire dans une situation abusive. Obtenir ce genre d'aide ne serait pas d’aller contre quoi que ce soit qui est enseigné par le Cours. En fait, Jésus nous apprend qu'il est sage d’utiliser des sources extérieures pour nous aider le temps que nous travaillons à défaire des croyances d’ego incrustées dans nos esprits T.2.IV.4-5. Chercher de l'aide et l’accepter à ce niveau pourrait donner une forme à votre désir d'être guérie et pourrait être un acte de gentillesse et de bonté envers vous-même, une étape importante pour inverser l'image de l'ego qui veut vous voir coupable, et méritant une punition.

Le Cours peut vous aider à apprendre de quelle façon interpréter votre expérience autrement. Surtout dans les premières leçons du livre d’exercices puisqu’elles nous aident à mettre en pratique ce que le Texte nous apprend là- dessus, à savoir que la perception est une interprétation, et non un fait : voir, par ex. T-21.Intr.1, T-24.VII.810. Faire la distinction entre ce qui se passe dans le monde et l'interprétation que nous donnons à ce qui se passe, est quelque chose de crucial pour notre compréhension et pour la pratique du message du Cours. C'est l'un des enseignements les plus difficiles à appliquer, car il va à l'encontre de ce que le monde nous a appris.

Des attaques brutales, méchantes et cruelles ont lieu. Cela ne peut pas, et ne devrait pas, être nié. Or aller au-delà de ce "fait objectif" et dire que vous en êtes victime, c'est donner à ce fait une interprétation. Ainsi, Jésus nous enseigne à la cinquième leçon que nous ne sommes jamais contrariés pour la raison à laquelle nous croyons L-I.5 et aussi la leçon 31 : "Je ne suis pas la victime du monde que je vois" L-I.31. Lorsqu’ils voient ces leçons pour la première fois, bien des gens pensent que Jésus a perdu contact avec la réalité, ou que ce n’est pas littéralement ce qu'il dit ! Mais il veut dire cela littéralement, ayant déjà expliqué le fondement de ces déclarations dans le Texte, à savoir que la culpabilité dans nos esprits est si intolérable que nous devons la projeter sur les autres, que nous voyons alors comme coupables et nous persécutant. C'est extrêmement difficile pour nous d’en appliquer le processus, et cela devient le travail d’une vie.

Ce qui permet d’y faire face, c’est de nous rappeler que Jésus (ou le Saint- Esprit) est toujours présent en nous à chaque étape du processus. Sa présence réconfortante, aimante, sans jugement nous aidera à poursuivre avec douceur et patience, ayant l'assurance que nous sommes simplement en train de défaire des fausses croyances dans notre esprit, ou pour utiliser la métaphore du rêve, de nous éveiller doucement du cauchemar du péché, de la culpabilité et de la peur. Il est important de se rappeler également que cette présence peut venir sous la forme d’un thérapeute qui ne juge pas, et qui peut vous aider à regarder vos expériences d'abus, de culpabilité souffrante, de ressentiment et de rage. C’est souvent un pré-requis utile pour enclencher la guérison.

**1229 - La leçon 71 parle de comportements, non du contenu**

**Q/** Vous soulignez que tout notre travail avec *Un cours en miracles* se fait exclusivement au niveau de l'esprit. Comment concilier cela avec la leçon 71, où on nous dit de demander à Dieu des questions très concrètes : "*Que voudrais-Tu que je fasse ? Où voudrais-Tu que j’aille ? Que voudrais-Tu que je dise, et à qui* ?" L-I.71.93-5. Il semble bien que dans cette leçon, Jésus mette l'accent sur le comportement ou la forme, et non sur le contenu dans l'esprit.

**R/** Oui, c'est un des rares endroits dans *Un cours en miracles* où Jésus fait cela. Malheureusement, de nombreux étudiants en ont conclu que cela définit *Un cours en miracles* comme un moyen d'obtenir des réponses concrètes et précises à des questions spécifiques sur nos préoccupations de vie dans le monde. Ils ont donc déformé le sens du Cours très peu de temps après la première parution. Cette tendance a mené au supplément dicté par Jésus Le Chant de la Prière, une brochure dans laquelle il clarifie ce qu'il entend par la prière, le pardon et la guérison, abordant ainsi les mal-interprétations qui proliféraient parmi les étudiants.

Une fois que vous avez une vue d’ensemble de la signification du message de ce Cours, vous savez que ce n’est définitivement pas un Cours pour améliorer notre vie dans un corps dans le monde ni un Cours sur comment se comporter. Ce n’est pas une erreur de demander une aide concrète pour des problèmes spécifiques. C'est même un bon point de départ sur la voie spirituelle, car cela encourage une perception de Dieu comme d’un Être bienveillant et aimant, Qui n’est pas en train de juger, condamner et punir. Mais en fin de compte, notre but est le retour chez nous au Ciel, notre éveil du rêve que nous sommes séparés de Dieu, et les uns des autres. Si nous mettons sans cesse l'accent sur des soucis spécifiques reliés à notre propre corps et à ceux des autres, sur l'obtention de ce que nous voulons dans le monde, alors nous allons rester des enfants spirituels, voyant toujours Dieu, le Saint-Esprit et Jésus comme séparés de nous. Je dirai en moi des choses comme : "Dieu est un Père aimant qui prend soin de moi, je suis séparé de Dieu. Jésus est un frère ainé plus sage qui me guide, je suis séparé de lui." Encore une fois, il s'agit d'un bon départ pour développer une relation avec Dieu et Jésus, mais c'est juste un début … et il y a tellement plus !

Comparez la leçon 71 avec ce que Jésus dit plus tard à la leçon 133 : "Tu ne demandes pas trop de la vie, mais bien trop peu. Quand tu laisses ton *esprit* être attiré par des préoccupations corporelles, par des choses que tu achètes, par l’éminence telle que le monde l’estime, tu demandes le chagrin, et non le bonheur" L-I.133.21-2 italiques ajoutés. Il énumère ensuite une liste des critères, à savoir si ce que nous demandons nous aidera réellement dans notre voyage spirituel. Et dans une des sections du texte qui traite de ce que signifie demander l'aide du Saint-Esprit, Jésus nous dit que nous ne connaissons pas vraiment ce dont nous avons besoin : "Car ce dont tu penses avoir besoin [par exemple, les façons d'améliorer notre vie dans le monde] ne servira qu’à renforcer ton monde contre la lumière, tout en te rendant indésireux de remettre en question la valeur que ce monde peut réellement avoir pour toi" T-13.VII.116. Jésus veut nous faire voir que la seule valeur de ce monde est d'être une salle de classe que nous utilisons pour faire nos expériences afin de revenir à notre esprit, où nous pouvons alors défaire notre croyance en la séparation. Ainsi, il nous demande de nous rappeler ce que nous voulons vraiment : "*Le Saint-Esprit me conduit au Christ, et où ailleurs voudrais-je aller ? De quoi ai-je besoin, si ce n’est de m’éveiller en Lui ?*" T-13.VII.142-3. Et il y a plus loin une autre belle déclaration : "Car qu’y a-t-il à voir, à entendre, à aimer et à suivre jusqu’à chez toi, sinon le Christ ?" T-24.V.66, et cela se trouve dans le contexte de Jésus nous incitant à regarder honnêtement notre quête de particularité et le terrible prix à payer pour les relations particulières que nous apprécions tellement.

Il existe de nombreux autres passages comme ceux-ci qui pourraient être cités, mais le principal est que nous avons besoin de les voir dans le contexte global du message et de l'objectif du Cours. Nous devons également nous rappeler, comme l'explique Jésus au début du chapitre 25, que pour qu’il puisse communiquer avec nous, il doit employer des termes que nous connaissons, mais ce sont toujours des termes dans un cadre dualiste, pas dans la pure unité de la réalité que nous serions incapables de comprendre. Voir T-25.I.5-7. Par conséquent, il doit exprimer son message dans des mots qui font du sens pour nous, mais qui ne sont pas littéralement vrais. Il nous dit donc de faire des prières à Dieu pour qu’on puisse partir du bon pied avec Lui, mais il affirme aussi que Dieu ne comprend pas les mots et n'entend pas les prières, et, encore plus radical, que Dieu ne sait même pas que nous sommes ici. En effet, comment pourrait-Il connaître quelque chose qui n'existe pas ? Voir L-I.183.73-5 ;10.

Bien qu’il soit possible de citer encore plusieurs pages relatives à ces questions, nous allons arrêter ici, et vous référer à d'autres questions sur ce service, où nous en avons discuté et fourni de nombreuses références. Nous vous référons, pour une étude plus approfondie aux questions 85, 336, 538, 555, 643. Toutes ces questions sont discutées en profondeur au deuxième chapitre de "Few choose to listen Vol. 2 de The Message of « *A course in Miracles*/Peu choisissent d'écouter Vol. 2 Le message d'*Un cours en miracles*." La discussion porte sur la différence cruciale qui existe entre la forme du Cours et son contenu inchangeable et cohérent.

**1230 - Les leçons me rendent inconfortables, dois-je continuer ?**

**Q/** Dans *Un cours en miracles*, la leçon 20 du livre d’exercices dit ceci : "Or tu ne verras pas si tu te considères contraint, et si tu cèdes au ressentiment et à l'opposition" L-I.20.16. Or ce qui arrive, c’est que la plupart du temps, je me considère contraint par toute personne avec qui j'interagis, donc je suis habitué à vivre ainsi et cela rend difficile pour moi de faire les leçons sans ce sentiment. Est-il correct de continuer à faire les leçons, même si je me sens inconfortable ?

**R/** Revenir sur chaque leçon avec l'intention de remarquer combien Jésus insiste sur la douceur et la patience est quelque chose qui pourrait vous aider. Mettez l'accent sur la nature aimante de Jésus, comme un enseignant et un guide qui souhaite avant tout vous aider à laisser aller tout ce qui vous fait souffrir. Essayez de percevoir son intention affectueuse, totalement exempte de jugement et de contrainte, même si vous n’êtes pas habitué à ressentir cela avec une autre personne ou avec vous-même.

Sachez que vos sentiments de coercition et d'inconfort proviennent de votre propre culpabilité projetée sur les autres et c'est exactement ce que Jésus veut vous aider à dépasser. Donc, observez simplement ces sentiments quand ils surviennent en vous, sans les nier et sans vous juger pour les avoir. Vous n'avez pas à vous en départir. Il est important que vous ne vous forciez pas à faire quoi que ce soit. Ne luttez pas contre vous-même. Mais apprenez simplement à regarder vos sentiments, c’est une étape importante dans le processus de les remettre à l'amour de Jésus.

Des questions similaires à la vôtre ont été envoyées par d’autres étudiants. Vous trouverez peut-être utile de regarder nos discussions aux questions 71, 146, 184, 315 et 934.

**1231 - Seul Dieu peut avoir créé un univers aussi complexe**

**Q/** Si Dieu n'a pas créé le monde et que c’est notre esprit collectif qui l’a fait, comment avons-nous pu faire un tel univers, si complexe du début à la fin ? Il semblerait que seul Dieu puisse accomplir cela. Et tout cet univers semble être fait de la même matière. De quoi est-il donc fait ? Je pensais qu’il était totalement de Dieu.

**R/** La complexité de l'univers est tout à fait délibérée mais l’univers n'est pas d'origine divine. Selon *Un cours en miracles*, le monde est le résultat d'une série d'étapes dans la stratégie de l'ego, et dont l’intention est de faire disparaître de notre conscience tout sentiment de l'unité de la réalité et de la Filialité. La section "La réalité substituée" au chapitre 18 explique ce processus de fragmentation et ce qui en résulte, ainsi que l'approche du Cours quant au renversement de la fragmentation T-18.I.4-6.

Si vous y pensez bien, inhérente à cette complexité il y a la séparation, que ce soit au niveau macrocosmique ou microcosmique. De plus, la complexité produit ce qui semble un nombre infini de problèmes exigeant notre attention, juste pour que nous puissions survivre comme individus, nations, planète, etc. Tout cela est primordial dans la stratégie de l'ego, pour que nous, individus physiques et psychologiques préoccupés par ce qui se passe dans le monde (y compris notre corps), ne retournions pas dans nos esprits. Car nous découvririons que toutes nos perceptions sont choisies et que c’est ainsi que nous sont livrées toutes les expériences que nous voulons : "La projection fait la perception [le monde], c’est l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.11, 5. "C’est [la perception] l'image extérieure d'un souhait ; une image que tu voulais rendre vraie" T-24.VII. 810. Le monde n’est donc pas ce qu'il semble être : c'est la projection d'une intention coupable qui cherche à échapper à sa culpabilité et à sa peur. Comme Jésus l’explique dans un passage percutant : "Le monde que tu vois est le système délirant de ceux que la culpabilité a rendus fous" T-13.Intr.22 ; Voir aussi L-II.3.21. Désormais sans esprit et "protégés" dans le monde, nous sommes inconscients de notre propre esprit et de son pouvoir de choisir le système de pensée du Saint-Esprit au lieu de l'ego. Garder notre attention éloignée de la conscience est le but ultime de l'ego, et nous garder impliqués constamment dans un monde incroyablement complexe est parmi ses moyens les plus efficaces pour parvenir à ses fins.

C'est exactement l’opposé du Ciel, lequel est "la conscience d’une parfaite Unité, et la connaissance qu'il n'y a rien d'autre ; rien en dehors de cette Unité, et rien d'autre au-dedans" T-18.VI.16. Notre but principal comme étudiants de ce Cours est donc d'apprendre à refléter cette unité dans nos interactions quotidiennes en reconnaissant que nous sommes tous en train de partager les mêmes intérêts et le même esprit divisé, et que tous, nous avons également le pouvoir de choisir entre l'ego et le Saint-Esprit.

Pour plus de précisions quant à la relation de Dieu au monde, voir les questions 764 et 904.

**1232 - Mon ami force les choses et prêche le Cours à tout le monde**

**Q/** J'ai un ami qui a le sentiment de comprendre *Un cours en miracles* mieux que quiconque. Autant je pense qu'il a quelques notions reliées au Cours qui sont tout à fait justes, autant je trouve que son besoin d’en parler sans arrêt n’est pas utile, ni son besoin de vouloir instruire tout le monde grâce à ses conférences. Il a le sentiment de pouvoir amener les gens à comprendre le Cours plus vite s’ils l’écoutent. À ce stade-ci, après l’avoir écouté pendant plusieurs années, je suis en désaccord avec lui et je résiste à me rendre à ses conférences. Mais lui pense que je devrais continuer et rester ouvert à le laisser m'enseigner. J'aime sa compagnie lorsqu'il est calme et quand il pratique le pardon au lieu de prêcher. La vérité est que j’ai autant de difficulté à rompre cette relation que d’y rester, et il est clair que je ne pardonne pas ! Je sais qu’il s’agit d’une relation particulière. Pourriez-vous faire la lumière sur ce que je suis en train de me faire à moi-même ?

**R/** Ce qui contribuerait à soulager une grande partie de la pression que vous ressentez serait de simplifier la question. La question n'est pas vraiment de savoir si vous devez rester dans la relation ou rompre. Au lieu de cela, vous devriez porter votre attention sur demander de l'aide pour libérer votre esprit de tout jugement. Autrement dit, que vous restiez ou que vous quittiez la relation, vous pouvez le faire sans juger. C'est généralement ce que nous recommandons aux gens qui sont dans un dilemme sur le fait de rester ou non dans une relation qu’ils sentent abusive ou inconfortable. La leçon est que vous pouvez quitter une relation en restant en paix, ou vous pouvez choisir d’y rester et être en paix. Demander à Jésus ou au Saint-Esprit de vous aider à ce niveau vous ferait sortir du dilemme rester-ou-partir auquel vous êtes confronté.

**1233 - Pourquoi Dieu a-t-il créé la Filialité ?**

**Q/** Pourquoi Dieu a-t-il créé la Filialité ?

**R/** *Un cours en miracles* parle du Fils de Dieu de deux façons : 1°) Il en parle comme la création de Dieu dans le Ciel, l'unité indifférenciée de la divinité dans laquelle Dieu "ne fait pas de distinction entre ce qui est Lui-même et ce qui est encore Lui-même. Ce qu'il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui" L-I.132.123-4 ; Voir aussi T-2.I.11, T-11.I.2-7, T-28.II.21-2. Le Fils est l'extension de Dieu au sein de la divinité : "Une Unité jointe ne faisant qu’Un" T-25.I.71, un processus que nous sommes incapables de comprendre dans notre état séparé (voir aussi L-I.192.21. Il n'y a pas de "pourquoi" dans la création parce que c’est quelque chose de purement inhérent à la divinité. Il n'y a pas de "pourquoi" dans l’Identité partagée qui communique éternellement. C'est simplement la nature de l'amour de s’étendre lui-même à jamais.

2) Le cours parle aussi du Fils dans un état séparé de Dieu, un état qui est pure illusion, car se séparer de l’Entièreté est impossible (principe de l'Expiation). L’"auteur" de cette existence est l'ego, quoique pour se pour donner plus de crédibilité et de validité, l'ego encourage les théologies qui préconisent Dieu comme source de cette existence, comme dans la Bible et autres textes sacrés. Mais surtout, le Cours n'utilise pas le terme créer ou création lorsqu'il parle de l'origine du Fils séparé, mais le mot faire à la place. À ce niveau-là, c’est-à dire exister à l'extérieur de l’Être de Dieu – la question du "pourquoi" devient sûrement pertinente et a été le point focal de nombreuses études pendant plus de deux mille ans. Ce sujet, en fait, a été exploré dans l’étude comparative de Kenneth, Love Does Not Condemn : The World, the Flesh, and the Devil According to Platonism, Christianity, Gnosticism, and *A Course in Miracles*/L'amour ne condamne pas : le monde, la chair et le mal selon le platonisme, le christianisme, le gnosticisme et *Un cours en miracles*.

La question 198 répond brièvement à partir du point de vue de l’objectif de Dieu quant à la création de l'Unité.

**1234 - Différentes versions d’une histoire peuvent-elles être véridiques ?**

**Q/** À mon avis, le monde physique en tant qu’illusion peut être comparé à un roman, ce qui selon moi veut dire que nous pourrions parler d’au moins une réalité relative (le contenu du roman), le sujet pouvant être étudié par les scientifiques, les historiens, etc. Ainsi, par exemple, il y aurait un sens précis à toute revendication au sujet du "Jésus historique." Or je suis troublé par les différents comptes rendus qui se contredisent sur l’histoire de Jésus (dans la Bible, les livres de Seth, les lectures d’Edgar Cayce, et dans Et l’univers disparaîtra, etc.). À mon avis, une seule histoire doit être vraie parmi toutes ces versions (dans le monde illusoire). Mais une remarque dans le premier chapitre de A vast Illusion par K. Wapnick, parle de "réalités probables" dans la signification des livres de Seth, et semble indiquer que cette interprétation est erronée, qu'une meilleure analogie pour la réalité du monde physique serait une bibliothèque remplie de romans différents. Cela signifie- t-il que, dans un certain sens, il se pourrait que les différents comptes rendus contradictoires sur le Jésus historique soient vrais (dans l’univers illusoire)?

**R/** Selon la perspective d'*Un cours en miracles*, la perception est toujours dans l’esprit, à savoir si nous sommes identifiés au système de pensée du Saint- Esprit ou à celui de l'ego : "Tu vois ce à quoi tu t’attends et tu t’attends à ce que tu invites. Ta perception est le résultat de ton invitation, venant à toi comme tu l’as fait venir. De qui voudrais-tu voir les manifestations ? De quelle présence voudrais-tu être convaincu ? Car tu croiras en ce que tu manifestes, et comme tu regardes au-dehors, ainsi tu verras au-dedans. Il y a dans ton esprit deux façons de regarder le monde, et ta perception reflétera la direction que tu as choisie" T-12.VI1.5. Le système de pensée de la séparation de l’ego repose sur la réalité du péché/culpabilité/peur, et au cœur de ce système il y a le sacrifice/jugement/particularité /corps. Toute personne qui s’est identifiée à ce système de pensée aura donc besoin de percevoir Jésus (ou tout autre symbole de l'amour et de lumière) en ces termes, et plusieurs variations et combinaisons sont possibles. Par ailleurs, le système de pensée de l’Expiation du Saint-Esprit repose sur l’irréalité du péché, de la culpabilité et de la peur. Au cœur de ce système il y a le pardon, l'amour qui embrasse tout, les intérêts communs, et tous les moyens nécessaires pour nous faire revenir à notre réalité d’esprit juste et de pur esprit.

Vu ainsi, Jésus serait donc présenté dans *Un cours en miracles* comme un reflet de la pure Unité de l’Amour, donc un Jésus sans ego, sans défense, rempli d’amour et de compassion pour nous tous, sans exception. Toutefois il nous dit dans le Manuel pour enseignants que le message universel de l'Amour qui est représenté par sa présence dans notre rêve, peut nous parvenir sous "plusieurs milliers d'autres formes" M-1.42.

Une deuxième considération majeure à prendre en compte est qu'un nombre important de spécialistes de la Bible ont conclu qu’il y a très peu de choses connues sur le Jésus historique – les comptes rendus du Nouveau Testament au sujet de Jésus ne donnent pas une image exacte de sa vie et de son message. En raison de cette absence de preuves "objectives," il n'y a pas moyen d'évaluer les récits contradictoires concernant le Jésus historique, puisqu’il n'y a rien avec quoi les comparer. Dans *Un cours en miracles*, Jésus se réfère aux nombreuses citations bibliques et aux enseignements qu'on lui attribue, et il nous révèle ce qu’ils signifient réellement et ce qu'il ne peut pas avoir dit.

Enfin, également pertinent à votre intéressante requête, il y a le principe du Cours : "Toute pensée produit une forme à un certain niveau" T-2.VI.914. Cela signifie que pour chaque pensée, il y a une réalité correspondante. Ainsi, chaque pensée de Jésus dans chaque esprit aurait une expression dans le monde de la physique quantique. Il n’y a rien dans le Cours sur la physique quantique, malheureusement, et donc nous devons nous arrêter ici.

**1235 - Que veulent dire les chapitres 27 et 28 sue le rêve ?**

**Q/** Voudriez-vous expliquer les passages suivants dans le Texte d'*Un cours en miracles*, ces textes se réfèrent à être dans le rêve de quelqu’un d’autre T-27.VII.82, T-28.II.41.

**R/** Il est important d'être conscient que Jésus parle en termes métaphoriques quand il dit que nous sommes en train de rêver et de nous éveiller. Nous sommes tous très familiers avec l’expérience de rêver durant la nuit, pour ensuite nous réveiller et réaliser "Ah ! C'est juste un rêve ! Ce n'était pas réel !" Puisqu’il s’agit d’une expérience commune que nous pouvons tous comprendre, Jésus décrit notre voyage spirituel comme quelque chose d’analogue à ce type d'expérience.

Le premier passage de cette section s’intitule "Le rêveur du rêve" T-27.VII. Il enseigne principalement que la seule façon de nous éveiller du rêve est d'apprendre que notre vie se déroule dans un rêve que nous sommes en train de rêver. Dans une grande partie de ce qui se passe dans notre vie, quelque chose nous est fait, et c’est à cela que Jésus fait allusion quand il affirme que nous faisons partie du rêve de quelqu'un d'autre : nous nous percevons comme les victimes de ce que nous font les autres, ou de ce qui se passe dans le monde. Mais si, tout en rêvant, vous étiez en mesure de constater que vous êtes en train de rêver (rêveur lucide), vous pourriez contrôler vos rêves, faire d’eux tout ce que vous voulez, tout ce que vous souhaitez qu'ils soient. À la fin de ce chapitre, Jésus résume cette partie avec force en disant : "Le secret du salut n’est que ceci : que tu te fais cela à toi- même. Peu importe la forme de l'attaque, cela reste vrai.... Car tu ne réagirais pas du tout aux figures dans un rêve si tu savais que tu rêvais. Laisse-les être aussi haineuses et méchantes qu’elles le veulent, elles ne pourraient pas avoir d’effet sur toi à moins que tu ne manques de reconnaître que c'est ton rêve" T-27.VIII.101-2, 5-6.

Le second passage T-28.II s’appelle "Renverser effet et cause." Le point ici est le même : nous avons oublié notre rôle d’esprit prenant des décisions (cause) et nous voyons plutôt notre expérience comme un effet, quelque chose qui nous est fait : "Rien du tout n’est arrivé, sauf que tu t’es toi-même endormi et que tu as fait un rêve dans lequel tu étais étranger à toi-même, et n’étais qu’une partie du rêve de quelqu'un d'autre" T-28.II.41.

Ce que nous savons à présent, c’est que nous sommes devenus étrangers à notre vrai Soi/Christ (quand nous nous sommes endormis), et aussi au pouvoir de notre esprit divisé de changer notre identification au système de pensée de séparation de l’ego pour passer à celui du Saint-Esprit du pardon. Si nous renversons notre façon de penser que nous sommes les victimes des actions des autres (c'est-à-dire que nous faisons partie du rêve de quelqu'un d'autre), alors nous commencerons le processus de restauration de notre rôle d’esprit-décideur. À nouveau avec l'aide de la métaphore du rêve, Jésus nous dit à présent : "Or si tu es le rêveur du rêve, tu perçois au moins ceci : que tu as causé le rêve, et peux aussi bien en accepter un autre" T-28.II.52.

Puis Jésus va nous apprendre quel est le rôle du miracle dans ce processus : "Le miracle établit que tu fais un rêve, et que son contenu n'est pas vrai" T-28.II.71. Ce déplacement va nous permettre de continuer le processus de supprimer tout ce qui fait obstacle à notre souvenir de l'Amour dans lequel nous avons été créés et dans lequel nous demeurons à jamais.

**1236 - Pourrait-il advenir qu’un aveugle voit comme un voyant ?**

**Q/** J'ai entendu dire que nous ne voyons pas avec les yeux du corps. Se pourrait- il alors que quelqu'un ayant perdu la vue puisse voir comme celui qui a ses propres yeux ?

**R/** Oui et non. Un aveugle pourrait "voir" comme une personne voyante au niveau du contenu (esprit), mais non au niveau de la forme (données sensorielles). *Un cours en miracles* enseigne que la perception est toujours une interprétation, que ce n’est pas un fait, donc tant le voyant que le non- voyant ont des perceptions similaires. Les deux peuvent apprendre à "voir "que nous partageons tous un intérêt commun et que tout ce qui nous sépare est illusoire. Ce serait connu comme la perception d’esprit juste ou la vision, ce qui n'est pas une vue physique. Dans un passage du livre, Jésus nous dit : "L’irréel ou le réel, le faux ou le vrai est ce que tu vois et seulement ce que tu vois. La perception est cohérente avec ton choix, et c’est l’enfer ou le Ciel qui viennent à toi ne faisant qu’un" L-I.130.102-3. Ceci s'applique à la fois aux voyants et aux non-voyants, étant donné que Jésus est toujours en train de se référer à nos expériences intérieures et non à ce que voient nos yeux physiques. Rappelez-vous que le monde (les stimuli qui semblent avoir une incidence sur nos sens) n'est pas ce qu'il semble être, le monde est un témoin de notre état d’esprit, "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.Intr.15.

Le corps fait uniquement ce que l'esprit lui dit de faire, puisque le corps est une projection de l'esprit, et non une entité autonome. Le système sensoriel du corps est fait par l'ego pour suivre certaines "lois." Ainsi, une personne qui "a perdu ses yeux" n'aura pas de données visuelles, et à cet égard, elle ne "verra pas" ce que voit une personne voyante. Les limites corporelles que nous avons font partie de notre propre script, les effets d’un choix fait dans notre esprit. Notre fonction alors, en tant qu'étudiants d’*Un cours en miracles*, est d'apprendre que la paix de Dieu en nous ne peut en aucune façon être affectée par les conditions corporelles. C'est une leçon très difficile à apprendre, mais ce pouvoir de choisir est notre chemin de salut : "*Je resterai à jamais tel que j'étais, créé par l’Inchangeable pareil à Lui- même. Et je ne fais qu’un avec Lui, comme Lui avec moi*" L-I.112.22-3.

**1237 - Comment la paix est-elle possible sans éliminer les terroristes ?**

**Q/** Je sais que je dois être perdu dans la confusion des niveaux, mais le terrorisme fait des ravages dans mon esprit. Comme Hitler en son temps, les terroristes ciblent certaines personnes, et ils tuent également les leurs. Que ce soit ou non une projection de notre esprit collectif, je crois qu'ils devraient être éliminés, de la même façon que tous les fascistes doivent l’être. J'ai lu que des moines et autres groupes de dévots priaient avec ferveur pour la paix durant l’holocauste, mais la paix (aussi relative soit-elle) n’est quand même venue qu’avec la guerre. Bien entendu, cela provoque dans mon esprit déjà divisé, de tout séparer comme des quartiers d’orange.

**R/** Votre perception des terroristes est le facteur déterminant pour résoudre votre dilemme. En effet, comme le Cours l’enseigne, la perception peut être de l’esprit juste ou de l’esprit erroné. Un même comportement (la forme) peut découler de l'esprit juste ou de l’esprit erroné (le contenu). D’après vos propos, vous percevez apparemment les terroristes et les fascistes comme des agresseurs, ce qui signifie que vous avez choisi l'ego comme enseignant. L'ego ne nous quitte jamais en cela : un conflit perpétuel, une paix qui ne dure pas, ce sont les résultats inévitables de son système de pensée, lequel repose sur les principes de division l’un-ou- l'autre, tuer-ou-être-tué. Il doit toujours y avoir un ennemi dehors pour que l'ego lui-même puisse survivre, nous sommes donc poussés à penser que si seulement nous pouvions sortir cette personne ou ce groupe de nos vies, tout irait beaucoup mieux. Mais comme vous l'avez observé, la paix qui suit la guerre est partielle et ne dure jamais. Ce sera toujours le cas, tant que nous ne n’irons pas à l’intérieur de nous pour voir la folie de ce système de pensée, et reconsidérer notre décision de choisir l'ego comme enseignant. C'est là où *Un cours en miracles* est le plus utile car la formation qu’il propose vise à nous aider à faire le lien entre notre expérience et le système de pensée avec lequel nous sommes identifiés dans notre esprit. C'est pourquoi Jésus nous dit : "Par conséquent, ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.intr.17. Le système de croyance insane dans nos esprits, un système qui revendique de trouver la paix en faisant la guerre et d’arrêter l'hostilité et la haine en tuant les gens, voilà le problème ! L’"autre voie," présentée dans le Cours, repose sur la prémisse que nous sommes tous l’unique Fils de Dieu, sans exception. Terroristes et fascistes font partie de la Filialité, ils sont donc comme tout le monde.

Par conséquent, les condamner dans nos esprits revient à nous condamner nous-mêmes, ainsi que Jésus. Quand cette vision devient votre point de départ, vous vous donnez une meilleure chance de mettre fin au conflit, ainsi qu’à la douleur dans votre propre esprit, puisque vous pensez sur la base de la vérité, non sur sa négation et vous seriez en mesure d’aborder autrement ces problèmes. Votre réponse serait motivée par un désir sincère de guérir, plutôt que par un désir d'éliminer les malfaiteurs dans le monde, des gens que vous voyez comme la cause de l'agitation et de la peur. Vous ne nieriez pas l'ego en chacun d’eux, mais vous seriez capable de le voir comme le même ego qui est en vous (dans le contenu, pas nécessairement dans la forme) et vous pourriez réaliser que le comportement violent et haineux provient d'un esprit lui-même torturé par la douleur et des conflits qui lui semblent insupportables et doivent être projetés.

De ce lieu de compassion dans votre esprit, vous seriez devenu un canal pour la véritable justice, celle qui ne voit pas en termes de gagnants et perdants, victimes et bourreaux, mais plutôt une justice qui, dans une perspective plus large, voit ce qui est le mieux pour chacun impliqué dans ces situations : "Sois certain que toute réponse à un problème que résout le Saint-Esprit sera toujours une réponse où personne ne perd. Et cela doit être vrai, parce qu’Il ne demande aucun sacrifice de qui que ce soit. Une réponse qui exige la moindre perte de qui que ce soit n'a pas résolu le problème, mais lui a ajouté et l’a rendu plus grand, plus difficile à résoudre et plus inéquitable.... Le principe que la justice signifie que personne ne peut perdre est crucial pour ce cours" T-25.IX.31-3, 54. C'est ce que Jésus signifie dans le principe de retourner la justice à l'amour. Les quatre dernières sections du chapitre 25 nous aident à comprendre les bases de la notion du monde de ce qu’est la justice, une justice vengeresse, tout à fait contraire à la justice du Ciel, laquelle est enracinée dans l’amour et la compassion qui englobe tout T-25.VI,VII,VIII,IX.

La leçon 200 : "Il n'est de paix que la paix de Dieu" est également très importante si on désire comprendre les différences majeures entre la paix que nous trouvons dans nos esprits – notre héritage naturel de Fils de Dieu et la paix que nous recherchons dans le monde : "Car la paix est union, si elle est de Dieu" L-I.200.116. Nous vous invitons également à consulter ce service où vous trouverez d’autres questions et réponses au sujet de la guerre.

**1238 A - Nos prières sont-elles utiles pour le bien-être des autres ?**

**Q/** Les deux questions suivantes ont été soumises par la même personne. Pouvons-nous prier le Saint-Esprit pour la guérison, la protection et le bien- être des autres ? Dans le christianisme, le mysticisme gnostique et dans toutes les religions du monde, la puissance spirituelle qui assure la médiation entre les soi-disant êtres incarnés et Dieu le Père est généralement une forme de divinité féminine appelée Sophia (Kwan Yin, Tara, etc. sont des concepts similaires dans les traditions orientales). Est-ce que nous pourrions dire que Sophia Mère Marie dans son aspect cosmique, etc. est un autre nom pour le Saint-Esprit ?

**R/** Le sens de la prière, dans *Un cours en miracles*, diffère énormément des autres traditions comme celles que vous mentionnez. Le genre de prière que vous décrivez ne fait pas partie de la théorie et de la pratique du Cours, car elle implique que Dieu connaît notre monde et nos problèmes, et que tout cela est réel. Tout ce qui est enseigné dans le Cours est basé sur le strict non- dualisme : le monde appartient au domaine de l’illusion. Tout est illusoire, sauf Dieu, le Christ et Leur création au Ciel. À ce niveau, la prière est définie comme l’hymne d’amour que le Père chante au Fils et que le Fils retourne au Père. C’est la description que Jésus utilise dans l'Introduction du supplément du Cours *Le chant de la prière*. Cette brochure contient le matériel dicté qui vint plus tard en réponse aux étudiants qui avançaient dans le Cours sans comprendre ce qu’est la prière, le pardon, la guérison et le rôle du Saint-Esprit.

Dans la première section intitulée : "La véritable prière" Jésus déclare : "La véritable prière doit éviter le piège de demander pour supplier. Demande, plutôt, à recevoir ce qui est déjà donné ; à accepter ce qui est déjà là" Ch-1.I.16-7. Toutefois, Jésus indique clairement qu'il n'y a pas de mal à prier pour obtenir des choses concrètes si c'est ce que vous désirez car la prière est comme une échelle. Sur les échelons inférieurs, il n’y a que les choses concrètes qui sont significatives pour nous Ch-1.I.2. La communication doit donc avoir lieu en ces termes. Or notre point de vue du Saint-Esprit et de la prière va nécessairement se transformer à mesure que nous montons les échelons et commençons à valoriser de plus en plus l’unité.

Ce que cela signifie pour nous qui croyons que le monde et nos vies individuelles sont réels, c’est que notre prière devra refléter en quelque sorte ce chant d'unité du Père et du Fils dans le Ciel.

La prière véritable partage le but de l’esprit juste dans notre vie ici sur terre. Ce but consiste à défaire tout sens de séparation entre une personne et une autre, et entre Dieu et nous. Croire en la séparation, et la culpabilité qui en résulte, reste toujours le seul problème, et la source de tous les problèmes apparents dans nos vies. Ainsi, la seule véritable guérison survient à mesure que nous perdons cette croyance grâce à la pratique du pardon, et c'est là qu'intervient le rôle du Saint-Esprit. Nous pouvons choisir de nous tourner vers le Saint-Esprit dans nos esprits justes comme un rappel que nous avons un seul problème : la séparation, et qu'il n'y a qu'une solution : le pardon L-I.79 et 80. C'est pourquoi Jésus nous dit que "la seule prière qui ait une signification est la prière pour le pardon" T.3.V.63. C'est également la base de la réponse de Jésus à Helen (scribe du Cours) lorsqu'elle lui a demandé ce qu'elle devrait dire à une personne qui avait besoin de son aide. Il a répondu qu'elle posait la mauvaise question, et qu’elle ne devrait pas se soucier de ce qu'elle devrait lui dire, mais plutôt de renoncer à la juger. Sans l'interférence du jugement, nous saurions automatiquement quoi dire et quoi faire, ou s’il faut s’abstenir. Le jugement bloque le flot d'amour qui circule en chacun de nous, et qui serait toujours exprimé de la meilleure façon et pour le mieux de chacun.

Beaucoup d'autres étudiants ont posé des questions sur la prière et sur le rôle du Saint-Esprit, et nous vous renvoyons aux questions 388, 572, 592 et 628. Le rôle de l'Esprit Saint est également expliqué en détail au chapitre 4 de Few choose to listen, Vol. 2 de The Message of *A Course in Miracles*/Peu choisissent d'écouter Vol. 2 de Le message d'*Un cours en miracles*. Le contexte de cette discussion concerne des étudiants ayant mal compris ce que dit le Cours quant à demander de l’aide au Saint-Esprit.

**1238 B - Il y a sûrement certaines fois où la colère est justifiée ?**

**Q/** " La colère n'est jamais justifiée." Je ne suis pas du tout d’accord. Il y a certaines fois où la colère est certainement inévitable. Il est essentiel par exemple de chicaner et de sévir pour discipliner les enfants, les adolescents et les proches de quelqu’un, les gens financièrement irresponsables, ou ceux qui représentent une menace réelle ou potentielle. Est-il possible de faire usage de la colère dans certaines situations, sans qu’elle nous contrôle nécessairement, puis l’offrir au Saint-Esprit pour la guérison ?

**R/** La colère est toujours une projection de la propre culpabilité de quelqu’un. Mais cela ne signifie pas qu’on ne doive pas agir de manière responsable et appropriée quand et où la situation l’exige. Discipliner quelqu’un, fixer des limites quant à son comportement, arrêter physiquement des comportements dangereux, tout cela peut se faire efficacement sans colère. Vous pouvez être ferme et sûr de vous, et même élever la voix si les circonstances l’exigent – et tout cela sans colère. Faire la distinction entre la forme et le contenu est le facteur essentiel dans la compréhension de cet aspect des enseignements du Cours. Nous vous renvoyons à nos réponses aux questions précédentes où nous avons discuté de la colère et la façon d'appliquer les principes d'*Un cours en miracles* au rôle parental par exemple, ou à des postes d'autorité : voyez les Questions 179, 202, 551 et 569.

**1239 - Que signifie, nul ne meurt sans son propre consentement ?**

**Q/** Il y a une phrase dans une des leçons du livre d’exercices d’*Un cours en miracles* qui dit que "nul ne meurt sans son propre consentement" L-I.152.14. Cela pourrait-il signifier qu’à un certain niveau dans notre esprit, nous arrivons à un point (pendant que nous sommes ici dans un corps) où nous nous disons : "J'en ai terminé avec cela" ou est-ce que notre mort (la mort du corps physique) arrive à un moment donné comme un résultat d’avoir pris d’abord la décision de prendre un corps ? J'apprécierais que vous me donniez votre propre compréhension de cet énoncé.

**R/** Cet énoncé sur le moment de la mort est mieux comprise dans le contexte des deux seuls buts à jamais choisis dans l’esprit auxquels nous nous identifions, et entre lesquels nous sommes toujours en train de choisir à chaque instant. Nous choisissons toujours entre renforcer notre croyance en la séparation ou défaire cette croyance. La mort peut donc survenir à la fin de nos leçons de pardon, comme il est expliqué dans Le chant de la prière : "Un choix tranquille, fait avec joie et un sentiment de paix, parce que le corps a été utilisé avec bonté afin d’aider le Fils de Dieu sur le chemin qui le mène à Dieu" Ch-3.II.21. Cependant, sachez que ceci n’exprime que le contenu dans l'esprit, tandis que la forme pourrait être le cancer, un accident cérébral vasculaire ou n'importe quelle autre façon dont le corps cesse de fonctionner. La forme n'indique pas nécessairement le contenu dans l'esprit. Le but d'une maladie fatale pourrait également être basé sur l’ego – une façon de se punir soi-même ou de punir les autres, par exemple, mais il s’agit toujours d’un choix.

Quant à votre deuxième point, puisque l'esprit n'est pas assujetti au temps, il n'y a pas de moment prédéterminé pour la mort du corps. Pour utiliser l'analogie d'une bibliothèque de films, il y a plusieurs scénarios de mort dans les vidéos, et l’esprit-décideur peut choisir n’importe lequel de ces vidéos, selon le but auquel il est identifié. Or puisque ceci se produit à l'extérieur du temps et de l'espace, il est pratiquement impossible pour nous de le comprendre dans notre état actuel. D'autres questions sur ce service abordent ce sujet importante de plusieurs points de vue différents, et nous vous y renvoyons pour une discussion supplémentaire et pour quelques références : 135, 175 et 262.

**1240 - Le Cours peut-il aider les troubles obsessifs compulsifs : le TOC ?**

**Q/** Je suis de plus en plus aux prises avec des troubles obsessifs-compulsifs (TOC). J’accumule et thésaurise des choses au fur et à mesure que je prends de l’âge. J’ai 61 ans. Y aurait-il des enseignements dans *Un cours en miracles* pour m'aider à mieux comprendre les racines de mon problème ?

**R/** Faire l’expérience de moi-même comme un soi individuel réel dans un monde physique signifie que je suis identifié au système de pensée de l'ego dans mon esprit. En retour, cela veut dire que dans le cœur de mon être, il y a un sentiment de vide, accompagné de douleurs aigües contre lesquelles je dois me défendre. La source de cela est l’auto-accusation – également très profondément enfouie dans mon esprit – que j’ai pu être qui je suis comme individu en me séparant de ma Source, rejetant ainsi mon Identité de Christ pour prendre une existence autonome et particulière.

Cette existence, avons-nous pensé, nous donnera ce que nous avons jugé ne pas recevoir en nous unissant à Dieu. À la suite de ce rejet de notre Identité et de notre Demeure, nous ressentons qu'il y a quelque chose de gravement déficient en nous – un manque aux proportions gigantesques. La douleur est rendue encore pire à cause de la culpabilité écrasante qui nous assaille, puisque nous avons jugé cela comme un impardonnable péché, ce qui a encore intensifié la situation à cause de la peur de la punition et des représailles de Dieu, qui certainement un jour viendra reprendre l'existence que nous avons acquise frauduleusement (version de l’ego, bien entendu).

Cette souffrance et cette angoisse dans nos esprits doivent être considérées et traitées. En suivant les conseils de l'ego sur la façon de s’en débarrasser et d’en finir, nous les projetons de notre esprit sur notre corps et sur le monde de plusieurs façons différentes. Le niveau ontologique de ce vide s'exprime alors au plan corporel comme de l'indigence, insécurité, envie, jalousie, diverses toxicomanies et sentiments généraux de ne jamais avoir assez. Ce ne sont là que quelques-unes des formes que peut prendre ce contenu dans nos esprits. Nous formons alors des relations particulières avec tout ce que nous trouvons en dehors de nous, ce qui aide à réduire l’anxiété, à mieux nous sentir et ainsi nous enlève un peu de souffrance. Le besoin d’accumuler et de thésauriser pourrait certainement refléter l'insécurité de l'esprit quant à sa fragile existence.

L’existence est fragile en ce sens qu'elle repose vraiment sur le néant, puisque notre séparation de Dieu est une illusion. Ainsi, accumuler et thésauriser des choses seraient un des nombreux moyens pour tenter de compenser nos sentiments intérieurs de pénurie et de vide. En ce sens, ce ne serait pas très différent de n’importe quelle autre relation particulière.

Enfin, cela n’irait pas à l’encontre du Cours d'examiner les aspects les plus personnels qui peuvent également être impliqués dans ce trouble obsessif compulsif, et donc travailler avec un thérapeute pourrait être très utile pour découvrir ces causes plus superficielles. Cela permettrait de vous libérer ensuite pour travailler à des niveaux plus profonds dans votre esprit, vous libérant de plus en plus des interférences qui vous empêchent de vous souvenir de l'amour dans lequel vous avez été créé et dans lequel vous demeurez à jamais.

**1241 - Je suis certain que Dieu aime tous les autres, sauf moi**

**Q/** J'ai lutté toute ma vie pour pouvoir être pleinement conscient que Dieu m’aime. Je comprends et j’apprécie Son amour pour les autres, mais cet amour n’est pas pour moi. Peut-être que des expériences de mon enfance en sont la cause, ou seulement une très mauvaise estime de moi-même. Les raisons pourraient être sans fin. Je vois les problèmes et les erreurs dans mes pensées, mais cela n’amène ni réponse, ni guérison. Je me sens abandonné de Dieu. Son amour n’est simplement pas à ma portée. Comment guérir cette pensée, si je ne me vois même pas assez digne pour être entendu de Dieu ? Lorsque je lis et étudie le Cours, je me sens comme si ma résistance est plus puissante que Dieu Lui-même, et j’ai le sentiment que Dieu attend que je guérisse d’abord ma perception de moi-même et de Lui. Et jusque là, Il restera simplement silencieux. Cela se pourrait-il ?

**R/** Résister à évoluer sur les croyances que nous entretenons sur nous est un aspect majeur du processus spirituel de chaque étudiant, comme l'est aussi le sentiment d’être indigne d’amour. Le livre de Kenneth Wapnick : *Ending Our Resistance to Love*/*En finir avec notre résistance à l'amour* aborde directement ces questions. Comme nous le voyons dans ce livre, il est très utile d’être conscient de notre résistance, mais il est important d’ajouter la décision de ne pas justifier nos sentiments d'indignité. Bien qu'il soit parfois utile de fouiller dans le passé pour faire la lumière sur ces sentiments de ne pas valoir la peine, la clé pour résoudre ce conflit est de réaliser que c’est dans le présent que vous prenez une décision de retenir cette croyance à votre sujet et c'est là-dessus que devez porter votre attention. L'ego aime apporter le passé dans le présent, parce que le passé ne peut pas être modifié, ce qui signifie que nous serons tentés de traiter les conditions actuelles comme des limitations ou des handicaps contre lesquels nous ne pouvons rien faire. 1 à 0 pour l'ego !

Approcher votre sentiment d'indignité comme une croyance choisie dans le présent (même si vous ne le vivez pas de cette façon) vous mène à la prochaine étape de voir maintenant la situation en termes de but : si vous choisissez cette croyance, il doit y avoir une raison, pour quoi la choisissez- vous ? Vous en retirez sûrement un bénéfice, il y a quelque chose que vous voulez. Puisque cette croyance vous laisse avec le sentiment d’être totalement séparé de Dieu et même sans espoir, c’est que le but de continuer à y croire est de rester séparé de Dieu.

Or la culpabilité qui en résulte (inconsciente, bien sûr) vous oblige à projeter la responsabilité de croire que vous êtes séparé, ce qui entraîne le sentiment que Dieu vous a abandonné. C'est pourquoi Jésus souligne que le fait de se sentir indigne de l'amour de Dieu n'est ni de l'humilité ni de la vertu, contrairement à la vision de nombreux autres chemins spirituels L-I.61. La leçon 93 "La lumière, la joie et la paix demeurent en moi" fait remarquer que nos croyances négatives sont "si fermement fixées qu'il est difficile de t’aider à voir qu'elles sont fondés sur rien" L-I.93.21. Ce sont des sentiments et des croyances totalement dénués de sens parce qu'ils reposent sur l'hypothèse fausse que nous sommes vraiment séparés de Dieu, ce qui donne comme résultat d’être désespérément pécheurs, indignes et sans valeur. Dans le cadre de la correction, Jésus nous assure : "Ton impeccabilité est garantie par Dieu. Maintes et maintes fois, cela doit être répété, jusqu'à ce que ce soit accepté.... Tu es ce que Dieu a créé ou ce que tu as fait. Un Soi est vrai, l'autre n'est pas là. Essaie de faire l'expérience de l'unité de ton seul Soi" L-I.93.61-2, 91-3. Se rendre compte que nos pensées négatives sont enracinées dans rien de réel est extrêmement utile, parce qu’en le sachant, nous cessions de lutter contre quelque chose que nous pensions réel.

Pour répondre à votre dernière question, selon la perspective du Cours, ce ne peut être vrai que Dieu attende que vous changiez vos croyances avant de venir à vous. Ce serait donner à Dieu des traits humains, et plus important, cela impliquerait que Dieu, d'une certaine façon, reconnaît que vous êtes séparé de Lui, ce qui est l'exact opposé du principe de l’Expiation qui affirme que la séparation ne s'est jamais produite. Les passages dans le Cours qui parlent de Dieu ainsi sont censés nous aider à vaincre la peur de notre Père, afin de pouvoir augmenter notre confiance en ce que Dieu est amour, bonté et miséricorde, plutôt que vengeur et implacable. Ce Cours corrige nos fausses perceptions sur tout, et il doit utiliser un langage qui réponde à notre niveau de besoin, pour ensuite nous élever à des niveaux supérieurs, nous rapprochant ainsi de la parfaite Unité de l'Amour, notre Identité véritable et éternelle.

Puisque l'Amour est parfaite Unité, il est simplement ridicule de penser que quelque chose pourrait s'opposer à Lui, "un pouvoir qui dépasse l’omnipotence" T-29.VIII.62. Ce qui semble tellement puissant et destructeur n’est rien de plus qu’"une souris effrayée qui voudrait attaquer l'univers" T-22.V.43, notre ego apparemment monstrueux qui n’a même pas le pouvoir d'"arrêter la chute d'un bouton" T-18.IX.64.

Si nous croyons le contraire, c'est seulement parce que nous voulons qu’il en soit ainsi, non parce que c’est la réalité. Une fois de plus, nos sentiments d'impuissance et d'indignité sont tous basés sur le néant. C'est ce que Jésus comme enseignant voudrait nous aider à apprendre, et nous en libérer pour enfin être le Soi que Dieu a créé.

Des discussions connexes peuvent être trouvées aux questions 180, 721 et 1042.

**1242 - J’ai laissé mourir mon ami par négligence, ma culpabilité est intense**

**Q/** Récemment un de mes proches est mort d'une overdose. J'étais avec lui. Mais étant moi-même sous l'influence de la drogue à ce moment là, je n'ai pas pu agir en conséquence pour le sauver. Comment puis-je commencer à affronter l'intense culpabilité que je ressens ? Si j'avais choisi le script du Saint-Esprit à ce moment-là, est-ce que la forme du script aurait pu changer ; ou est-ce plutôt ma réaction qui changerait, de sorte qu’au lieu de l'attaque et la culpabilité, ma réaction pourrait être de me pardonner à moi-même ?

Un autre de mes proches est mort il y a quelques années, un événement qui m’a fait vivre également beaucoup de culpabilité. J'ai essayé de passer à travers l’épreuve, et il m’a semblé avoir trouvé un lieu de paix en moi. Pendant un certain temps, rien ne pouvait plus me déranger. Mais par la suite, j'ai commencé à faire des choses réellement stupides. Était-ce mon ego qui se débattait en réaction ? Comment vivre avec toute cette culpabilité ? J'avais étudié *Un cours en miracles* pendant plus de cinq ans et je pensais avoir fait des progrès. Veuillez commenter ma question, svp.

**R/** La seule chose que nous puissions dire avec certitude, c'est que lorsque nous choisissons le script du Saint-Esprit, nous ne nous attaquons pas, et nous n’attaquons pas quelqu'un d'autre. L’attaque est impossible quand nous sommes identifiés à l’amour. Mais comment cela se traduit au niveau de la forme, nous ne pouvons pas le savoir. Nous avons besoin de nous prémunir contre l’hypothèse que la mort est toujours une tragédie, et qu'elle doit à tout prix être empêchée, même devant l’inévitable. Par conséquent, nous ne pouvons pas conclure automatiquement que l'overdose de votre ami était une attaque contre lui ou quelqu'un d'autre. Nous ne le savons pas. C'aurait pu l’être ou non. Rappelez-vous aussi de l’un des principes majeurs dans *Un cours en miracles* : la mort est toujours un choix fait dans l'esprit T-19. IV. C.14, L-I.152.14, M-12.5. Et puisqu’il en est ainsi, il est fort possible que même si vous aviez été lucide et capable d'agir, votre ami serait mort quand même, si tel était son choix. Il n'y a aucune façon pour nous de le savoir. Un autre point important à garder à l'esprit est que la culpabilité n'est jamais justifiée, peu importe ce que vous avez fait. Indéniablement, nous faisons tous des choses stupides et nous avons tous des pensées haineuses.

On peut s’attendre à cela, considérant que notre existence vient de notre décision grossièrement égoïste de nous séparer de notre foyer qu’est l'Amour de Dieu. Jésus reconnaît que nous pouvons être affreusement brutaux quand nous choisissons l'ego comme enseignant. Mais il dit clairement tout au long du Cours que ces choix sont des erreurs, pas des péchés impardonnables méritant la condamnation, ni même des péchés à pardonner à force de se repentir et de faire pénitence : une pratique dit-il, qui rend totalement faux le sens du vrai pardon, transformant le pardon en "fléau et en malédiction " Ch.2.I.11-2.

Les jugements de condamnation ne sont que des commandements de l'ego ! Ces jugements affirment son existence et la suprématie de son système de pensée dans nos esprits, dissimulant l'autre partie qui appelle tranquillement et veut nous rappeler que le péché et le mal ne sont possibles que dans une illusion, que rien ne peut changer la vérité que nous sommes à jamais sans péché (voir par exemple, la leçon 93). L'ego ne veut pas que nous remettions en question la culpabilité, car la culpabilité est le sang de sa vie pour ainsi dire : "Pour l'ego, *les non coupables sont coupables*. Ceux qui n'attaquent pas sont ses "ennemis" parce qu’en n’accordant pas de valeur à son interprétation du salut, ils sont en excellente position pour en lâcher prise" T-13.II.42-3. C'est pourquoi Jésus parle de notre attraction à la culpabilité T.19.IV.A.a, c’est aussi pourquoi nous la chérissons tellement dans nos esprits : comme une amie, une protectrice et même comme notre demeure T.19.IV.D.65. C'est à cause de cela que nous finissons toujours par penser : "Que serais-je sans ma culpabilité ?" Nous ne pouvons même pas imaginer ce que ce serait de vivre sans culpabilité et pouvoir se reconnaître encore ! Telle est la force de notre engagement envers le système de pensée de l'ego dans nos esprits. Et cela pourrait très bien expliquer votre perte d'un état de paix après avoir traversé de la culpabilité relative à une autre mort. Nous devenons simplement effrayés de vivre sans culpabilité. Sans compter que l’ego, habituellement, va se débattre comme un diable dans l’eau bénite et essayer de se venger pour notre "manque de loyauté" à son égard. Parmi les raisons qui expliquent pourquoi la mort joue un rôle central dans la stratégie de l'ego, il y a celle que la mort apporte presque toujours beaucoup de culpabilité et de peur chez les gens. Or une correction existe pour cela dans la partie juste et saine de nos esprits. Vous pouvez également approcher votre situation actuelle comme une bonne occasion d'apprendre que les relations sont toujours dans l'esprit, et non entre deux corps. Les relations surviennent toujours à la suite de la décision de nous rendre dans nos esprits et de prendre l'ego comme enseignant, ou de prendre Jésus.

Par conséquent, la guérison des relations ne dépend ni du temps, ni de l'état du corps. En ce sens, vous pouvez toujours travailler sur votre relation avec votre ami, même s'il est décédé. La mort du corps n'a pas à intervenir dans la dynamique de la relation dans votre esprit. Certes, une leçon très difficile ! Une leçon que l'ego ne veut définitivement pas que nous apprenions. L'ego voudrait plutôt que vous appreniez qu’il n’y a rien que vous puissiez faire au sujet de votre culpabilité, puisque votre ami est mort. Ce que cela signifie en fait, c’est que vous avez toujours un esprit divisé, et que vous êtes (et nous tous) en train de passer par un processus de changement ; vous passez de l'ego à Jésus comme enseignant. Nous allons et venons sans cesse dans un mouvement de balancier. L'idée est de ne pas vous juger ni même d’analyser ce qui est arrivé. Dans notre état divisé illusoire, il est naturel (dénaturé en réalité) pour nous d’avoir peur d'être en paix, et nous allons donc faire des choses qui nous apporteront l'état opposé. En fait, en ne faisant pas une grosse affaire de ce qui est arrivé, vous allez desserrer l’emprise de votre ego, et vous serez ainsi moins enclin à recourir à des comportements autodestructeurs. Ne pas vous juger signifie que vous vous pardonnez, et le pardon est l’unique réponse qui mène à la paix.

La question168 traite de certaines des préoccupations que vous avez soulevées – surtout les sentiments de culpabilité quand meurt un être cher. Vous trouverez peut-être utile d’y lire notre débat, ainsi que la question 7, où nous parlons de la responsabilité et de la haine de soi. Les questions 246, 466 et 598 soulèvent également des questions relatives à la toxicomanie.

**1243 - Y a-t-il des lieux plus sacrés que d’autres sur la terre ?**

**Q/** Ce que je comprends, c’est qu’il n'y a pas de monde. Le monde est l’illusion d'une pensée de séparation, qui est mis en place pour maintenir notre ego. Cela signifie-t-il qu'il n'y a aucun "lieu" sacré dans le monde ? Ici je pense plus particulièrement à Ramana Maharishi et la montagne Arunachala. Ken a parlé de cet homme comme d’un être illuminé, et ce que j'ai lu et ressenti en y allant confirme que c’est absolument vrai. Je me suis senti attiré vers ce lieu comme s’il y avait une présence derrière la montagne elle-même. Comment cela se pourrait-il ? Il est certain que Ramana Maharishi a été attiré vers cet endroit lui aussi. Quand j’y suis allé, je jure que je pouvais ressentir la Présence à près de 50 kms de distance. Est-ce que cela fait partie du "script," ou est-ce une petite idée de la "finalité" vers laquelle nous sommes tous destinés ? En d'autres termes, est-ce qu’un "lieu" particulier pourrait travailler sur nous au plan physique et spirituel ?

**R/** Vous avez raison en ce sens qu'il n'y a pas de monde, et il s'ensuit qu'il n'y a pas de lieux particuliers. C'est ce que nous désignons comme étant le premier niveau de discussion dans *Un cours en miracles*. À ce niveau, il y a des déclarations de vérité absolue qui font contraste entre la vérité et l'illusion. Si nous pouvions accepter la vérité sans réserve, nous saurions hors de tout doute que nous ne sommes pas un corps, et alors tout, sauf la parfaite unité de l'Amour de Dieu, disparaîtrait. Étant donné que nous avons trop peur d'accepter pleinement cette vérité absolue, nous ne laissons que le reflet de cette vérité pénétrer notre conscience, ce qui représente le deuxième niveau de discussion du Cours. À ce deuxième niveau, Jésus fait le contraste entre le système de pensée de l'ego et celui du Saint-Esprit, et il nous enseigne que nous sommes toujours en train de choisir l'un ou l'autre des deux systèmes. C’est le contenu qui se trouve dans nos esprits, avec lequel nous sommes identifiés (l'ego ou le Saint-Esprit) qui régira comment nous allons percevoir toutes choses, sans exception. À la lumière de ces deux niveaux, si vous rencontrez la paix intérieure en certains lieux ou circonstances (la forme), c'est uniquement parce que vous avez d'abord choisi Jésus ou le Saint-Esprit comme enseignant dans votre esprit (contenu). Pour les besoins de cette discussion, nous esquiverons la question des faux sentiments de paix qui peuvent provenir du déni. Il n’y a rien à l'extérieur de vous qui peut vous donner la paix ou vous la retirer. La paix est en vous, elle est votre héritage en tant que Fils de Dieu.

C’est au cœur du message d'*Un cours en miracles*, et l’apprendre est le moyen de se rappeler que nous ne nous sommes jamais séparés de Dieu. Par conséquent, voici ce que nous voulons apprendre : les choses extérieures qui nous inspirent servent seulement un but, celui de nous rappeler ce qui est toujours présent en nous. L'erreur que nous faisons, en raison de l'insistance de notre ego toujours obsédé par le corps, est de commencer à adorer le lieu ou la chose extérieure comme s’ils avaient des qualités inhérentes particulières ou spirituelles. Le Cours voudrait que nous apprenions qu’il n’y a rien de saint ou non saint dans le monde ou dans le corps. Nous pouvons rendre une chose sacrée pour ainsi dire, grâce à notre façon de l’utiliser, en nous y rapportant comme un moyen de réaliser notre but de pardonner. À mesure que nous choisissons de plus en plus Jésus comme enseignant, nous serons attirés de plus en plus vers l'amour et la paix à l’intérieur de nous, et de moins en moins enclins à attribuer notre état de paix ou d'absence de paix à des conditions extérieures. Jésus met toute chose en perspective pour nous dans cette unique déclaration émouvante : "Le plus saint de tous les points de la terre est là où une haine ancienne est devenue un amour présent" T-26.IX.61.

**1244 - Quelle est la vraie raison de la crucifixion de Jésus ?**

**Q/** Pourriez-vous commenter la crucifixion selon la perspective d’*Un cours en miracles*. Pensez-vous que Jésus a invité ses "persécuteurs" à le crucifier afin de prouver à tous que le corps n'est pas réel (parfaitement illustré par la résurrection du Christ) ? Si j'interprète correctement ce que dit le Cours, il met l’accent sur s’élever et surmonter l'image de la mort plutôt que la crucifixion elle-même (ce que nous faisons sur une base quotidienne). Que signifie alors la crucifixion ? Est-ce qu’elle n’est pas aussi un symbole de la manière dont le monde est structuré, et Jésus aurait-il choisi la méthode de la crucifixion à cause de cela ? Pourquoi Jésus est-il mort de cette façon ? Est- ce pour exprimer son point de vue qu’on doit s’élever au-dessus du corps ?

**R/** Il est très difficile de parler de la crucifixion parce qu’en réalité, nous en savons très peu là-dessus. Il a été prouvé qu’à ce sujet, les Évangiles sont peu fiables, comme l'ont démontré les nombreux spécialistes de la Bible. Dans *Un cours en miracles*, Jésus utilise la crucifixion comme le symbole du système de pensée de l’égo. Nous devons donc considérer sa crucifixion comme un symbole, et plus particulièrement un symbole de vérité : l'ego n'a aucun pouvoir sur l'Amour de Dieu. La résurrection est donc définie dans le Cours comme étant l’éveil du rêve de la mort, ce qui signifie que notre rêve de séparation n'a pas eu d’effet sur la réalité (voir "Qu'est-ce que la résurrection ?" dans le manuel pour enseignants M-28). En ce sens, on peut dire que la résurrection a eu lieu avant la crucifixion, et donc que la résurrection n'avait rien à voir avec le corps. Deux sections importantes dans le texte se concentrent explicitement sur les enseignements de Jésus au sujet de la crucifixion : "Expiation sans sacrifice" T-3.I.Titre, et "Le message de la crucifixion" T-6.I.Titre. Et dans plusieurs de ses œuvres Kenneth Wapnick a abondamment commenté les différences entre la vision biblique et celles d’*Un cours en miracles*. Voir, par exemple, "The Message of *A Course in Miracles* Vol. 1, All are Called 249-253/Le message *d'Un cours en miracles* Vol. 1 Tous sont appelés" ; "*A Course in Miracles* and Christianity : A Dialogue pp. 40-47/*Un cours en miracles* et le christianisme, un dialogue" ; "A Talk Given on *A Course in Miracles* : An Introduction, pp. 117-127/Introduction à *Un cours en miracles* 111-119. D’autres élèves ont demandé à comprendre les enseignements du Cours sur la crucifixion, et vous pouvez lire notre discussion aux questions 220, 505 et 510.

**1245 - Pourquoi ne sommes-nous pas libres de choisir le curriculum ?**

**Q/** Pourriez-vous expliquer le passage suivant du manuel pour enseignants d’*Un cours en miracles* à propos de ne pas être libre de choisir le programme d'études, ni même la forme dans laquelle nous allons l’apprendre. Est-ce que le "vous" en question fait référence à l'esprit-décideur ? "Comme le Cours le souligne, tu n'es pas libre de choisir le curriculum, ni même la forme sous laquelle tu l’apprends. Tu es libre, toutefois, de décider quand tu veux l’apprendre. Et quand tu l'acceptes, il est déjà appris" M-2.36-8.

**R/** Ici, la référence vient de l’Introduction au Texte où Jésus fait la même remarque : "Ceci est un cours en miracles. C’est un cours obligatoire. Seul le moment où tu le suis relève de ta volonté. Une volonté libre ne signifie pas que tu peux établir le curriculum. Cela signifie seulement que tu peux choisir ce que tu veux suivre à un moment donné" T-Intr.11-5. Par exemple, les étudiants d’un collège n'ont rien à dire quant aux différents cours répertoriés dans le catalogue de l'école, mais ils sont libres de choisir les cours qu’ils suivront, et quand ils le suivront – du moins en ce qui concerne les options. Notre situation est similaire, notre esprit-décideur a déjà établi le curriculum de notre vie, mais nous choisissons à présent l’enseignant que nous voulons pour apprendre à revivre l’expérience de ce script : l'ego ou le Saint-Esprit. Par conséquent, lorsque nous acceptons le curriculum, "il est déjà appris" puisque nous acceptons simplement d'apprendre ce qui est déjà là.

**1246 - Les différences entre le Jésus historique et le Jésus d’*Ucem***

**Q/** En réponse à la question 265, vous avez écrit ce qui suit : "Toutefois, il est important pour les étudiants du Cours de ne pas confondre la voix entendue par Helen Schucman, désignée par elle comme appartenant à Jésus, avec le Jésus du Christianisme traditionnel, ou de l'associer à une image sous une forme quelconque. Le Cours utilise le terme Jésus et Saint-Esprit comme des symboles reflétant la partie de l'esprit de la Filialité qui se souvient de Dieu. Ce ne sont pas des personnes réelles." Il semble exister ici deux réalités "différentes," à savoir la réalité ultime (l’Amour) et la réalité historique apparente (même si elle est illusoire, elle nous semble valide si est perçue correctement). Existe-t-il certaines raisons pourquoi nous devrions (ou pas) considérer la "voix" qu’Helen identifiait comme Jésus dictant *Un cours en miracles*, comme étant la voix du Jésus historique ? Si nous ne devrions pas considérer cette voix comme étant la voix du Jésus historique, alors quelle est la relation entre cette voix et celle du Jésus historique ?

**R/** Même si nous aimerions que ce soit le cas, ce n'est pas une simple question de "est-il ou n'est-il pas Jésus ?" à cause de la vision sans compromis de la réalité non-dualiste du cours, "une Unité jointe en ne faisant qu’un," un concept qui ne peut pas être compris dans notre état séparé T-25. I.71. Ce non-dualisme est exprimé dans la définition du Ciel : "Le Ciel n’est ni un lieu ni une condition. C’est simplement la conscience d’une parfaite Unité, et la connaissance qu'il n'y a rien d'autre : rien en dehors de cette Unité, et rien d'autre au-dedans" T-18.VI.15-6. Le terme non-dualité veut dire que deux choses ne peuvent pas être réelles : l’esprit et la matière, l’esprit et le corps, car ce serait la dualité. Toute multiplicité est donc illusoire, tout comme le temps et l'espace. Les affirmations exprimant ce contraste entre la réalité et l'illusion sont ce que nous appelons le Niveau Un dans la présentation du Cours.

La question demeure : comment conceptualiser et parler de ce qui nous semble certes très réel, mais qui ne l'est pas ? La première étape pour pouvoir communiquer serait d'utiliser notre langage et nos concepts quant aux individus vivant dans un univers physique, et ensuite de nous apprendre comment interpréter autrement toutes nos expériences ici. C'est le Niveau Deux dans la présentation du Cours, la partie qui met en contraste la perception de l'esprit juste et celle de l’esprit faux. Cela nous amène à reconnaitre que notre perception orientée vers le concret est sérieusement distordue et que tout ce que nous percevons n’est finalement qu’un symbole pour le choix de l’esprit de s'identifier au système de pensée de l'ego de séparation, ou la correction du Saint-Esprit, le système de pensée du pardon. Cette approche d’*Un cours en miracles* est particulièrement explicite dans la leçon 184, et également dans l'injonction de Jésus de ne pas confondre le symbole avec la source T-19. IV.C.112, pour ne citer que ces deux références. Si on peut voir tout ce qui existe comme étant symbolique, y compris nous-mêmes, nous pourrons fonctionner en ayant un but dans le monde (tant que nous pensons que le monde est réel), et cela nous guidera à reprendre conscience de notre vraie Identité qui est au-delà de tous les symboles, comme il est magnifiquement expliqué dans trois sections du texte : "Au-delà du corps" T-18.VI.Titre, "Au- delà de tous les symboles" T-27.IIITitre et "Au -delà de toutes les idoles" T-30.III.Titre.

Bien que nous n’en soyons habituellement pas conscients (les leçons du livre d’exercices nous aident à en prendre conscience) nous choisissons toujours soit de nier la vérité, soit de demander de l'aide pour supprimer les interférences devant la vérité. Quand nous choisissons de supprimer ces interférences, nous laissons cela se produire graduellement, ce qui signifie que nous ne lâchons pas d’un seul coup notre identité de soi/corps individuel pour acceptater notre identité d’esprit sans réserves. Nous avons trop peur de le faire, donc nous laissons entrer l'amour par petites étapes, ou par degré, selon ce que notre peur nous permet de tolérer. Jésus nous dit que l'origine même du corps est la croyance dans notre esprit que l’amour est limité : "il fut fait pour limiter l'illimité" T-18.VIII.13.

Par conséquent, dans la mesure où nous croyons que notre identité soi/corps est notre identité réelle, nous continuerons à percevoir l'amour en ces termes. L'amour est abstrait et sans-forme, Or tant que nous croirons que nous sommes des individus, nous le percevrons comme limité sous une forme. Ce n'est pas mal, c'est un premier pas important, susceptible de retarder les progrès, s’il était ignoré, car il nous mène à la bonne échelle, avec le bon Enseignant. Mais il est important de réaliser que se rapporter à Jésus en tant que personne n’est qu’une étape dans notre voyage spirituel. Jésus reflète l'Amour de Dieu sans-forme, mais n'est pas identique à cet Amour. Le passage que vous citez dans la clarification des termes à la question 265 est tout à fait pertinent ici.

Donc si mon identité en tant qu’individu symbolise la croyance dans mon esprit que j’existe en dehors de Dieu et du Ciel, et s'il arrive que mon esprit décide de renoncer à cette fausse croyance et d'accepter la vérité à la place, la vérité sera alors symbolisée de façon signifiante et compréhensible à mon esprit. Si je me vois comme un individu, j'ai besoin que l’amour présent en moi prenne la forme d'un individu, sinon je ne serai pas en mesure de le reconnaître et je ne pourrai pas m’y rapporter. Le Jésus du Cours nous parle de manière personnelle et il nous encourage à l’accepter dans notre vie comme nous le ferions avec un frère plus âgé, plus sage qui connait ce qui est le mieux pour nous. Et c’est ce que nous devrions faire. En fait, il nous dit : "Si cela t’aide, pense que je te tiens pas la main et que je te conduis. Et je t’assure que cela ne sera pas un vain fantasme" L-I.70.93-4.

Or, bien qu'il se présente ainsi, s'adressant à nous comme à des individus, il indique clairement aussi que nous sommes impliqués dans un processus de monter l’échelle que la séparation nous a fait descendre T-28.III.12. En haut de l'échelle, nous avons transcendé l'individualité, car à ce stade nous ne valorisons plus une existence qui nous tient séparé de Dieu et les uns des autres. Nous avons réalisé que c'est la source de toutes nos douleurs et de tous nos conflits. Nous sommes devenus conscients qu'il n'y a pas de soi séparé des autres soi et de Dieu. À ce stade, nous sommes identifiés et faisons un avec l’amour, ne nous rapportant plus à l’amour sous une forme ou une autre. Nous sommes devenus un avec l'amour qui a inspiré le Cours, n'ayant plus besoin de sa forme concrète. C'est le retour à l'unité de notre Soi, Fils unique de Dieu, le Christ : "Identifie-toi à l’amour, et tu es en sécurité. Identifie-toi à l’amour, et tu es chez toi. Identifie-toi à l’amour, et trouve ton Soi" L-II.56-8.

Le principe de non-dualité et le but du Cours de restaurer à notre conscience notre unité d'Amour sans-forme de Dieu – "l’Unité jointe comme ne faisant qu’Un" T-25.I.71 – doivent donc être pris en considération lorsque nous pensons à la nature et à l'origine de la voix qu’Helen a entendue. Une voix est concrète et un personnage historique est concret. Par conséquent, affirmer sans réserve que la voix qu'Helen a entendue était celle du Jésus historique, c’est déformer et diluer le message profond et radical d'*Un cours en miracles*. En outre, à la lumière des études bibliques spécialisées, on doit distinguer le Jésus historique des récits bibliques de sa vie et de son message. Les conclusions tirées par un nombre significatif d'érudits est que ces comptes rendus ne sont pas exacts. Par conséquent, nous savons vraiment très peu de choses sur la figure historique de Jésus.

Dans le Cours, Jésus corrige un grand nombre d’énoncés et d’enseignements du Nouveau Testament, des déclarations qui lui sont attribuées. C'est donc dire que le Jésus du Cours n'est pas le même que celui de la version du Nouveau Testament à son sujet. Son message dans le Cours est décidément différent de celui présenté dans la Bible. Voyez par exemple la section : "Expiation sans sacrifice" T-3.I.Titre, et "Le message de la crucifixion" T.6.I.Titre, où il nous dit ce qu’est réellement son message, et il y a encore beaucoup d'autres exemples. Il y a d’autres discussions à ce sujet également sur ce service, voyez les questions 473 B et 505.

Ce qu’Helen a "entendu" était donc le reflet de l'Amour du Ciel informe, sous une forme que la Filialité serait en mesure de reconnaître comme étant un message d’amour. Bien d'autres formes sont également possibles M-1.41-2. L'amour qui a inspiré le Cours concerne la guérison, et s’identifier à l'amour est le but ultime de notre travail avec le Cours. Ce qui est connu sous la forme du livre *Un cours en miracles* est un outil d’apprentissage que nous allons utiliser, si nous sommes à l'aise avec lui, pour nous aider à atteindre le point de réaliser que l'amour qui a inspiré ce Cours est la seule réalité dans notre propre esprit. Jésus est le reflet de cet amour jusqu'à ce que nous puissions l’accepter comme étant notre propre identité : "Ainsi tu t’es joins à moi, de sorte que ce que je suis, tu l’es aussi" L-II.14.23. C’est ce qu’on appelle accepter l'Expiation, c’est à dire défaire notre croyance profonde que la séparation de Dieu est possible et qu’elle s'est effectivement produite.

Pour une étude plus approfondie, nous recommandons le chapitre 17 "The Reality of Jesus/La réalité de Jésus" dans "Absence from Felicity/Absence de félicité" et le chapitre 6, "The Savior-Jesus/Le Sauveur-Jésus", dans "All are called Vol.1, The message of *A course in Miracles*/Tous sont appelés Vol. 1, Le message d'*Un cours en miracles*."

**1247 - Est-ce que je réalise ma fonction ou est-ce que j’évince Jésus ?**

**Q/** J'ai pris conscience de la relation de dépendance très utile que j'ai réussi à développer avec Jésus. Cette relation de Jésus comme enseignant, ami, guide, frère aîné et consolateur, a évolué en quelque chose que je voudrais décrire ici. Je veux savoir si c'est une partie normale du processus d'apprentissage et de croissance vers le but d'Un Cours en Miracles. Plutôt que de représenter uniquement les rôles énumérés ci-dessus, je semble maintenant saisir que Jésus est un symbole, et qu’il n'est ni concret ni limité. J'ai l'impression que le contenu de l'esprit juste est réellement le reflet de ce que j'ai nié lorsque le soi-disant rêve de séparation a commencé, et tout comme sa source, le contenu abstrait de l'esprit juste est, tout simplement.

Par conséquent, je peux mieux comprendre que Jésus ou le Saint-Esprit, réellement ne font pas quelque chose. D'une façon difficile à comprendre pour moi, mon esprit s'ouvre un peu, et permet ou accepte une expérience de ce que nous appelons la vérité, l’amour, la paix, l’Expiation, et c'est cette expérience (miracle) qui corrige et défait mes erreurs de perception, si je désire sincèrement m’en défaire. Ce que je suis en train de reconnaître, c'est que c’est moi qui fait tout le travail, que mes progrès m’appartiennent, et que je suis plus conscient de la signification du terme "un petit désir" de prendre la responsabilité quand arrive le temps de choisir ou non l’ego. Quelque part dans vos écrits ou dans vos cassettes enregistrées, vous dites quelque chose au sujet de grandir dans notre lien de dépendance avec notre frère aîné, Jésus. Que faire de ce changement apparent dans ma relation de dépendance avec Jésus ? Est-ce que je suis en train d’essayer de m’en passer et de l’évincer ?

**R/** Ce que vous décrivez semble la transition naturelle de ce qui doit avoir lieu. Le chemin spirituel d'*Un cours en miracles* est un voyage qui nous conduit vers l'unité de l'Amour parfait que nous croyons avoir brisé par le désir de notre propre existence individualisée particulière. Par conséquent, tout ce qui ressemble à la séparation doit finalement disparaître de nos esprits pour pouvoir retrouver notre véritable Identité de Christ et rentrer chez nous en Dieu. Se rapporter à Jésus comme à un frère plus âgé et plus sage est un merveilleux point de départ dans notre parcours.

Il nous demande même de nous rapporter à lui de cette façon et d’apprendre à lui faire confiance sans condition, de reconnaitre qu'il connait ce qui est dans notre meilleur intérêt, mais que nous, nous ne le savons pas. À ce niveau nous nous voyons encore comme distinct de lui et très dépendant. C'est ainsi que ce doit être, mais c'est seulement l'étape du début de la relation, et il ne veut pas que nous restions à ce niveau de l'enfance spirituelle.

Ainsi, à un moment donné il dit : "J’enseignerai avec toi et je vivrai avec toi si tu veux penser avec moi, mais mon but sera toujours de te d’absoudre finalement du besoin d’avoir un enseignant" T-4.I.63. Il veut que nous devenions ce qu'il est, quelque chose qu'il exprime dès le début dans le texte : "Il n'y a rien en moi que tu ne puisses atteindre. Je n'ai rien qui ne vienne de Dieu. La différence entre nous maintenant, c'est que je n'ai rien d'autre. Cela me laisse dans un état qui n’est en toi que potentiel..." Je ne suis "en aucune façon séparé ou différent de toi, excepté dans le temps, et le temps n'existe pas réellement" T-1.II.310-13 ; 41. Et vers la fin du livre d’exercices, il parle de façon très touchante de notre unité avec lui : "Or dans les derniers jours de cette année que nous avons donnée ensemble à Dieu, toi et moi, nous avons trouvé un but indivisé que nous avons partagé. Ainsi tu t’es joint à moi, de sorte que ce que je suis, tu l’es aussi" L-II.14.22-3.

On trouve un parallèle dans sa description de la prière comme une échelle (voir le supplément le Chant de la prière Ch-I-II). Les barreaux inférieurs de l'échelle sont marqués par l'aide que nous sollicitons pour répondre à nos besoins et nos problèmes. Mais au fur et à mesure que nous sommes attirés par la Source aimante des réponses, la perception de nos besoins change. Maintenant nous sommes plus vigilants pour remarquer ce qui bloque le chemin et nous empêche de faire l’expérience de cet amour en tout temps, et alors tous nos soi-disant problèmes diminuent en importance. Nous vient la reconnaissance que notre seul besoin est de nous éveiller du rêve de la séparation, "le seul besoin réel qui soit à combler dans le temps" T-13.VII.166 ; voir aussi T-13.VII.142-3 ;T-24.V.66. Nous devrions être attentifs toutefois à ne pas sauter les étapes et prétendre que nous sommes rendus aux échelons supérieurs de l'échelle spirituelle si nous ne le sommes pas. C'est une leçon d'humilité en effet de se faire dire que nous sommes à l'étape de la petite enfance du salut T-19.IV.C.9-10, mais cette humilité est nécessaire si nous voulons entendre la réponse à notre appel à l'aide.

La maturité spirituelle, selon la voie de ce Cours, implique de reconnaître à un certain moment du parcours, que Jésus n'est vraiment que le symbole du contenu de notre esprit juste dont nous nous sommes séparés. En raison de cette dissociation, notre seul accès à l’esprit juste est de se relier d'abord à Jésus comme personne, un frère aimant qui se consacre à l'enseignement et qui désire nous aider. À mesure que nous lui permettons de nous montrer que nous avons eu tort sur tout, et surtout au sujet de qui nous pensons être, nous commençons à nous rendre compte qu’en vérité tout se passe seulement dans notre esprit. Cela veut dire que nous commençons à nous rapporter pour toutes choses à des symboles du choix que nous avons fait dans nos esprits de nous identifier à la séparation comme réalité ou avec l’unité. Notre expérience, à la fois de Jésus et de nous, changera en conséquence. Nous devons progressivement aller au-delà de la perception des corps qui nous distinguent les uns des autres, sinon nous risquons de rester endormis à rêver, vivant comme des étrangers dans un monde qui n'est pas notre demeure.

**1248 - Le subconscient est-il la même chose que l’esprit inconscient ?**

**Q/** Parmi les divers systèmes de pensée qui existent dans le monde, il y a souvent des discussions profondes sur l’"esprit inconscient et l’esprit subconscient." Est-ce que, dans la perspective d’*Un cours en miracles*, il s’agit de la même chose ? Est-ce que ce sont des zones interchangeables ou sont-elles différentes dans l'esprit ? Puisque les mots sont simplement des symboles deux fois éloignés de la vérité, et que plusieurs mots peuvent symboliser la même idée (Jésus/Saint-Esprit ou Dieu/Parfait Amour/Unité), pourrait-on dire tout aussi aisément que notre culpabilité demeure enfouie dans "l’esprit subconscient" au lieu de "l’esprit inconscient " ?

**R/** Le terme subconscient n'apparaît pas dans *Un Cours en Miracles*. Le terme inconscient est utilisé pour décrire l'esprit qui bannit délibérément quelque chose de son attention consciente. L'accent est mis sur la décision de l'esprit de ne pas s'occuper de ce qu'il a jugé trop apeurant, ou simplement ce qu'il veut garder caché et secret à jamais. Par exemple, Jésus explique dans la leçon 136 que nous avons monté "une série de défenses pour réduire la menace qui a été jugée réelle," et après que ce fut accompli, nous avons délibérément oublié l’avoir fait : "Ton plan requiert que tu oublies que tu l’as fait" L-I.136.41, 3. En ce sens, Jésus ne parle pas vraiment de "zones" dans nos esprits, mais de l'activité de l’esprit-décideur.

**1249 - En quoi le cours diffère-t-il des autres approches non dualistes ?**

**Q/** J’ai étudié le yoga pendant de nombreuses années et j’ai pu voir différentes perspectives de non-dualité, qu’elles soient occidentales ou orientales. *Un cours en miracles* me semble un autre type de système non-dualiste. Je me demande si vous avez une idée de ce qui le différencie des philosophies de non-dualité ? J'ai également substitué dans mon étude Guru-Esprit au Saint- Esprit. Est-ce que le Cours autoriserait un tel changement dans les termes ?

**R/** *Un cours en miracles* est un enseignement non-dualiste strict : seul Dieu est réel. Rien de limité ou d’imparfait n’est réel, ce qui signifie également que rien de ce qui n’est pas le parfait Amour de Dieu n’est réel – le péché, par exemple, ne peut pas être réel. Ce type de monisme radical se retrouve aussi dans les enseignements les plus élevés de l’Hindouisme, le Vedanta, où la multiplicité et la finitude sont considérées comme illusoires. Le Brahman, Ultime Réalité, est la seule vraie réalité. Cet absolu non-dualisme diffère des formes atténuées de non-dualisme, qui tombent vaguement dans la catégorie du panthéisme (pan-theos, signifie que tout est Dieu). Dans les systèmes panthéistes, la diversité est réelle, mais seulement en tant que partie d'un Être Divin, non sous forme d'êtres séparés ayant leur propre existence. Il en existe quelques exemples en occident, mais c’est plus répandu dans les philosophies orientales. En règle générale, dans les traditions dévotionnelles (Bhakti) orientales, le monde est réel, et les personnes sont réelles, mais non comme des êtres indépendants. Ils sont réels seulement dans la Réalité Divine, dans laquelle leur réalité ultime est enracinée. Les implications de ces visions de la réalité sont profondes. L'exploration de ce sujet est l'objet d'un livre de KennethWapnick : "Love Does Not Condemn : The World, the Flesh, and the Devil According to Platonism, Christianity, Gnosticism, and *A Course in Miracles*/L'amour ne condamne pas : le monde, la chair et le mal selon le platonisme, le christianisme, le gnosticisme et *Un cours en miracles.*"

Quant à la substitution *Guru-Esprit* pour *Saint-Esprit*, si cela fonctionne pour vous, alors allez-y. La forme n'est pas ce qui importe, seul le contenu, celui de l’enseignant intérieur, est important.

**1250 - Mes troubles de sommeil seraient-ils liés à la leçon 97 ?**

**Q/** Pendant deux semaines, j'ai appliqué la leçon 97 : "Je suis pur-esprit," et récemment j’ai commencé à avoir du mal à dormir. Je pense que mon application de "Je suis pur-esprit" et mes difficultés de sommeil sont liées. Auriez-vous entendu parler de cas similaires ?

**R/** Il est possible qu'il existe un lien. Cependant, il ne peut y avoir de lien avec la leçon elle-même, qui en serait la cause. Ce serait plutôt lié à la décision prise dans votre esprit de prendre au sérieux ce que dit cette leçon. Et cela en soi pourrait résulter de tout le travail que vous aviez déjà accompli dans votre esprit à ce moment-là. Sans le réaliser consciemment, vous pourriez avoir plus peur de ce que signifie vraiment *Un cours en miracles*, en termes de votre identité et de votre vie. Cette peur pourrait alors s’exprimer physiquement ou psychologiquement – les difficultés de sommeil n’étant qu’une des nombreuses formes qu’elle puisse prendre. La plupart des étudiants passent par quelque chose de similaire, c'est inévitable. Notre approche dans nos relations, ainsi que bien d’autres aspects de notre vie vont changer si nous intégrons le Cours. Nous allons donc faire l’expérience du Cours comme quelque chose de menaçant, même si nous sommes fortement attirés par lui et même si nous l’avons choisi comme chemin spirituel.

Il est naturel de faire l’expérience d’une certaine agitation et d’un peu d’anxiété lors de la pratique des leçons. Il est important de ne pas trop vous prendre au sérieux quant au processus, et par-dessus tout, ne pas vous forcer à changer de quelque façon. La douceur et la patience devraient toujours guider votre pratique. Si vous vivez autre chose, il est probable que votre ego veut s’insérer et prendre les choses en main et vous enseigner. Ralentissez simplement un peu et soyez assurée que lorsque vous serez prête, vous prendrez l'étape suivante, peu importe à quel moment ce sera. Le temps n'a pas de sens pour Jésus et le Saint-Esprit. Si les difficultés comportementales persistent, alors parfois la chose la plus aimante (ce qui est une autre façon de pratiquer le Cours) est d’obtenir de l’aide extérieure.

**1251 - Comment nos pensées mutuelles interagissent-elles ?**

**Q/** J’ai du mal à comprendre ce qui suit : si j’interagis avec les autres dans le même processus d'apprentissage que moi, et si les pensées créent une réalité, comment pouvons-nous coexister sans que les pensées n’interfèrent les unes avec les autres ? Savoir et comprendre que la réalité est une manifestation de la pensée, n’a-t-il pas un effet sur les autres ? Et si je pense à une autre personne, comment ma réalité peut-elle faire que nos deux réalités se rencontrent ? Si la situation a été décidée au préalable par tous ceux qui sont impliqués dans un script, alors je me sens comme dans une grande illusion, et ce n’est pas très sain pour moi. Il serait bien d'avoir une validation que je ne suis pas une simple marionnette tirée par les cordes de quelqu’un d’autre. Je me donne à 100 % pour réapprendre que le monde n’est rien de plus qu’une pensée erronée. J’ai saisi le concept que nous sommes tous la même énergie, mais je ne le comprends pas si cela se rapporte à l'individualité.

**R/** Non, vous n'êtes pas une "marionnette tirée par les cordes par quelqu’un d’autre," et la théorie du temps selon *Un cours en miracles* n'entraîne pas la prédestination. En fait, l'un des principaux buts de l'enseignement de Jésus est de nous faire prendre conscience que nous avons toujours le choix. C’est notre décision de choisir l'ego ou le Saint-Esprit comme enseignant qui déterminera quelle sera notre expérience à chaque instant. Toutefois il ne serait pas exact de dire que nous "créons notre réalité." Si je choisis l'ego comme enseignant, mes pensées émanent du système de pensée de séparation, et tout ce qui se passe en dehors de moi est interprété par moi (esprit-décideur) en conséquence. Le système de pensée de l’ego est une sorte de matrice sur laquelle est "créée" en dehors de moi l’expérience intérieure de ce qui se passe. Par exemple, si j'interagis avec vous, ce sont les besoins de mon ego qui détermineront comment je vais faire l’expérience de vous. Je ne crée pas votre réalité, je "crée" ma perception de ce que vous êtes, et cette perception est basée sur mon choix préalable d'écouter la voix de l'ego plutôt que celle de Jésus ou du Saint-Esprit. La perception que j’ai de vous pourrait être très éloignée de la réalité objective, car les besoins de mon ego pourraient entraîner une perception déformée, ce qui est souvent le cas. Il est pratiquement impossible de pouvoir faire le saut, c'est- à-dire de faire l’expérience de moi comme individu physique et psychologique, à faire l’expérience de moi comme esprit qui n’est pas lié par le temps et l'espace.

Même la compréhension intellectuelle de l'esprit n'est pas facile pour nous, comme vous voyez. Une des raisons de cette difficulté est que nous sommes beaucoup plus investis dans le système de pensée de l'ego que nous en avons conscience. Et puisque l'essentiel de la stratégie de l'ego est de nous garder sans esprit, essayer de percevoir un domaine au-delà du corps et du concret (vers un état abstrait) nous semble tout à fait anormal, frustrant et même presqu’impossible. Car nous luttons sans cesse avec nous pour tout percevoir en tant qu’esprit, alors qu’en même temps nous confirmons la décision de nier notre identité d'esprit.

Par conséquent, ce qui pourrait contribuer à alléger la pression et la confusion que vous éprouvez, serait d'aborder cette question sous un angle différent. Essayez de déplacer votre attention vers le but, c’est-à-dire de quelle façon vous utilisez le monde, vos relations et votre corps, plutôt que d'essayer de faire le lien avec le monde comme étant de la pensée. Il est vrai qu'il n'y a que l’esprit et que des pensées dans l'esprit. Mais vous en faites l’expérience d’une façon plus naturelle à vous concentrer d'abord à devenir à l’aise à reconnaître le but dans votre esprit qui motive votre manière de vous lier au monde et d’interagir avec lui. C’est en le pratiquant que vous serez finalement capable de voir au-delà des apparences de l'individualité vers l'esprit qui prend les décisions, c'est-à-dire qui est "en charge." Et vous verriez que personne n’est sous le contrôle de quelqu'un d'autre, à moins que ce genre d'expérience ne soit volontairement recherché, mais alors ce choix pourrait être modifié à tout instant.

Par exemple, tant que nous sommes identifiés au système de pensée de séparation de l’ego, c'est un fait que nous allons nous rapporter à chacun dans un contexte de particularité, ce qui signifie que nous jugerons que certains ne sont pas dignes de notre amour, pardon et compassion – y compris nous-mêmes, parfois. La particularité et l’exclusion vont main dans la main. Nous pouvons apprendre à reconnaître comment nous utilisons les gens pour nous garder dans l'état particulier que nous désirons – pour obtenir ce que nous voulons. En outre, les racines de la particularité sont cachées sous la compulsion de l'esprit de juger et voir seulement des différences. Nous pouvons donc apprendre à reconnaître cette dimension dans nos relations. À mesure que nous continuons ce processus de recherche et d'observation, nous allons graduellement porter notre attention au-delà de la forme vers le contenu, ce qui se passe au niveau de l’esprit. Et nous pourrons éventuellement nous relier à nous et aux autres principalement à ce niveau-là, tout en allant normalement dans nos activités quotidiennes (forme).

Lorsque nous réalisons à quel point nous attachons de l’importance aux différences, et cherchons à corriger cette habitude (en changeant d’enseignant dans notre esprit), notre perception change, car nous voyons que nous partageons tous les mêmes intérêts. En effet, nous vivons tous une intense culpabilité, de l’angoisse et de la peur, croyant nous être séparés égoïstement de notre Source et tous, nous nous languissons de retourner chez nous au Ciel. Au fur et à mesure que cette perception devient une chose courante, notre investissement dans l'individualité commence à faiblir, sans même que nous ayons à travailler là-dessus directement.

Voir toute chose comme étant de l’esprit serait donc une transition plus naturelle, et certainement plus douce que d'essayer de faire pression sur soi pour aller totalement au-delà du corps et des formes. C'est pourquoi Jésus nous rappelle souvent que nous sommes impliqués dans un processus de défaire ce que nous avons fait par erreur. Nous commençons là où nous sommes, c'est-à-dire avec ce qui nous est le plus familier. Vers la fin du texte, Jésus nous dit : "Le salut ne demande pas que tu contemples le pur- esprit et ne perçoives point le corps. Il demande simplement que cela soit ton choix" T-31.VI.31. Par conséquent, vouloir changer le but de l’ego pour celui du Saint-Esprit pour tout ce qui concerne le corps et le monde adoucira la transition et facilitera les choses vers la vraie perception et la vision que nous partageons avec Jésus.

**1252 - Le Saint-Esprit est-il la même chose que le Christ ?**

**Q/** Si Dieu n'est pas conscient de nos illusions de séparation, comment savait-Il qu’Il devait envoyer le Saint-Esprit pour nous secourir ? Une pensée qui me vient est que le Saint-Esprit était une sorte de construction (ou est ?) de notre Esprit de Christ et donc qu’Il était dans notre esprit et qu’Il y est toujours, même quand nous imaginons que nous sommes séparés. Par conséquent, est-ce que Jésus, l'Esprit du Christ, le Saint-Esprit et le "Fils de Dieu" seraient une seule et même chose ? Est-ce que l'idée de la Trinité est vraiment que Dieu et Sa création signifient toutes les conditions ci-dessus ? Je serais tellement reconnaissant de vos commentaires.

**R/** Nous avons déjà répondu à votre première question et nous vous référons aux questions 459 et 616 pour notre réponse. Le Saint-Esprit, tel que présenté dans *Un cours en miracles* n'est pas considéré comme une construction de notre Esprit de Christ. Il symbolise la mémoire de notre vrai Soi qui réside dans la partie saine de notre esprit divisé, après la séparation – un esprit divisé illusoire, évidemment, puisque la séparation ne s'est jamais vraiment produite. Pour se comprendre, on pourrait dire que le Saint-Esprit est dans l'Esprit de Dieu, non l'Esprit de Christ, dans la mesure où, comme Jésus nous dit, lorsque la séparation sera complètement défaite, le Saint- Esprit ne prendra plus une forme (la Voix de Dieu) mais qu’Il reviendra "à l'éternel sans-forme de Dieu" Cl-6.58. Une autre discussion de ces concepts avec des références supplémentaires se trouve à la question 1159.

Les questions 625 et 626 ont trait également à vos questions sur la nature de Dieu et de Jésus. Ce qui peut toujours aider lorsqu’on essaie de reconstituer une théologie, est de se rappeler que nous traitons avec des symboles. La réalité est pure Unité, quelque chose d’incompréhensible pour nous aussi longtemps que nous faisons l’expérience de nous-mêmes comme des individus en train de penser consciemment à ces questions. Il s'agit du point principal abordé par Jésus en T-25.I.5-7. Il utilise un langage et des concepts que nous pouvons comprendre, or son but est de nous conduire au-delà de ce niveau, à faire l’expérience de l'Amour de Dieu qui transcende toute forme et tout symbole. Jésus, tel que décrit à la question 626 ci-dessus, reflète ou symbolise l'Amour de Dieu dans une forme avec laquelle nous pouvons nous relier.

Dans ce sens-là, il n'est pas l'Esprit du Christ, il est le Fils de Dieu comme nous le sommes tous dans notre état séparé.

En mettant l'accent sur notre égalité avec lui sur ce plan, il corrige la vision biblique que lui seul est Fils de Dieu et que nous ne serions que les fils adoptifs de Dieu. Le terme Fils de Dieu est aussi utilisé dans le Cours pour se référer au Christ, notre vrai Soi/Identité, la seconde personne de la Trinité. Ainsi, le terme Fils de Dieu est utilisé pour désigner notre vrai Soi/Identité, le Christ, faisant partie de l’Être Dieu, et le terme est également utilisé pour le soi d’après la séparation ou l’esprit-décideur qui peut choisir de s’éveiller du rêve de la séparation d'avec Dieu.

**1253 - Comment exactement se fait la projection du monde ?**

**Q/** *Un cours en miracles* parle souvent de la façon dont nous avons "fait notre monde." Il utilise le mot projection, indiquant qu'il s'agit de l’esprit qui fait cette soi-disant action. Or je suis perplexe quant à la manière dont je fais mon monde. De quelle façon j’ai fait, ou fais tout un monde ?

**R/** Premièrement, il importe de comprendre que, quand le Cours dit que nous avons fait le monde, il ne fait pas allusion au soi que chacun pense être, un soi ayant un corps spécifique et un cerveau, une personnalité et un nom. Ce soi avec lequel je suis identifié est seulement un des aspects fragmentés du monde que nous avons fait. Ces aspects sont les effets d’une cause et non la cause elle-même. Jésus s’adresse toujours à nous en tant qu’esprit, et c'est l'esprit qui fait tout cela, comme vous l'avez dit. L'esprit existe en dehors du temps et de l'espace, c'est-à-dire en dehors du monde que nous semblons expérimenter. Plus précisément, disons que le monde du temps et de l'espace existe en tant qu’illusion dans l'esprit.

Une analogie pour nous aider à comprendre cela serait de penser à nos rêves durant la nuit. Alors que nous sommes endormis et que nous rêvons, nous pensons généralement être une des figures dans le rêve, et souvent le même soi avec lequel nous sommes identifiés lorsque nous sommes éveillés. Mais quand nous repensons à notre rêve après le réveil, nous n'attribuons aucun pouvoir de causer quoi que ce soit à la figure avec qui nous sommes identifiés dans le rêve, même si elle semblait contrôler les événements alors que nous étions endormis. Nous savons que c’était un rêve. Toutes les figures du rêve sont simplement des symboles résultant de l'imagination de notre esprit. Jésus nous apprend dans "La base du rêve" que l’esprit qui construit et projette le monde dans nos rêves nocturnes, est le même qui est en train de rêver le monde dont nous faisons l'expérience lorsque nous croyons être éveillés T-18.II.58-14.

Nous faisons l'expérience de nous-mêmes comme étant des esprits séparés, mais en fait nous faisons partie de l'esprit un, à la fois de l'esprit un de l’ego qui rêve d’un monde en dehors, et du pur-esprit qui ne sait rien de cette illusion. Bien qu’il puisse s’avérer intéressant de savoir comment s’accomplit cette action de projeter tout un monde, la question la plus importante selon la perspective du Cours, est pour quoi nous le faisons.

Comme Jésus le fait remarquer plus tard dans la même section : "Ce n'est pas étrange que les rêves puissent faire un monde qui est irréel. C'est le *souhait* de le faire qui est incroyable" T-18.II.82-3. Et le souhait vient du désir fou d'être un autre que qui nous sommes, tel que Dieu nous a créés. C’est la culpabilité découlant de ce souhait que nous cherchons à projeter et à voir sans cesse à l'extérieur de nous-mêmes.

Plus tôt dans le texte, Jésus fait remarquer que "le monde que tu vois est le système délirant de ceux que la culpabilité a rendus fous" T-13.intr.22. Et c’est vraiment dit littéralement ! Le monde n'est rien de plus que notre propre culpabilité, culpabilité du Fils unique endormi qui est projetée au dehors comme dans nos cauchemars la nuit. Tout cela vient de notre propre culpabilité personnelle intériorisée. Or les cauchemars restent toujours pareils et insanes, puisque nous ne faisons rien pour défaire la culpabilité dans nos esprits. Au lieu de cela, nous faisons du déni, refusons de voir la source, préférant voir la culpabilité en "dehors" de nous, plutôt qu'en nous.

Chaque fragment apparemment séparé de l'esprit, dans sa croyance d’être séparé, n'a pas le pouvoir de changer de manière significative le rêve unifié de l'esprit de l’ego. Or il est dans son pouvoir d'apprendre à regarder et à percevoir le rêve d’une autre façon, jusqu'à ce qu’il ne donne plus aucun pouvoir au rêve, et réussit finalement à s’en éveiller. C'est en ce sens que nous pouvons dire que chacun de nous est entièrement responsable du monde qu’il voit et expérimente. Chacun fait un monde psychologique qui lui est propre, basé sur l’interprétation de ce que nous semblons vivre. Mais c'est toujours l'esprit hors du temps et de l'espace qui interprète l’expérience, même si nous semblons avoir choisi comment nous faisons l’expérience, comme figurant dans le rêve, de ce qui semble se produire autour de nous. En réalité, le seul vrai choix que nous avons, c’est vers quel enseignant dans notre esprit nous allons nous tourner pour nous aider à interpréter nos expériences – l'ego ou le Saint-Esprit (Jésus). C'est sur ce niveau pratique qu’est écrit le Cours. Par notre connaissance de la base métaphysique de notre monde, nous commençons à remettre en question l’interprétation de l’ego d’événements qui, jusqu'à présent, nous apparaissaient tellement réels. Et c’est ainsi que nous allons commencer à voir que, selon l’enseignant choisi pour interpréter ce qui semble se produire, nous pouvons faire des expériences diamétralement opposées. Jésus note cela vers la fin du livre d’exercices, dans une leçon qui commence par décrire le processus dont nous venons de parler, puis comment l'esprit fait tout un monde.

"De souhaits insanes vient un monde insane. Du jugement vient un monde condamné. Et des pensées de pardon vient un monde de douceur, plein de miséricorde pour le saint Fils de Dieu, pour lui offrir une demeure bienveillante où il peut se reposer un moment avant de reprendre sa route, et d’aider ses frères à aller de l’avant avec lui et à trouver la voie qui mène au Ciel et à Dieu" L-II.325.14-6.

**1254 A - Je ne désire pas la misère. Pourquoi en serais-je responsable ?**

**Q/** Les deux questions suivantes ont été soumises par la même personne. *Un cours en miracles* stipule que "*tout ce qui semble m'arriver, je le demande, et je reçois comme j'ai demandé*" T-21.II.25. Dans l'une de vos bandes enregistrées vous dites que si je me sens coincé et misérable, c'est que je désire être coincé, et que je veux me sentir misérable. En ce moment, j’ai tellement de problèmes et je lutte tellement avec tout ce qui se passe dans ma vie : travail, famille, endroit où j'habite, etc. Il me semble impossible que cela puisse m’arriver parce que je souhaite me sentir malheureux. Je ressens plutôt que je ne veux pas que ma vie soit si difficile, mais que la façon dont les choses se déroulent dans ma vie, ou se sont déroulées jusqu’ici, est totalement en dehors de mon contrôle. Je sais que je ne sais pas ce que je fais ni comment me libérer de cette misère. Lorsque nous devenons conscients de recevoir ce que nous avons demandé, ce qui, pour certains d'entre nous est une vie malheureuse, comment arrivons-nous à changer cela ? Ne serait-ce pas simplement notre lot dans la vie ?

**R/** Premièrement, dans le passage que vous citez, Jésus ne fait pas allusion aux circonstances ou aux événements qui se passent au dehors, il parle uniquement de l’interprétation de ce qui se passe, ou de notre façon de faire l'expérience de ce qui se passe dans notre vie. Cela signifie que vous voir comme innocente victime de forces extérieures est une simple interprétation. C’est tout un choc pour la plupart des étudiants lorsque, dans la phrase suivante, il affirme que ce sentiment est une tromperie de soi : "Ne t’y trompe plus, tu n’es pas impuissant devant ce qui t’est fait" T-21.II. 26. Il est vrai que nous n’avons pas de contrôle sur la plupart des choses qui se déroulent dans le monde ; la météo, la vitesse du son et de la lumière, le marché de l’emploi et du logement, la hausse du prix de l’essence, les décisions et les actions des dirigeants et des dictateurs, etc. Mais nous avons certainement le pouvoir de contrôler nos réponses face à ces forces affectant notre vie. C’est à ce niveau de responsabilité que Jésus se réfère. Toute sa formation vise à ce que nous y portions notre attention avec soin, parce que c'est la première phase pour récupérer le pouvoir de notre esprit. Nous nous sommes départis de ce pouvoir quand nous avons préféré nous séparer de Dieu plutôt que de faire partie de la Filialité.

Ceci dit, cela ne veut pas dire que vous ne devez pas prendre toutes les mesures nécessaires à votre disposition pour améliorer votre situation dans le monde. Le point essentiel qui est exprimé ici est que la paix de Dieu est dans notre esprit. Elle fait partie intrinsèquement de notre être, et la paix n'est donc pas tributaire de quoi que ce soit qui pourrait se passer à l'extérieur de nous. Rien au monde ne peut amoindrir la paix ou nous l’enlever, comme Jésus l’exprime dans la leçon 70 : "Mon salut vient de moi" : "Voici ce qu’il semble t’en coûter pour accepter l'idée d'aujourd'hui : Elle signifie que rien à l'extérieur de toi ne peut te sauver ; rien à l'extérieur de toi ne peut te donner la paix. Mais cela signifie aussi que rien à l'extérieur de toi ne peut te blesser ni troubler ta paix ni te contrarier en aucune façon" L-I. 70.21-2 ; voir aussi L-I.152.

Il est vrai que c’est difficile à comprendre, mais c'est au cœur du message radical de Jésus. Si la paix est en nous tout le temps, et si ce n’est pas la paix que nous vivons, ce ne peut être que pour une raison ; c’est que nous avons choisi contre la paix parce que l'offre de l'ego était plus attrayante à ce moment-là. Nous nions ensuite avoir choisi le manque de paix et blâmons tout autre chose que notre propre décision. Il est vrai, comme vous dites, qu'il est absurde de penser que nous souhaitons réellement être misérables dans la vie, que nous désirons nous battre, mais tout ce que cela signifie, c’est que nous ne sommes pas en contact avec les dynamiques qui opèrent continuellement dans notre esprit. Nous ne faisons que nous illusionner sur les causes de nos malheurs. Corriger cette confusion est l’un des principaux buts des leçons du livre d’exercices – par exemple, la leçon 5 énonce ceci : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" L-I.5.Titre.

Lorsque nous nous laissons tromper par la stratégie de l'ego, ce que nous voulons inconsciemment (dans l’esprit erroné) c’est simplement de continuer notre existence comme individu séparé de Dieu, sans assumer la culpabilité qui vient avec ce désir. Or pour atteindre ce but, nous ne pouvons pas rester dans notre esprit parce que, nous avertit l’ego, c'est là que Dieu pourra nous attraper et nous châtier. Nous devons donc nous projeter dans un autre état, et, pour faire court, c'est pourquoi nous nous expérimentons comme un corps qui lutte sans cesse pour survivre dans un monde qui semble nous lancer un défi après l'autre. C’est alors le monde qui devient le problème, au lieu de la décision prise dans notre esprit, puisque nous ne sommes plus du tout conscients que nous avons encore un esprit. Selon toute apparence, la stratégie de l'ego a réussi.

Or dans l’enseignement d’*Un cours en miracles*, Jésus nous expose tout le complot de l’ego et nous dit comment mettre fin à nos souffrances à travers la pratique du pardon.

Les mêmes soucis ont été exprimés par d'autres étudiants, et vous trouverez peut-être utile de lire ces discussions dans les questions 980, 1353 et 1359.

**1254 B - Je n’arrive pas à entrer en moi-même dans les leçons**

**Q/** Lorsque je fais les leçons du livre d’exercices d’*Un cours en miracles* et que je ressens le besoin d'entrer dans mon esprit, de m’éloigner du monde pour atteindre Dieu, je ne suis jamais capable de le faire. J’ai fait plusieurs fois les leçons et je ne suis pas meilleur d’une fois à l’autre quant à mes tentatives de descendre en moi. Je n’arrive pas à atteindre un endroit calme (l'autel), ni à me rendre où on me demande d’"aller." Pouvez-vous m’aider là-dessus ?

**R/** La patience et la confiance sont des caractéristiques essentielles pour la pratique des leçons. Votre désir de faire ce que Jésus demande est réellement ce qui guérit votre esprit. Il n’est pas nécessaire d’atteindre des résultats parfaits comme vous seriez tenté de juger. Vouloir est le contenu qui importe vraiment, et c’est à ce désir que vous devez faire confiance. L'action pour ainsi dire, se passe à un autre niveau, à un niveau dont vous n'êtes pas conscient. Par conséquent, il se pourrait que vous soyez en train de faire des progrès spirituels énormes simplement en voulant dissoudre votre ego, même si vous n’en faites pas toujours l’expérience : voir T-18.V.1. L'expérience peut survenir de différente manière, peut-être à un moment où vous seriez normalement anxieux ou en colère, et que cela n’arrive pas, que vous restez en paix à la place. Essayez de ne pas vous juger lorsque vous faites les leçons.

**1255 A - Le Saint-Esprit œuvre-t-il ou non dans le monde ?**

**Q/** Les deux questions suivantes ont été soumises par la même personne. Dans certains de ses livres, Ken affirme que le Saint-Esprit " envoie" des personnes sur notre chemin pour que nous puissions établir des relations avec les autres. Comment cela se fait-il si nous sommes tous dans un rêve ?

**R/** L'importante question que vous avez soulevée est traitée par Ken dans la préface de la quatrième édition du livre *Forgiveness and Jesus/Le pardon et Jésus*, dans la préface de "Christian Psychology in “*A Course in Miracles*”/Psychologie chrétienne dans *Un cours en miracles*» et dans la préface de *Love Does Not Condemn/L'amour ne condamne pas*. Ken explique que ses premiers enseignements ont été réalisés dans le cadre de la Bible, principalement parce qu'il parlait surtout à un auditoire chrétien et juif, et également parce qu’Helen Schucman et lui-même avaient convenu que, pour ceux qui viennent au Cours et qui sont de tradition biblique, il serait utile d’établir un pont entre les deux spiritualités. Quand cette phase d’enseignement fut terminée et que le livre fut écrit en entier, Ken a changé le contexte de son enseignement en mettant l'accent sur l'incompatibilité fondamentale de ces deux systèmes, comme si un flou dans les différences menait à une distorsion aussi bien du Cours que de la Bible. Il existe de nombreux autres aspects importants de cette transition, et nous vous recommandons de consulter un ou tous les livres ci-dessus pour saisir l'ensemble de ces changements.

À propos de la question spécifique que vous soulevez, nous citons la préface de Ken à la quatrième édition de son livre *Forgiveness and Jesus/Le pardon et Jésus* : "…pour garder le langage d'*Un cours en miracles* et de la Bible, Helen Schucman... William Thetford... et moi-même en avons souvent parlé au cours de ces premières années. Je me réfère parfois dans le livre [Forgiveness and Jesus] au Saint-Esprit ou à Jésus comme "envoyant" des gens ... Il n'y a aucun doute que notre expérience peut nous faire croire que des personnes sont "envoyées" pour nous aider ou pour que nous les aidions. Cependant, comme je l'explique dans... *Love Does Not Condemn*/*L'amour ne condamne pas* et dans *Absence from FelicityAbsence de félicité* : "Jésus et le Saint-Esprit *n*’œuvrent *pas* dans le monde. Ils ne nous *envoient* sûrement pas des gens comme s'ils opéraient sur un échiquier géant, nous déplaçant en fonction de l'évolution du plan du salut" (p. xv).

S'étendant sur ce sujet, dans une autre préface, Ken établit ceci : "Croire en Ses interventions dans le monde [Saint-Esprit] reflète assez souvent le désir inconscient que le Saint-Esprit soit trompé par la stratégie de l'ego d’utiliser le monde et ses préoccupations corporelles pour nous détourner du vrai problème (croire en la réalité de la culpabilité) et L’empêcher de répondre par le miracle ou le pardon qui se trouve dans notre esprit" (Psychologie chrétienne d’*Un cours en miracles* p. xi).

**1255 B - Quel esprit répond à une attaque qui n’est pas réelle ?**

**Q/** Dans une conférence intitulée "*Un cours en miracles*, une introduction," Kenneth Wapnick élabore un scénario sur une façon différente de réagir, à partir de l'esprit erroné ou de l'esprit juste, quand quelqu'un s'attaque à nous. Je trouve que cela crée de la confusion parce que je pensais qu’à n'importe quel moment, quand je perçois que quelqu’un m’attaque, cela me fournit l'occasion de voir que je projette sur lui ma propre culpabilité. N'est-il pas vrai que c’est seulement moi-même (le soi C dans l’exposé) que je vois en tout temps ? Si je suis dans mon esprit juste, pourquoi devrais-je voir que quelqu'un m'attaque ? Est-ce que cela ne rend pas l'attaque réelle ? Je pensais qu'il n’y avait personne dehors pour m’attaquer, qu’il n’y a personne et que je fais tout cela dans mon esprit, l’attaque étant ma propre projection.

**R/** Tout ce que vous dites est correct quant à la perception de votre esprit juste. La discussion de Ken Wapnick est présentée dans le cadre de quelqu’un dans le monde en train de se percevoir attaqué. Autrement dit, il parle des deux façons de répondre et de réagir devant ce que le monde appelle attaquer.

**1256 - Parfois je suis plus déprimé et plus en colère que jamais**

**Q/** J'ai fini de lire le Texte d'*Un cours en miracles* et je vais bientôt commencer les leçons. Je sens une augmentation de la dépression et de mes problèmes de santé. Ayant été un étudiant spirituel pendant plusieurs années, je sais que le corps n’est qu'une illusion et que nous sommes en contrôle de nos pensées. Mais il me semble que je n'atteindrai jamais la paix. Parfois je me sens tellement en colère et déprimé que je me demande si ça en vaut la peine. Je me sens très désespéré, j’ai besoin d'aide !

**R/** L’état que vous décrivez, à savoir que nos propres pensées déterminent notre expérience et se retrouver encore embourbés dans la dépression et la colère, est sans doute familier à de nombreux étudiants spirituels. Ironiquement, ne pas savoir à quel point nous étions misérables accentue souvent notre prise de conscience quand nous réalisons à quel point nous le sommes. En outre, il est probable que l'idée de commencer les leçons soit menaçante pour l’ego. Comme dit le Cours : "L'ego s’attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s’accorderont nettement plus avec la perception qu’il a de toi. C'est alors qu’il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée" T-9.VII.46-7. Alors peut-être trouverez-vous un peu de réconfort dans le fait que c’est une réaction commune lorsqu’on essaie de parvenir à une croissance spirituelle. Ce n'est pas un symptôme de faiblesse ou un signe d'échec de votre part.

Si vous êtes désespéré et que vous sentez avoir besoin d'aide, permettez- vous d’aller chercher cette aide sous quelque forme qui pourrait être efficace pour vous dès maintenant. Par exemple, n'hésitez pas à obtenir de l'aide médicale ou psychologique, ce qui pourrait alléger vos préoccupations de santé et de dépression. Il est vrai que la véritable guérison provient exclusivement du miracle ou du changement de perception qui se produit dans l'esprit, et qu’il s’agit de la seule chose qui peut mener à une paix intérieure durable. Mais tant que nous gardons de la culpabilité et restons identifiés au soi physique séparé que nous semblons être, nous ne devons pas refuser le réconfort physique ou psychologique. S’il est vrai que Jésus appelle magie toute tentative de résoudre les problèmes là où ils ne sont pas – c'est-à-dire dans le monde – nulle part il dit que c’est interdit de le faire.

En fait, il nous dit que nier l'existence du monde ou du corps est "une forme de déni particulièrement indigne" T-2.IV.311. Voir aussi T-2.IV.4-5) Les hauts et les bas émotionnels, les interminables préoccupations et les douleurs sont inévitables quand il s’agit du corps. En effet, nous avons imaginé ce monde précisément pour lutter constamment, une façon d’oublier l'Amour de Dieu en nous. Nous ne pouvons donc pas nous attendre à ce que nos problèmes s'atténuent soudain facilement. Se sentir coupable ou frustré d’avoir encore des problèmes ne sert à rien, et n’est pas très bienveillant envers nous-mêmes. Ce qui est utile, c’est réaliser que la souffrance est le curriculum dont se servira le Saint-Esprit pour nous apprendre que nous ne sommes pas les victimes du monde que nous voyons L-I.57.11 – révision L-I.31. Pour ce faire, nous devons Lui demander de nous tenir la main pour regarder ce qui se passe sans juger. Il nous enseignera que nos problèmes indiquent simplement que notre compréhension intellectuelle du caractère illusoire du monde et du corps est encore éclipsée par la peur, et que la peur appelle l'amour et la compréhension, non pas la punition.

C’est pourquoi il vaut la peine de continuer sur la voie spirituelle, même si on a parfois le sentiment de tourner en rond. En réalisant que l'Amour sans jugement du Saint-Esprit est dans notre esprit – juste à côté de la peur – nous découvrons que notre insanité n'a eu aucun effet sur l'Amour de Dieu. De cette façon, la peur et la douleur vont graduellement diminuer et commencer à perdre le pouvoir qu'elles semblaient avoir sur nous. Elles peuvent ne pas disparaître pendant un certain temps, mais tout doucement elles cessent de retenir toute notre attention. Graduellement, chaque fois que nous souffrons, nous pouvons simplement observer la souffrance et dire "Ah ! La revoilà encore ! Quoi de neuf sous le soleil ?"

Jusqu'à ce que nous en arrivions là, quand nous nous piégeons à penser que notre douleur est le point final, plutôt qu'un barrage routier ridicule et temporaire, nous pouvons nous souvenir des conseils affectueux de Jésus : "L'ego marche toujours vers la défaite, parce qu'il pense que le triomphe sur toi est possible. Et Dieu pense autrement" T-23. I.26-7.

**1257 - Je suis frustré par le manque de conseils concrets du Cours**

**Q/** Je suis très frustré par ma pratique d’*Un cours en miracles*. Je pense que tout ce que je veux, c’est recevoir des conseils particuliers. Je quémande, je quête, je supplie pour avoir des directives précises, mais rien ne se passe. J’en ai ras le bol et je suis tellement fatigué des gens qui me disent de suivre les instructions du Saint-Esprit. J’ai bien essayé, mais je n'ai rien entendu. Contrairement à bien d'autres, je suis prêt à accepter que "je ne sais pas" comme dit Jésus. Mais je n'entends pas l’alternative pour ce que je pense ne pas savoir. Je suis prêt à être l’étudiant le plus fidèle à Jésus, mais comment être obéissant si je n'entends pas de réponses ?

**R/** Premièrement, pour au moins vous rassurer que vous n'êtes pas le seul à vivre cela, nous citons d’abord la déclaration de Jésus qu’il "n’y en a que très peu qui peuvent entendre la Voix de Dieu" M-12.33. Deuxièmement, il existe diverses façons d’"entendre" le Saint-Esprit – ses conseils peuvent venir à travers une idée, une pensée affectueuse, un sentiment, un rêve, quelque chose que vous lisez ou ce que quelqu'un a dit ou fait, et ainsi de suite. Ce n'est pas limité littéralement à des mots ou à des instructions.

Le Saint-Esprit est le contenu de votre esprit juste, essentiellement la correction du contenu de votre esprit erroné. C'est cela le Saint-Esprit et c’est ce dont parle Jésus. C’est nous qui donnons la forme à ce contenu, ce qui veut dire que, plus souvent qu'autrement, nous définissons la nature de la communication selon ce dont nous pensons avoir besoin. C'est une limitation sévère, mais nous le faisons uniquement parce que notre peur est intense d’accepter le pur amour comme étant notre seule identité. Le reflet de l'amour pur est dans notre esprit juste, et c'est là le contenu de toute réponse que donnerait le Saint-Esprit, car si nous pouvions n’accepter que l'amour, tous nos besoins disparaitraient, nous aurions tout et nous ne souhaiterions rien d’autre, peu importe les circonstances de notre vie. "Cela peut-il s’échanger contre un banal conseil concernant un problème d'un instant de durée ?" comme Jésus plaide dans son analyse de la nature de la prière Ch-1.I.46. Jésus reconnaît également que nous ne sommes pas encore rendus à ce niveau, ainsi il parle de la prière comme d’une échelle Ch.1.II.

Et surtout, il ne dit jamais que c'est mal ou nocif de demander des choses spécifiques. Il nous aide simplement à reconnaître que nos besoins proviennent d'une fausse identité, une identité que nous avons acceptée à la place de celle conférée par notre Créateur, et qu'en continuant à demander pour obtenir des choses spécifiques, sans jamais traiter le seul vrai besoin que nous avons, jamais nous ne trouverons la paix durable et vraie.

Finalement, ce qui pourrait simplifier les choses, ce serait de voir la question non pas comme "Pourquoi je n'entends pas la Voix du Saint-Esprit ?" mais plutôt : "Pourquoi je ne fais pas ce qu'Il me dit : pardonner ?" Le pardon est notre seule fonction, s'acquitter de cette fonction est ce qui procure la paix et le bonheur que nous recherchons. Les leçons 121 et 122 dans le livre d’exercices nous le rappellent de façon merveilleuse.

Vous trouverez peut-être utile de lire les questions 215, 538 et 555, qui donnent plus de précisions sur les questions abordées ici.

**1258 - Mon manque de foi serait-il la cause de mon mal-être ?**

**Q/** Je suis continuellement confronté au manque de foi en Jésus, en Dieu, au Pouvoir Supérieur, au point de ne pas réellement pouvoir changer dans mon esprit. Je veux désespérément croire que je peux avoir la joie et la paix pendant que je vis en ce monde, dans le courant de cette vie-ci, mais cela m’échappe continuellement. Je crains que mon manque de foi soit ce qui crée le mal-être (matériel, financier) dans plusieurs domaines de ma vie. Le manque de "preuves" de bonheur dans mon expérience soutient la croyance que tout cela est impossible pour moi. Il semble que le petit désir nécessaire pour un changement de perception ne soit pas vraiment suffisant pour créer le miracle en ce qui me concerne. Je passe beaucoup de temps à observer mes pensées et à reconnaître mes fausses perceptions. Je donne ces erreurs à Jésus, et rien ne change dans mon expérience ou dans mon esprit. Cela signifierait-il que le Cours ne vise pas tout le monde dans son application ?

**R/** Presque tous les étudiants ont espéré que leur travail fidèle et diligent avec *Un cours en miracles* les mènerait d'une certaine manière à améliorer leur situation dans le monde. Il est difficile de ne pas vouloir améliorer le bien- être physique, financier et autre. D’ailleurs le Cours ne demande jamais d’y renoncer ou de ressentir qu'il est mauvais d’aller en ce sens. Il dit seulement que nous ne nous débarrasserons jamais de la véritable cause de notre misère et de nos frustrations de cette façon-là parce que le véritable problème se trouve dans le choix de notre esprit de projeter la culpabilité au lieu de la regarder sans juger. Nous savons que même si nous nous sentons en sécurité en termes de conditions extérieures, la sécurité est toujours précaire – notre monde le montre très clairement. Par conséquent, Jésus nous prévient : "Ne cherche pas à échapper des problèmes ici. Le monde a été fait pour que les problèmes *soient* sans issue" T-31.IV.25-6. Une partie de nous y croit, une autre partie n’y croit pas, d’où la contradiction dans notre état d'esprit. Notre investissement dans la croyance que le corps est notre réalité ira jusqu’à la dépendance. La peur de l'appauvrissement corporel et de l’insuffisance ressemble à la peur de manquer du toxicomane. Jésus nous explique que la source de cet investissement est justement le rôle joué par le corps car c’est par cela qu’il nous protège contre les ravages qui, selon nous, existent dans notre esprit à cause des reproches d'avoir rejeté notre Totalité, en volant égoïstement une existence individuelle. "L'ego croit que l'esprit est dangereux et que rendre sans esprit, c’est guérir" T-8.IX.63.

Tant que nous sommes identifiés à l'ego, nous avons désespérément besoin d’un corps et surtout de réussir dans le corps, afin de ne pas avoir à retourner au chaos troublant qui sévit dans notre esprit. C'est pourquoi nous paniquons quand les choses ne vont pas bien.

Compte tenu de cela, nous ne pouvons pas soutenir très longtemps la pensée que nous sommes tels que Dieu nous a créés, ce qui veut dire que nous ne sommes pas des corps. Mais le corps, encore une fois, avec tous ses besoins et ses problèmes, est ce qui nous protège de ce que nous avons peur d’affronter dans nos esprits. Par conséquent, nous sommes piégés – nous voulons croire ce que dit le Cours tout en ayant peur de ce qu’il dit. Nous trouvons donc une sorte de compromis entre notre dévotion au Cours et notre dévotion à réaliser notre sécurité et notre équilibre dans le monde. Cette stratégie de l’ego nous laisse désespérés et désemparés quand les choses ne tournent pas comme nous pensons qu'elles devraient tourner. Puis nous concluons que notre foi fait défaut, que le Saint-Esprit fait la sourde oreille à nos requêtes, que notre nature pécheresse est tout simplement trop grande, que nous n'avons pas fait assez de sacrifices, etc. C'est exactement là où l'ego veut nous conduire ; à ne plus être en contact avec la vérité sur nous, le monde, Jésus, ce Cours, le Saint-Esprit et Dieu, et blâmer quelque chose ou quelqu'un parce qu’il nous rend misérables.

Le problème, c’est la peur, et non un manque de foi ou de conviction. Donc, essayez seulement d'être doux et patient comme vous le seriez avec quelqu’un que vous rencontrez qui serait effrayé. Acceptez d’être où vous en êtes dans votre processus, puis demandez que Jésus vous aide à regarder la source réelle de votre crise. C'est seulement la peur qui fait que le Cours semble au- delà de nos capacités, car comme nous le savons bien, la peur peut fausser la perception et nous amener à accepter quoi que ce soit qui nous promette un soulagement immédiat. Ce Cours nous demande simplement d'accepter ce qui est vrai et de nier ce qui est faux. Encore une fois, c’est notre peur qui provoque de tout compliquer, car la peur orchestrée nous fait ériger des défenses contre elle, puis nous nous perdons dans ces défenses. Face à la tentation de croire que le Cours est au- delà de vos moyens, n'oubliez pas les nombreuses garanties de Jésus. En voici un exemple réconfortant : "Je ne te demanderais pas de faire des choses que tu ne peux pas faire, et il est impossible que je puisse faire des choses que tu ne peux pas. Cela étant donné, et donné très littéralement, rien ne peut t’empêcher de faire exactement ce que je demande, et tout plaide *pour* que tu le fasses. Je ne te fixe aucune limite parce que Dieu ne t’en impose aucune" T-8.IX.82-4.

**1259 - Comment donner un problème si je n’ai pas conscience de Jésus ?**

**Q/** Comment puis-je apporter un problème à l'Amour de Jésus dans mon esprit si je ne suis même pas conscient de sa présence ?

**R/** Exprimé différemment, apporter un problème à l'Amour de Jésus, c’est regarder votre problème du point de vue de votre esprit juste. Même si nous avons fragmenté l’esprit dans notre conscience, l’esprit juste est toujours là. Nous devons seulement choisir contre l'ego (l’esprit erroné) de plus en plus souvent, et nous allons graduellement retrouver la conscience de notre esprit juste. À mesure que se poursuit le processus, vous en ferez l’expérience comme d’une présence aimante et sans jugement, peu importe que vous l'appeliez Jésus ou non. Dans votre esprit juste vous savez que la séparation n'est pas réelle, ainsi vous n’avez pas besoin de projeter, juger, ou prendre au sérieux tout ce qui se passe dans le monde. Lorsque vous êtes davantage attiré par le pardon et la fin des pensées de séparation, automatiquement vous voyez votre problème sous un éclairage différent. Vous voulez voir la similitude entre vous et chacun dans le monde et vous désirez minimiser les différences, sans nécessairement les ignorer. Vous comprenez que votre esprit juste représente votre vrai Soi, et finalement vous vous sentez chez vous dans cet esprit juste, bien plus que dans l'ego, la partie de votre esprit divisé liée à la particularité, aux jugements, aux conflits et à la mort. Vous abordez donc les problèmes qui se posent dans votre vie de façon très différente, davantage aligné sur votre but de demander de l'aide pour supprimer toute interférence à votre prise de conscience de la Présence de l'Amour.

D’autres discussions sur ce sujet peuvent être trouvées aux questions 319, 934 et 1127.

**1260 - Ne devrait-on pas être avertis que les choses vont brasser ?**

**Q/** Étant donné les nombreux et différents types de problèmes émotionnels vécus par plusieurs étudiants, ne devrait-il pas y avoir un avertissement ou une mise en garde au début du livre d’exercices, par exemple sur le fait qu’entreprendre les leçons fera inévitablement remonter des émotions, que les choses vont "brasser," ce qui pourrait s’avérer difficile à gérer ? Lié étroitement à cette question, *Un cours en miracles* n’est-il pas un voyage inutile ?

**R/** Puisque le Cours est un programme d’auto-étude, ce n'est pas à nous de remettre en question les méthodes de son auteur, toutefois l'esprit de votre question soulève une question importante. Il n'y a aucun doute qu'il s'agit d'un voyage difficile et qu'il y aura des périodes d'inconfort tout au long du processus de lâcher prise de notre investissement dans le système de pensée de l’ego. En fait, dans le manuel pour enseignants, parmi les six stades du développement de la confiance décrits par Jésus, il dit que quatre de ces étapes sont susceptibles d'être vécues comme inconfortables M-4.I. Il y a également beaucoup de choses dans le Cours au sujet de la peur, et même de la terreur, qui résulte de descendre en soi et regarder l’ego. Le système de pensée de l’ego n'est pas agréable, du début à la fin, c'est une expression de haine, de meurtre, de sacrifice, de victimisation, de particularité et de jugement. Or page après page, on nous dit que tout cela repose sur la fausse croyance que nous pouvons nous séparer de Dieu, que nous l’avons fait et que nous avons crucifié Son Fils. Or la vérité est fort différente : nous ne nous sommes jamais séparés de notre Source, et nous ne pourrions jamais le faire, c'est pourquoi notre "seule responsabilité… est d'accepter l'Expiation pour [nous]-mêmes" T-2.V.51. Et cela, il est possible de le faire seulement dans le cadre de nos expériences quotidiennes ordinaires, des expériences qui nous reflètent quel enseignant nous avons choisi dans nos esprits T-21.intr.2.1-4. Ainsi, Jésus nous dit : "Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses… Ensemble, nous avons la lampe qui le dissipera [système de pensée de l’ego]... Nous devons d’abord l’examiner pour ensuite voir au-delà, puisque tu l’as rendue réelle [la "dynamique" de l’ego]. Ensemble, tranquillement, nous déferons cette erreur, puis nous regarderons au-delà vers la vérité" T-11.V.1.1-3, 5-6.

Un élément indispensable dans notre processus comme étudiants d’*Un cours en miracles*, est de se rappeler que l'ego n'a pas de pouvoir si ce n’est le pouvoir que lui donne notre esprit. Observer nos manifestations d’ego avec le Saint-Esprit aidera à nous en souvenir. Graduellement, nous en viendrons à ne plus prendre l’ego aussi sérieusement qu’auparavant, ce que nous faisons quand nous jugeons le fait d’avoir un ego ou que nous jugeons les autres pour la même raison. Si on trouvait, comme vous le suggérez, un avertissement au début des leçons du livre d’exercices, Jésus serait en train de dire que l'ego est réel, et qu’entrer en contact avec lui pourrait s’avérer dangereux. Ce serait aller directement à l’encontre de tout ce que dit Jésus sur l'ego et comment nous devrions l’approcher. Il nous enseigne que l'ego n'a aucune substance, que c'est seulement une fausse croyance sur nous- mêmes à laquelle nous nous accrochons. Il met l’emphase tout au long du Cours, nous demandant de lui faire confiance car il pourra nous guider, d'être aussi doux, gentils et patients envers nous qu’il l’est lui-même, de ne pas nous forcer à traverser ce qui nous fait trop peur. Il y aura toujours une autre occasion d'apprendre une leçon de pardon, et puisque Jésus ne croit pas à la réalité du temps, il ne met pas de pression pour que nous apprenions nos leçons à l’intérieur d’un certain délai. Si nous imitons sa douce orientation pour nous et les autres, nous ferons notre chemin, nous traverserons les endroits les plus rugueux et nous arriverons à bon port à plus ou moins long terme. Si toutefois, il arrivait, comme c'est parfois le cas, que ce processus remue trop d’ "émotions" douloureuses et intenses, la chose la plus douce et aimante à faire serait de demander l'aide d'un bon thérapeute, puis de revenir au processus du Cours lorsqu’il y aura plus de stabilité au plan émotionnel et psychologique.

Et finalement, nous ne considérons pas qu’il s’agisse d’un voyage inutile, puisque le Cours est un moyen qui nous aide à défaire les fausses croyances logées dans nos esprits, des croyances qui ont mené à tous nos problèmes et à notre souffrance. Tant que nous allons continuer à réagir à notre corps et à ce monde comme s’ils étaient une réalité, nous aurons besoin d’aide pour débarrasser nos esprits de ces pensées illusoires et pouvoir retrouver l'état de paix dans laquelle nous avons été créés pour vivre à jamais.

**1261 - Si on ne veut pas de relation particulière, est-ce dû à la peur ?**

**Q/** Si quelqu'un vous aime, désire une relation particulière avec vous, vous promet d’être fidèle et de vous aimer pour toujours, mais que vous n’êtes toujours pas attiré par cette personne et que vous préférez vivre seul, cela signifie-t-il que vous avez peur de l'amour ? Est-ce que vous devez envisager une relation particulière avec cette personne ? Ken dit dans *Living the course/Vivre le Cours*, que nous ne devrions pas abandonner nos relations particulières, car elles sont des occasions d'apprentissage. Est-ce une erreur de détourner l’amour au niveau de la forme ? Ne nous est-il pas dit de "leur donner ce qu'ils veulent" quand ils font un appel à l'amour ?

**R/** Il arrive souvent que les étudiants évitent de donner suite à leurs sentiments d'attraction parce qu'ils pensent que les relations particulières sont mauvaises ou malsaines et qu’on ne devrait jamais y entrer. Trop souvent, des étudiants laisseront leurs relations particulières pour la même raison. Les deux attitudes dénaturent gravement l'enseignement d’*Un cours en miracles*. Le point principal à souligner, c’est que nos relations sont le curriculum utilisé par Jésus pour nous aider à entrer en contact avec les choix décidés dans nos esprits. Ainsi, il nous sera possible de changer le but et faire d’une relation particulière (séparation de l’ego) une relation sainte (pardon du Saint-Esprit).

Cela ne signifie pas d’entamer une relation avec quelqu’un envers qui vous n’avez pas d’attirance, dans le seul but d’apprendre des leçons. Vous avez déjà plusieurs salles de classe de relations particulières, en vertu de votre état d'enfant, de parents (vivants ou décédés), de proche des autres membres de la famille, dans vos divers rôles d’ami, de membre de certains groupes, de patron, d’employé, de voisin, de propriétaire d'animal, de consommateur, de citoyen, etc. Autrement dit, vous n’êtes pas privé de salles de classe parce que vous préférez vivre seul. Les relations particulières ont lieu dans l'esprit, ce qui signifie que la façon de nous relier aux autres reflète le choix dans notre esprit de vivre selon le système de pensée de l’ego ou selon celui du Saint-Esprit. La forme ou l'expression de ce choix varie considérablement et n'est pas limitée aux partenaires sexuels et romantiques. La relation sainte, c’est simplement la correction du choix de nous identifier à l'ego, et l'expression de ce choix quand nous sommes avec les autres.

Une des caractéristiques de l'amour particulier est qu'il exclut les autres. Autrement dit, au niveau du contenu, il différencie et sépare, les autres dans le monde ne sont pas inclus dans votre amour. Voilà ce qui est au cœur de la particularité. D’un autre côté, vous pouvez passer la plus grande partie de votre temps avec une seule personne, et dans le contenu de votre esprit, sans exclure personne, c’est la nature d'une relation sainte, ce qui signifie que vous êtes dans votre esprit juste. Ainsi au niveau de la forme, vous pourriez vivre seul et l’amour, la compassion et le pardon qui sont en vous s'étendra à tous, sans exception.

Étant donné que "l'amour est contenu, et non forme, d’aucune sorte" T.16.V.121, vous ne rejetez pas nécessairement l’amour si quelqu'un "vous aime, désire une relation particulière avec vous, [et] s'engage à être fidèle et à vous aimer pour toujours," et que vous ne répondiez pas à ce niveau. Vous avez seulement besoin de rechercher dans votre esprit, voir s’il y a une complicité de l'ego dans votre décision, certains signes comme peur, jugement, répulsion, égoïsme, colère, vengeance. Vous pouvez inclure cette personne dans votre amour et votre compassion (contenu) sans en être amoureux (forme). Essayez de voir s’il y a une charge émotive dans votre préférence à vivre seul. Si c’est le cas, alors ce serait une bonne idée de demander de l'aide pour regarder quel est le contenu caché.

Comment répondrez-vous à l’appel de quelqu’un qui demande l’amour ? Dans le contenu de votre esprit, c’est en voyant que cette personne fait un avec vous et partage les mêmes intérêts comme Fils de Dieu, que ce soit dans l’ego ou dans le Soi du Christ. La forme de la relation découle alors de cette décision d’annuler ce que vous aviez utilisé pour vous maintenir séparé des autres et de Dieu. C'est pourquoi Jésus parle du pardon comme d’"une forme terrestre de l'amour, qui tel qu’il est au Ciel, n'a pas de forme" L-I.186.142.

**1262 - Voir Dieu en tout, n’est-ce pas donner une réalité au rêve ?**

**Q/** Sachant que ce "monde que je vois ne contient rien que je veuille," et qu’"au- delà de ce monde, il y a un monde que je veux" L-I.128-129.Titres, dois-je voir Dieu en tout, et est-ce que cela ne validerait pas un monde qui n'est pas réel ?

**R/** Voir Dieu en tout, c’est voir Son but en tout. Ce n'est pas au sens littéral, évidemment, puisque Dieu ne sait rien du monde : "Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que ce cours tente d'enseigner" L-I.132.62-3. C’est donc choisir de s’identifier au contenu de notre esprit juste plutôt que celui de notre esprit erroné. Le monde est alors considéré comme une salle de classe. Nos interactions deviennent le moyen d’annuler nos pensées d’être séparés les uns des autres et de Dieu. C’est apprendre à utiliser le monde pour corriger nos pensées. Ces pensées corrigées remplacent l’ancien but qui voulait utiliser le monde pour poursuivre notre existence dans un soi/ego/corps séparé et individuel. Nos yeux physiques continueront de voir les mêmes choses, mais notre perception sera très différente. Ce qui veut dire que nous allons "voir" que nous partageons tous les mêmes intérêts et le même esprit divisé. Une réduction graduelle des tensions et des conflits ainsi qu’un sentiment grandissant de paix intérieure découleront de ce nouvel but.

La question 918 aborde également la signification de cette leçon.

**1263 - Pourquoi l’Expiation, si Dieu ne sait rien de nous ?**

**Q/** Si Dieu n'est pas conscient de ce monde, ou de notre séparation d’avec Lui, pourquoi aurions-nous besoin d’un Jésus pour enseigner l'Expiation ?

**R/** Le principe de l'Expiation établit que la séparation n’a jamais eu lieu, qu’il n'y a pas de Fils séparés de Dieu, pas de péchés, aucun monde ni besoin de rachat ou de salut. C'est le premier niveau d’enseignement d’*Un cours en miracles*. Mais puisqu’il est clair que nous croyons exister comme individus dans un monde tout à fait réel pour nous, le Cours nous enseigne également au deuxième niveau. Dans ce contexte, le principe de l'Expiation est la partie de notre esprit divisé qui se souvient de la vérité de l'Unité, et qui corrige toutes les fausses perceptions sur Dieu, Jésus, nous-mêmes et le monde. L’histoire mensongère de l'ego est qu'un Dieu vengeur désire nous punir et nous annihiler pour L'avoir attaqué. Ainsi l’ego a fait tout un monde pour Le remplacer. Désormais nous craignons Dieu, nous cherchons à faire amende honorable dans l'espoir d'éviter l'horrible sort que nous croyons mériter.

Le Cours présente une douce, mais décisive correction pour ces concepts terrifiants qui ont dominé les traditions religieuses depuis des milliers d'années. Ainsi, au lieu d’un Jésus biblique réalisant la Volonté de Son Père par le sacrifice de la crucifixion, puis de la résurrection corporelle, *Un cours en miracles* présente un Jésus rempli d’amour, qui ne juge pas et reflète l'Amour de Dieu dans notre esprit. Il est donc le symbole de l’Amour dans nos esprits divisés. Comme le ferait un frère plus âgé et plus sage, il contribue à nous faire reconnaître notre état impeccable, le nôtre et celui des autres, apaisant par cela nos peurs et gagnant notre confiance. Ensuite, grâce à la pratique du pardon, petit à petit et en douceur nous allons retirer notre croyance dans l'idée insane que nous sommes à jamais séparés de Dieu. Pour résumer, l’Expiation, selon *Un cours en miracles* est l’heureuse vérité que nous avons tort de croire que nous avons fait quelque chose dont on a besoin d’être sauvés. Des discussions élargies sur ces idées fondamentales peuvent être trouvées aux questions 328, 459 et 616 qui fournissent aussi des références aux passages dans le Cours pour les expliquer et les clarifier.

**1264 - Est-il possible de poursuivre au civil tout en pratiquant le pardon ?**

**Q/** Pouvez-vous me guider dans le processus du pardon ? J'ai lu vos réponses et je comprends que c'est la projection de ma propre culpabilité qui provoque ma souffrance. En ce moment, je souffre d’une situation dans laquelle un locataire me doit plus de 2 000 $. Bien que le locataire ait été maintenant expulsé, je dois décider si je dépose une poursuite au civil (ce qui ne va pas nécessairement aboutir à récupérer mon loyer), ou bien si je laisse tomber. Étant donné que je veux utiliser cette expérience pour sortir de l'enfer de la soi-disant réalité sur cette planète, je ne sais pas quelle décision prendre. Est- ce que mon ego va devenir encore plus furieux, ou est-ce que le Saint-Esprit va réellement m’aider à sortir de cette folie appelée vie sur terre ? Svp, voudriez-vous commencer par donner une définition concrète du pardon.

**R/** Le pardon défait ce que nous avons fait pour remplacer notre réalité de Christ au Ciel. C’est l’acceptation du principe de l'Expiation qui établit que nous n'avons jamais quitté notre Source. Ce n’est pas une définition très satisfaisante ! Le problème est que le pardon ne peut pas vraiment être compris ou jugé utile si on ne le met pas dans le contexte de l’ensemble du système de pensée que Jésus nous présente dans ce Cours. Mais vous avez déjà saisi un point majeur de la métaphysique du Cours et de son processus de pardon, si vous comprenez que la projection de votre culpabilité est la source de votre souffrance. La projection fait la perception, voilà la clé ! Votre façon de voir la vie sur cette planète comme un enfer, l’insanité de tout cela, est le reflet de ce que vous pensez vrai sur vous mais que vous avez nié et projeté. Autrement dit, vous interprétez le monde à travers les yeux de votre culpabilité. Comme Jésus l’exprime, le monde "est le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T.21.in.15. Ce que le monde signifie, le sens qu’il a pour nous, vient totalement du choix que nous faisons dans nos esprits d’accepter l'ego ou Jésus comme enseignant. C’est l’expérience intérieure que nous faisons de ce monde qui nous indique quel enseignant nous avons choisi.

Ceci étant, votre question ne devrait pas être, dois-je poursuivre ou non, mais plutôt, quel enseignant devrais-je prendre et écouter pour me guider ? Vous guider vers quoi ? Donner une réalité à la peur et à la culpabilité ou renoncer à votre croyance en cette réalité. Rien d'autre n'est pertinent ou n’a le moindre rapport avec la situation.

Si vous choisissez Jésus (ou le Saint-Esprit) comme enseignant, votre but sera d'apprendre que vous n’avez pas de culpabilité, et Jésus peut utiliser différentes options pour vous aider à le comprendre. Le but que vous donnez à ce que vous faites est ce qui compte pour vous libérer de l'enfer, ce n’est pas l’action comme telle. Si vous pouvez vous identifier à l’amour, ne serait- ce qu’un instant, vous saurez automatiquement si oui ou non vous devez poursuivre, et vous serez en paix. C'est le but. Même si vous n'avez pas un sentiment clair de ce qu’il faut faire, il est toujours possible d’être en paix, car le pardon vous apprend que la paix et la sécurité se trouvent en vous, totalement indépendantes des circonstances extérieures. Vous ferez alors ce qui vous semble le plus logique, mais la situation n'aura plus de charge émotive, et vous n'aurez pas d’investissement quant à ce qui en résultera. La question 953 ajoute une autre perspective utile à tout cela.

Rappelez-vous, l'enfer et l’insanité résultent de notre choix de rendre réels le péché et la culpabilité dans l’esprit, et n'ont rien à voir avec le soi-disant monde extérieur. La seule façon d'en finir avec l’enfer et l’insanité est donc de revenir sur ce choix. C'est le pardon, et c'est le sens de la leçon "Je relâche le monde de tout ce que je pensais qu'il était," repris dans le texte : "Le monde n’est rien en soi. Ton esprit doit lui donner une signification. Et ce que tu y vois, ce sont tes souhaits mais mis en scène, de sorte que tu peux les regarder et les penser réels" L-I.132.41-3. Et donc, Jésus nous enseigne : "Libérer le monde de toute espèce de douleur n’est que changer d’esprit à ton sujet" L-I.132.102. Regardez alors en vous avec les yeux aimants et doux de Jésus, voyez la paix et la tranquillité au- delà de l’insanité fabriquée qui n'a aucun pouvoir de changer votre réalité comme création bien-aimée de Dieu. Ainsi, Jésus dit encore du pardon, qu'il "est calme, et tranquillement ne fait rien.... Il regarde simplement, attend et ne juge pas" L-II.1.41, 3.

**1265 - Quelle est la meilleure façon de méditer ?**

**Q/** J’en suis actuellement à ma troisième tentative de lire le livre d’exercices en quinze ans. Je me rends compte que ma question a trait à quelque chose de très concret. Pourrions-nous obtenir quelques précisions sur la façon de méditer ? Je pense avoir lu quelque part que Jésus a donné des conseils à Helen et Bill là-dessus.

**R/** Non, il n'y a pas de conseils sur la méditation pour Helen et Bill qui auraient été édités dans *Un cours en miracles*. Pour ce qui est de pratiquer, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises manières de méditer. Il y a des instructions précises de temps à autre dans le livre d’exercices de rester tranquille et de méditer, mais l'accent n'est pas mis sur la forme, ce n'est pas un Cours sur la méditation par exemple, comme le sont certaines autres voies. Nous avons discuté de ce sujet dans plusieurs autres questions. Voir, par exemple, les questions 394, 730 et 830.

**1266 - Était-ce un script d’ego de vouloir cet enfant handicapé ?**

**Q/** Après avoir fait une fausse couche, j'ai contacté la Source, au sommet d'une montagne en Caroline du Nord. Je Lui ai laissé savoir que j'avais eu deux beaux enfants, et que s'il y avait un enfant ayant des besoins spéciaux qui devait venir ici et dont je pourrais prendre soin, que j’étais partante. Le don reçu de la Source a maintenant dix ans. Mais à mesure que mes études d’*Un cours en miracles* élargissent ma vision, je pense que mon "don de Dieu" est peut-être un script d'ego. Lorsque je regarde mon bel enfant, qui jamais ne pourra comprendre un seul mot du Cours, mais qui foulera le chemin de l'amour, je me demande ce que j'ai demandé et reçu.

**R/** Nul besoin de retourner dans le passé, vous avez fait ce que vous pensiez préférable à l'époque. Il n'y a aucun moyen de savoir si vous étiez dans l’esprit juste ou dans l’esprit erroné quand vous avez demandé un enfant ayant des besoins spéciaux. Il serait plus bénéfique, en termes de votre processus spirituel, de vous concentrer sur votre relation avec cet enfant dans le présent, de prendre conscience de tout besoin d'ego que vous pourriez avoir et qui joue à présent dans cette relation. Tout ce qui n’était pas guéri dans votre esprit il y a dix ans, s’y trouve encore, et est donc toujours projeté dans le présent. Regarder avec douceur sans juger, les choix qui ont motivé l’ego et dont vous devenez consciente à présent, est la manière d’entamer le processus de guérison dans votre esprit. Le temps est hors de propos dans ce processus. Il pourrait également être utile de réaliser qu’en un sens, nous sommes tous des enfants avec des besoins spéciaux. Nous avons fait des dégâts inimaginables à nos esprits en choisissant la particularité individuelle au lieu de rester dans l'unité et l'intégrité dans lesquelles nous avons été créés comme extensions de l'Amour infini. Pour aggraver encore les choses, nous nous sommes ensuite séparées de la Voix dans nos esprits. Cette Voix nous rappelait, et le fait toujours, que notre séparation de l'Amour est une minuscule et folle idée, et que nous n’avons jamais réussi à faire ce que nous croyons avoir fait. Chacun de nous, sans exception, et quelle que soit sa forme de limitation ou de handicap, partage le même contenu dans l’esprit. Nous avons tous la même souffrance d'être séparé de notre Source, nous sommes tous appelés à nier ce déni de la vérité, et à reconnaître notre unité de Fils éternellement bien-aimé de Dieu.

**1267 - Puis-je aider quelqu’un qui est décédé il y a deux ans ?**

**Q/** Y a-t-il moyen, grâce à *Un cours en miracles*, de pouvoir aider quelqu’un qui est décédé ? Ma nièce était très troublée lorsqu'elle est décédée il y a deux ans, avant que je commence le Cours. À ce moment-là, j'ai prié comme je l'avais toujours fait, croyant que cela pourrait l’aider en quelque sorte, mais maintenant je ne sais plus comment aborder cela dans le cadre du Cours. Une relation sainte peut-elle être établie dans un cas comme celui-ci ?

**R/** Pour établir une relation sainte, tout ce qu’il faut, c’est demander de l'aide pour changer le but d’une relation motivée par l’ego en une relation motivée par le Saint-Esprit. Vos intérêts que vous voyiez comme séparés de ceux de votre nièce, vous demandez à les voir maintenant comme les mêmes intérêts partagés. Qu'elle ne soit plus là physiquement est hors de propos quand vous faites ce processus. Celui-ci consiste finalement à défaire la relation non sainte avec votre ego, ce qui veut dire que vous annulez votre croyance en la séparation. Comment faire cette pratique ? Votre relation devient sainte quand vous reconnaissez que vous et votre nièce êtes jointes au niveau de l'esprit, vous avez toutes deux un esprit erroné et un esprit juste, et le pouvoir de choisir entre les deux. La mort a été faite par l'ego comme stratégie pour nous empêcher de reprendre conscience de notre unité en tant qu’esprit. Une relation sainte corrige donc nos fausses perceptions sur l'autre, perceptions qui visent à éradiquer tout sentiment que nous faisons un comme Fils de Dieu. Le corps incarne simplement le désir fou de notre esprit d'être autre chose que cela.

Essayez ensuite de reconnaître de quelle façon vous percevez votre nièce comme différente et séparée de vous en la voyant par exemple, comme une victime impuissante de ses insuffisances et de ses faiblesses. C’est ce qui est le mieux pour l’aider à sortir de ces liens. Une meilleure approche serait de penser à elle en sachant qu’elle partage avec vous autant l'ego/soi que le Christ/Soi, et le même pouvoir de choisir entre eux. Respectez ensuite son choix pour l'ego. Apprenez à vous pardonner lorsque vous choisissez l’ego, en reconnaissant la vérité de l'Expiation que vous êtes toujours comme Dieu vous a créée. Notre choix insane n'a pas le pouvoir de changer cette vérité qui vous définit toutes les deux, vous et votre nièce, et chacun de nous dans le monde.

Cette démarche vous centrera dans votre esprit juste. À partir de là, l'amour vous dirigera sous une forme qui rappelle à chacun que l'amour est en eux et qu’eux aussi ont le pouvoir de choisir l’amour, tout comme vous.

La question 96 aborde également ce sujet.

**1268 - A-t-on une relation particulière avec des choses, animaux, etc.**

**Q/** Est-ce que le terme "relations particulières" se limite à nos relations avec des gens, ou peut-il s’appliquer aussi à tout ce avec quoi vous entrez en relation ; par exemple, les objets, lieux, animaux, travail et ainsi de suite ?

**R/** Nous formons des relations particulières avec absolument tout, même si *Un cours en miracles* se concentre principalement sur les relations humaines. Lorsqu'on dépend d’une chose extérieure, quelle qu’en soit la raison, il y a relation particulière. Ainsi, nous pouvons avoir une relation particulière avec un animal de compagnie, une voiture, une plante, avec l’air pur, une saveur de crème glacée, un emploi, notre propre corps, et ainsi de suite. La particularité de la relation vient de ce que nous faisons l’expérience de l'incomplétude et du manque, résultat de notre décision de quitter notre Demeure et Identité en Dieu. Nous (Fils unique) l’avons nié, puis nous nous sommes projetés de l'esprit dans un corps déficient, nécessiteux et limité, un corps dépendant d'un vaste éventail de choses et de gens s’il veut survivre physiquement et psychologiquement. Cette perception d’un faux soi, maintenue par notre perpétuelle décision de nous identifier au système de pensée de séparation de l'ego, nous pousse à former une relation spéciale après l'autre, jusqu'à ce que nous reconnaissions notre erreur, et décidions de choisir d'écouter l'Enseignant qui nous rappelle l'innocence éternelle et l’invulnérabilité du Soi que nous partageons avec tous et chacun dans le monde.

Pour une étude supplémentaire, vous pourriez vouloir lire les questions 130 et 340, qui traitent des animaux de compagnie dans le cadre de la Filialité, et 725 qui met l'accent sur l'esprit qui s’unit à la source de toute perception de différences et de fragmentation.

**1269 - Comment réagissent les autres dans l’expérience du Tout ?**

**Q/** Je suis un étudiant/enseignant d’*Un cours en miracles* depuis 1977. Quelques années auparavant, j'avais été "béni" d’une prise de conscience de l’Unité/Totalité avec tout ce qui est. Bien entendu, cette expérience est au-delà de toute description verbale. Ma vie fut transformée à jamais. La connaissance était transcendante. Pourriez-vous me dire de quelle façon d'autres gens ayant "vécu" cela, qui sont "dans le monde mais pas de lui" répondent à cette prise de conscience ?

**R/** Nous avons répondu à d'autres questions du même genre, et nous vous renvoyons à elles pour discussion et pour des références à des passages du Cours : voyez les questions 39 et 101. En général, ce qui caractérise l'expérience d'un esprit guéri est la légèreté de la vie, parce qu'il n’y a plus d’ingérence ou d’opposition à la présence de l'amour. L’amour ne fait que s’écouler, répondant à tous les appels à l'aide sous une forme qui est acceptée sans peur. Il n'y a pas de signes visibles susceptibles de distinguer une personne sans ego de quelqu'un qui est encore dans son processus, si ce n’est que la personne sans ego sourit plus fréquemment L-I.155.1. Le fait de savoir, comprendre et faire l'expérience que nous faisons tous un, que tout ce qui semble nous séparer est totalement faux, simplifie énormément la vie dans le sens que cela soulage l'intensité des conflits normalement associés à la vie dans un soi individuel physique et psychologique vulnérable et compétitif.

**1270 - Devrais-je réinvestir dans une relation amoureuse passée ?**

**Q/** Il y a trois ans, j'ai mis fin à ma relation à long terme avec un homme qui a été diagnostiqué d’un trouble de la personnalité limite, et qui a également souffert d’épisodes psychotiques. J'ai vu clairement comment mon ego m’avait gardée misérable et prise au piège. Dans mon désespoir, j'ai trouvé et adopté *Un cours en miracles*, ce qui mit fin à mes cauchemars et à une dépression potentielle. Ce monsieur m’a contactée récemment, disant avoir changé et désirant reprendre la relation. J'ai entendu cela plusieurs fois auparavant, et la peur revient, car je ne veux pas redevenir aussi misérable que je l'étais. Mais tout aussi important, je voudrais répondre différemment, avec plus d'amour et sans autant de besoins imaginés. Je pense que je peux y arriver. Lorsque je reste tranquille, j'entends les mots "recule un peu, laisse les choses arriver sans essayer de contrôler." Cependant, il y a aussi une voix, reprise par de nombreux proches, qui dit ceci : "Ne sois pas stupide, ce type est un psychopathe !" Je lui ai demandé six mois de réflexion avant de répondre. Je sens comme un besoin de me préparer à ce qui ressemble à un test effrayant. Avez-vous des conseils sur la façon de se préparer à pareille chose ? Comment surmonter ces voix qui m’incitent à la prudence ?

**R/** Même si nous aimerions bien qu’il nous conseille, *Un cours en miracles* se concentre uniquement sur le contenu dans l’esprit, et rarement sur la forme (conduite et comportement). Néanmoins, ce qu'il nous recommande de faire dans l’esprit est extrêmement utile, car c'est dans l’esprit que se trouve la source de tous nos problèmes et de notre souffrance, et là aussi qu’est la solution. Par conséquent, ce qui pourrait vous aider dans votre approche de ce dilemme, c'est d'entrer en vous-même, et prendre conscience, du mieux que vous le pouvez, des jugements et de la peur que vous pourriez ressentir dans cette relation, et de tout investissement que vous pourriez avoir dans la façon dont elle devrait se dérouler. Puis tranquillement, essayez de lâcher prise de tout cela pour un instant. Rappelez-vous l’aide de Jésus dans à la leçon 189 : "Fais simplement ceci : Sois calme et mets de côté toute pensée de ce que tu es et de ce qu’est Dieu ; tous les concepts que tu as appris au sujet du monde ; toutes les images que tu as de toi-même. Vide ton esprit de tout ce qu'il pense être vrai ou faux, ou bien ou mal.... Viens les mains entièrement vides à ton Dieu" L-I.189.71, 2, 5.

Vous vous souviendrez que lorsqu’Helen (scribe du Cours) a demandé à Jésus ce qu'elle devrait dire à quelqu'un qui avait besoin de son aide, il lui a répondu que ce n'était pas la bonne question. Au lieu de se demander ce qu'elle devrait dire à cette personne, elle devrait demander de l'aide pour enlever tous ses jugements qui barrent la route, que l’amour coulerait alors simplement par elle, et que sa préoccupation disparaîtrait.

Ce n’est pas vraiment en termes de bon ou mauvais qu’il faut voir ce type de situation. C'est une question de suspendre le jugement, pour que se produise ce qui est le plus aimant pour tous ceux qui sont concernés. Assurez-vous que vous n'avez aucune notion préconçue de ce qu'est la chose plus aimante. Par exemple, bien des étudiants estiment qu’il n'est jamais aimant de rompre une relation, car cela va décevoir l'autre. Mais ce n’est pas le cas ! En fait, ce pourrait être la chose plus aimante à faire pour les deux partenaires, et ce pourrait être aimant aussi de ne pas rompre. Essayez de voir si ces types d'idées préconçues existent dans votre esprit. Nous voudrions aussi vous mettre en garde au sujet d’une autre erreur que font fréquemment les étudiants de ce Cours. Plusieurs sont arrivés à la conclusion que lorsqu’une leçon de vie est particulièrement difficile, ils doivent rester là, par exemple, demeurer dans une relation abusive parce que c'est le meilleur moyen d'apprendre que vous n'êtes pas un corps ! Ceci n'est pas du tout en accord avec la douce approche de l’enseignant dans ce Cours. Jamais Jésus nous forcerait ainsi, ou mettrait ce genre de pression sur nous. Ce serait une approche dans le sens qu’il faut souffrir pour réussir, ou dans le sens des traditions ascétiques qui encouragent le sacrifice et l’abnégation. Du point de vue de ce Cours, cela ne fait que séparer encore davantage, et ne défait pas la séparation. Cela ne signifie pas que vous ne devez pas retourner à la relation. Essayez simplement de garder votre attention tranquillement en vous, sur le contenu dans votre esprit et là, dans le réconfort de la paix et de l'amour de Jésus, renoncez à tous les jugements qui montent. L'amour caché sous les jugements et la peur vous guidera et vous serez en paix.

**1271 - Comment parler du Cours à ma famille catholique ?**

**Q/** *Un cours en miracles* m'a aidé à comprendre ce qui était une source de confusion pour moi dans le passé. Ayant été élevé dans la religion catholique, puis l’ayant rejetée, j’ai également rejeté certains membres de ma famille dans le processus, et je réalise à présent que ce n'était pas nécessaire. J'aimerais recevoir de l’aide pour me joindre à eux (et à d’autres), sans que cela entre en conflit avec les principes du Cours. Il y a toujours eu beaucoup de résistance à toute idée exprimée avec laquelle ils n’étaient pas d'accord. Or dans leur propre vie, ce sont de "bonnes personnes," mais je me sentais comme la "mauvaise" parce que j'avais rejeté la foi. Je ressens maintenant tellement d’enthousiasme pour certaines "révélations" que j’ai reçues, que je souhaite les partager avec eux. Or avant même d’approcher ma famille (ils vivent loin de chez moi), je dois apaiser ce sentiment qu'ils vont résister très fort aux idées de ce Cours. Je ne devrais peut-être même pas mentionner ce que j’ai appris, mais simplement tenter de démontrer mes sentiments par la manière dont je me comporte.

**R/** En effet, démontrer ce que vous avez appris d’*Un cours en miracles* est probablement la meilleure approche, car tout cela n'a vraiment rien à voir avec le comportement (forme), c’est seulement ce qui se passe dans votre esprit, votre pensée (contenu). Le contenu, ce sur quoi il faut porter votre attention, est que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux de votre famille. Bien que vous soyez sur des chemins différents, avec différentes théologies, vous partagez toujours le même esprit divisé, et le pouvoir de choisir entre deux systèmes de pensée. Ainsi, au lieu de visiter votre famille pour partager avec elle les révélations et les expériences que vous avez eues, vous pourriez changer le but et voir la visite comme une occasion de remettre tout ce que vous percevez de différent à l'amour de Jésus dans votre esprit juste, ce qui vous permettrait d’apprendre à atténuer les différences au niveau de la forme et vous concentrer davantage sur le contenu que vous avez en commun. Avec cette approche, vous n’auriez pas besoin de parler du Cours, à moins que cela arrive dans la conversation, évidemment – et dans ce cas, votre but serait toujours le même : apprendre, et pratiquer la perception d’esprit juste que vous partagez tous de façon égale dans la Filialité. L'amour en vous serait alors exprimé dans la forme qui servirait le mieux tout le monde dans la situation, et vous n'auriez aucun investissement à savoir si votre famille l’accepte ou non.

Nous sommes appelés à démontrer que Jésus vit en nous T-11.VI.74, ce qui signifie que son système de pensée de pardon vit en nous. Il a démontré que le péché n'a pas d’effet et donc qu’il n'est cause de rien. Par conséquent, le péché n'existe pas, ce qui signifie que rien ne peut changer l'amour que nous sommes en tant que Fils unique de Dieu. Jésus nous demande de le démontrer dans nos relations, ce qui se fait par notre choix de rester identifiés à cet amour, peu importe ce qui se passe en dehors de nous. Le message que nous donnons à ceux que nous rencontrons est le même que Jésus nous donne, vous pouvez faire le même choix que j'ai fait, car nos esprits sont joints. Tout cela, encore une fois, se déroule uniquement au niveau de l’esprit. Avec cela en tête comme but principal, l'expression dans la forme se produira automatiquement, ne nécessitant ni efforts ni délibérations de votre part. Essayez de garder toujours à l'avant-plan de votre façon de penser que votre seule responsabilité "*est d'accepter l'Expiation pour* [vous]" T-2.V.51, et que l'extension du miracle ne nous appartient pas T.16.II.1-2.

**1272 - L’attaque et les louanges sont-ils l’envers de la même médaille ?**

**Q/** Pourriez-vous préciser un point. L'attaque et les louanges sont-ils les deux faces d’une médaille ? Je comprends la partie liée à l'attaque, mais pas celle relative aux éloges.

**R/** Lorsque vous prenez personnellement les attaques ou les éloges, vous niez que vous êtes tel que Dieu vous a créé, invulnérable, entier et innocent. La clé de ce processus est que prendre personnellement les compliments va dans le sens que vous en avez besoin et que grâce aux louanges et aux éloges, vous vous sentez mieux qu’auparavant. Cela donne simplement une autre indication que vous êtes encore identifié à l'ego, lequel induit toujours un sentiment de manque et d'incomplétude, puisque le fait de s’identifier à l'ego nous fait rejeter la complétude du Soi/Christ.

Prendre personnellement les éloges pourrait également renforcer un sentiment de séparation, dans le sens que vous le prenez comme des éloges qui vous sont destinées à vous particulièrement et non à quelqu'un d'autre, surtout si cela devait aboutir à un sentiment de supériorité ou de différence avec celui qui vous offre ces louanges. Cela ne veut pas dire que vous ne sauriez pas accepter gracieusement les éloges et les reconnaître lorsqu'ils sont offerts, mais vous sauriez qu’ils sont sans rapport avec votre état intérieur de paix. Dans un état d’esprit juste, vous ne prenez rien de façon personnelle tout en étant en même temps pleinement présent aux autres.

**1273 - Je fais les leçons depuis 15 jours et je me sens malade**

**Q/**Je fais les leçons du livre d’exercices depuis 15 jours. Il y a deux jours, j'ai commencé à me sentir malade. Malgré le beau temps ensoleillé, je reste à la maison la plupart du temps. Je me demande si c'est mon ego, si mon système est en train de purger quelque chose, ou si c’est relié au Cours ? Je vais continuer les leçons, parce que ma curiosité a grandement augmenté dans ces 15 derniers jours. Je me demande où va me conduire ce cours.

**R/** Il n'est pas rare pour les étudiants d’avoir certaines réactions lorsqu'ils commencent les leçons, puis quand se font certains changements importants. Un thème majeur dans *Un cours en miracles* est la peur de l'ego de nous voir prendre conscience que nous l’avons choisi pour nous enseigner et que nous commençons à penser que c'était une erreur. Cette peur de l’ego peut s’exprimer de différentes façons, et la maladie physique en est une. La majeure partie de la stratégie de l'ego est d'attirer notre attention afin de nous éloigner de notre esprit et que nous nous tournions vers le corps. Ainsi, nous sommes moins enclins à remettre en question la réalité du corps, cela assure la survie de l'ego, qui tente de nous convaincre qu’il est notre salut.

La question 118 traite de cet aspect de notre processus, et il fournit également quelques références dans le Cours qui peuvent être utiles pour comprendre la participation de l'ego dans notre pratique du Cours.

**1274 - Techniquement parlant, n’est-ce pas absurde de faire le Cours ?**

**Q/** Il s'agit d'une question un peu étrange, mais diriez-vous que faire *Un cours en miracles* est absurde ? Par exemple à la leçon 99 intitulée "Le salut est ma seule fonction ici," le premier paragraphe dit qu’en fait, nous n’avons pas besoin de salut et/ou de pardon, puisque rien n'est arrivé. Mais en même temps, le Cours accorde beaucoup d'importance au fait que nous ayons besoin de salut à cause de nos idées étranges ou "fausses" sur nous et sur "le monde." Est-ce qu’en fait le Cours lui-même n’est pas en train de traiter explicitement avec ce qui est totalement irréel, et même "malsain" jusqu’à un certain point si nous nous y engageons davantage ? Est-ce que nous ne sommes pas en train de donner une "réalité" à ce qui est malade et séparé à l’intérieur de nous, plutôt que de nous détourner de toutes ces idées étranges et ne "ne rien faire," y compris cesser de "faire le cours" ?

Comment savoir si un argument pour ou contre la pratique du Cours fait partie de la résistance de l’ego ou de notre Soi "guéri" ? Il semble exister une voix en moi qui aime faire une leçon du Cours, et dans le même temps, cela semble me rendre malade plutôt qu'en bonne santé. Est-ce que cela fait partie de ma perception "fausse," ou est-ce plutôt une partie de l'aspect déjà sain en moi qui dit qu'*Un cours en miracles* fera des détours et passera par la maladie plutôt que par la santé ? Diriez-vous qu’il arrive un temps dans la pratique du Cours où nous allons le délaisser pour arriver à le comprendre pleinement, ou est-ce encore une astuce de l'ego pour fournir des motifs de résister à l’enseignement du cours ?

**R/** Ce sont en effet des préoccupations valides. D'un certain point de vue, oui, il est absurde de s'engager à défaire une chose qui ne s'est jamais produite. Cela paraît insane. Et ça l’est ! En fait, Jésus utilise le mot insane plus de 150 fois dans le Cours. Il nous dit à plusieurs reprises que nous voyons et entendons des choses qui ne sont pas là, et que nous croyons ce qui est totalement incroyable. Un tel esprit a vraiment besoin de guérison ! Or cette folie n'est pas réelle, c'est pourquoi il dit : "Tu n’as pas besoin de guérison pour être guéri. Dans la quiétude, vois dans le miracle la leçon de permettre à la Cause d'avoir Ses Propres Effets, et de ne rien faire qui interférerait" T.28-I.108-9.

Tout au long du Cours, particulièrement dans les leçons du livre d’exercices, Jésus nous aide à prendre conscience de toutes les façons dont nous interférons. Il nous dit quoi faire pour que seulement l'amour dans lequel nous avons été créés soit dans notre conscience.

Jésus parlait un jour avec Helen (scribe du Cours) de sa relation avec Bill. Il lui disait que l'intensité de sa haine envers Bill – un désir mutuel de se débarrasser l’un de l'autre – était une chose dont elle n'était pas pleinement consciente, mais qu'elle avait besoin de regarder cela avec soin : "Ta haine n'est pas réelle, mais elle est réelle pour toi. Elle cache ce que tu désires réellement" *Absence from Felicity* 297-298*/Absence de félicité* 269. Et c’est la même chose pour nous. Notre corps et le monde sont réels pour nous ; notre souffrance physique et émotionnelle est réelle pour nous, ainsi que notre désir de paix. C’est tout à fait suffisant pour justifier notre décision de commencer à pratiquer le Cours, puisque le Cours enseigne comment reconnaître, puis libérer ce que nous avons fait pour se cacher à soi-même la paix et l'amour. Notre compréhension n'est pas nécessaire – notre confiance l’est T-18.IV.7-8, L-Intro.8. Pour nous aider, Jésus a besoin que nous ayons suffisamment d’humilité pour admettre que nous sommes trop confus sur les choses. Mais si nous nous plaçons entre ses mains, il garantit que nos esprits seront restaurés à la paix éternelle dans laquelle ils ont été créés, et dans laquelle ils demeurent à jamais. Une chose qu’il nous faut reconnaître clairement, toutefois, est que la partie ego dans nos esprits va résister farouchement à la transition, à passer de l'inconscience à la pleine conscience que notre pratique des enseignements va certainement nous apporter. Cette partie de nos esprits retient notre décision en faveur de la folie de la séparation, contre la santé mentale de notre unité de Fils de Dieu. Nous allons inévitablement faire face à une forte résistance dans la pratique continue de ce cours. Cette résistance, et la peur intense qui la motive, sera exprimée sous forme de malaises physiques ou émotionnels, de problèmes, de conflits dans les relations, d’"accidents" –absolument tout pour recentrer notre attention sur le corps et sur le monde. Cette peur et cette résistance doivent être respectées et traitées avec compassion, patience et douceur. Il n'y a aucun besoin de se précipiter dans ce processus – la contrainte sous toutes ses formes vient toujours de l'ego. Elle n’est pas de Jésus qui sait que le temps est irréel, et que la vérité sur qui nous sommes demeure intacte, au-delà de toutes nos soi-disant attaques pour la déloger.

**1275 - Que signifie ; être fidèle à la classe que j'ai choisie ?**

**Q/** J'ai écouté récemment votre série de bandes enregistrées sur les étapes de la spiritualité "Les trois étapes de la métamorphose." J'ai du mal à saisir ce que signifie d’être un chameau. Dois-je avoir accumulé des expériences dans la vie avant de passer à l’étape du lion ? Est-ce que j’ai accès à l'amour de Jésus, ou suis-je uniquement sujet à la haine de l'ego ? Disons que dans ma vie, j'ai survécu, pas triomphé. J'ai réussi à maintenir mon emploi pendant trois ans et je ne bois presque plus. Je pense que j'ai réussi à apprendre beaucoup de mes propres erreurs, j'apprends à m'aimer et je laisse aller de plus en plus de jugements sur moi. Je me sens un peu plus en paix. Que signifie la phrase être fidèle à la classe que j'ai choisie, afin de me libérer de la culpabilité intérieure ? Est-ce qu’être fidèle à la salle de classe signifie aussi d’être une personne à part entière selon l'ego ? Est-ce que la façon normale de fonctionner est d’obéir à l'idée que seuls les vrais hommes entrent dans le combat, et que pour être un vrai chameau, je dois prouver ma virilité et être combatif, et ainsi être fidèle à ma salle de classe ?

**R/** Nous pouvons parler en termes généraux de ce que veut dire être fidèle à la salle de classe que nous avons choisie, mais finalement c'est quelque chose que chacun doit définir pour lui-même, parce qu'il y a tellement de types de salles de classe, et tellement de variations dans chacune des classes. Il est pratiquement impossible également de trouver une définition pour ce qui est normal, quelque chose avec lequel tout le monde serait d'accord, tout comme il n'y a pas de notions de ce que signifie être un vrai homme, en tout cas des notions avec lesquelles tout le monde serait d'accord, bien que je pense pouvoir affirmer que vous n'avez pas à entrer dans un combat pour prouver votre virilité – ce qui serait tout simplement stupide.

Une façon d'approcher cela serait de rechercher le négatif – quelque chose que vous fuyez ou évitez de façon énergique en vous-même. Cela suppose plus que d’avoir certaines préférences, ce que nous avons tous. Si vous êtes devenu raisonnablement confortable à vivre en société, les chances sont bonnes que vous soyez devenu fidèle à votre salle de classe en tant qu’être humain dans le monde. Encore une fois, ce que cela veut dire précisément est presqu’impossible à délimiter parce qu'il ne s’agit pas uniquement de la forme.

Par exemple, vous pourriez être un ermite dans le désert et être un être humain bien adapté. Ou vous pourriez être une célébrité constamment livrée aux yeux du public et en même temps un cas désespéré de névrose, incapable de fonctionner par vous-même. L’extérieur n'indique pas nécessairement l'état intérieur de la vie de quelqu’un.

Nos salles de classe sont individualisées, ce qui signifie que nous ne sommes pas seulement des êtres humains – nous sommes aussi parents, enfants, mâles, femelles, collègues, citoyens, employés, employeurs, coéquipiers, voisins, amis, etc. Si vous êtes un parent, par exemple, vous devez être fidèle à cette salle de classe et assumer vos responsabilités à l’égard de vos enfants. Si vous êtes à la tête de votre département au travail, vous avez besoin de fonctionner avec autorité dans cette position, et si vous êtes marié, vous devez acquitter les responsabilités qui découlent de cette relation. Vous n'avez pas à être parfait sur aucun de ces niveaux et vous n'avez pas à être exempt de fantasmes et de névroses, mais il est important de connaître vos faiblesses et vos tendances névrotiques.

Ce qui se révèle préjudiciable aux progrès, c’est d’utiliser la spiritualité comme un moyen d'échapper aux aspects de vous-même ou du monde que vous trouvez trop lourds pour y faire face et les traiter. C'est trop fréquent et les étudiants d’*Un cours en miracles* n'y échappent pas. Mais, encore une fois, vous n'avez pas à être parfait, comme nous le rappelle Jésus : " Ne sois pas troublé parce que des ombres l’entourent [votre désir]. C'est pour cela que tu es venu. Si tu pouvais venir sans elles, tu n’aurais pas besoin de l'instant saint" T-18.IV.24-6 ; voir aussi M-26.41-2. Nous apportons ce que nous avons besoin de guérir à l’amour guérissant de Jésus. Mais nous ne pouvons pas le faire si nous ne sommes pas conscients de nos limites, de notre culpabilité, haine, besoin de particularité, etc. Nous devons prendre conscience de comment fonctionne notre ego. Nous devons avoir appris par l’expérience que le monde n’est pas en mesure de nous fournir la guérison que nous savons avoir besoin à présent. C'est la transition vers l’étape du lion. La question 1126 aborde certains aspects du thème du chameau/lion ; et notre publication "The Healing Power of Kindness - Vol. 2 : - Forgiving our Limitations/Le pouvoir guérisseur de la bonté - Pardonner nos limitations" pourrait aussi vous être utile le temps que vous travaillez sur cette question.

**1276 - Est-ce que l’amour est l’opposé de la peur, et vice-versa ?**

**Q/** Je trouve que le langage à la fin du premier paragraphe de l'Introduction d'*Un cours en miracles*, n’est pas logique. Il dit : "L'opposé de l'amour est la peur, mais ce qui embrasse tout ne peut avoir d’opposé" T-in.18. Il est clair que ce qui est embrasse tout doit être l’amour et non la peur. Par conséquent, si l'amour ne peut avoir aucun opposé, son contraire ne peut pas être la peur. Il semblerait que la phrase devrait se lire : "L'opposé de la peur est l’amour, mais ce qui embrasse tout ne peut avoir d’opposé."

**R/** Nous ne trouvons pas de problème de logique dans ce paragraphe. Étant donné que l'amour embrasse tout, il ne peut avoir d’opposé. On aurait tendance à penser que la peur est l’opposé de l'amour, mais puisqu'il n'y a pas d’opposé à ce qui englobe tout, la peur est impossible. C'est exactement le point : la peur n'est pas réelle.

**1277 - Que signifie, reconnaître en ce monde une création de Dieu ?**

**Q/** Le Cours dit ceci : "Chaque fois que tu n’es pas entièrement joyeux, c'est que tu as réagi avec un manque d'amour à l'une des créations de Dieu" T.5.VII.51. Voici ma question : Comment est-il possible de percevoir des créations de Dieu si le monde n’a pas été fait par Lui ? Il semble impossible de regarder simultanément en nous et hors de nous, voir à la fois la lumière et la "noirceur," l'Esprit du Christ et le monde tel que nous le connaissons. Vais-je donc me mettre à méditer constamment comme les gourous indiens, m'asseoir et ne "rien faire "durant toute la journée ? Comment vivre dans ce monde et réagir avec amour à l'une des créations de Dieu ? Comment vais-je reconnaître une des créations de Dieu, surtout si je vis seul ?

**R/** Il n’y a probablement rien dans *Un cours en miracles* qui cause plus de confusion à ses étudiants que le terme créations de Dieu. Jésus ne définit jamais complètement ce terme parce que, de notre point de vue d’entités séparées à l’intérieur de ce monde physique, il n’existe vraiment aucun moyen pour nous de pouvoir comprendre ce qu'il signifie. Cependant, nous pouvons commencer à comprendre de quoi il s’agit et ce qui nous est demandé, si nous mettons bout à bout plusieurs de ses déclarations : "Créer, c’est aimer… Il [l’amour] crée à jamais, mais point dans le temps. Les créations de Dieu ont toujours été, parce qu'Il a toujours été. … Dans la vue du Christ, le monde et la création de Dieu se rencontrent, et lorsqu’ils se rejoignent toute perception disparait… Il t’est simplement demandé de rendre à Dieu l'esprit tel qu'Il l’a créé… Ton rôle consiste simplement à ramener ta pensée au point où l'erreur a été faite, puis à la remettre en paix à l'Expiation" T-7.I.33, 6-7, L-II.271.13, T.5.VII.26, T.5.VII.65.

Autrement dit, lorsque le Cours parle de création, il ne parle pas de quelque chose de physique. Au contraire, il signifie l'extension de l'Amour de Dieu embrassant tout. Parce qu'il englobe tout, il ne peut faire autrement que s'étendre, ainsi il crée à jamais parce qu'il s’étend et continue sans cesse. Cela contraste avec la culpabilité de l'ego qui, en tant que pensée de différence et de séparation, peut seulement projeter et produire des illusions, ou ce que le Cours appelle mal-création. Ainsi, les créations de Dieu sont simplement Ses extensions d’amour, or en réalité Dieu n'étend pas l’amour. Il est Amour et nous faisons partie de Lui.

En tant qu’étudiants du Cours, nous ne devons pas oublier que Jésus n'est pas obsédé par la précision du langage. S’il nous parle en termes dualistes, c’est parce que c'est tout ce que nous pouvons comprendre. Ce qu’il veut en fin de compte, c’est nous amener au-delà des mots, vers son message sous-jacent, lequel est non-dualiste. Dans cet esprit, nous pouvons considérer ce qu'il veut dire quand il enseigne de "rendre à Dieu l'esprit tel qu’Il l’a créé." Cela ne signifie pas littéralement que Dieu, comme Être dualiste, a créé l'esprit pensant. Ce qu’il veut dire c’est que l'état naturel de notre esprit – l'état de l'être rempli d'amour – vient de Dieu. Notre travail est donc de retourner notre façon de penser au point de l’erreur, là où nous avons préféré la culpabilité de l'ego à la mémoire de l'Amour de Dieu. Nous le faisons en demandant au Saint-Esprit dans notre esprit de nous aider à corriger cette erreur – une correction qui nous rendra l’amour, et donc la joie. C’est un processus intérieur de correction qui se passe entièrement dans l'esprit. Que vous viviez seul est donc hors de propos. Ce qui importe, c'est d’utiliser nos réactions à ce que nous percevons dans le monde pour nous dire si nous avons choisi de le regarder avec l'ego ou le Saint-Esprit comme enseignant intérieur. Par conséquent la voie que propose le Cours n’est pas de surmonter ou bloquer l'obscurité dans le monde pour trouver la lumière en nous. Il s'agit plutôt de réaliser que l'obscurité ne fait pas obstacle à la paix intérieure, sauf si nous voulons qu'elle le fasse.

**1278 - Dieu joue-t-il un rôle dans la nature et la sélection naturelle ?**

**Q/** J’ai commencé depuis peu à étudier *Un cours en miracles*, et j'aime énormément ce livre. J’ai récemment gradué et je suis maintenant diplômé en biologie évolutive. Je me demande quelle est la vision du Cours sur les éléments de preuve au sujet de l'évolution ? Le Dieu d'*Un cours en miracles* a-t-Il créé les animaux non humains, et joue-t-Il un rôle dans la sélection naturelle ? A-t-Il créé la terre il y a plus de trois milliards d'années ? Je sais que selon le Cours, le temps n’existe pas. Mais que faut-il penser des nombreuses études portant sur la radio-datation au carbone, qui démontrent que les éléments de l'écorce terrestre existent depuis des milliards d'années ? Si Dieu nous a tous créés parfaits, pourquoi la nature a-t-elle commencé à s’"expérimenter" elle-même dans toutes ces multiples formes de vie et d’habitats avant que l'homme vienne habiter la planète ? Quels sont les vues du Cours sur bien d’autres phénomènes scientifiques, telles que les lois de la gravité et du mouvement ?

**R/** Le fondement de tout ce qui est enseigné dans *Un cours en miracles* vient d’une vision de la réalité comme étant non-dualiste. Rien de limité ou de quantifiable n’est réel, ce qui signifie que non seulement le temps n’est pas réel, mais l’univers ne l’est pas non plus. Seul le Royaume de Dieu/Unité parfaite et extension non spatiale de Son Esprit, est réel. Dans le Cours, il n'existe donc aucun lien entre Dieu et le monde, comme il en existe dans la vision biblique traditionnelle du Dieu créateur et Seigneur de l'univers physique. Certes, il nous semble qu’un monde existe, avec des milliards de formes de vie et des formes non-vivantes de choses. Jésus s’adresse donc à nous comme à des esprits qui croient essentiellement ce qui est illusoire. À ce niveau du langage, il parle de l'origine du monde comme d’une pensée dans nos esprits – l'idée d'exister en dehors de la Totalité. Jésus s’y réfère comme d’"une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s’est pas souvenu de rire" T-27.VIII.62. Parce que cette idée insane a été prise au sérieux, le monde est vu comme provenant à l’origine d’une "attaque contre Dieu" L-II.3.21. Il est très important toutefois de se rappeler que c’est une idée qui n’a jamais quitté l'esprit qui l’a pensée – malgré les apparences, et malgré nos expériences d'être liés par les lois de la physique, voir à ce sujet la leçon 76 "Je ne suis soumis à aucune loi, sauf celles de Dieu."

La pratique d'*Un cours en miracles* est donc centrée sur apprendre de quelle façon interagir sur une base quotidienne de manière à ne pas nier nos expériences, mais de les utiliser plutôt comme des moyens de restaurer nos esprits à la perception saine et juste de l'esprit, pour les ramener à leur état original et inchangé d'unité au sein de l’Être Dieu. Cela reflète le principe que le monde est "le témoin de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.in.15.

Évidemment, ce point de vue présentera de nombreux défis pour vous, étant donné votre grand intérêt pour la biologie évolutive, mais cela sera vrai aussi pour toute personne, indépendamment de sa profession ou de ses intérêts : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24.in.21. Toutefois, le Cours est un chemin qui se fait dans la douceur. Il vise surtout la transformation de notre perception de nous-mêmes, des autres et de ce monde, afin de pouvoir graduellement laisser aller les terribles fardeaux de culpabilité, de peur et de conflits que nous transportons tout le temps sur nos épaules. Cela se fait grâce à la pratique du pardon qui dirige notre attention sur le contenu dans nos esprits, et nous motive à nous lier aux autres de manière à les blesser ou à les aider.

Si vous souhaitez poursuivre cette discussion, nous recommandons la lecture de nos réponses aux questions 111, 121, 157, 316 et 616.

**1279 - Un ego fort est-il nécessaire pour étudier *Un cours en miracles* ?**

**Q/** Vous avez déjà mentionné que les enfants doivent développer un ego fort et sain avant d'apprendre les principes d’*Un cours en miracles*. Mais je me sens moi-même très faible à ce niveau, même si j’ai 22 ans. Comment puis- je devenir plus fort ?

**R/** Il est tentant de vous conseiller de rester loin du Cours pour au moins encore vingt ans ! Mais plus sérieusement, il y a une raison pourquoi le Cours attire généralement des gens qui sont dans la quarantaine ou plus. En général, les gens passent la première moitié de leur vie à développer leurs talents, compétences et aptitudes et essaient par cela de se frayer un chemin dans le monde. C'est seulement après cette phase qu'ils ont un sens plus solide de qui ils sont – et pourquoi être cette personne ne les rend heureux. C’est alors que les individus sont prêts à entreprendre un système de pensée qui leur demande de remettre en question chaque valeur qu'ils ont T-24.in.21. Le problème qui se pose à essayer de pratiquer le Cours lorsque vous êtes très jeune, c'est que vous pouvez finir en état de conflit car vous tentez de vous développer et en même temps vous essayez de lâcher prise de ce que vous êtes : une recette susceptible de créer énormément de souffrance mentale et émotionnelle.

Bien entendu, il existe des exceptions à chaque règle, et il n’y a que vous pour décider quand et si *Un cours en miracles* est le bon chemin pour vous. Toutefois, si votre problème primordial en ce moment est de devenir un individu plus fort, plus confiant et plus développé (ce qui est le fait de la plupart des gens de votre âge), alors il serait probablement préférable de vous concentrer plus sur l’exploration et la découverte de ce monde, plutôt que d’y renoncer. En d'autres termes, vous pouvez devenir plus fort en tant qu’ego en vous permettant d’être pleinement ce que vous êtes, en vous laissant être vous. Découvrez ce que vous aimez et ce que vous n’aimez pas, observez-vous dans les relations et voyez quelles sont les compétences et les talents que vous aimez utiliser. Découvrez le plus possible ce que vous êtes comme l’individu que vous semblez être dans cette vie. Poursuivez vos buts dans le monde sans vous sentir coupable de le faire, et dans le processus, sachez que Dieu, Jésus et le Saint-Esprit ne s’en vont nulle part, ils vivent en vous.

Rappelez-vous que l'Amour de Dieu, la seule vraie force en chacun de nous, est toujours présent pour et "que tu peux le recevoir en tout temps et partout, où que tu sois et quelles que soient les circonstances dans lesquelles tu te trouves" L-I.42.22.

**1280 - Dois-je me sentir coupable d’avoir mis fin à cette relation ?**

**Q/** J'ai mis fin récemment à une relation de sept ans avec un partenaire que je comptais épouser… jusqu'à ce qu'il me dise qu’il n'était plus sûr. Je lui ai donné plusieurs semaines pour réfléchir et se décider, mais finalement il n'a pas pu, disant qu’il ne se sentait pas assez bien pour moi. J'ai mis fin à cette relation avec une grande tristesse et à contrecœur, ne comprenant toujours pas ce qu'il voulait réellement. Je comprends que, d’après le Cours, tout ce qui nous arrive, on se le fait à soi-même. J'aimerais savoir si cette situation, y compris l’incertitude et le sentiment de ne pas être à la hauteur, étaient causés par ma propre culpabilité, parce que je cherchais quelque chose en dehors de moi-même. Est-ce que je me suis trompée à vouloir que la relation passe à un niveau plus profond ? Je suis maintenant incertaine, ai-je renoncé à une relation amoureuse parce que je désirais à tout prix me marier ?

**R/** *Un cours en miracles* enseigne que notre vie physique est un rêve que nous rêvons. Il est donc vrai que tout ce que nous vivons ici-bas vient de nous. Cependant, il faut comprendre que ce n’est pas l'individu que nous pensons être qui fait ou imagine cela. Cela se produit à un niveau en dehors du temps et de l'espace – un niveau que nous ne pouvons pas comprendre et avec lequel nous ne pouvons pas entrer en contact à l’intérieur de ce rêve. Par conséquent, nous n'avons pas à assumer la responsabilité des pensées, sentiments, actions et réactions de tous et chacun autour de nous. En fait, faire cela peut même s’avérer préjudiciable car, plutôt que de nous amener à une plus grande compréhension et au pardon, cette attitude tend à nous enraciner encore plus profondément dans la culpabilité et la peur. Il en est ainsi parce que le "je" qui tente de prendre la responsabilité est inventé autant que son opposant. C’est ainsi que nous finissons par attribuer à tort un pouvoir à un faux soi déjà terrorisé par la fausse croyance qu'il peut détruire le Ciel et bannir Dieu à jamais. Le message du Cours dit exactement le contraire. Nous n'avons pas de pouvoir sur Dieu, malgré toutes les horreurs perçues et la douleur persistante, "pas une seule note dans le chant du Ciel n’a été perdue" T-26.V.54. Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capables de t'éveiller à la réalité" T-10.I.21. Ce qui nous aidera à progresser vers cet éveil, c’est de ne pas chercher à prendre la responsabilité de ce que font les autres, mais plutôt d’assumer la responsabilité pour nos propres réactions face à ce qu'ils font.

Puisque nous avons écrit nos scripts de vie, des scénario pleins de souffrances comme défense pour nous empêcher de nous souvenir de l'Amour de Dieu, la clé pour sortir de notre souffrance est de reconnaître que tout cela ne vient pas des autres ou des circonstances extérieures, mais de notre propre choix de nous sentir ainsi. Le processus du Cours est d’avoir recours au Saint-Esprit comme Enseignant intérieur, pour nous aider à réaliser que nous serions plus heureux à choisir l'Amour de Dieu à la place de la douleur due à la culpabilité et à la peur.

Devant la situation que vous décrivez, le Cours ne dirait pas que vous avez pris une bonne ou une mauvaise décision. Il vous encouragerait plutôt à regarder attentivement en vous pour savoir si vous avez pris votre décision avec l'ego comme guide ou le Saint-Esprit. Certes, il n'y a rien de mal à vouloir se marier ou désirer un partenaire qui partage ce désir. Cependant, puisque mettre fin à votre relation à été si déroutant et émotionnellement difficile, et puisque vous êtes maintenant à vous remettre en question, il semble probable que d’autres enjeux soient impliqués.

Il n’y a dans tout cela rien pour se sentir coupable. En fait, presque chacun ici a des problèmes de relations, puisque le problème est lié à notre relation à Dieu, ce qui nous a contraints à tomber dans le rêve en tout premier lieu. Il semble toutefois qu’il pourrait être utile de regarder de près vos croyances et vos sentiments, ainsi que les attentes que vous avez autour des relations intimes, afin que vos futures relations se déroulent avec plus de douceur. Un premier pas serait de tenir la main du Saint-Esprit et Lui demander de vous aider à regarder tout ce que vous venez de traverser avec Ses yeux pleins d’amour et sans jugement.

**1281 - Que signifie, j’ai purifié chacune de tes pensées ?**

**Q/** Dans le chapitre 5 du Texte, Jésus dit : "J'ai sauvé toutes tes gentillesses et chaque pensée aimante que tu as jamais eue. Je les ai purifiées des erreurs qui cachaient leur lumière et les ai gardées pour toi dans leur propre parfait rayonnement" T-5.IV.83-4. Est-ce qu’il parle de nos propres erreurs, ou des erreurs des gens vers qui était dirigée notre sollicitude, ou des deux ?

**R/** Jésus fait ici référence à notre propre sollicitude et à nos propres pensées aimantes. Il dit qu'il ne prend pas en considération les aspects de l'ego qui peuvent s’être glissés dans ces pensées, et que nous reflétons sans cesse l’amour immuable du Ciel quand nous le choisissons comme enseignant au lieu de l'ego. Le paragraphe en entier visait Helen à l'origine, et surtout la phrase d'ouverture : "Comment peux-tu souffrir, toi qui es si saint ?" T.5.IV.81. Il s'agit d'un passage unique dans *Un cours en miracles* à ce stade (chapitre 5), car c’est la première fois qu’apparaît cette forme. C'est presque comme si Jésus dictait le système de pensée à Helen à partir d’un script, un script qu’il aurait laissé tomber pour chanter ce joli petit air. Il est clair que nous sommes tous visés. C'est la douce façon de Jésus de nous dire que nous pouvons choisir à nouveau et nous sentir différemment – le choix nous appartient.

**1282 - Comment la séparation de Dieu est-elle possible ?**

**Q/** Je ne comprends pas totalement le concept suivant : Si Dieu est vraiment tout ce qui est et qu’Il est parfaite Unité, comment pourrait-Il y avoir eu une pensée de séparation en premier lieu. Qui a créé ce que nous considérons comme la réalité ? J'ai lu plusieurs articles sur la séparation et sur la dualité.

**R/** Il s’agit, et de loin, de la question la plus fréquemment posée sur *Un cours en miracles*, et par conséquent, nous vous référons aux questions 10 et 171 pour notre réponse, ainsi que pour des références dans le Cours sur les passages qui correspondent à cette question. Le point principal énoncé, comme vous allez le constater, est qu'il n'y a pas de réponse intellectuelle satisfaisante à cette perplexité apparente. Ce qui ne devrait pas affecter toutefois votre pratique du Cours.

**1283 - J’ai du mal avec ceux qui jugent et critiquent sans cesse**

**Q/** Je ne voudrais pas juger, mais lorsque je suis avec les gens j'entends sans cesse des jugements contre le président, le gouvernement, les religions, les autres, etc. Je ne les rejoins pas dans cette attitude, et j'ai du mal à converser avec eux à cause de cela. Je veux leur démontrer que je les aime et que je ressens de l'amour pour eux, mais cela me trouble de plus en plus. En général, mes amis ont tendance à suivre un chemin spirituel (New Age, yoga, etc.), mais ils critiquent beaucoup sur à peut près tout. Je ne veux pas paraître vouloir les changer ou prêcher, mais comment gérer cela ?

**R/** *Un cours en miracles* nous apprend qu’aux yeux du Saint-Esprit, tout est une expression d’amour ou un appel à l'amour T-14.X.71. Ainsi, lorsque nous entendons les autres exprimer des jugements avec méchanceté, colère, peur et ainsi de suite, nous pouvons savoir que ce qu'ils sont en train de faire ne répond réellement qu’à un manque d'amour en eux-mêmes. Ils voient le monde à travers les yeux de l'ego qui leur dit que l'amour de Dieu a été détruit. Chacun de nous vit avec cette croyance inconsciente d’être celui ou celle qui a détruit l'Amour de Dieu. Et parce que la culpabilité induite par cette pensée est phénoménale, l'ego essaie de s’en défaire en trouvant sans cesse des cibles à l’extérieur, quelqu’un ou quelque chose à blâmer pour la tristesse et les malheurs qui sont causés, et les cibles visées sont des amis, des conjoints, des dirigeants politiques, ainsi que notre propre corps. L'ego est donc toujours en train de chercher quelqu'un ou quelque chose pour nous préoccuper et nous bouleverser. Pour l'ego, le salut se trouve dans de telles cibles.

Il est facile, après y avoir pensé, de comprendre l’approche trompeuse de l'ego, et c’est particulièrement facile de le voir opérer chez les autres. Or nous devons être conscients que l'ego est très rusé. Si nous sommes en train de juger ce que font les autres – même si c'est juger qu'il ou elle ne devrait pas juger, nous devons reconnaître que notre propre ego a été activé. Comme le Cours l’indique clairement, au niveau du comportement, le salut ne vient pas de faire ou ne pas faire quelque chose T-12.III.2. Le salut n’est donc pas dépendant d’un comportement, et en tant qu’étudiants du Cours, ce que nous voulons réaliser, c’est que le problème n'est jamais lié à l'expression d’un jugement.

Le problème est lié au contenu sous-jacent : la peur de l'amour. Par conséquent, ce n'est pas notre travail d’empêcher les autres de juger. À la place, nous devrions nous concentrer à détourner notre propre esprit de la peur, notre esprit divisé qui ressent le besoin de juger, ce qui nous incite à juger pour commencer. Le processus enseigné dans le Cours implique de passer de l'ego au Saint-Esprit comme enseignant intérieur. Cela signifie que chaque fois que nous ne savons pas comment répondre à un autre avec amour, nous devons demander de l’aide au Saint-Esprit. C’est Lui qui nous montrera comment voir l'autre avec amour et compassion, ce qui se traduira automatiquement par des mots et des actions qui reflètent Son Amour. La forme de ce que nous dirons et/ou ferons (ou non) va sans doute varier d'une situation à l’autre, mais le contenu, puisque c'est Son contenu, sera toujours l’amour.

À partir d’une place aimante, il pourrait même arriver que vous vous trouviez mêlée aux tirades de vos amis. Ou vous pourriez trouver une autre façon de les écouter, sans que cela les rende nécessairement fautifs. En fin de compte, la plupart des gens ne veulent pas qu’on supprime leurs défenses, et ils ne veulent pas non plus de suggestions pour avoir une autre façon de regarder leurs critiques et condamnations (à moins qu'ils le demandent directement). Ce que la plupart des gens veulent, c’est seulement d’être écoutés et entendus, d'avoir quelqu’un qui comprend combien il est difficile de traiter avec les autres et avec la vie en général. Ils veulent savoir que peu importe ce qu'ils disent, votre amour et votre acceptation pour eux ne faiblira pas. Quand vous êtes capable de retrouver cet état d’amour dans votre esprit, sans avoir besoin que les autres soient différents de ce qu'ils sont, vos mots coulent sans effort, et vos amis sont ravis de discuter avec vous.

**1284 - Y a-t-il une simple technique de pardon universel dans le Cours ?**

**Q/** Le pardon est central dans les enseignements d'*Un cours en miracles* et beaucoup d'aspects du pardon sont identifiés et discutés dans le Cours. Ici, dans ce service de questions/Réponses et dans d'autres publications de la Fondation, il y a plusieurs discussions portant sur divers aspects de la façon de pardonner. Tout ceci peut prêter à confusion quant à la meilleure façon de pratiquer simplement le pardon. Voici la question que plusieurs se posent : avec tous les aspects et les exemples de pardon, est-ce que ce serait vraiment aussi simple que de devenir sincèrement conscient d'une pensée d’ego, de la pardonner, de pardonner à notre soi sans juger et la remettre au Saint-Esprit pour fin de guérison ? Il y a un merveilleux "processus de pardon" à la fin du chapitre 5 dans le Texte. Peut-on utiliser cette prière universellement pour chaque pensée "impitoyable" de l’ego ?

**R/** Oui, le processus décrit à la fin du chapitre 5 peut être utilisé à n'importe quel moment lorsque vous prenez conscience d'une pensée impitoyable de l’ego. Le pardon est décrit de différentes façons (et le miracle aussi) pour plusieurs raisons. Elles ont toutes à voir avec notre état d’esprit, non avec le concept ou le processus lui-même, qui en fait est très simple. Nous avons besoin que cela soit enseigné de différentes manières parce que nous percevons les situations et les circonstances dans notre vie comme étant changeantes. Finalement, nous apprendrons comment généraliser et arriver à reconnaître que le même contenu se retrouve en toute chose et partout, indépendamment de la forme. Le pardon deviendra alors très simple.

Deuxièmement, l'ego peut facilement s’esquiver et échapper à notre pratique du pardon sans que nous le réalisions. Notre investissement à garder notre identité individuelle et corporelle est bien plus élevé que nous le réalisons en conscience, ce qui veut dire qu’inconsciemment, nous pourrions très bien vouloir trouver des façons d'utiliser les enseignements d'*Un cours en miracles* pour renforcer cette identité (incluant la croyance en la réalité du péché, culpabilité, peur), et résister énergiquement à tout enseignement perçu comme une menace à la réalité de ce soi, ce que sont définitivement ces enseignements. Compte tenu de cela, l'instruction simple – et correcte – du pardon, comme celle que vous avez donnée, est souvent assujettie à l'incompréhension et à la mauvaise application.

Aussi impossible qu’il puisse paraître, les étudiants ont mal interprété chacun des concepts que vous avez inclus dans votre question : pardonner une pensée d’ego, pardonner notre soi sans juger et remettre la pensée d'ego au Saint-Esprit.

Nous sommes à la fois attirés par ce Cours et nous en avons une peur bleue. Qu’on le veuille ou non, la compréhension des principes et leur application sont affectées par cette ambivalence, ainsi que par notre engagement, en partie inconscient, de nous soumettre au système de pensée de l'ego. C'est pourquoi Jésus, par exemple, parle du concept du pardon-pour-détruire T.30.VI.1-4 ; L-I.126.1-7 ; Ch-2.II. Il doit nous mettre en garde contre les distorsions de l'ego des enseignements de l'amour. Nous avons banni la vérité de notre conscience, et une partie de nous veut que ça reste ainsi, mais l'autre partie ne le veut pas. Par conséquent, nous allons seulement permettre à la vérité d’entrer et de nous parvenir au compte-gouttes – juste ce que nous pouvons tolérer à un moment donné, mais jamais toute la vérité. C'est pourquoi les enseignements du Cours semblent si compliqués. Ils ne le sont pas. Mais nous le sommes ! Voir T.11.VI.3 ; T.14.I.5.

**1285 - Peut-on être en désaccord sur le Cours et poursuivre la relation ?**

**Q/** J'ai besoin de quelques conseils sur la façon de gérer ma relation avec une personne qui a une interprétation différente du Cours. Est-ce possible ? Je trouve cela très difficile parce que cette personne insiste à vouloir enseigner sa propre compréhension, à moi et à d'autres. Tacitement, il dit que si je ne fais pas selon ce qu'il dit, je ne suis pas ouvert au Saint-Esprit en lui. Je me sens mal à l'aise de l'écouter, et je ne sais pas pourquoi cela m'ennuie à ce point. Je l'ai supplié de ne pas discuter des concepts du Cours. Il prend tout cela personnellement et m'accuse de ne pas le laisser libre. Cette relation a-t- elle un sens ?

**R/** Même s’il n’y a que vous pour savoir s'il s'agit de la bonne relation pour vous, il est certainement possible pour deux personnes qui interprètent *Un cours en miracles* de façon différente de développer un partenariat heureux. Vous pourriez être en désaccord avec quelqu'un et vous sentir toujours en paix et affectueux à son égard. Le Cours nous enseigne que ce qui rend cela généralement difficile est que nous avons peur de nous sentir affectueux et en paix. Ce qui nous pousse inconsciemment à chercher des raisons pour être malheureux avec les autres. Nous voulons trouver des différences, puis s’exclamer : "Ha! Ha ! Voici la raison pour laquelle je ne pourrais jamais totalement aimer quelqu'un comme toi ! Et maintenant je sais que tu es la cause de ma déception." Cette stratégie garantit que nous resterons toujours intacts dans notre fausse identité, certains que l'autre personne est coupable et que nous avons raison, misérables, mais justifiés de nous sentir ainsi.

En effet, ce n'est pas que vous ne voyez pas le Cours exactement comme lui qui cause un problème. C’est plutôt votre décision partagée de faire un problème du fait que vous ne voyez pas les choses de la même façon qui est la cause. Autrement dit, votre chagrin ne vient pas des différences dans la croyance ou dans la philosophie, mais plutôt dans la perception que vous avez d’être attaqué et sans doute, d’un désir d'attaquer en retour. Ce sont les dynamiques que nous mettons sans cesse en place lorsque nous écoutons l'ego, et ce qui semble le déclencheur dans le monde extérieur, en réalité est sans rapport avec la question. C'est pourquoi il y a un dicton sur les relations qui dit que le problème n'est jamais le problème. Bien entendu, rien de tout cela signifie que vous devriez rester dans une relation qui ne vous convient pas et qui serait toxique et nocive pour vous (ni que vous devriez la rompre d’ailleurs).

Mais cela signifie qu'il serait plus utile de cesser un instant de porter l’attention sur vos désaccords par rapport au Cours, ou même sur la manière de gérer le comportement que vous trouvez déplaisant. Au lieu de cela, demandez au Saint-Esprit dans votre esprit de vous aider à regarder ce qui se passe, de modifier les conditions dans votre propre esprit qui font que l’attaque (à la fois donner et recevoir) semble faire en sorte que vous vous sentiez plus en sécurité que dans l'amour.

Lorsque vous reconnaissez que l'Amour du Saint-Esprit est déjà dans votre esprit, vous ne vous sentez plus obligé de vous défendre en étant dans un conflit. Puis, lorsque votre partenaire ou quelqu'un d'autre, agit d’une manière que vous percevez sans amour, vous savez que c'est le reflet de sa propre peur et vous ne le prenez pas personnellement. Vous savez aussi quelle décision vous devrez prendre quant à votre relation : rester dans cette relation, ou quitter sans colère, peur ou culpabilité. Il s’agit d’une décision basée sur une simple préférence et avec un sens clair que c’est la chose la plus aimante à faire.

**1286 - Le Cours pourrait-il devenir l’idole de quelqu’un ?**

**Q/** Que se passe-t-il si vous faites d’*Un cours en miracles* votre idole ? Est-il possible d'étudier le Cours, et en même temps qu’il devienne votre idole ?

**R/** Cela se produit pour la plupart des étudiants. C'est pratiquement inévitable au début, lorsque quelqu’un entreprend son chemin spirituel en choisissant le Cours. L'idée est de reconnaître quand cela est arrivé, puis d’être prêt à demander de l'aide pour aller au-delà de cette étape, afin de pouvoir progresser. Sinon vous ne ferez pas l’expérience de tout ce que vous offre *Un cours en miracles*.

Si vous restez au niveau des idoles, vous voudrez faire descendre le Cours à votre niveau, plutôt que de vous élever à son niveau. Ce n'est pas péché, et vous ne devriez pas vous juger si vous le faites. C'est simplement que vous vous empêcherez d'atteindre son but de paix véritable et durable. Un paragraphe merveilleux à lire à ce sujet se trouve dans le texte, au chapitre 17, où Jésus nous demande : "Penses-tu que tu peux porter la vérité au fantasme, et apprendre ce que signifie la vérité du point de vue des illusions ?" T-17.I.51. Jésus ne nous juge pas. Il nous aide simplement à réaliser que nous nous emprisonnons nous-mêmes à nous accrocher ainsi à la particularité ou à toute autre chose de l'ego, pensant que cela ne peut pas être guéri ou transformé.

**1287 - Y a-t-il une sorte d’ordre divin dans l’illusion ?**

**Q/** J’aimerais savoir ce qu’*Un cours en miracles* déclare au sujet de l’ordre divin dans cette irréalité ? Existe-t-il, ou est-ce que tout (l’irréel) ce qui se passe est simplement dû au hasard ? Je me rends compte que rien ne se passe ou ne s'est passé, et je sais que nous sommes inchangeables, mais jusqu'à ce que je puisse me percevoir ainsi, je remarque les effets dans mon état d’esprit erroné. Est-ce que le Saint-Esprit nous conduit, ou nous aide lorsque nous faisons le choix d'écouter de façon à rester dans l’état d’esprit juste ?

**R/** L’ordre divin n'existe que dans la Réalité, c'est-à-dire dans l'état de pure Unité indifférenciée du Ciel. Rien n’est dû au hasard dans notre existence apparente dans le rêve au niveau du contenu, car nous sommes toujours en train de choisir entre rester endormis, ce qui signifie en train de revivre dans une forme notre choix de rester séparés de Dieu, et nous éveiller, et donc d’utiliser les relations et les circonstances dans notre vie pour annuler ce choix de séparation. Le Saint-Esprit représente la mémoire dans notre esprit de notre état inchangeable de Fils unique de Dieu/Christ. Quand nous reconnaissons notre erreur de vouloir une existence en dehors de Dieu et que nous demandons de l'aide, nous initions le processus de rechercher en nous toutes les façons dont nous interférons avec la présence de la lumière et de l'amour dans notre esprit juste. Et lorsque nous apprenons à le faire sans arrêt, nous percevons les choses avec le Saint-Esprit, c'est l’état de justesse d’esprit. Nous sortons de notre état de paix chaque fois que nous nous jugeons ou que nous jugeons les autres, car cela signifie que nous avons pris l'ego au sérieux et que nous avons oublié que l’ego est simplement une minuscule idée folle, méritant uniquement d’en rire tout doucement. Le Saint-Esprit est le rappel du néant de l'ego et de l’Entièreté du Christ, et Sa fonction est de nous aider à traduire cette réalité dans les événements quotidiens de notre vie.

**1288 - Mes malchances sont-elles dues au manque de pardon ?**

**Q/** Je suis né dans des conditions pénibles, une vie difficile et douloureuse, pleine d’abus. Spirituellement, j'ai commencé à travailler très fort sur moi- même en utilisant les principes d'*Un cours en miracles*. Je pensais que le fait que ma vie extérieure se soit considérablement améliorée était une indication que je faisais tout ce qu’il faut correctement, en suivant ma voie spirituelle. Puis, "sans en être responsable," suite à des mises à pied et des fermetures d'entreprises, j'ai perdu un emploi très rémunérateur, ma maison, mon fond de pension et même mes amis. J'ai traversé une longue période très sombre, et en furie, je me suis détourné entièrement du Cours, délaissant Jésus et Dieu.

Finalement, j'ai travaillé aussi sur cela, et dans l'ensemble, je pense que j'ai été disposé à faire face à certaines choses horribles en moi, ainsi qu’à mon apparent besoin d’être victime. Je pense que j'ai également démontré un désir et un effort de pardonner aux autres et d’essayer de croire que je ne mérite pas d'être puni. Je sais que le Cours ne dit pas que les circonstances extérieures vont changer afin de correspondre aux changements intérieurs. Je ne devrais pas m’y attendre non plus, mais je ne suis certainement pas rendu assez haut dans l'échelle pour renoncer entièrement à vouloir espérer au moins un peu de feedback positif quant à mon expérience extérieure. Je ne comprends pas ce qui est arrivé dans mon esprit pour que ma vie change de manière aussi spectaculaire, ni pourquoi mes efforts intérieurs et extérieurs n'ont pas semblé faire de différence. Tout cela aurait-il pu arriver en raison de mes sentiments d’être séparé des autres ? Dans l'affirmative, comment est-il possible de corriger ma perception au moment même où je me sens plus différent et séparé plus que jamais des autres ? Mon script pourrait-il être modifié ?

**R/** Dans des circonstances comme les vôtres, il est vraiment difficile d'éviter de se demander "qu’est-ce que j’ai fait de mal ?" Mais c’est toujours la mauvaise question et une partie de vous semble en être conscient. Il n'est pas utile de s'attarder là-dessus. Un, parce qu'il n'y a aucun moyen de savoir pourquoi vous avez choisi ce script et deux, parce que la seule question pertinente, maintenant que vous éprouvez ces conditions, est de savoir si vous inviterez l'ego ou Jésus pour vous guider et vous réconforter.

Écoutez Jésus vous enseigner au sujet de ce choix : "La tentation a une seule leçon qu'elle voudrait enseigner sous toutes ses formes, partout où elle se produit. Elle voudrait persuader le saint Fils de Dieu qu'il est un corps, né dans ce qui doit mourir, incapable d'échapper à sa fragilité et lié par ce qu'il lui ordonne de ressentir. Il fixe les limites de ce qu'il peut faire ; son pouvoir est la seule force qu'il ait ; et sa compréhension ne peut pas excéder sa minuscule portée. Voudrais-tu être cela, si le Christ t’apparaissait dans toute Sa gloire, en te demandant seulement ceci :

*Choisis à nouveau si tu veux prendre ta place parmi les sauveurs du monde, ou rester en enfer et y tenir tes frères ?*

Car Il *est* venu, et Il *demande* cela" T-31.VIII.1.

L'ego voudrait vous voir regarder à l'extérieur pour évaluer ce que vous n'avez pas. Jésus voudrait que vous regardiez à l’intérieur pour identifier les trésors qui vous appartiennent de façon inconditionnelle. Il semble que vous ayez déjà eu la paix de Dieu, paix qui n'est pas conditionnelle à quoi que ce soit venant de l’extérieur. Et maintenant une partie de vous s'interroge si c'est suffisant pour vous soutenir. C’est un chancellement normal pour un esprit encore divisé entre deux allégeances. Dans la leçon 50 : "Je suis soutenu par l'Amour de Dieu," Jésus nous invite à regarder où nous plaçons notre foi comme moyen de subsistance, de bonheur et de protection. Une évaluation honnête nous révèlera que nous plaçons notre foi dans tout ce qui va améliorer et garantir notre vie continue en tant que corps. Or Jésus nous enseigne que "toutes ces choses sont tes substituts à l'Amour de Dieu" L-I.50.21. C'est pourquoi, quel que soit notre succès du point de vue du monde, nous ne serons jamais vraiment heureux et en paix, puisque nous devons vivre sur un mensonge qui nous oblige à dissimuler l'énorme culpabilité et la peur qu'engendrent nos choix.

Ce qui pourrait vous aider en ce moment serait de considérer votre détresse comme une crise de foi : la paix de Dieu est-elle suffisante ? L'Amour de Dieu est-il suffisant ? Si votre foi était inconditionnelle, vous n'auriez pas besoin de ce Cours, vous n'auriez pas besoin d’un Enseignant qui vous demande juste un "petit désir" T-18.IV.Titre. Vous n'avez pas à être au sommet de l'échelle spirituelle pour appliquer cela. Jésus nous amène à cette leçon très tôt dans le livre d’exercices. Quel meilleur moment pour travailler avec la leçon que lorsque vous êtes au beau milieu d'une lutte ? "N’insuffle pas la vie à ton ego défaillant" nous dit Jésus en nous encourageant doucement dans nos moments vacillants T-17.V.84.

Cela évidemment ne vous aidera pas à trouver un emploi, de l’argent ou tout ce que vous désirez avoir ; et cela ne vise pas à nier non plus la frustration de ne pas être en mesure d'obtenir un emploi malgré vos nombreuses tentatives. Ce Cours ne devrait pas être utilisé comme un moyen d'éviter de prendre ses responsabilités dans le monde sous le couvert d'un avancement spirituel, même si, malheureusement, il a été utilisé de cette façon par bien des gens. Son but est de nous aider à voir que le seul aspect de notre vie qui fait du sens est d'apprendre à utiliser nos expériences comme un moyen d’entrer en contact avec le contenu que nous choisissons toujours dans notre esprit. À mesure que nous choisissons de plus en plus contre l'ego, pour Jésus et son système de pensée de pardon, nous approchons nos problèmes de façon totalement différente. Ce n’est pas que nous allons les ignorer, mais nous n’allons plus leur donner le pouvoir de perturber la paix qui nous définit comme Fils de Dieu. Jésus nous encourage donc : "Tu as sûrement commencé à te rendre compte que ceci est un cours très pratique, un cours qui dit exactement ce qu'il veut dire. Je ne te demanderais pas de faire des choses que tu ne peux pas faire, et il est impossible que je puisse faire des choses que tu ne peux pas. Cela étant donné, et donné très littéralement, rien ne peut t’empêcher de faire exactement ce que je demande, et tout plaide *pour* que tu le fasses. Je ne te fixe aucune limite parce que Dieu ne t’en impose aucune" T.8.IX.81-4.

**1289 - Quel intérêt ai-je donc en commun avec un tueur ou un violeur ?**

**Q/** Je sais que le but d'*Un cours en miracles* est d’aller dans le sens de voir des intérêts communs et partagés avec les gens, par opposition aux intérêts séparés, mais une partie de moi y résiste énormément. Je m'efforce de comprendre comment je suis censé voir des intérêts partagés avec quelqu'un qui vient d’être envoyé en prison pour meurtre ou viol, et qui vient d’être condamné. Peut-être que je n’ai simplement pas une bonne compréhension de ce que signifie exactement le terme intérêts partagés, ni comment appliquer ce concept de façon pratique et concrète dans ma vie quotidienne. Pourriez-vous m’aider à éclaircir cela ?

**R/** Pour comprendre le concept du Cours qui se rapporte aux intérêts communs, ou au but partagé, vous devez reconnaître que le Cours ne parle jamais au niveau du corps. En effet, le Cours nous apprend que le monde physique, et notre existence en ce monde, sont des illusions. Ainsi, étant simplement une illusion, le corps n’a pas de but intrinsèque. Or il peut servir le but que l'esprit lui donne. Et, dans ce rêve, il y a seulement deux buts : rester dans ce monde douloureux, un monde fabriqué par notre peur enfouie et notre identité personnelle intacte, ou nous rappeler notre vraie Identité de Fils unique de Dieu et nous réveiller dans notre vraie demeure au Ciel. Le Cours indique : "Dieu S’est donné Lui-même à toi et à ton frère, et vous souvenir de cela est maintenant le seul but que vous partagiez. Ainsi c’est le seul que vous ayez" T-24.1.75-6.

En d'autres termes, le seul et unique but qui ait un sens en réalité (et donc qui nous mène au-delà de ce rêve) est la reconnaissance que l'Amour de Dieu est encore dans notre esprit et toujours disponible chaque fois que nous le choisissons. Car, en réalité, nous ne sommes pas séparés. Les intérêts séparés que nous semblons avoir comme corps ne sont pas réels non plus. Apprendre cela finira par diminuer progressivement la peur et la culpabilité jusqu’à ce que nous soyons prêts éventuellement à nous éveiller. C’est l'intérêt que nous partageons tous. Encore une fois, et pour le dire d’une autre manière, le seul et unique besoin que nous ayons tous vraiment est de réaliser que le choix d'ego de douleur et de culpabilité nous rend misérables, tandis que choisir l'Amour de Dieu nous rend heureux. Cela reste notre seul besoin, indépendamment de savoir si nous avons vécu une vie apparemment admirable ou méprisable.

Par conséquent, de cette façon, vous partagez exactement le même besoin que le meurtrier ou le violeur. Bien entendu, cela n'a rien à voir avec le comportement, ni avec la question de tenir quelqu’un responsable de ses actions. La plupart du temps il ne serait ni aimant ni productif d’excuser simplement les comportements criminels. Mais ce que cela signifie en pratique, c'est que nous pouvons tenir le criminel responsable de ses actes sans le haïr pour autant. Nous pouvons reconnaître qu'il a fait un choix différent en réponse à la même peur et à la même culpabilité qui se trouvent dans notre propre esprit. De cette façon, nous allons au-delà de notre peur vers l'amour et la compassion, réalisant qu’agir ainsi contribue à aider notre frère, et que s'il faisait la même chose, ce serait très utile pour nous tous.

**1290 - Un enseignant avancé, n’est-ce pas encore un cas de particularité ?**

**Q/** Je ne comprends pas ce que sont les enseignants avancés. N'est-ce pas simplement une autre façon de dire que quelqu'un est "particulier," créant ainsi une hiérarchie, c'est-à-dire des enseignants plus avancés qui seraient supérieurs, et d’autres, moins avancés et donc inférieurs. Et la folie de l'ego continue...

**R/** C'est ainsi que l'ego voudrait le percevoir, et la tentation est grande de lancer *Un cours en miracles* dans le tas de pacotille spirituelle impie. Mais ce n’est pas ce que signifie le terme "enseignants avancés," si le message du Cours est bien compris. Toute l’approche du Cours vise à restituer à nos esprits la prise de conscience de notre unité comme Fils de Dieu. Il nous aide à réaliser que toute forme de particularité représente un rejet de cette unité T-16.V.23 ; T-17.IV.27. La caractéristique surprenante de l'avancement spirituel, selon *Un cours en miracles*, est d’accepter joyeusement notre similitude, et se désintéresser d’avoir ou être quelque chose qui n'est pas partagé avec chacun. Une attraction à la globalité incluant toute chose et à l’altruisme remplace l'ancienne attraction générée par ego pour l’exclusivité et l’autosuffisance. Par conséquent, la particularité s'estompe dans son propre néant à mesure que quelqu’un progresse sur la voie. Inspiré par le Saint-Esprit, vous verriez en quelqu'un qui semble au-delà de l'ego, seulement le reflet de votre propre sainteté, plutôt que quelqu'un qui a quelque chose que vous n'avez pas. Les dix caractéristiques des enseignants de Dieu décrites dans le manuel M-4 mènent à un état exactement à l’opposé de l’état de particularité. Un enseignant avancé de Dieu serait impossible à distinguer des autres, sauf peut-être qu'il ou elle "sourit plus fréquemment" L-I.155.12.

**1291 - Comment les autres apprennent-ils ce que j’enseigne ?**

**Q/** *Un cours en miracles* dit "Comme tu enseignes, ainsi tu apprendras" T-5.IV.64 ; T-6.I.61, mais est-ce que les autres apprennent ce que vous enseignez, ou est-ce qu’ils apprennent seulement ce qu'ils enseignent ?

**R/** Cela semble une question assez simple qui demande une réponse simple. Or ce n’est pas le cas, parce que l'approche du Cours pour ce qui est du processus enseignement-apprentissage diffère considérablement du processus d’enseignement dans le monde, lequel repose sur la prémisse que les intérêts de chacun sont séparés de ceux des autres. Il s'agit de l'erreur que Jésus tente de corriger tout au long du Cours. Dans ce contexte-là, l'idée "comme tu enseignes, ainsi tu apprendras" découle d’un autre principe général du Cours : donner et recevoir sont une seule et même chose. Ce qui corrige les tromperies de l'ego voulant que 1°) ce que vous donnez, vous le perdez, et 2°) que vous pouvez affecter quelqu’un sans en être affecté vous-même L-I.108.1-7, L-I.126, L-I.187. L'emphase que le monde met sur la forme au détriment du contenu est ce qui soutient cette approche trompeuse de l'ego.

Les discussions sur cette question sont concentrées dans l'introduction du Manuel pour enseignants. Nous allons les citer ici en partie seulement, mais l'introduction au complet mérite l’attention : "En fait, les rôles d’enseigner et d’apprendre sont inversés dans la pensée du monde. Cette inversion est caractéristique. C’est comme si l'enseignant et l'apprenant étaient séparés, l’enseignant donnant quelque chose à l'apprenant plutôt qu'à lui-même. De plus, l’acte d'enseigner est considéré comme une activité particulière à laquelle une personne ne consacre qu’une portion relativement petite de son temps. Le cours, au contraire, met l'accent qu’enseigner c’*est* apprendre, de sorte qu’enseignant et apprenant sont le même. Il insiste aussi sur le fait qu’enseigner est un processus constant qui se produit à chaque moment de la journée et se continue aussi dans les pensées endormies" M-Intr.11-6.

"Enseigner, c’est démontrer. Il y a seulement deux systèmes de pensée, et tu démontres que tu crois que l’un ou l’autre est vrai tout le temps. Les autres apprennent de ta démonstration, et toi aussi …Tu ne peux pas donner à quelqu’un d'autre mais seulement à toi-même, et tu apprends cela en enseignant… L'enseignement ne fait que renforcer ce que tu crois à ton sujet... Le soi que tu penses être réel est ce que tu enseignes" M-Intr.21-3,6 ;37, 10.

Généralement, nous assimilons l’enseignement à une forme. Ainsi, par exemple, je peux dire que si ma profession est d’enseigner, je suis un enseignant et j'enseigne des sujets dans lesquels j'ai des compétences, ce qui peut inclure également l’enseignement d’*Un cours en miracles*. Cela implique que j’ai quelque chose que mes étudiants n'ont pas et que je vais leur fournir. Bien que cette analyse soit correcte au niveau de la forme, nous devons nous souvenir qu’*Ucem* est un Cours qui porte entièrement sur le contenu. "Ce cours porte sur la cause et non sur l'effet" T-21.VII.78 est la façon dont cela est exprimé dans le Texte. L’effet est la forme, la conduite ou le comportement, ayant trait uniquement au corps et au monde, alors que la cause est dans l'esprit, et elle reflète soit le contenu de l'ego (culpabilité, séparation, peur, haine) ou celui du Saint-Esprit (pardon, paix, guérison). Par conséquent, le Cours met l’emphase seulement sur le contenu, et enseigner selon le manuel, n’a rien à voir avec la forme ou le comportement.

Au plan de la forme, mon intérêt véritable d’enseignant est le même que le vôtre d’apprenant, et consiste à apprendre que le système de pensée du Saint-Esprit est vrai et que celui de l'ego est faux. Par conséquent, nous sommes au même niveau de contenu ; ce que j'enseigne je l'apprends, et ce que vous apprenez vous l’enseignez. Tant l’enseignant que l’apprenant partage les deux systèmes de pensée de l'ego et du Saint-Esprit, ainsi que le pouvoir de choisir entre les deux. Encore une fois, ce n’est pas de faire la démonstration de mon expertise dans une matière particulière qui est important, mais de démontrer que seulement un des deux systèmes est vrai, celui de l’ego ou celui du Saint-Esprit. J'enseigne la séparation de l'ego par ma relation particulière avec vous, ou j'enseigne l’Expiation du Saint-Esprit en transcendant la particularité et en choisissant de voir que nous avons des intérêts communs. Votre "apprentissage" renforce la décision que vous prenez de choisir soit le système de pensée de séparation soit celui de l’Expiation. Par exemple, votre relation particulière avec moi (indépendamment de sa forme) reflète que vous croyez que la séparation est réelle et que vos nombreux besoins doivent être comblés à mes dépens. Si j’ai le même point de vue que vous, mon interaction vous dira que vous avez fait le bon choix en me prenant pour satisfaire vos besoins. Or puisque l’idée même d’ego est une attaque, et que je suis identifié à mon ego, je suis en train de vous attaquer.

Je le fais en vous donnant le cadeau de l'ego qui renforce son message que vous êtes une pauvre victime innocente. Et bien entendu vous me rendez la pareille. C’est ainsi que nous continuons notre éternelle danse de la mort ; ma décision d'ego renforce la vôtre qui à son tour renforce la mienne, qui viendra renforcer la vôtre. Ainsi, nous perdons tous les deux.

Toutefois, lorsque je suis revenu dans mon état d’esprit juste, je ne suis pas sur la défensive et je peux percevoir que nous avons des intérêts communs. Cet état d’esprit juste fait appel à vous pour que vous choisissiez la paix comme je l'ai fait moi-même. La paix dont vous faites l’expérience, qui est venu à travers moi, est vôtre à présent, si c’est ce que vous choisissez.

Mais si vous êtes dans votre esprit juste et que je ne le suis pas, et si je vous attaque comme objet de ma particularité, votre non-jugement et votre non- défense m’enseignent, même si je suis dans le rôle d'enseignant. Le fait que vous restiez calme et sans colère, illustre que mon attaque n’a eu aucun effet, et par cela vous me rappelez que je peux faire un autre choix.

**1292 - Y a-t-il un seul esprit-décideur ou y en a-t-il plusieurs ?**

**Q/** Même si le Cours n’en parle pas spécifiquement, Kenneth Wapnick dans ses ateliers, indique clairement que Jésus parle à la partie séparée de l'esprit qui se trouve en dehors du temps et de l'espace. Cette partie de l’esprit séparé est toujours en train de revoir mentalement la bande vidéo que nous appelons notre vie. Il appelle cet aspect l’esprit-décideur. Selon la métaphysique de la séparation, est-ce qu’il y a un seul esprit-décideur qui revoit toutes nos vies, ou y a-t-il un esprit-décideur séparé qui examine chaque vie ? Est-ce que la seconde division fut une division de l’esprit unifié collectif de l’ego en plusieurs esprits-décideurs séparés qui se sont ensuite fragmentés dans l'univers physique ?

**R/** La deuxième division est l'esprit lui-même qui se scinde en deux parties : une partie contient le système de pensée de l'ego de séparation (l’esprit erroné) et l’autre partie détient la correction de ce système de pensée (l'esprit juste). Cette division symbolise la décision du Fils de se séparer de tout ce qui lui rappelle sa véritable origine en Dieu, et de s'accrocher seulement à ce qui assure sa chère existence autonome et indépendante. À ce stade, il n'y a toujours qu'un seul Fils, c'est-à-dire un unique esprit-décideur. Ce choix entraîne par la suite une série de mouvements stratégiques qui donneront comme résultat un esprit collectif d’ego qui se divise en de nombreux esprits, des entités totalement inconscientes de l'esprit (c.-à-d., des corps).

Dans la mesure où nous nous rapportons à nous-mêmes et aux autres comme des individus vivant des vies séparées, il est utile de penser que nous avons chacun notre propre esprit-décideur. Toutefois, à mesure que nous apprenons à nous rallier à l'idée que nous sommes des esprits partageant le même esprit erroné, le même esprit juste et le pouvoir de choisir entre les deux, l'idée d’esprit-décideur individuel disparaît graduellement d’elle-même. Revenir à notre identité d’esprit fait partie de notre voyage de retour à l'état d'unité, de sorte que tout ce qui implique qu'une séparation est réelle se dissout lentement à mesure de notre identification avec l’esprit. Il est essentiel de se rappeler, lorsqu’on s’attarde à la dimension métaphysique d’*Un cours en miracles*, que Jésus présente toujours ces enseignements dans le contexte d'un mythe. Il utilise donc un langage que nous pouvons comprendre dans notre état séparé.

Puisque nous pensons généralement à tout ce qui existe en termes de temps et d'espace, nous essayons toujours de comprendre notre processus en termes quantitatifs : quand, où, combien, etc. C'est pourquoi le Cours prend la forme qu’il prend, mais ce n'est pas réellement ainsi que ça se passe. Jésus nous aide à nous mettre en contact avec un processus non-temporel et non-spatial, finalement un processus qui est totalement illusoire. Donc, aussi intrigante que soit la théorie, il est préférable de ne pas dépenser énormément d'efforts à essayer de tout comprendre, comme si on étudiait les plans d’un projet majeur de construction. Nos questions vont s’évanouir et disparaître une fois que nous allons commencer à vivre ce que produit inévitablement notre pratique du pardon.

Il existe d’autres discussions sur ce service sur la nature du décideur et qui fournissent également des références utiles : voyez les questions 663, 713 et 715.

**1293 - À quel niveau interagir avec des collègues que je n’aime pas ?**

**Q/** Je travaille avec deux personnes dont je ne respecte pas les habitudes de travail. Il n'y a aucun superviseur dans notre région et ces gens profitent pleinement de la situation. Je ne les critique plus et je n’essaie plus de les changer car ils sont sur la défensive, mais aussi parce que le Cours dit que vous ne pouvez pas changer quelqu’un de toute façon. Au lieu de cela, sur le plan de la forme, j'interagis désormais avec eux strictement pour le travail. Quand ils m'attaquent, je suis en mesure de choisir un autre enseignant et de ne pas attaquer en retour. En gérant la situation de cette façon, je réussis à obtenir une certaine paix. Au niveau du contenu, je peux les voir comme Fils unique de Dieu et égaux avec moi en ce sens-là. Je sais qu'ils agissent à partir de leur ego et je ne veux pas leur causer de préjudice, mais je ne veux pas non plus interagir avec eux sur le plan personnel. Je voudrais me voir comme faisant de mon mieux sur le plan de la forme, tout en me voyant moi-même uni à ces personnes au niveau du contenu, afin de pouvoir me joindre à Dieu et faire un avec la Filialité.

**R/** Le niveau du contenu est le seul niveau qui soit pertinent du point de vue d'*Un cours en miracles*. Ainsi, la question n'est pas de savoir si oui ou non nous allons être avec des gens, mais d’être avec eux sans les juger. C'est ce que Jésus a souligné à Helen lors d'une discussion. Il lui a dit qu’elle ne devrait pas se soucier des mots à dire aux gens, mais plutôt de demander de l'aide pour voir chaque personne "à travers" les yeux de la vérité, et non du jugement. Ensuite, Jésus conclut : "L'aide de Dieu et de tous ses anges répondront" *Absence from Felicity* p 381/*Absence de félicité* p 340. Par cet enseignement, il nous dit que le jugement interfère avec le flot d'amour qui coule par nos esprits. Donc en laissant aller le jugement, nous allons automatiquement faire et dire ce qui est le plus aimant dans le contexte, ce que signifient les mots de Jésus "l'aide de Dieu et de tous ses anges répondront."

L'idée est donc de chercher en vous s’il y a un certain investissement à voir vos collègues comme des "mécréants" (et vous comme le "bon"). Une fois exempt de ce type d'investissement, vous retrouvez la paix, que vous interagissiez avec eux sur le plan personnel ou non. Ce n'est plus un problème pour vous. Certains font l'erreur de penser que l'amour va vous diriger automatiquement à vous associer aux autres sans tenir compte des circonstances, que c’est toujours la meilleure chose à faire, la plus aimante.

Ce n'est pas vrai. Interagir sur le plan personnel n’est pas automatiquement la chose la plus aimante à faire. Le point essentiel de ce principe est que le comportement conflictuel devrais-je-ou-ne-devrais-je pas va simplement disparaitre dans l'instant saint, dans le non- jugement.

**1294 - Je veux une relation amoureuse et je n’y arrive pas. Pourquoi ?**

**Q/** Je crois avoir une assez bonne compréhension d’*Un cours en miracles*, mais je suis coincé en ce moment ! Il y a des choses que je veux dans ma vie, par exemple, avoir une relation amoureuse avec le sexe opposé. Il m’arrive de me demander si ce serait une bonne chose pour moi, une chose pour laquelle je devrais prier ? Le Cours dit de ne pas chercher à l'extérieur de nous T.29. VII. Et puisque je n'ai pas encore réussi à trouver cette relation intime, je me demande s’il s’agit de la voie du Saint-Esprit, me disant que je ne suis pas prêt, ou si c’est mon ego maléfique qui veut me garder sous son emprise. J'imagine que ma grande question est : qu’est ce que je ne veux pas voir ? Je sais que je vais trouver tout le bonheur et tout l'amour dont j’ai besoin dans ma relation avec Dieu. Mais le fait est que je crois être ici dans ce monde, et que je désire cette relation pendant le temps que je passe ici. Qu’est-ce que j’ai besoin de regarder pour découvrir pourquoi cela ne m’arrive pas ?

**R/** Le Cours ne traite pas vraiment de la question de savoir pourquoi nous n'obtenons pas ce que nous voulons dans ce monde, parce que le but du Cours est de nous aider à réaliser que le monde n’est pas notre demeure, qu’il n’y a rien ici qui pourrait nous donner la paix de Dieu, et qu’il n’y a rien qui peut nous l’enlever non plus. Toutefois, il est certain que le Cours ne dirait pas que de ne pas obtenir ce que vous voulez, ou que le Saint-Esprit essaie de vous dire, par exemple, que vous n'êtes pas prêt pour une relation. C'est une erreur d'imaginer le Saint-Esprit en train d’interagir avec nous de cette façon. Il ne nous envoie pas des leçons à apprendre, et Il ne contrôle pas les détails concrets de notre vie non plus. La question 628 traite de la nature de la prière au Saint-Esprit.

Les gens se demandent souvent ce qu'ils ont fait de mal si par exemple, ils sont incapables d'obtenir un bon emploi, de faire plus d'argent, d’avoir des enfants, etc., même s'ils font "tout ce qu’il faut, comme il faut" selon les termes du monde. Parfois, il s’agit des circonstances, et parfois c'est un conflit inconscient. Par exemple, vouloir une chose, mais se sentir en même temps indigne du bonheur, du succès, etc. ou vouloir quelque chose mais se sentir déloyal envers le Cours parce que le Cours est contre la particularité, etc.

Pourtant, sans pour cela nier nos responsabilités dans les rôles que nous jouons dans le monde, notre focalisation devrait changer. On devrait déplacer notre attention et passer de pourquoi nous n’obtenons pas ce que nous voulons, pour aller vers le concept de soi sous-jacent, ce soi que nous avons accepté, et qui donne une réalité au manque et à l’insuffisance, un concept qui provoque en nous une quête pour solutionner ces problèmes de manque et d’insuffisance, nous laissant à penser que nous savons ce qui est dans notre propre intérêt. Le Cours nous exhorte à réfléchir soigneusement à ce que nous demandons vraiment, mais cela se réfère exclusivement au contenu dans notre esprit. Est-ce que nous demandons ce qui va nous garder dans le rêve, ou ce qui va nous aider à nous réveiller du rêve ? Est-ce que nous voyons nos intérêts comme pareils ou séparés de ceux des autres ? Au fond, c’est toujours le but à atteindre qui compte, le but que servira la relation. Et la plus grande honnêteté à ce sujet est ce qui importe le plus. Ce n'est pas mal de vouloir une relation avec une personne du sexe opposé, et le Cours ne dit jamais de ne pas en poursuivre une (voir les questions 184 et 312).

Le Cours demande simplement que nous soyons clairs quant au but qui est présent dans notre esprit. Même si vous savez clairement qu'il s'agit de relation particulière, donc de particularité et de corps qui seront ensemble, il n’est pas nécessaire de vous sentir coupable, ni d’être dur envers vous. Puisqu'il n'y a pas de hiérarchie d’illusions, poursuivre une relation particulière ne diffère pas de tout ce qu’il faut faire pour s’assurer un approvisionnement d'air pur pour respirer, ou de trouver des aliments sains à manger. Il est normal de faire cela dans ce monde. Nous avons seulement besoin de nous rappeler que tous les aspects de notre vie peuvent être traités comme une salle de classe où nous invitons le Saint-Esprit à nous aider à transformer nos relations afin qu'elles ne servent plus le but de séparation de l’ego, mais plutôt Son but d’aller au-delà de la particularité vers la perception des intérêts communs et d’un Soi partagé.

**1295 - Pourquoi faut-il solidifier l’ego avant de pouvoir y renoncer ?**

**Q/** La psychothérapie traditionnelle et *Un cours en miracles* semblent définir l'ego en des termes différents. Je suis moi-même en thérapie depuis deux ans, et sans cesse ma thérapeute travaille avec moi pour construire un ego solide. Elle me dit que je dois d’abord avoir un ego, avant de pouvoir m’en départir. Il semblerait que ce qu'elle définit comme un ego et ce dont parle Jésus dans le Cours soient deux choses différentes, mais je ne sais pas trop comment les différencier.

**R/** Les conseillers et les thérapeutes utilisent le terme ego grâce à Sigmund Freud. Freud a divisé la personnalité humaine en trois parties : le ça, l’ego et le super ego. Selon sa théorie, le ça fonctionne sur le principe du plaisir. Le ça recherche la gratification immédiate pour que nos pulsions instinctives soient satisfaites. Le super ego est notre censeur moral interne qui travaille à réprimer le ça. L'ego est le médiateur entre le ça, le super ego et le monde extérieur. Il est toujours en train de chercher des moyens pour nous permettre de nous exprimer de manière socialement acceptable. L'ego représente la partie consciente de la psyché, essentiellement la personnalité avec laquelle nous nous identifions.

Les conseillers d'aujourd'hui, lorsqu’ils parlent d'ego, ne considèrent pas nécessairement le psychisme de ce point de vue freudien. Mais ils ont largement adopté le terme ego comme un raccourci pour parler de notre personnalité et de notre identité comme individu. L’objectif, pour la plupart des conseillers, est d’aider les gens à devenir des individus plus sains, et donc de les aider à être plus confortables et fonctionnels dans le monde. Ainsi, nous pourrions dire qu'ils aident leurs clients ou leurs patients à développer des ego en santé.

Quand Jésus parle de l'ego dans le Cours, fondamentalement il parle de la psyché humaine dans son ensemble, le conscient et l’inconscient. Il nous dit que la personne que nous pensons être est un faux soi, né de la croyance erronée que nous pourrions créer un substitut pour remplacer notre véritable Identité de Fils bien-aimé de Dieu. Ainsi, *Un cours en miracles* vise surtout à nous faire reconnaître que nous serions plus heureux si nous lâchions prise de l'ego pour adopter le Saint-Esprit à la place.

Par conséquent, pour de nombreux étudiants du Cours, le mot ego sonne un peu sinistre, comme si l'idée de développer un ego/soi en santé semble tout à fait contradictoire, voire carrément effrayant. Cependant, il s’agit du résultat d'un malentendu. Le Cours nous encourage à vivre dans ce monde, mais il sait que nous ne sommes pas de ce monde. Et cela exige la force d’un ego. Ne pas développer un ego en santé représente une certaine peur, une peur qui doit être désapprise si nous voulons à jamais la dépasser pour en venir à accepter l'Amour de Dieu.

Ainsi, loin de transformer notre ego en ennemi, Jésus voudrait que nous lui pardonnions (et donc se pardonner à soi-même) comme première étape pour aller au-delà. Alors qu'il voudrait finalement que nous laissions aller l'ego, Jésus est le premier à être d’accord que nous ne pouvons pas aller au-delà de l'ego si nous ne le voyons pas d’abord pour ce qu'il est, et si n’arrivons pas à faire la paix avec lui. Ainsi, en grand thérapeute qu’il est, il nous demande simplement de l’observer, de tourner notre expérience d'être un ego (qui, dans ce rêve, semble être tout ce que nous sommes) en salle de classe où nous en apprendrons davantage sur nous-mêmes à chaque jour qui passe.

Le Cours partage certaines choses avec presque toutes les formes de consultations thérapeutiques en ce sens qu’en thérapie, devenir en paix avec vous-même dans le monde est généralement un objectif final, tandis qu’avec le Cours, ce n'est qu'une étape dans le processus de l'éveil. Pourtant, malgré cette différence fondamentale et les différences dans l'utilisation du langage, il n'y a certes aucun conflit intrinsèque entre le Cours et le processus thérapeutique. Il importe simplement pour les élèves du Cours de voir l'objectif de la thérapie comme un moyen de parvenir à une fin, plutôt que comme une fin en soi.

**1296 - Dans l’analogie A+B=C, l’esprit juste est-il le pur-esprit ?**

**Q/** Dans votre livre *All are called/Tous sont appelés*, si l'esprit divisé A = B + C est illusoire, est-ce que l'esprit juste est l’Esprit en lettre majuscule ?

**R/** L'esprit divisé se réfère à l'esprit du Fils séparé qui s’est fragmenté ; d’une part il y a l'ego (partie erronée de l'esprit) et d’autre part le Saint-Esprit (partie juste de l’esprit). Le diagramme A = B + C se réfère à l’esprit erroné, Le A représente le concept du soi/pécheur qui, par la projection devient le soi B (innocente victime) et le soi C (agresseur/pécheur). À la fois B et C sont expérimentés au niveau corporel. La correction de cette dynamique de l'ego pour le sentiment de nature pécheresse est ce qu'on appelle l'esprit juste, qui est également représenté par A, B et C. Dans le cadre de l'esprit divisé, donc, l'esprit juste se trouve toujours dans l'illusion. L’Esprit avec le E majuscule se trouve uniquement dans le Ciel. Nous pouvons dire que dans notre esprit juste, nous reflétons le pur-esprit, l’Esprit en lettre majuscule, mais seulement comme correction de l'esprit erroné, l'esprit juste n'existant qu'à l'intérieur du domaine illusoire de la séparation. Lorsque nous nous éveillons en Dieu, il n'y a plus d’esprit juste/esprit erroné.

Une explication élargie, avec des graphiques, de cette dynamique est donné dans le livre All are called, Vol.1 Message of *A Course in Miracles*/Message d'*Un cours en miracles* Vol. 1 - Tous sont appelés de Ken. En outre, la question 1189 pourrait vous intéresser, en ce que l’esprit juste est considéré à partir de la perspective de l'expérience.

**1297 - Comment vivre dans l’illusion, si la matière ne compte pas ?**

**Q/** Un soir, j'étais assise à la librairie, quand soudain un livre a grandement attiré mon attention. Quelque chose à propos de ce livre me faisait savoir que je devais le lire. J'ai donc pris le livre au hasard : *Un cours en miracles*. J'ai passé beaucoup de temps durant les six dernières années, non seulement à étudier le Cours, mais aussi à lire sur d'autres spiritualités, philosophies et systèmes de pensée. Je suis arrivé à la conclusion que rien dans cet univers n’existe réellement, sauf l'esprit des gens. Je ne crois absolument pas en la matière ! Je crois que, comme conscience de masse, si notre croyance allait dans ce sens-là, le monde entier comme nous le voyons, disparaîtrait et la Filialité reviendrait à l’Unité. Comprenez-moi bien cependant, je crois que toute action de bonté d'un frère-compagnon envers son semblable sera rappelée pour l'éternité dans l'Esprit de Dieu, et que tout le reste sera effacé lorsque l'Expiation complète sera atteinte.

Jusqu'à ce que la majorité de la Filialité l’ait compris, nous sommes tenus dans cette illusion de la matière. Et donc la question demeure : comment convaincre les gens dans un tel monde matérialiste que la matière n’existe pas ? Comment pouvons-nous convaincre les gens qui mettent tellement de foi dans leur corps, que le corps est une illusion ? Et pour ceux d'entre nous qui comprennent ces choses, comment faire pour vivre dans un monde illusoire reconnaissant l'absurdité de tout cela, et quand même réussir à prêter attention à l'illusion dans une certaine mesure, c'est-à-dire, voir à ne pas se faire écraser par des voitures, à ne pas marcher nus sur l’autoroute, etc. ? Car il me semble que plus nous nous "prêtons au jeu" dans l'illusion, plus nous la renforçons. Je crois fermement que c'est la prochaine progression évolutive logique du Cours. Que pensez-vous de ce que je vois comme évolution pour *Un cours en miracles* ?

**R/** *Un cours en miracles* enseigne clairement que le corps et le monde sont illusoires, et que le monde disparaîtra dans le néant d'où il est venu lorsque nous ne voudrons plus du but qu'il sert : "Quand il ne restera plus une seule pensée de péché, le monde sera terminé. Il ne sera ni détruit ni attaqué ni même touché. Il cessera simplement de sembler être." M-14.210-12 ; voir aussi T-20.VIII.7-11 ; L-II.226. Par conséquent, le monde n’est pas le problème, puisque le monde n'est rien de plus qu'une projection de l'esprit, "l'image extérieure d'une condition intérieure. " T-21.in.15.

Le Cours enseigne donc de regarder en soi, d’observer la cause, pourquoi nous projetons sans cesse et nous nous identifions avec la forme que prend la projection. C'est véritablement au cœur même de son enseignement, ainsi que des exercices de formation de l’esprit. Dès le début, dans le Texte, Jésus dit qu’il y a des difficultés quand il s’agit de nous atteindre : "Comment peux-tu enseigner à quelqu'un la valeur d’une chose qu’il a délibérément jetée ? Il a dû la jeter parce qu'il ne l’estimait pas. Tu peux seulement lui montrer combien il est misérable sans elle, puis l’amener lentement de plus en plus près afin qu’il apprenne combien sa misère diminue à mesure qu’il s’en approche. Cela lui enseigne à associer sa misère avec son absence, et l’opposé de la misère avec sa présence. Petit à petit elle devient désirable à mesure qu’il change d'esprit sur sa valeur. Je t’enseigne à associer la misère avec l'ego et la joie avec le pur-esprit. Tu t’es enseigné l’opposé. Tu es encore libre de choisir, mais peux-tu vraiment vouloir les récompenses de l'ego en présence des récompenses de Dieu ?" T-4.VI.5.

La pédagogie de ce Cours est très bien pensée. Le cours nous rencontre où nous sommes, et respecte les choix que nous avons faits de nous dissocier de la vérité et de l'amour, en même temps qu’il nous montre les conséquences désastreuses de tels choix. Pourtant, il n'est jamais coercitif ou menaçant. Il est juste très clair sur la pagaille nous avons faite à propos de tout, y compris de notre identité, pourquoi nous avons fait cela, et comment arriver à le défaire. Son approche est douce et encourageante et nous assure qu'il n'y a aucune urgence, puisqu’en fin de compte le temps est irréel, et que nous sommes simplement en train de défaire ce qui ne s'est jamais produit (le principe de l'Expiation). Tout ce que nous avons besoin de restaurer dans nos esprits, la prise de conscience de la présence de l'amour, est déjà dans le Cours. Pour ceux qui résonnent avec ce Cours, rien de plus n’est nécessaire. D’autres chemins sont disponibles pour ceux qui ne sont pas confortables avec celui-là. M-1.41-2. Le Cours parle souvent du problème, pour utiliser vos mots de "vivre dans un monde illusoire, considérant l'absurdité de tout cela, et quand même réussir à prêter attention à l'illusion dans une certaine mesure, voir à ne pas se faire écraser par des voitures, à ne pas marcher nus sur l’autoroute, etc." Par exemple, la leçon 155 nous enseigne qu’il "y a une façon de vivre dans le monde qui n'est pas ici, bien que ça semble l’être. Tu ne changes pas d'apparence, mais tu souris plus fréquemment. Ton front est serein ; ton regard est tranquille. Et ceux qui parcourent le monde comme tu le fais reconnaissent les leurs. Or ceux qui n'ont pas encore perçu la voie te reconnaîtront aussi, et croiront que tu es comme eux, comme tu l’étais auparavant." Leçon I-155.1. Il y a aussi une section dans le manuel pour enseignants qui traite de cet aspect de notre processus : "Comment l'enseignant de Dieu devrait-il passer sa journée ?" M-16. Le point à retenir est qu'un esprit identifié à l’amour apparaîtra aux autres sous une forme qui pourra être acceptée par eux sans peur, sous une forme avec laquelle ils pourraient se rapporter d’une façon normale. Le facteur important, c’est le but, le contenu dans l'esprit, et non le comportement. De nombreux gnostiques désobéissent délibérément aux lois du monde afin de prouver que le monde n'est pas réel. Eh bien ! En se battant contre le monde, ils ne font que prouver le contraire. Lorsque vous voyez clairement la différence entre la forme (comportement) et le contenu (esprit), vous êtes capable de vivre dans le monde, de vous conformer à ses règles sans donner davantage de force à l'illusion dans votre esprit : "Le corps n'a pas été fait par l’amour. Or l’amour ne le condamne pas et peut l’utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait et l'utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.47-8.

Kenneth présente un examen détaillé de cette confusion que l'on retrouve dans le Gnosticisme, dans les traditions ascétiques, ainsi que dans d'autres approches. Deux de ses livres traitent de ces sujets en particulier : Love Does Not Condemn : The World, the Flesh, and the Devil According to Platonism, Christianity, Gnosticism and “*A Course in Miracles*”/L'amour ne condamne pas : Le monde, la chair et le mal selon le platonisme, le christianisme, le gnosticisme et "*Un cours en miracles*" et The Message of “*A Course in Miracles*” Vol. 1: All Are Called; Vol. 2 : Few Choose to Listen/Le message d'*Un cours en miracles Vol. 1 : Tous sont appelés ;* Vol. 2: Peu choisissent d'écouter. Il démontre dans ces œuvres comment le Cours évite les pièges des différentes traditions en ce qui concerne la moralité, ce qui conduit finalement à la formulation d'une moralité non normative, ou d’une nouvelle moralité.

*Un cours en miracles* n’a sûrement pas le dernier mot de la spiritualité, puisqu'il est écrit pour ceux qui se tiennent en bas de l’échelle spirituelle (c'est-à-dire nous tous). Mais pour ceux d'entre nous qui l’avons accepté comme chemin de retour à la maison, il suffit amplement. C'est pourquoi Jésus dit à la fin des 365 leçons du livre d’exercices "Ce cours est un commencement et non une fin." L-épilogue. Nous passerons le reste de notre vie à appliquer ses enseignements dans notre vie personnelle. Nous n’avons pas besoin d’essayer de convaincre les autres de changer la façon de mener leur vie. Notre but porte exclusivement sur une chose : comment nous choisissons de percevoir le monde et les autres.

" Par conséquent, ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde." T-21.in.17. "*La seule responsabilité du faiseur de miracles est d’accepter l'Expiation pour lui-même*" T-2.V.51. Si moi je le fais, je sais que je rejoins tout le monde puisque la Filialité est une. Tant que je crois encore que les autres doivent le faire, mon esprit n'est pas guéri puisque je perçois la Filialité comme fragmentée. C’est une différence importante entre l'enseignement du Cours et votre conviction que "comme conscience de masse, si notre croyance allait dans ce sens-là, le monde entier comme nous le voyons, disparaîtrait et la Filialité reviendrait dans l’Unité." Si c’était vrai, il y aurait divers aspects dans la Filialité, des parties de la Filialité seraient victimes des autres car ces autres choisissent toujours de rester séparés. Cela diffère de tout ce qu'enseigne Jésus dans le Cours.

Une autre pensée encore, cette fois relative à *Un cours en miracles* et à son "évolution," comme vous dites. Il est impossible à un cerveau/esprit aussi limité que le nôtre de comprendre parfaitement ce qu’enseigne le Cours, car le Cours vient d'un esprit qui transcende totalement le temps et l'espace, et qui est donc illimité. Encore une fois, c’est pourquoi le Cours enseigne que notre seule responsabilité est d'accepter l'Expiation pour soi.

Et finalement, il y a un magnifique passage dans le Cours, qui ressemble à un chant de Jésus et qui s’allie à votre conviction que "toute action de bonté d'un frère-compagnon envers son semblable sera rappelée pour l'éternité dans l'Esprit de Dieu, et tout le reste sera effacé lorsque l'Expiation complète sera atteinte." Nous citons cette section en partie : "Comment peux-tu souffrir, toi qui es si saint ? Tout ton passé a disparu, sauf sa beauté, et il ne reste rien, qu’une bénédiction. J'ai sauvé toutes tes gentillesses et chaque pensée aimante que tu as jamais eue. Je les ai purifiés des erreurs qui cachaient leur lumière et les ai gardées pour toi dans leur propre parfait rayonnement. Elles sont au-delà de la destruction et au-delà de la culpabilité. Elles viennent du Saint-Esprit en toi, et nous savons que ce que Dieu crée est éternel" T-5.IV.81-6.

**1298 - Pourquoi la culpabilité est-elle si intense face aux parents ?**

**Q/** Svp, pouvez-vous m’aider à faire la lumière sur la culpabilité qui semble si intense lorsqu’il s’agit des parents ? Par exemple, je me rends compte en ce moment que je garde la relation en force à cause de la culpabilité intense que je ressens si je ne rends pas visite à mes parents. Quel est le "péché," d’un point de vue métaphysique, qui provoque une telle culpabilité, et pourquoi est-ce un si grand péché, pour le système de pensée de l'ego, de mettre fin à la relation avec ses parents, au niveau de la forme ?

**R/** Le soi-disant "péché" menant à l’intense culpabilité dans la relation parent-enfant est enraciné dans le plan de l'ego visant à remplacer Dieu par lui- même. À la suite d'un choix de notre esprit de s'identifier à l'ego, nous ne faisons plus l’expérience de notre relation avec notre Source. À la place de la Source/Soi, nous substituons un autre soi, lequel devient alors totalement dépendant de parents humains ou l’équivalent. La racine de notre culpabilité vient donc de la croyance (maintenant cachée à notre conscience) que nous avons rejeté Dieu et que nous avons fait un substitut à notre Identité en tant que Sa création faisant à jamais un avec Lui. Nous avons proclamé que nous n'avions pas besoin de Dieu, que nous pouvions obtenir tout ce dont nous avons besoin, que nos besoins seraient comblés grâce à cette nouvelle relation parent-enfant, le paradigme des relations particulière dans le monde. La particularité implique toujours la culpabilité. Par conséquent, si la relation ne se rend jamais au-delà de la particularité (dépendance, attentes, besoins à satisfaire, etc.), la culpabilité continuera d'être un important facteur. Cela se vérifie dans toutes les relations liées à des figures d'autorité : patrons, enseignants, hommes politiques, héros, etc. Le livre en deux tomes de Kenneth "Parents and Children : Our Most Difficult Classroom/Parents et enfants : notre salle de classe la plus difficile" aborde un large éventail de questions découlant de ces relations primaires, du point de vue du parent, et aussi de l’enfant. Une discussion qui en jaillit se trouve directement liée à votre question, et se rapporte à la perspicacité de Freud : "Libérer quelqu’un de l'autorité de ses parents à mesure qu’il grandit, est ce qui est le plus nécessaire, quoique le résultat soit douloureux pendant le processus." La clé pour transcender l'aspect de particularité est de faire la distinction entre la forme et le contenu. La libération de l'autorité est une question de contenu, c'est-à-dire que vous pouvez vivre avec vos parents (forme) tout en étant libéré de leur autorité ou continuer à y être lié (contenu).

En abrégeant grandement ce qui prendrait vraiment une longue explication, vous en viendrez progressivement à vous rapporter à eux, non en tant que parents, mais en tant que Fils de Dieu partageant avec vous et avec tout le monde le même voyage de retour à Dieu. Ils ont la même douleur et la même angoisse que vous et que chacun dans leur esprit erroné, la même guérison et la même paix dans leur esprit juste, et le même pouvoir de choisir entre les deux. Vous seriez alors à même de reconnaître que la culpabilité dans la relation avec vos parents est le reflet de votre culpabilité d’avoir rejeté Dieu et d’avoir accepté un substitut à cette seule et unique véritable relation. Puis vous sauriez automatiquement quoi faire sur le plan de la forme : vous serez peut-être fidèle à la forme de la relation (parent-enfant) et donc en relation avec eux, bienveillant et responsable, mais vous le feriez tout à fait différemment, dans un état d’esprit différent (contenu).

**1299 - Comment devrais-je percevoir une personne malade ?**

**Q/** Les sections d'*Un cours en miracles* intitulées "L'accord pour se joindre" T-28.III et "La plus grande jonction" T-28.IV semblent très importantes quant à la façon pratique d’être en relation avec les "autres," de la perception que nous avons d’eux, et donc de nous-mêmes. Cependant, je ne comprends pas clairement l'application pratique de leur signification. Prenons, par exemple, l'instruction suivante : "S’unir à l'esprit d’un frère prévient la cause de la maladie et des effets perçus." T-28.III.25. Si je vois un frère qui est malade (peu importe la forme de sa maladie), je sais que je l'ai rejoint dans cette illusion. Mais qu'est-ce que je suis censé voir, chercher, ou prendre conscience, etc. afin de lui prouver, à lui et à moi, que nous avons tort dans cette perception ?

**R/** Discuter de l’application pratique des principes du Cours est toujours un peu délicat. D'une part, le Cours est pratique car il nous dit exactement comment suivre ses enseignements. D’autre part, quand nous pensons applications pratiques, nous envisageons quelque chose à faire dans le comportement. Mais le Cours ne parle jamais du comportement comme tel. Ainsi, pour répondre à votre question, vous n’êtes pas censé voir, chercher, ou prendre conscience de quelque chose à l'extérieur. Comment peut-il y avoir quelque chose en dehors, alors que le message global du Cours est qu'il n'y a rien en dehors de votre esprit ? Et le Cours ne demande certainement pas de prouver que vos perceptions ou celles de votre frère sont fausses.

Mais alors, que nous dit-il de faire ? Nous pouvons commencer à répondre à cette question en lisant attentivement la phrase que vous avez mentionnée : "S'unir à l'*esprit* d’un frère prévient la *cause* de la maladie et des effets perçus." T-28.III.25 (les italiques sont ajoutés). En d'autres termes, on nous demande de se joindre au niveau de l'esprit. Jésus ne dit rien quant à se joindre à un corps, ni de faire quoi que ce soit au niveau de la forme. De toute évidence, un corps ne peut pas se joindre à l'esprit. Cela veut dire clairement que le lieu où nous rejoindrons notre frère est dans nos pensées. Cela prévient la cause de la maladie puisque la cause provient de notre croyance en la séparation et en la culpabilité qui en découle. Par conséquent, nous devrons reconnaître dans notre propre esprit que cette culpabilité et cette séparation sont illusoires et qu’en vérité nous faisons un avec notre frère. Nous faisons un avec lui tant dans notre sentiment de culpabilité dans le rêve que comme Fils bien-aimé de Dieu dans la réalité, et ainsi nous désamorçons la culpabilité et la peur qui ont provoqué le besoin d'une maladie comme puissante défense contre la vérité dans ce rêve illusoire.

Cela ne signifie pas que notre déplacement vers l'intérieur va guérir le corps de notre frère ou le nôtre, mais que si nous avions fait pleinement ce changement, nous pourrions être avec le corps de quelqu’un atteint du cancer et être en paix, et être avec un frère en train de mourir du cancer et savoir que la maladie n'a aucun effet sur la réalité de qui il est. De cet espace, nous serions en mesure de voir que même si son corps a l’air mal en point, notre frère n'est pas un corps, et donc il n'est pas malade. Du point de vue du comportement, nous ferions probablement encore toutes ces choses affectueuses qu’on fait normalement pour ceux qui souffrent. Nous n’essaierions pas de faire disparaître la maladie, ou de dire à la personne que c’est une illusion. Si cette personne était prête à accepter que tel est le cas, elle ne serait pas malade. Pour cette raison, nous lui donnerions plutôt tout le réconfort possible, de la façon la plus utile possible pour elle à ce moment-là.

Une autre clé pour saisir ce que le Cours veut dire dans les sections que vous avez mentionnées est de prendre conscience que lorsque Jésus parle de maladie, il ne signifie pas nécessairement une affection physique dans le corps. Pour Jésus, le simple fait de penser que nous sommes ici est une maladie. Croire que nous avons besoin de respirer, manger, dormir et ainsi de suite, est une maladie – non pas parce que ces choses sont mauvaises, mais parce qu'elles représentent un choix, notre choix clairement insane de croire qu’il est possible de se sentir limités par ce "mur de chair autour de l'esprit, qui le garde prisonnier en un petit point noir d'espace et de temps, qui est redevable à la mort et à qui n’est donné qu’un instant pour soupirer, se chagriner et mourir…" T-20.VI.112. Ainsi, du point de vue guéri de Jésus, votre besoin de respirer est autant une maladie que le cancer d’un frère. C'est pourquoi "accepter l'Expiation pour toi-même signifie de ne pas donner soutien au rêve de maladie et de mort de quelqu’un." T.28-IV.11. Accepter l'Expiation signifie que nous reconnaissons que toute notre expérience n’est rien d’autre qu’un mauvais rêve de maladie et de mort, et que c’est la vérité, que le corps paraisse en santé selon les normes du monde, ou qu’il semble malade. Heureusement, Jésus ne nous demande pas de faire ce changement radical dans nos pensées, seuls par nous-mêmes. Il nous laisse savoir que le Saint-Esprit est déjà présent dans notre esprit, prêt à nous aider à opérer ce changement dans nos pensées chaque fois que nous lui demandons.

Encore une fois, vous n'avez pas à essayer de chercher ou à prouver quoi que ce soit : "Ton désir de lâcher prise des illusions, voilà tout ce que requiert le Guérisseur du Fils de Dieu." T.28-IV.109.

**1300 - Est-ce que l’amour pour soi n’est pas un amour particulier ?**

**Q/** "Si s’aimer soi-même, c’est se guérir soi-même, alors ceux qui sont malades ne s'aiment pas." T-12.II.12-3. Cela ne fait-il pas de la personne qui s’aime elle-même quelqu’un qui vit un "amour particulier " ?

**R/** Non, cela ne débouche pas sur un amour particulier. Selon *Un cours en miracles*, la maladie et la guérison se trouvent exclusivement dans l'esprit. La maladie est une attaque, une décision de rejeter l'amour dans notre esprit juste, et de s'identifier à la place à la séparation/culpabilité dans notre esprit erroné, ce qui nous incite ensuite à projeter cela à l’extérieur sur le corps ou sur le monde. Vous aimer, cela veut simplement dire que vous acceptez la vérité sur vous, donc que vous guérissez les pensées fausses sur qui vous êtes. Dans cet état, vous ne voudriez pas, et vous ne pourriez pas vous attaquer ni attaquer quelqu'un d'autre. Ce n'est pas un amour particulier car cet amour de soi d’esprit juste inclut par définition également tous les autres. L'amour dans nos esprits justes est exhaustif, contrairement à l'amour particulier fait par l'ego qui exclut certaines personnes ou certains groupes. C’est un amour dénué d’ego/soi ; c'est l'étape du voyage qui précède notre retour à la parfaite Unité, à l'Amour de Dieu pour son Fils et l’Amour de Son Fils pour son Créateur.

**1301 - Pourquoi le Cours dit-il qu’il vaut mieux avoir eu tort ?**

**Q/** Pourriez-vous svp expliquer la phrase suivante : "Dans les circonstances, ne serait-il pas plus désirable d'avoir eu tort, même indépendamment du fait que tu avais tort ?" T.13.IV.31. Quelle est la différence entre "avoir eu tort" et "avais tort" ?

**R/** Dans le contexte des deux alinéas qui précèdent ce passage, Jésus dit que nous avons eu tort de croire que l'attaque est notre réalité et que notre propre destruction est la preuve définitive que nous avions raison. En d'autres termes, nous nous sommes trompés sur tout ce que nous avons cru. Donc, il dit que nous devrions vraiment désirer avoir eu tort, et être heureux de nous être trompés puisque notre identification à l'ego a conduit uniquement aux malheurs et au désespoir. Revenant à la question, il nous demande plus tard dans le texte d'*Un cours en miracles* : "Préfères-tu avoir raison ou être heureux ?" T.29.VII.19. C'est la même idée, nous devrions être heureux d’avoir fait totalement erreur sur qui nous sommes vraiment et sur la réalité, pour finalement accepter avec joie la vérité que nous avions niée.

**1302 - Il est difficile de gérer le contraste entre le Cours et le monde**

**Q/** Lorsque je ferme les portes de ma chambre et que je me plonge dans la lecture d'*Un cours en miracles* j’exulte, tout ce qu’il dit résonne en moi comme la pure vérité. Mon désir, littéralement, est que lorsque je vais rouvrir ces portes, le monde illusoire n’existera plus. Cela amène instantanée de la peur et de l’anxiété, bien sûr. J'imagine parfois l'ego "rusé" affirmant la particularité comme s’il se moquait de moi disant : "Tu vois bien que Dieu ne t’aime pas puisque tu es coincée ici dans ce monde." Je deviens alors tellement triste et confuse, j'ai juste envie de pleurer comme je l'ai toujours fait. Il semble y avoir un combat qui fait rage en moi et la paix, même lorsqu'elle vient, est très éphémère. Il semble que je doive toujours me rappeler de "choisir à nouveau" de façon constante et opiniâtre. Cela dit et fait, tout ce que je veux vraiment, c’est Dieu ! Je crois honnêtement aussi que Dieu m'attend. Mais pourquoi tant de distance apparente et tant de boue qui empêche la lumière de pénétrer ?

**R/** Bien des étudiants vivent eux aussi ce type d'expérience, elles ne sont pas rares du tout. La patience et la douceur sont essentielles dans le cadre de ce processus. S’il nous était possible d’accepter la paix de Dieu sans réserve la première fois que nous lui ouvrons nos esprits, nous n'aurions pas besoin d’*Un cours en miracles*, et nous ne serions probablement même pas ici. Il est peut-être plus utile et réaliste de penser que nous ne le voulons pas vraiment – ou que nous le voulons, mais seulement selon nos propres termes – parce que nous sommes terrifiés à l'idée de ce que cela pourrait signifier de l'accepter pleinement. Au plus profond de nous, nous sommes conscients que notre identité, telle que nous la connaissons, disparaîtrait, comme le ferait aussi le monde. Ainsi, nous sommes dans un conflit perpétuel, à la fois voulant désespérément la paix, mais terrifiés à l'idée de l'accepter. Nous pensons que ce serait la chose la plus merveilleuse que de se réveiller de ce rêve lourd de souffrance, mais nous ne sommes pas sûrs de vouloir lâcher prise de notre identité ego/soi. C'est le thème que Jésus discute dans "La peur de la rédemption" T-13.III. C'est aussi l'objet d'un récent livre de K.Wapnick "En finir avec notre résistance à l'amour." Cependant, Jésus nous rassure quant à la douceur du voyage dans lequel il nous conduit ; nous allons d’abord rêver de paix, puis nous éveiller en elle T-13.VII.91 ; nous ne serons pas "brusquement soulevés et projetés dans la réalité T-16. VI.81.

Certes, il semble qu’une bataille fasse rage dans nos esprits, mais c'est vrai seulement à partir du point de vue de l'ego. Notez la section dans le texte appelée "Au-dessus du champ de bataille" T-23.IV. L’ego ressent une menace mortelle qui pèse sur son existence. Cette menace vient du pouvoir de notre esprit de se prononcer contre l'ego et pour le système de pensée du pardon du Saint-Esprit. Car faire ce choix est le commencement de la fin de l'ego. C'est pourquoi il a conçu sa stratégie, pour nous "protéger" de nos identités d’esprits-décideurs. Pour l'ego, il y a donc certainement un combat vital, parce que les deux parties sont réelles à ses yeux. Il s'agit de la tension que nous ne pouvons nous empêcher de ressentir lorsque nous nous identifions à l'ego. Du point de vue de Jésus, cependant, il n'existe aucune bataille, car il sait que l'ego, et tout le reste qui vient avec, est monté de toute pièce. Vous ne vous battez pas contre quelque chose qui n'existe pas, sauf si vous êtes Don Quichotte ! Répondant à nos questions : Qu’est-ce que l'ego, et où peut-on le trouver ? Jésus répond : "Rien et nulle part !" Cl-2.67. Ainsi Jésus nous guide dans notre voyage vers notre esprit, là où nous pouvons entrer en contact avec nos fausses croyances, puis choisir de nous en défaire. Mais parce que nous pensons que nous sommes des corps, vivant dans un monde, et que nous ne sommes plus conscients de notre identité d’esprit ayant le pouvoir de choisir, Jésus commence à ce niveau. Il utilise nos expériences dans le monde pour nous conduire vers le contenu dans nos esprits, pour finalement retourner à notre identité comme esprit. Il nous apprend comment gérer nos réactions quant survient des événements dérangeants au quotidien, comment les voir comme des reflets du contenu nous avons choisi de rendre réel dans nos esprits : "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.in.15. C'est pourquoi nos interactions sont si importantes. Elles constituent le curriculum que Jésus peut utiliser en tant que notre enseignant. C'est la voie distinctive d’*Un cours en miracles*.

Si vous battez en retraite à cause de votre peur du monde, en fin de compte c'est parce que vous avez donné au monde un pouvoir qu’il n'a pas vraiment, oubliant que c'est une projection de votre esprit (faisant partie de la stratégie de l'ego). C’est vous qui lui avez donné la seule signification qu'il a – un principe majeur dans l'ensemble des enseignements du Cours (en plus de la référence au chapitre 21 ci-dessus, voir aussi T-13.IX.31 et la deuxième leçon.

Succomber aux menaces de l'ego quant aux dangers de rester dans votre esprit, c’est ne pas voir la force réelle toujours présente. La dépression est une des conséquences de prendre l’ego trop au sérieux. Choisir l'ego revient à nier la vérité, à vous séparer de la source de paix et de bonheur et à faire paraître que vous n’êtes qu’une victime impuissante de forces hors de votre contrôle. Par conséquent, le but de l’enseignement de Jésus est de nous faire revenir là où nous faisons le choix de croire en sa vérité ou de la nier. Sa méthode prend en considération notre triste condition de ne même pas réaliser qu’il existe un "lieu intérieur" où nous pouvons revenir. Cela, encore une fois, souligne la valeur de nos interactions dans le monde, nous pouvons maintenant apprendre à nous concentrer sur le but (le contenu) tout en agissant de façon responsable dans nos rôles dans le monde (la forme) : "N’oublie pas que la guérison du Fils de Dieuest tout ce à quoi sert le monde. C'est le seul but que le Saint-Esprit voit en lui, et donc le seul qu’il a." T-24.VI.4.1-2. C'est là où se trouve notre espoir, confirmé par la promesse de Jésus d'être avec nous à chaque étape du processus, et par sa garantie que nous ne pouvons pas faillir, puisque tout ce que nous sommes en train de faire, c’est "*de nier notre déni de la vérité*" T-12.II.15 et nous rappeler ce que nous avions choisi d'oublier.

**1303 - Les émotions puissantes font-elles partie de l’éveil spirituel ?**

**Q/** Mes expériences avec *Un cours en miracles* ne semblent pas tomber dans la catégorie du "doux réveil." J'ai parfois des expériences extrêmes de haine de l'ego, et d’autres fois des aperçus de l'Amour de Dieu qui me submergent. Récemment, avant de m'endormir, je pensais combien "je veux être aimé," et je fus réveillé par une voix, un rugissement aussi puissant que l'univers, qui m'a scié en deux par la force de sa vibration. C'est arrivé plus d’une fois. Ne sachant pas quoi faire de ces expériences, j'ai pardonné, me disant que Dieu ne ferait rien pour me faire souffrir. Je me demande s'il s'agit d'une étape temporaire sur mon chemin spirituel. Pouvez-vous m'aider à donner un sens à tout cela, puisque je veux faire ma part dans la guérison de l’esprit.

**R/** En général, on peut dire que la Voix du Saint-Esprit est toujours calme, douce et paisible, et donc que des expériences aussi inquiétantes viennent toujours de l'ego. L'intensité de ces expériences refléterait l'intensité de la peur et de la résistance. Nous avons une peur gigantesque de nous éveiller du rêve, mais c’est presque toujours totalement inconscient. Notre décision d'étudier *Un cours en miracles* symbolise notre choix de nous éveiller et de renoncer à l'ego comme enseignant, mais notre peur ne s'évapore pas subitement en raison de cette décision (bien qu'en principe ce soit possible). Les boucliers de défenses qui nous protègent contre la peur commencent à faiblir, ensuite la peur commence à remonter à la surface, prenant différentes formes, à divers degré d'intensité. Nous avons décidé d'enfouir cette peur, puis de la garder enterrée parce que nous en avons fait l'expérience comme étant écrasante, quand nous avons choisi d'écouter les avertissements de l'ego que nous serions punis brutalement et détruits si jamais nous faisions demi-tour pour demander à Dieu de nous reprendre dans Son amour.

L'idée est d'apprendre que le seul pouvoir de la peur est celui que nous lui avons donné, bien que nous n'ayons aucune conscience de l'avoir fait. C'est simplement le résultat de nous être identifiés à l'ego et d’avoir oublié par la suite que nous avions un esprit ayant le pouvoir de renverser cette décision. Il est essentiel de respecter la profondeur de cette peur. Or nous n’avons pas besoin de la nier, de la fuir ou de l’affronter comme s'il s'agissait d'un ennemi à vaincre. Nous devons juste nous souvenir la douceur avec soi- même et ne pas oublier de prendre toutes les mesures possibles au niveau du comportement pour soulager l'anxiété, quand elle frappe de plein fouet.

Regarder cela avec Jésus est la façon de commencer à lâcher prise de notre croyance en la réalité de la peur.

**1304 - Dois-je changer de travail pour pouvoir penser plus clairement ?**

**Q/** Je sais qu'*Un cours en miracles* concerne uniquement l'esprit (la cause). Je semble recevoir le message de ne pas demander à Jésus de m’aider à prendre des décisions concernant des décisions extérieures pouvant faciliter des pensées plus claires. Par exemple, j’ai l'idée que mon travail très physique va à l’encontre d’une réflexion claire et d’une pratique cohérente. Devrais-je être soucieuse uniquement de pardonner et laisser le monde physique prendre soin de lui-même ? Ou est-il approprié d'apporter des changements physiques qui peuvent me remettre en meilleure forme pour voir plus clairement quels sont mes besoins au niveau des pensées d’attaques et de pardon ?

**R/** *Un cours en miracles* ne nous dit pas que c’est une erreur de faire des changements physiques. Il nous dit cependant, que nous n’avons pas besoin de faire des changements extérieurs pour changer notre esprit. Nous pouvons voir nos besoins de pensées d'attaque et nos pensées de pardon même si nous sommes cloués sur une croix, ou même si nous avons séjourné dans un camp de concentration. C'est pourquoi Jésus dit : "Le changement ne signifie rien au niveau du symptôme, où il ne peut pas opérer… Plutôt tu devrais demander de l'aide dans les conditions qui ont amené la peur. Ces conditions entraînent toujours un désir d'être séparé" T-2.VI.37 ; T-2.VI.43-4. En d'autres termes, notre douleur ne vient pas de quoi que ce soit d’en dehors, mais plutôt de la peur et la culpabilité engendrées par notre croyance d’être séparés de Dieu et de Son Amour.

Pour cette raison, nous ne pouvons pas attendre les changements extérieurs pour changer à l’intérieur. Or cela nous aidera à changer intérieurement, si à chaque fois que nous sommes tentés d'apporter une modification extérieure, nous demandons d'abord de l'aide intérieure pour le faire avec amour et pardon. C'est pourquoi le Cours ne dit jamais qu'il y a des sortes de décisions pour lesquelles il est erroné de demander l'aide de Jésus. En effet, la position du Cours sur la prise de décision est résumée dans le passage suivant : « …Tu ne *peux pas* prendre de décisions par toi-même. La seule question est vraiment avec quoi tu choisis de les prendre. …Tu ne prendras pas de décisions par toi-même quoi que tu décides. Car elles sont prises avec des idoles ou avec Dieu. Tu demandes l'aide de l'antéchrist ou du Christ, et celui que tu choisis se joindra à toi et te dira quoi faire" T-30.I.143-4 ; 7-9. Ainsi, chaque fois que nous prenons une décision, nous écoutons un enseignant intérieur dans notre esprit. Le choix consiste à savoir si nous voulons écouter l'ego ou le Saint-Esprit. Par conséquent, c’est toujours une bonne idée de demander l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit.

Où nous devons être prudents toutefois, c’est veiller sur ceci : sommes-nous réellement en train de demander de l'aide, ou simplement de demander une confirmation de la décision déjà prise. Par exemple, ce n’est pas à vous de décider que votre travail est la source de vos malheurs, puis demander à Jésus ce qu'il faut faire à ce sujet. Il serait beaucoup plus productif de simplement apporter votre tristesse à Jésus et lui demander de vous aider à regarder à travers ses yeux sans porter de jugement. Laissez-le vous révéler quels changements intérieurs doivent se produire pour que vous puissiez ressentir que des circonstances extérieures ne peuvent pas vous enlever la paix et l'Amour de Dieu. Quand vous le faites, vous prenez automatiquement des décisions qui reflètent l'amour dans votre esprit. Alors, quand vous faites quelques changements extérieurs, ils sont basés sur de simples préférences et ne sont pas difficiles à exécuter.

**1305 - Comment assister ma fille très malade et me sentir en paix ?**

**Q/** Je sais que selon le Cours, la maladie est une défense contre la vérité, et qu’on ne devrait pas s’en faire pour quelqu'un qui est malade parce que cela déprécie le pouvoir de son esprit. Mais j’ai tellement de mal à apprendre cette leçon ! Comment l’apprendre alors même que ma fille souffre d'une maladie chronique très grave qui provoque de la douleur et l’empêche de vivre une vie "normale" ? Presque chaque jour ma fille souffre et je souffre avec elle. Je sais que cela ne l’aide pas, ni moi non plus, mais ce n’est pas quelque chose sur quoi je peux changer d’esprit. Je prie pour recevoir de l'aide pour elle (et pour moi) et mes amis prient eux aussi. Puis j'apprends, dans "Le chant de la prière", que la prière n’aide pas. Dieu ne sait même pas que nous sommes ici. La prière est seulement pour soi-même, etc. Que puis-je faire ? Comment changer d’esprit et ne pas voir les souffrances de ma fille ? Cela dure littéralement depuis des années et j’ai certes besoin d'aide, svp.

**R/** Il est difficile d'imaginer un déclencheur émotionnel plus puissant que celui de regarder sa fille souffrir sur une base quotidienne et être incapable de faire quoi que ce soit pour atténuer ses souffrances. Le fait que ses douleurs vous fassent souffrir est une réaction tout à fait normale. *Un cours en miracles* n’est pas là pour vous faire sentir coupable ou fautive d’avoir cette réaction. Vous ne devez pas sentir que vous lui faites du tort ou que vous la blessez quand vous éprouvez cela, et voici pourquoi.

Effectivement, le Cours dit que la maladie est une défense contre la vérité L-I.136. Or il pourrait revendiquer la même chose pour absolument tous les autres aspects de notre soi-disant existence et de notre expérience humaine. Respirer est une défense contre la vérité, penser est une défense contre la vérité, parler est une défense contre la vérité et ainsi de suite. Il en est ainsi parce que croire que nous sommes ici est une défense contre la vérité. Pourtant, nous croyons tous être ici. Et aussi longtemps que nous le croyons, nous ne pouvons prendre un élément de notre existence, comme la maladie par exemple, pour essayer de nous convaincre que ce n’est pas réel. Malheureusement, la peur de la maladie qu’à peu près tout le monde ressent est souvent une tentation pour les étudiants du Cours de faire exactement cela : chercher à comprendre que la maladie est une illusion, tout en croyant en même temps aux autres parties du rêve.

De la perspective guérie de Jésus, essayer désespérément de lâcher prise de notre croyance en la maladie ne fait pas plus de sens que d’essayer de toute nos forces et désespérément de cesser de respirer. Pour lui, rien de ceci n’est réel et il n’y a donc pas à se sentir coupable.

Puisque nous sommes tous en train de choisir le script de notre vie au niveau de l'esprit, un script dont nous ne sommes pas conscients, puisque cela se passe en dehors du rêve du temps et de l'espace – nous ne pouvons pas savoir pourquoi nous (ou d’autres), faisons l’expérience d’événements particuliers dans notre vie, comme les maladies chroniques. Et nous ne pouvons pas chasser la maladie, ni facilement briser l’impact émotionnel qu'elle a sur nous. Or le Cours nous dit ce que nous pouvons faire : "Ne perçois dans la maladie qu’un autre appel à l'amour et offre à ton frère ce qu'il ne croit pas pouvoir s’offrir lui-même. Quelle que soit la maladie, il n'y a qu'un remède. Tu seras entier comme tu rendras entier, car percevoir dans la maladie l’appel à la santé, c’est reconnaître dans la haine l’appel à l'amour. Et donner à un frère ce qu'il veut réellement, c’est te l’offrir à toi-même, car ton Père veut que tu connaisses ton frère comme toi-même. Réponds à son appel à l'amour, et le tien trouve réponse" T-12.II.31-5.

Autrement dit, la souffrance de votre fille et ce que ressentez à cause de sa souffrance, sont la même dans le contenu. Toutes les deux, vous vous sentez victimes, persécutées par quelque chose que vous ne pouvez pas contrôler, quelque chose qui semble rendre impossible de faire l'expérience de l'Amour et de la paix de Dieu. Par conséquent, la façon dont vous pouvez aider votre fille est de permettre que votre propre appel à l'amour soit répondu. Même si, comme vous dites, Dieu ne sait rien de ce monde de rêves illusoires, et qu’Il ne peut donc pas répondre à nos prières en dirigeant autrement les événements extérieurs de notre vie, il y a de l'aide qui est disponible. Nous y accédons en demandant au Saint-Esprit (la mémoire de l'Amour de Dieu dans notre esprit) de nous aider à regarder les événements qui se déroulent avec Ses yeux. Lorsque nous le faisons, nous voyons qu’il n’y a rien pour nous empêcher de faire l'expérience de l'Amour de Dieu parce que Son Amour est présent en nous. Et une fois que vous prenez contact avec cet amour vous voyez que, bien que le corps de votre fille soit malade et souffrant, cela n'a aucun effet sur sa propre capacité de ressentir l'Amour de Dieu. Peut-être qu’elle ne le réalisera pas, et peut-être allez-vous encore ressentir très fort sa souffrance, mais vous savez que votre seul travail est de à regarder la situation avec des yeux aimants.

Puis de continuellement demander d’être guidée pour faire la chose la plus aimante dans les circonstances, quoi que ce puisse être.

En fin de compte, que notre corps semble en santé ou malade, que notre vie soit celle que le monde juge agréable ou misérable, nous faisons tous le même voyage. Nous avons tous la même possibilité d'utiliser notre vie comme une salle de classe ou comme une prison. Chacun de nous peut faire le choix à tout moment d’abandonner la main de l'ego, lâchant prise de ce monde illusoire de souffrance, pour prendre celle du Saint-Esprit à la place, ce qui nous réveille doucement et nous ramène dans notre vraie demeure dans le Ciel. Vous pouvez uniquement faire ce choix pour vous, mais ce faisant, vous éclairez le chemin des autres.

Ainsi, lorsque vous passez des moments difficiles avec votre fille, ne vous sentez pas mal quant aux pensées et aux émotions douloureuses que vous éprouvez, et n'essayez pas de les changer. Demandez au Saint-Esprit de vous aider à vous souvenir qu'une fin heureuse est assurée pour vous deux à la fin de votre voyage. Laissez-Le vous rappeler que, même si votre fille fait face en ce moment à de nombreux défis, l'Amour de Dieu l’entoure et que jamais elle ne sera laissée sans consolation L-épilogue 6 6-7.

**1306 - Ai-je eu tort de congédier celle qui m’a volée ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis sept ans, et aucun doute, mon esprit a changé ! Je voudrais avoir votre avis sur une situation qui a provoqué quelques conflits dans ma vie. J'ai congédié ma femme de ménage qui travaillait pour moi depuis neuf ans, lorsque j'ai découvert qu'elle me volait de l'argent. Je me sens en paix avec cette décision, et je n’ai pas de colère contre elle. Je suis toujours en contact avec elle, mais je ne sens pas pouvoir lui faire assez confiance pour lui redonner un emploi chez moi. Un collègue professionnel me dit qu’en chassant cette employée, je fais le contraire de ce qu'enseigne *Un cours en miracles* – et quelques autres étudiants du Cours sont d’accord avec cela. Mais j'ai toujours senti que j'avais fait la bonne chose et je me sens absolument en paix.

**R/** De la perspective du cours, le problème n’est pas lié à votre comportement (forme) qui a été de chasser cette femme de ménage. Congédier un employé n'est ni aimable, ni haïssable en soi. Seul le contenu dans votre esprit détermine si cela est aimant ou non, ce qui signifie que pour agir, vous pourriez être motivée aussi bien par l'ego que par le Saint-Esprit. Si vous êtes dans votre ego, vous vous percevrez comme une victime. Votre femme de ménage devient votre agresseur, et par conséquent vous allez jugez avec amertume ou colère, en pensant punition. Avec le Saint-Esprit, vous ne percevrez ni victime ni agresseur. Par conséquent, l'amour dans votre esprit juste vous guidera à agir selon ce qui est le mieux pour vous deux dans cette situation précise. Ce pourrait être de la congédier ou de ne pas la congédier, mais il n'y n'aurait aucune haine, peur, colère ou culpabilité et vous vous sentirez en paix.

Il n'y a rien de mal à reconnaître que l’ego est à l’œuvre chez quelqu’un, puis de limiter sa capacité d’agir. Vous n'embaucheriez pas un pédophile reconnu pour garder vos enfants pendant que vous êtes au loin ; mais cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas le voir comme un Fils de Dieu ayant le même esprit juste, le même esprit d’ego, ainsi que le même pouvoir de l’esprit-décideur que vous. C'est juste une question de gros bon sens de ne pas lui permettre de rester avec vos enfants pendant que vous n'êtes pas là. De même, si vous êtes appelé comme jury, vous pourriez être motivé par l'amour à voter "coupable," ce qui pourrait se traduire pour le défenseur de servir une peine de prison très longue.

Encore une fois, vous verriez le juge, le défendeur et celui qui poursuit comme faisant partie de la Filialité avec vous – sans haine, sans colère, pas de l’un-ou-l’autre. C'est une grave erreur de penser que le pardon signifie de devoir garder une personne malhonnête dans votre personnel, de laisser un pédophile prendre soin de vos enfants, ou de ne jamais voter "coupable" si vous faites partie d’un jury.

En pensant ainsi, sans le savoir, de nombreux étudiants du Cours stipulent qu’il y a une hiérarchie d’illusions – que certaines choses et certaines actions sont saintes ou spirituelles, et que d'autres sont impies. Comment cela se pourrait-il si tout ici est illusion ? Une partie d'illusion ne peut pas être meilleure ou pire qu'une autre. La toute première leçon dans le livre d’exercices pointe en ce sens : "Rien de ce que je vois dans cette pièce... ne signifie quoi que ce soit" L-I.1.Titre. Jésus forme nos esprits à se concentrer sur les choix que nous faisons dans nos esprits (contenu) plutôt que sur la conduite ou le comportement extérieur (forme). Il veut que nous apprenions aussi qu'il y a seulement deux choix que nous puissions toujours faire : croire que notre existence séparée de Dieu est réelle, ou que c'est une croyance erronée que nous pouvons maintenant corriger à travers la pratique du pardon. Toutes nos interactions dans le monde peuvent alors refléter quel choix nous avons fait. C'est le seul aspect des choses qui donne du sens à notre vie ici.

**1307 - Le pardon appliqué régulièrement va-t-il changer la situation ?**

**Q/** Lorsque quelqu’un pardonne systématiquement chaque situation/relation douloureuse qui se poursuit dans sa propre vie, est-ce que cela pourrait signifier que des situations plus heureuses et des relations plus harmonieuses se produiront éventuellement ?

**R/** Cela peut ou non se produire, mais cela n’inquiète pas l'esprit de celui qui lâche prise de la culpabilité par le pardon. Autrement dit, à mesure que vous allez de l’avant avec le pardon, il vous est possible de réaliser que la culpabilité dans votre esprit était la source de votre douleur, et non les événements et les situations qui se produisent en dehors de vous, aussi horribles soient-ils au niveau du monde. Pour nous, c’est peut-être la leçon la plus difficile à apprendre, mais c'est une des caractéristiques définies par *Un cours en miracles*. Le Cours nous enseigne comment être pleinement présents à nos rôles dans le monde tout en apprenant en même temps que notre perception (notre expérience intérieure) vient directement du choix que nous faisons dans notre esprit de nous identifier à l'ego ou au Saint-Esprit (ou Jésus).

Il y a parfois des changements extérieurs, ainsi que des changements intérieurs dans notre façon de percevoir ce qui se passe au dehors. Par exemple, si à cause de notre culpabilité, nous croyons profondément ne pas être digne de bonheur et d'amour, le besoin inconscient de nous punir fait son chemin dans nos interactions, et nous apporte éventuellement une expérience malheureuse après l'autre. Par conséquent, lorsque dans notre esprit, nous apportons notre culpabilité à l'amour de Jésus, lui aussi dans notre esprit, nous renonçons au besoin d’être malheureux et de le rester, même si nous n'étions pas conscients de cette dynamique dans notre façon de penser. Lorsque ce besoin de nous punir ne prévaut plus, nous faisons évidemment de meilleurs choix dans le monde en suivant le chemin de Jésus, une voie de douceur et de gentillesse. Nous sommes moins enclins à l’autodestruction, etc. Le point important à toujours garder à l'esprit, c'est que la forme (situations extérieures) ne démontre pas nécessairement quel est le contenu choisi par l'esprit. Par exemple être dans une relation douloureuse ne signifie pas automatiquement que cela vient de la culpabilité. Nous ne pouvons pas juger uniquement sur les apparences (forme).

Cette question a été le sujet de plusieurs autres discussions dans ce service. Vous pourriez examiner les questions suivantes, lesquelles fournissent de nombreuses références dans le Cours : 350, 542, 660, 846, 873 et 987.

**1308 - Le cours prône-t-il d’être avec ce qui est ?**

**Q/** J'ai travaillé avec *Un cours en miracles* et j’ai eu de bons résultats, mais une question demeure. J'ai eu un aperçu un jour qu’"être avec ce qui est" est vraiment une façon de vivre sans stress. En effet, en acceptant le lien particulièrement difficile émotion/sentiment/pensée, le stress se dissout dans la paix. Le Cours ne semble pas préconiser cette approche. Il semble plutôt dire que lorsque montent des sentiments négatifs, il vaudrait mieux détourner l’attention et chercher la lumière. Si cela est exact, alors le Cours me semble dualiste et paraît rejeter la vie telle qu'elle apparaît. Parfois, lors de la lecture du Cours, j'ai ce sentiment que Dieu a créé la Réalité et que j'ai fait le faux ; mais qui m'a créé, moi qui fait le faux ? Est-ce que maya/illusion n’est pas Dieu aussi, et par conséquent ne devrions-nous pas embrasser également le faux soi, maya/illusion ? Parfois, je sens que le Cours met en place un dualisme entre l'ego/mental, le corps et l'esprit, alors que peut-être ils ne sont vraiment qu’une seule et même chose ?

**R/** *Un cours en miracles* est strictement non-dualiste. Il enseigne que seul le royaume infini esprit/pur-esprit est réel. La source de notre croyance que le corps et le monde sont réels vient d’une pensée organisée par nos esprits à cause du souhait égoïste d’exister en dehors de Dieu. Ainsi, le cours enseigne : "Le monde a été fait comme attaque contre Dieu. Il symbolise la peur. Et qu’est-ce que la peur, sinon l'absence de l'amour ? Ainsi le monde était censé être un lieu où Dieu ne pouvait pas entrer et où Son Fils pouvait être à part de Lui" L-II.3.21-4.

Cet énoncé du but qui sous-tend la fabrication du monde est une différence majeure entre le Cours et d’autres traditions qui voient également le monde comme une illusion. Le monde n'est pas de Dieu, et le faux soi qui l’a fait n'est ni Dieu ni de Dieu. Dieu crée comme Lui-même, l’imperfection ne peut venir de Lui, une autre différence majeure entre *Un cours en miracles* et d’autres traditions. C'est pourquoi le principe de l'Expiation est au cœur de ses enseignements et de ses pratiques. Ce principe énonce que se séparer du Tout est impossible, et donc nous avons tort lorsque nous croyons exister comme individus distincts en dehors de Dieu. Il s'agit d'un résumé grandement abrégé du non-dualisme du Cours – tout ce que l’espace ici nous permet de dire. Quelques autres questions sur ce service peuvent être utiles en offrant quelques notes supplémentaires : 6, 82 et 171.

Peut-être une similitude entre le Cours et "être avec ce qui est" (si nous comprenons cela correctement) est que nos perceptions et nos expériences peuvent être utilisées pour la guérison de nos esprits, même s’il s’agit de perceptions et d’expériences d'un faux soi. Ainsi, Jésus dit : "Le corps n'a pas été fait par l’amour. Or l’amour ne le condamne pas et il peut l'utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait et l’utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.47-8.

La clé pour pratiquer ceci efficacement est d’apprendre progressivement à discerner le but choisi dans notre esprit, ce qui est la cause de l'expérience de ce que nous faisons (non que nous sommes responsables du choix d'autrui). Cela implique également d'apprendre à faire la distinction entre la forme (comportement) et le contenu (esprit). En ce sens, nous pouvons dire qu’il est clair que le Cours ne "rejette pas la vie." Nos interactions quotidiennes et nos émotions en fait fournissent le curriculum même que notre enseignant intérieur utilise pour nous aider à entrer en contact avec le contenu dans nos esprits, la source de toutes nos douleurs et conflits.

Autrement dit, la négativité est délibérée et c'est avec cela que le Cours nous aide à entrer en contact, quelque chose que nous pouvons changer, passer d’un but autodestructeur à un but qui nous sortira totalement de l'illusion. (Pour certaines déclarations alignées sur cela, voir T-20.VIII.7-9 ; T-31.VII.12 ; L-II.226. En somme le Cours ne suggère jamais de nous détourner lorsque montent en nous des émotions négatives – au contraire ! Jésus demande que nous les regardions avec lui, tel qu'exprimé dans cet extrait de "La 'dynamique' de l'ego" : "Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera" T-11.V.11-3. Chercher la lumière symbolise le choix d’inverser notre identification au système de pensée de l'ego de séparation, pour nous identifier plutôt au système de pensée de pardon du Saint-Esprit. Nous nions notre négation de la vérité sur nous, rétablissant ainsi à notre conscience la vraie paix et l’amour dans lesquels nous avons été créés.

**1309 A - Que serait un comportement normal dans un rêve d’ego ?**

**Q/** Les trois questions suivantes ont été soumises par la même personne. Kenneth Wapnick a suggéré que, lorsqu’on interagit avec les autres, nous devrions nous comporter "normalement," montrer de la gentillesse, comme le font les gens "normaux." Or si nous entrons dans ce rêve comme un ego, la normalité ici n’est-elle pas toujours la culpabilité, l’attaque et la haine ? Si l'ego est 100 % haine et le Saint-Esprit l'expression de l'Amour de Dieu, comment est-il possible d'être dirigé par le Saint-Esprit ou par Jésus ?

**R/** Il n'est pas tout à fait exact de dire que nous entrons dans ce rêve comme un ego. Nous entrons dans ce rêve comme le résultat d’avoir écouté l'ego. Par conséquent, nous pensons généralement que nous sommes un ego, et c’est une croyance qui se reflète dans notre conviction que nous sommes un individu dans un corps, une personne faisant une expérience physique séparée de chacun des autres dans le monde. Cela nous amène à vivre selon le principe des intérêts séparés, le principe qui affirme que vous et moi, nous avons besoin de choses différentes pour survivre. Plus précisément, j'ai besoin de combler mes besoins physiques et psychologiques, et vous devez satisfaire les vôtres. Le seul intérêt que j'ai quant à vos besoins est une peur constante que vous tentiez de les combler en essayant de me prendre quelque chose.

Tant que nous écoutons l'ego, ce sont ces dynamiques inconscientes qui animent notre vie. Heureusement, *Un cours en miracles* nous laisse savoir que nous n'avons pas à écouter l'ego, et que nous pourrions tout aussi facilement nous tourner vers le Saint-Esprit comme enseignant intérieur. Il nous enseigne que nos besoins ne sont pas différents de ceux des autres, puisque notre identité vraie est entièrement différente de ce que nous avions à jamais imaginé. Il nous révélera progressivement que la personne que nous pensons être n’est rien d’autre qu’une simple marionnette dont les épreuves et les tribulations n’ont absolument aucune incidence sur notre réalité de Fils unique de Dieu. Dans cette perspective, nous verrons que, contrairement aux apparences, nous n’avons qu’un seul besoin que nous partageons avec tout le monde. Notre seul besoin est de nous éveiller de ce cauchemar et de retourner à notre réalité dans le Ciel, où nous pouvons enfin être en paix.

Il est donc clair que nous avons deux systèmes de pensée totalement opposés dans notre esprit. Lorsque nous écoutons l'ego, nous sommes 100 % haine et lorsque nous écoutons le Saint-Esprit, nous sommes 100 % amour. Quel enseignant choisir dépend entièrement de nous. Notez que tout cela se passe à l'intérieur de nous. La suggestion de Kenneth est de se comporter normalement, et ça ne signifie pas que notre comportement devrait être haineux. Cela signifie simplement, qu'en termes de croissance spirituelle, le comportement n'est pas ce sur quoi nous devrions nous concentrer pour changer, parce que le comportement n'est pas la source du problème. Lorsque nous changeons le contenu de notre esprit pour l’amour, notre comportement va automatiquement refléter ce choix. Nous allons généralement encore dire et faire les choses qui sont socialement attendues et que nécessitent nos rôles. Par exemple, nous allons nous comporter toujours de façon appropriée dans nos rôles de parents, conjoints, employés, superviseurs, voisins, amis et ainsi de suite. La seule différence est que notre mantra intérieur habituel "Qu’est-ce que je peux aller chercher là-dedans pour moi ?" sera remplacé par un sentiment d'amour qui inclut chacun. Il est évident que cela aura probablement une incidence sur nos actions parfois, mais de quelle manière cela se produira n’est pas de notre ressort.

**1309 B - Comment se fait-il que des gens non spirituels soient bons ?**

**Q/** J'ai connu bien des gens dans ma vie qui ne sont pas impliqués dans la spiritualité, et qui ne savent rien des concepts du pardon *Un cours en miracles*. Or ce sont des personnes réfléchies, aimables et qui ne portent pas de jugement. Alors est-ce qu'on peut entendre la Voix de Dieu sans même le savoir ? Sinon, comment expliquer que des gens soient "naturellement" bons ?

**R/** Tout le monde a un esprit juste et un esprit erroné. Et cela est vrai indépendamment des systèmes de croyance ou des histoires personnelles, indépendamment de l’intelligence, de l'origine ethnique, du sexe ou de tout autre élément de l'identité humaine. Quelqu’un n’a pas du tout besoin de se soucier du concept de Dieu pour entendre la voix intérieure de l'amour, car chacun de nous a à l’intérieur à la fois un meurtrier et un saint. Presque tout le monde a des moments d'extrême cruauté et des moments de grande bonté. Ce qui motive une personne en particulier à être bienveillante et aimante est quelque chose de tout à fait personnel et non quelque chose qu’on peut juger chez autrui.

**1309 C - N’est-ce pas la grandiosité qui fait dire : Je suis Dieu ?**

**Q/** Je connais un étudiant *Un cours en miracles* qui y croit réellement et raconte aux gens qu’il est le Saint-Esprit. Il pense aussi que nous sommes Dieu. Cela me semble un problème d’autorité, mais peut-être que je comprends mal. Y a-t-il une différence entre dire que vous êtes le Saint- Esprit ou Dieu et dire que nous partageons tous l’unique esprit du Saint- Esprit ou de Dieu ?

**R/** Pour faire descendre ceci sur le terrain du discours contemporain, cela dépend de votre définition du "vous." Plus sérieusement, il n'y a aucune façon pour nous de savoir ce que croit ou veut dire effectivement cette personne. Le Cours dit que nous sommes une pensée dans l'Esprit de Dieu, plutôt que nous sommes Dieu. Mais il affirme aussi qu’en réalité, nous sommes une "Unité jointe ne faisant qu’Un" et que "*ce qui est un ne peut pas avoir de parties séparées*" T-25.I.71, 7. Manifestement, il y a une difficulté inhérente à essayer de définir en mots des concepts que nous ne pouvons pas vraiment comprendre.

En général, faire des déclarations du genre "Je suis Dieu" ou "Je suis le Saint-Esprit" conduit à des problèmes parce que, même si cela reflète la vérité quant à notre réalité ultime, ces énoncés ne reflètent pas la vérité au sujet de qui nous pensons être ici. C’est pourquoi de telles déclarations auront tendance à sonner faux et, comme vous l'avez observé, seront perçus comme de la grandiosité, pour ne pas dire du délire, que ce soit vrai ou non, pour la personne faisant ces commentaires. Heureusement, le Cours nous donne des outils pour voir plus loin que les mots. Nous pouvons réaliser par exemple que seul l’amour est une réponse justifiée, que ces gens soient motivés par l'amour ou par la peur.

**1310 - Nés de l’Être parfait, comment un rêve imparfait est-il possible?**

**Q/** Si "Dieu est," et que ce rêve appelée la vie n'existe pas, comment se fait-il que nous croyons qu'il existe ? Il me semble que si nous sommes tous parfaits, étant de Dieu, il est impossible que ce rêve entre dans nos pensées en premier lieu. Et si c’est vraiment arrivé et que le rêve est faux, il me semble que cela nous ferait voir toutes choses comme parfaites. Cela porterait également Dieu à tout regarder comme étant parfait. Après tout, comment cette illusion peut-elle exister dans nos esprits, à moins de venir de Dieu ?

**R/** Il s’agit d’une variante de la question le plus fréquemment posée sur *Un cours en miracles*. C'est une question intelligente, mais la réponse du Cours n'a pas toujours été satisfaisante pour ceux qui l’ont posée. La principale raison est que par votre question, vous déclarez que la séparation s'est vraiment produite, que le Fils de Dieu est vraiment tombé endormi. Et maintenant vous voulez savoir comment c’est arrivé. Vous trouverez une discussion sur ce sujet, et les références principales du Cours s’y rapportant, dans nos réponses aux questions 10 et 171.

**1311 - Que signifie, renoncer au rôle de gardien du système de pensée ?**

**Q/** Voudriez-vous expliquer ce que veut dire Jésus lorsqu'il affirme dans *Un cours en miracles* : "Si tu es désireux de renoncer au rôle de gardien de ton système de pensée et de m'en ouvrir l’accès, je le corrigerai avec beaucoup de douceur et te ramènerai à Dieu" T-4.I.4 7. Est-ce que cela veut dire que je ne devrais pas censurer mes pensées, ou que je devrais ouvrir mes pensées aux autres, même si elles ne sont pas pures ?

**R/** Ce que nous, comme esprits-décideurs, "gardons," c’est la décision de nous considérer comme les victimes innocentes et impuissantes d'un monde qui, nous en sommes certains, existe hors de nous. Par cette fausse croyance, le système de pensée du monde s'impose à nous comme si nous n’en étions pas à l’origine. Nous allons nous protéger soigneusement (comme esprit) contre toute incursion dans ce secret fortement défendu. C'est précisément à ce rôle que Jésus nous demande de renoncer. Il veut que nous soyons désireux de lui ouvrir notre esprit, ce qui veut dire de nous préparer à entrer en nous avec lui pour découvrir ce que nous avons caché à nous-mêmes et ce que nous lui avons caché. Dans un chapitre un peu plus loin, il nous dit que "ensemble, nous avons la lampe qui le dissipera [le système de pensée de l’ego]" T-11.V.13.

Réellement il y a ici l'essence même de notre pratique : porter la noirceur de l'ego à la lumière de l'amour de Jésus, où nous allons enfin voir qu’il y avait seulement une illusion d'obscurité et que nous n’avons pas besoin de nos défenses. Et nous pouvons le faire seulement quand nous sommes disposés à regarder avec Jésus notre investissement dans le maintien du système de pensée de l'ego dans nos esprits. Ce rôle de maintenir le système de pensée de l’ego en place est ce que Jésus veut que nous abandonnions. À la place, il nous invite à nous joindre à lui pour observer toutes nos pensées et nos perceptions.

**1312 - Le Cours porte-t-il ou non sur la paix et l’amour ?**

**Q/** Sur certaines de ses bandes enregistrées, Ken Wapnick dit qu’il ne s'agit pas d'un Cours sur la paix et l'amour. Par ailleurs, il affirme sur d'autres cassettes qu'il s'agit d’un Cours sur la paix et l'amour. Il me rend fou. Alors qu’en est- il exactement ?

**R/** Désolé pour cette confusion ! C’est le contexte de l’énoncé, le point qui est soulevé, qui devrait pouvoir clarifier ce qu’il veut dire. Si l'insistance est mise sur le fait que l'étude d'*Un cours en miracles* est d’abord la tâche difficile de regarder notre ego et le terrible prix à payer pour le choisir, alors on peut dire qu’il ne s’agit pas simplement d’un Cours sur la paix et l'amour. Dans la même veine, il y a bien des gens qui s’en tiennent exclusivement aux "belles" sections du Cours, et passent par-dessus les endroits les plus menaçants – par exemple lorsque le Cours décrit l’effrayante culpabilité et la particularité. Il n'est pas mal d’agir ainsi si c'est tout ce qu’une personne est capable de gérer, main cela ne représente pas ce qu’est le Cours. Et pour souligner ce point-là en particulier, on pourrait encore dire qu’il ne s’agit pas d’un Cours sur la paix et l'amour, reflétant ce principe important : "Ta tâche n’est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui. Il n'est pas nécessaire de chercher ce qui est vrai, mais il *est* nécessaire de chercher ce qui est faux" T.16.IV.61-2. À quel moment dirait-on alors qu'il s'agit d'un Cours sur la paix et l'amour ? Eh bien ! Par exemple, on pourrait entendre des élèves du Cours en train de tomber dans le jugement ou la particularité et dire : "Voici un Cours qui parle de paix et d'amour, et pourtant il arrive que ceux qui l’étudient s’en vont impitoyablement dans le monde en se l’envoyant mutuellement par la tête." Le point important ici est que Jésus nous enseigne à dépasser l’approche égocentrique dans nos relations, et à voir à la place que nous partageons tous le même intérêt. Or certaines personnes prennent ces mêmes enseignements pour faire exactement le contraire. En se rendant spirituellement supérieurs aux autres, elles critiquent et dénoncent ceux qui n’arrivent pas à vivre à la hauteur du Cours. Dans ce contexte, une fois de plus, on pourrait dire que Jésus nous a donné ce Cours merveilleux sur la paix et l'amour, et il y ceux qui l’utilisent précisément pour exclure les autres de la paix et l’amour.

**1313 - Où vont ceux qui ne sont pas illuminés lorsqu’ils meurent ?**

**Q/** Ceux qui ne sont pas encore illuminés, où vont-ils exactement lorsqu’ils meurent ? Y a-t-il une autre forme de ciel, différent de l'Unité non-dualiste en Dieu qui est notre état naturel ?

**R/** Comme bien d’autres questions que se posent les étudiants *Un cours en miracles*, la question de ce qui se passe lorsque nous mourons n'est pas répondue de façon vraiment satisfaisante. Car la question présuppose que quelque chose se produit lorsque nous mourons, ce qui à son tour suppose que nous sommes réellement ici. De notre point de vue dans ce rêve de temps et d'espace, c'est une hypothèse tout à fait logique. Mais le message de Jésus dans le Cours est que nous ne sommes pas ici. Nous sommes encore et toujours chez nous dans le Ciel, toujours uni en Dieu. Nous sommes en train de rêver que nous faisons une expérience physique dans un monde physique. Par conséquent, de la perspective guérie de Jésus, rien ne se passe lorsque nous naissons, rien ne se passe le temps que nous vivons, et rien ne se passe quand nous mourons. Nous pourrions comparer cela à avoir des rêves quand nous sommes endormis la nuit. Indépendamment de ce qui semble se produire dans votre rêve, lorsque vous vous réveillez le matin vous voyez que vous êtes encore couché dans votre lit, et rien ne vous est arrivé puisque vous étiez simplement endormi.

Si notre existence entière est un rêve, il s'ensuit alors que la mort physique n'est qu'un élément de plus dans ce rêve. La mort peut sembler avoir un grand impact sur la figure que vous semblez être dans ce rêve, mais elle n’a pas du tout d’impact sur vous en tant que rêveur du rêve. Comme le rêveur en train de rêver, votre réveil n'a rien à voir avec la mort physique. Vous pourriez vous éveiller n’importe quand à la connaissance que l'existence physique est entièrement fabriquée. Le Cours se réfère à l’état d'esprit dans lequel vous savez que vous n'êtes pas ici, comme étant le monde réel. Une fois que nous vivons dans cet état d'esprit, peu importe pour nous de savoir quand ou comment notre mort semblera se produire. Puisque la chose que vous emportez avec vous, lorsque vous mourez, est votre état d'esprit, nous pouvons supposer que ceux qui meurent sans s’être encore éveillés du rêve vont simplement continuer à rêver. Que cela prenne la forme d’une autre existence en ce monde, ou que cela ressemble à quelque chose de totalement différent, c’est au-delà de la capacité de quelqu’un de le savoir.

Heureusement, nous n’avons pas besoin de le savoir. Nous pouvons être sûrs d’une chose, nous allons seulement continuer à rêver tant et aussi longtemps qu’une partie de notre esprit voudra rester endormie. En fin de compte, peu importe ce que nous allons sembler traverser, un réveil heureux nous attend à fin de notre voyage imaginaire. Et comme dit le Cours : "Qui pourrait désespérer quand un tel espoir est sien ?" Cl- Épilogue.16.

**1314 - Jésus a-t-il vécu ici une seule fois, ou s’était-il réincarné ?**

**Q/** Jésus avait-il comme nous, une histoire de réincarnation, ou sa vie ici parmi nous a-t-elle été la seule vie physique qu’il a vécue ?

**R/** Il n'y a pas de réponse directe à cette question dans *Un cours en miracles*. Plusieurs déclarations impliquent fortement que nous nous réincarnons, et Jésus aborde la question de la réincarnation dans le manuel pour enseignants M-24. Mais il n'y a rien qui indique s'il a lui-même vécu une vie antérieure. Nous avons répondu à plusieurs questions au sujet de la réincarnation. La question 97 pourrait être susceptible de vous intéresser.

**1315 - Mon ex me manque, je me demande si nos esprits sont joints**

**Q/** J'ai récemment remis une relation particulière au Saint-Esprit. C’est survenu après que mon amoureux m’ait déclaré que je lui causais trop d'angoisse. Je connais les enseignements du Cours, et je comprends mal pourquoi la relation n'est pas devenue petit à petit "belle et joyeuse," ne serait-ce que dans mon esprit. Cela me cause toujours autant de chagrin, et je pense à cet homme jour et nuit. J'essaie de mon mieux de ne pas le voir comme un corps et de ne pas projeter sur lui mes pensées d’"amour particulier" mais cela ne semble pas rendre les choses plus faciles pour moi. Où est l’erreur ? Il n'y a pas grand-chose de plus à faire, sinon prier pour lui et remettre la relation au Saint-Esprit. Quand le Cours dit que nos esprits sont joints, est-ce que cela ne signifie pas que nous devrions penser la même chose, être sur la même longueur d’onde ? Je suis très confuse.

**R/** Pour sortir de votre confusion, vous devez comprendre un fait important sur *Un cours en miracles* : le Cours ne s’adresse pas à vous comme à la personne que vous pensez être dans ce rêve. À la place, Jésus parle à la partie de vous qui prend la décision dans l’esprit – en dehors de l'illusion du temps et de l'espace. C’est la partie de votre esprit qui a le pouvoir de choisir entre le système de pensée de l'ego et celui du Saint-Esprit. Ainsi, lorsque Jésus parle d’esprit joint, il ne veut pas dire que votre esprit séparé de soi individuel est joint avec l’esprit de soi individuel d'un autre dans ce rêve. Au contraire, il dit que tous les esprits sont joints dans la réalité, puisque nous provenons tous de la même source, et que nous partageons tous le même système de pensée. Nous avons tous le même pouvoir d’avoir des pensées d’ego de péché/culpabilité/peur, ou des pensées d'amour/pardon du Saint-Esprit, inspiré par le souvenir de l’Amour de Dieu qui embrasse tout.

Le Cours ne dit pas de lutter pour ne pas voir l’autre dans un corps, ou de cesser de projeter sur lui vos pensées d’amour particulier. Il enseigne plutôt de demander au Saint-Esprit de vous aider à regarder avec Lui vos pensées troublantes sans les juger. De cette façon, vous pouvez doucement apprendre à vous accepter, même quand vous êtes dans un état dépressif d’obsession, de nostalgie, etc. À mesure que vous le faites, votre esprit devient un lieu de plus en plus joyeux et bienfaisant, ce qui se reflète dans votre expérience lorsque vous êtes en relation.

Cela ne veut pas dire que vous allez toujours obtenir des autres ce que vous pensez désirer au niveau de la forme. Mais vous allez commencer à être plus heureuse et plus paisible indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur de vous, parce que vous savez que l'amour que vous cherchez est à l'intérieur de vous, et non quelque chose que vous avez besoin que l'autre vous donne.

Une dernière remarque ici : le Cours offre une voie de transformation de notre esprit, ce qui amène finalement à un sens beaucoup plus grand de paix et de bonheur que ce que nous avons déjà connu. Or c'est un processus très progressif, un processus qui, en raison de notre peur et de notre résistance, peut sembler parfois nous rendre encore plus craintif, plus confus, et parfois même plus déprimé. Pour cette raison, il est important de ne pas voir l'application des principes du Cours à nos problèmes comme une solution rapide, qui nous mène instantanément du désespoir à la joie. Comme étudiant du Cours, nous devons nous attendre à des périodes difficiles à mesure que nous "[remettons] en question chaque valeur que [nous avons]" T-24.in.21.

**1316 - Quelle est la position du Cours sur le suicide ?**

**Q/** J'aimerais recevoir quelques éclaircissements sur la question de la mort dans ce monde illusoire, notamment quand quelqu’un s’enlève la vie. D’après certaines de vos réponses, il semblerait que le suicide soit une forme particulièrement inacceptable de rendre le rêve réel. Il me semble aussi avoir lu que la "forme" de la mort n'importe pas vraiment, ce qui importe, c’est d’observer toute chose à partir de l’esprit erroné ou de l’esprit juste.

On pourrait alors émettre une hypothèse : supposons une personne en train de s’enlever la vie avec le sourire en disant "ces pensées n'ont aucun effet sur qui je suis réellement." En un sens, ce serait préférable aux décès causés par un accident de voiture ou insuffisance cardiaque, par exemple. J'ai souvent pensé que le Jésus de la Bible savait que sa mort était imminente lorsqu'il est entré dans Jérusalem pour la dernière fois, et que d’une certaine façon, c’était un suicide. En tout cas, il a laissé les autres lui enlever la vie, puisqu'il connaissait pleinement les conséquences de ce qui allait se passer (en supposant, bien entendu, que la restitution biblique soit vraie).

**R/** La pensée même de "s’enlever la vie" est basée sur l’ego, ce dont nous avons discuté à la question 274, et cette idée suppose qu'il y de la vie dans le corps et qu'elle peut être "enlevée." À partir de ce point de référence, il nous faudrait naturellement conclure que certaines formes de mort sont plus traumatisantes que d'autres. Or ce point de référence est erroné. En fait tout au long d'*Un cours en miracles*, Jésus nous aide à apprendre que notre point de référence sur l’existence d’un corps est pratiquement sans valeur lorsqu'il s'agit de comprendre la vérité et la réalité. Notre grande préoccupation des suicides et autres formes de mort est simplement une partie de la stratégie de l'ego pour garder le corps, et donc la séparation, réel à notre conscience. C'est le point que fait Jésus lorsqu’il dit que nous n’avons pas vraiment peur de la mort, mais que nous sommes attirés par elle T-19.IV.C.

Si nous sommes attirés par la mort, c'est que la mort permet à l'ego d’atteindre son but. Et le but de l’ego est de nous empêcher de faire l’expérience de qui nous sommes comme esprit-décideur non lié par le temps et l'espace. À la question 274, nous parlons des conditions qui ont mené au "choix tranquille de mourir."

" Mais si ce choix consiste simplement à reconnaître que la fin est arrivée pour ce qui est de l'objectif du corps dans un monde de formes, le corps semblera simplement ne plus être infusé de "vie." Et une grande variété de causes, soi-disant naturelles ou accidentelles, pourront être considérées dans le monde comme ayant causé la mort." Il y a un contraste frappant entre cela et le choix de faire quelque chose avec l’unique intention de causer la mort du corps.

Quant à Jésus, eût-il ou non conscience de sa mort imminente à Jérusalem ? On ne sait pas avec certitude ce qui est arrivé et comment c'est arrivé. Mais il n’aurait certainement pas pensé en termes d'attenter à sa vie car il se savait invulnérable et qu’il n'était pas son corps. Certes, il avait conscience de l'intention cachée de l'ego dans l'esprit de ceux qui voulaient le détruire pour sa non-culpabilité, et cela, il le voyait partout T-13.II.4-5. Mais il savait que lui, en tant que reflet de l'amour éternel du Ciel, ne pourrait jamais être tué, autrement que dans l'esprit délirant de ceux qui s’étaient identifiés à la folie insensée de l'ego. Ainsi, il nous demande, lorsque nous nous interrogeons sur le sens de sa mort : "N'enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi" T-11.VI.7 3-4. Si nous ne nous accrochons à rien d'autre qu’à l'amour et à la compassion de Jésus toujours vivant en nous, quelque chose qui ne peut jamais être détruit, nous aurons accompli le but qu’il nous enseigne dans *Un cours en miracles*.

**1317 - Le messager de Dieu joue-t-il un rôle actif ou passif ?**

**Q/** La réponse à la question 898 dit ceci : "C’est l'amour qui est dans le siège du conducteur maintenant, et non plus vous comme individu." À mon avis, cela entre en contradiction avec ce qui est dit à la leçon 154 quant aux messagers de Dieu et leurs messages : "Les messagers de Dieu jouent leur rôle en acceptant Ses messages comme pour eux-mêmes et montrent qu'ils comprennent les messages en les remettant. Ils ne choisissent aucun rôle qui ne leur soit donné par Son Autorité. Ainsi ils gagnent à chaque message qu'ils remettent" L-I.154.72-4. De la manière dont je vois les choses, il me semble qu’ici le messager a un rôle actif. Comment ces deux idées sont-elles connectées ?

**R/** Il y a diverses façons de voir ce que vous citez, mais le contenu est le même. Le point souligné à la question 898 est que lorsque vous renoncez à l'ego, vous êtes conscient que vous n'êtes pas le soi individuel que vous pensiez être, c'est-à-dire l’ego toujours en train de définir le problème et la solution. Lorsque vous laissez partir l'ego, il ne reste plus rien d’autre dans votre esprit que l'amour, alors votre perception devient celle du Saint-Esprit. Vous êtes maintenant aligné sur la vérité, et non sur les illusions.

Dans la leçon 154, Jésus apporte un point différent, quoique apparenté. Notre seule fonction est d'accepter l'Expiation par la pratique du pardon. En tant que "ministres" nous ne pouvons pas vraiment porter le message de pardon de Jésus dans le monde sans d'abord l’avoir accepté pour soi puisque, dans *Un cours en miracles*, donner et recevoir font un. Cela est tout à fait contraire à la vision du monde, où le rôle du messager se limite à transmettre ses messages aux gens. Livrer le message n’est qu’un événement extérieur. Jésus nous enseigne que pour recevoir l'Amour de Dieu, nous devons le donner, voulant dire par là que nous devons reconnaître que tous nous partageons les mêmes intérêts et finalement, le même Soi. Je me souviens de mon Identité de Christ seulement lorsque je vois que la même Identité définit tout le monde. Cela concerne totalement le contenu, non la forme.

Ainsi, nous sommes "actifs" lorsque nous choisissons de nous laisser enseigner par l'enseignant du pardon et de l'unité, et non par l'enseignant du conflit et de la séparation. Nous devenons alors le message, à la manière de Jésus qui nous apprend qu’"enseigner, c’est démontrer." M-in.21.

Encore une fois, cela concerne seulement ce qui se passe dans notre esprit (le contenu), et non la conduite ou le comportement (la forme). Je ne peux pas connaître l'Amour de Dieu en moi si je juge que l’autre personne n’est pas digne de cet amour. Car ce qui est intrinsèque et inclut tout, ne peut pas être connu par l’exclusion. Nous sommes donc actifs dans l’esprit, et le contenu est exprimé dans nos interactions. En fin de compte, à ce moment-là, les deux déclarations véhiculent le même contenu.

**1318 - Mon script est-il coulé dans le béton, ou y a-t-il des possibilités ?**

**Q/** Je suis un peu confus. Suis-je en train de vivre dans un hologramme capable de pourvoir à chaque possibilité, selon le choix que je fais, ou est-ce que je fais l’expérience d’un script fixe, un scénario fermé à autre chose qu’à ce qui a déjà eu lieu ?

**R/** Le temps est vu comme holographique en ce sens qu'il n'est pas linéaire, mais le choix dans l’esprit se fait seulement entre deux alternatives : le système de pensée de l’ego ou celui du Saint-Esprit. C'est le seul contenu qu’il y a dans l’esprit, et il n’y a jamais rien d’autre entre quoi choisir. Le temps et la forme nous rendent aveugles à ce fait. C'est pourquoi Jésus dit :"Rien d’aussi aveuglant que la perception de la forme. Car la vue de la forme signifie que la compréhension a été obscurcie" T-22-III.67-8. Et il dit aussi que le temps est "un truc, un tour de main, une vaste illusion" L-I.158.41. Le temps qui passe, le monde, nos choix apparents dans le monde, tout cela fait partie de la stratégie de l'ego pour nous tenir éloignés de la vérité : nous n’avons jamais quitté Dieu. À l'instant où la séparation a semblé se produire, la Correction de l'erreur eut lieu dans le même instant. C'est ce que Jésus nous enseigne ici : "Ce monde est terminé depuis longtemps. Les pensées qui l’ont fait ne sont plus dans l'esprit qui les a pensées et les a aimées un court moment" T-28.I.16-7. En ce sens-là, nous "faisons l’expérience d’un script fixe, un scénario fermé à autre chose qu’à ce qui a déjà eu lieu" comme il est mentionné dans le livre d’exercices. "Le scénario est écrit... Nous ne faisons que voir le voyage depuis le point où il s'est terminé, regardant en arrière et nous imaginant en train de le refaire, revoyant mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.43, 5. "Nous jouons simplement le rôle assigné il y a longtemps et pleinement reconnu comme parfaitement rempli par Celui Qui [Saint-Esprit] a écrit le scénario du salut, au Nom de Son Créateur et au Nom du Fils de Son Créateur" L-I.169.93. Nos scripts sont toutefois très importants puisqu’ils fournissent le curriculum qu’utilise notre Enseignant pour nous aider à réaliser que nous sommes en train de rêver que nous sommes séparés les uns des autres et séparés de Dieu : "Le miracle établit que tu fais un rêve, et que son contenu n'est pas vrai" T-28.II.71 Nous pourrions poursuivre encore pendant de nombreuses pages, mais les limites d'espace ici ne nous permettent pas de le faire. Nous espérons toutefois que ce bref résumé saura vous aider à sortir de la confusion.

Un obstacle majeur pour que tout cela soit vu dans une parfaite clarté est le cadre conceptuel/linguistique humain, qui est lui-même dérivé de l’ego, et donc une défense contre la vérité, comme le reconnaît ce passage parmi d’autres : "Or le temps n’est qu’une autre phase de ce qui ne fait rien. Il travaille la main dans la main avec tous les autres attributs avec lesquels tu cherches à garder dissimulée la vérité sur toi-même" T.28.I.61-2. Nous n’avons pas d’autres points de référence, en tout cas jusqu'à ce que nous revenions aux sentiments que nous sommes des esprits-décideurs, puis que nous prenions conscience que nous n’avons pas besoin de défenses. Heureusement, c'est exactement le genre d'aide que fournit Jésus dans son Cours. Nous avons énuméré ci-dessous quelques passages se rapportant à votre question, et nous vous référons également à l'étude approfondie de Kenneth du temps dans son livre : "A Vast Illusion : Time According to *A course in Miracles*/Une vaste illusion : le temps selon *Un cours en miracles*."

"À chaque jour et à chaque minute de chaque jour, et à chaque instant contenu dans chaque minute, tu ne fais que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prît la place de l'amour" T-26.V.131.

"À chaque jour, à chaque heure et à chaque minute, même à chaque seconde, tu décides entre la crucifixion et la résurrection ; entre l'ego et le Saint-Esprit. L'ego est le choix pour la culpabilité ; le Saint-Esprit, le choix pour la non-culpabilité. Le pouvoir de décider est tout ce que tu as. Le choix qui s’offre à toi est fixe, parce qu’il n'y a pas d’autre alternative qu’entre la vérité et l'illusion" T-14.III.41-4.

"Tant que le temps durera dans ton esprit, il y aura des choix. Le temps même est ton choix. Si tu veux te souvenir de l’éternité, tu ne dois regarder que l'éternel. Si tu te permets de devenir préoccupé par le temporel, tu vis dans le temps. Comme toujours, ton choix est déterminé par ce à quoi tu accordes de la valeur. Le temps et l’éternité ne peuvent pas être réels tous les deux, parce qu’ils se contredisent l’un l’autre. Si tu n’acceptes pour réel que ce qui est intemporel, tu commenceras à comprendre l'éternité et à la faire tienne" T-10.V.143-9.

"Le temps semble aller dans une direction, mais quand tu en atteindras la fin, il s’enroulera derrière toi comme un long tapis étendu le long du passé, puis il disparaîtra. Aussi longtemps que tu croiras que le Fils de Dieu est coupable, tu marcheras sur ce tapis en croyant qu'il conduit à la mort. Et le voyage te semblera long, cruel et insensé, car il l’est" T-13.I.35-7.

" Passé, présent et futur ne sont pas continus, à moins que tu ne leur imposes une continuité… Tu voudrais détruire la continuité du temps en le morcelant en passé, présent et futur pour arriver à tes propres fins" T-13.VI.42, 6.

"Le temps n’a duré qu’un instant dans ton esprit, sans effet sur l'éternité. Ainsi tout le temps est passé, et tout est exactement comme c’était avant que la voie vers le néant n’ait été faite. Le tout petit battement de temps pendant lequel la première erreur a été faite, et toutes les autres dans cette seule erreur, contenait aussi la Correction pour celle-là, et toutes les autres venues dans la première" T.26.V.33-5.

**1319 - Je me sens piégée par les mots, comment en sortir ?**

**Q/** J’ai tellement hâte d’être libérée de l'esclavage de la conscience égotique qui me tient éloignée de Jésus. Je deviens alors confuse par l'abondance de mots dans le Cours, qui semblent me conduire nulle part. La pensée globale est que j’ai eu tort de penser pouvoir trouver le salut par moi-même. C'est comme si j’essayais de digérer des mots pour nourrir ma faim de Dieu. La conscience égotique reste tout le temps avec moi, comme une sentinelle qui m'empêche de lâcher prise du monde physique pour pénétrer le monde de l’esprit. Comment, le plus simplement possible, appliquer l'enseignement d’*Un cours en miracles* à ce problème d'être coincée dans la conscience de l’ego ? Comment utiliser le Cours si les mots restent coincés dans ma tête ?

**R/** Vous pouvez utiliser le Cours très efficacement en glissant tranquillement par-dessus les mots, en allant vers l'amour qui les inspire et en restant simplement avec cela. Après tout, c’est le but derrière le travail de chaque étudiant du Cours. Les mots ne sont pas ce qu'ils paraissent, comme nous le rappelle Jésus : " Les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité " M-21.19-10. De plus, il est important de ne pas vous en faire parce que vous ne pouvez pas encore rencontrer l'Amour de Dieu. Le simple fait de s’efforcer de faire l'expérience de l’Amour renforce la déclaration de l'ego voulant que l’amour ne soit pas présent en vous. Nous avons tous un esprit divisé, nous sommes tous à la fois attirés et terrifiés par cet amour, car nous savons qu'en sa Présence, le soi individuel et la conscience égotique disparaîtraient. Nous savons que notre faux soi est une interférence qui bloque la conscience de la Présence de l'Amour. Pourtant une partie de nous ne veut pas le laisser aller à cause de la peur que cela provoque. S’inquiéter et s’angoisser ne fait que donner une réalité à l'ego. Il est préférable de reconnaître tranquillement cette partie de vous qui a encore peur, et l’admettre sans plus. Ne luttez pas contre cela et ne vous jugez pas. La douceur et la bienveillance envers vous est un moyen très utile quand il s’agit d’accepter l'Amour toujours présent dans votre esprit. La voie d'*Un cours en miracles* est d'apprendre à ne pas prendre l’ego trop au sérieux. L’ego est dissipé à l’aide d’un doux rire, le rire qui vient de la calme assurance que l'ego est une idée qui n'a aucun pouvoir de changer la réalité. Et la réalité est l’Amour. Le hurlement rauque de l’ego s'évanouit dans son propre néant lorsque vous apprenez progressivement à prendre l'ego moins au sérieux.

" La partie [de vous] qui écoute la Voix pour Dieu est calme, toujours en repos et entièrement certaine. C'est réellement la seule partie qui soit" L-I.49.21-2. Si vous estimez cela utile, il n'y a rien de mal à consulter un thérapeute qui pourrait vous aider à prendre soin des anxiétés et des angoisses. Cette forme d'aide se marie bien avec nos efforts pour défaire les blocages dans nos esprits.

**1320 - Je suis fin prêt à m’éveiller, pourquoi ça n’arrive pas ?**

**Q/** Il y a plusieurs années, j'ai vécu une période de dépression, essentiellement à cause de ma lutte avec la pensée "il doit y avoir quelque chose de plus." En plusieurs occasions, il m’est venu à l’esprit que cette vie n’est qu’un rêve. J'ai lu beaucoup de questions au sujet de la résistance des gens à s’éveiller. Plus que n’importe quoi, je veux me réveiller de ce rêve. Par conséquent, dans mon esprit, il y a bien plus qu’un "petit désir." Si c'est exactement ce que veut aussi Jésus (le Saint-Esprit), pourquoi ne puis-je m’éveiller du rêve puisque je le désire tellement ? En fin de compte, il est certain que rien en ce monde ne peut surpasser le Ciel et l'Unité. Je suis fin prêt à m’éveiller, pourquoi cela ne m’arrive pas ?

**R/** Nous ne pouvons pas déterminer, à partir de votre question ici, si c'est le cas ou non, mais il arrive parfois qu’un intense désir de rentrer chez soi en Dieu soit accompagné d'une aversion ou d’une peur du monde, même si ce n'est pas toujours évident. Autrement dit, vouloir retourner chez soi à ce point-là peut refléter un sentiment sous-jacent que le monde est un endroit horrible, un fardeau si douloureux que nous donnerions tout ce que nous avons pour en être délivré. En fait, ce sentiment pourrait constituer une ingérence dans le processus d’éveil, puisqu’il semble indiquer que le monde est toujours vu comme réel. Nous ne pouvons pas avoir peur de ce que nous savons irréel.

Il doit donc y avoir un sentiment de péché/culpabilité toujours caché dans l'esprit et qu’il faut projeter sur le monde. C'est pourquoi tant de travail fait avec *Un cours en miracles* porte sur reconnaître comment nous "rendons l'erreur réelle," c'est-à-dire comment nos réactions/perceptions révèlent une croyance sous-jacente que nous sommes séparés de Dieu, et à quel point nous nous sentons coupables à cause de cela. Une fois que nous arrivons à pouvoir faire cette connexion, nous pouvons demander de l'aide pour choisir de voir autrement. La vraie délivrance du monde vient lorsque nous pouvons reconnaître que le monde n’est pas la source de la souffrance ou du bonheur, mais que le monde est simplement la projection de l'esprit prisonnier de la croyance illusoire qu’il est séparé de Dieu. (L-I.132 ; L-II.226). Pour arriver à ce stade, nous allons d’abord devenir conscients à quel point nous voyons le monde comme étant la cause de la souffrance et du bonheur. C'est pourquoi Jésus nous enseigne que "Le pardon est la clé du bonheur" et que "Le pardon offre tout ce que je veux" L-I.121, 122.

Il s'agit de la "réelle alternative" discutée par Jésus dans le dernier chapitre du Texte T-31.IV. Dans cette section, Jésus parle d’un état d'esprit qu’il appelle le monde réel, un état qui précède l’éveil du rêve. Alors que nous marchons sur la voie du pardon avec Jésus comme notre enseignant, nous devenons de moins en moins identifiés avec la vie dans le monde. Cela rend effectivement la vie plus facile ici, en ce sens que cela soulage la pression que nous ressentons tous, plus ou moins, quand nous prenons tellement au sérieux tout ce qui se passe dans notre vie.

À mesure que nous choisissons moins souvent l’ego, l'amour présent dans notre esprit juste commence à diriger chaque pensée et chaque action. Et notre investissement dans le désir d’être un soi individuel particulier diminue de façon considérable. Nous continuons à remplir nos rôles terrestres de façon responsable, mais sans ressentir de pression ou de conflits. Dans cet état, il n’y a pas d’urgence, pas de sentiment qu’il faut s’éveiller du rêve au plus vite, puisque vous ne faites pas l’expérience de vous-même comme étant séparé de l'amour. Le sentiment d’être présent à toute chose et à chacun en compagnie de Jésus devient alors une source de joie tranquille, de sécurité et de paix. Le véritable but du travail avec le Cours est la paix et non la connaissance [le Ciel] T-8.I.1 ; T-24.intro.11.

Et nous sommes assurés de vivre en paix en choisissant l'enseignant de la paix le plus souvent possible, ce qui nous aidera à découvrir que nous sommes unis à tous et chacun dans le monde. La patience et la douceur à votre égard vous aideront à traverser le processus, et également de faire confiance au processus du pardon.

**1321 - Quelles sont les relations très réelles dont parle Jésus ?**

**Q/** Que veut dire Jésus quand il affirme dans *Un cours en miracles* que "tu as formé des relations très réelles même en ce monde" T-17.IV.31. Il continue en disant que nous ne les reconnaissons pas. À quelles "relations très réelles" fait-il allusion ?

**R/** Les "relations très réelles" dont parle Jésus sont les relations saintes. Par exemple quand vous avez pardonné ou quand vous n’avez pas jugé, ou dans des cas où vous n’avez pas vu vos intérêts comme différents et séparés de ceux des autres. Ce pourrait être également, par exemple, une interaction avec un serveur dans un restaurant qui aurait eu une mauvaise journée et que vous n’avez pas jugé, ou peut-être s’agissait-il d’un enfant qui vous aurait heurté au supermarché, et vous n'auriez pas réagi en vous mettant en colère. Peut- être avez-vous fait preuve de compassion pour quelqu'un qui aurait été cruel. Vous n’avez sans doute pas réalisé à ce moment-là que vous avez transcendé votre ego. C’est dans ce sens-là que vous n’avez pas reconnu qu’il s’agissait de "relations très réelles." Cette idée est également discutée dans le Manuel dans le contexte des divers niveaux d'enseignement ou dans des situations d'enseignement-apprentissage (M-3).

**1322 - Le bon temps que je passe, est-ce bon ou mauvais ?**

**Q/** Il semble y avoir une contradiction dans *Un cours en miracles*, ou peut-être est-ce simplement ma compréhension. Le Cours enseigne que la souffrance dans le rêve est le reflet de la souffrance causée par la culpabilité dans mon esprit, et il dit ensuite que les avantages d'avoir un esprit guéri est de vivre un rêve heureux. Par contre, il dit que nos moments douloureux dans le rêve, cela vient de voir dans la conscience la culpabilité inconsciente, en prendre conscience afin de pouvoir la pardonner et la laisser partir. Lorsque nous sommes capables de faire cela, notre esprit innocent a comme avantage de le refléter à l'extérieur de nous, tout le temps que nous croyons encore être ici. Alors pourquoi faut-il remettre en question ces bons moments comme si c’était une simple couverture étendue sur la culpabilité inconsciente ? Autrement dit, comment savoir si les bénédictions de notre rêve recouvrent notre culpabilité, ou si ce sont les avantages de la pensée juste et d’un esprit guéri ? La plupart des gens ne croient-ils pas que le rêve de souffrances les rapproche de Dieu, plutôt que le rêve de vivre en santé, dans l'abondance et dans la joie ?

**R/** Bonne question ! Plusieurs étudiants sont confus par rapport à cela. Pouvoir distinguer entre la forme et le contenu peut certainement aider. Le rêve heureux dans le Cours est un état d'esprit (le contenu), dans lequel le Saint-Esprit fut choisi comme Enseignant. Son but est choisi pour tout ce qui a de la valeur. Et même si cela se passe toujours dans l'illusion, il est appelé rêve heureux parce que plutôt qu’un rêve d’esprit erroné d'ego, rêve de condamnation, de jugement et de but centré sur soi, c’est un rêve d’esprit juste de pardon, de compassion et de but commun et partagé. Tout cela se trouve dans l'esprit. C’est le contenu de l’esprit.

Une fois que cet état est atteint, vous êtes continuellement en paix. Tout sentiment de manquer de quelque chose a disparu. Il n'y a pas de culpabilité ou de haine de soi, et plus besoin de projections ou d’autres défenses. Plus important encore dans le contexte de votre question, il n'y a pas de soucis ou de préoccupations sur ce qui se passe en dehors, pas d’investissement à ce que les choses aillent d'une certaine manière dans le monde, ou de voir ce que le monde définit comme la chance, la bonne fortune, ou autres bénédictions. Votre paix et votre bonheur ne sont pas tributaires de quoi que ce soit en dehors de vous.

De plus, rien n'est pris personnellement : périodes bonnes ou mauvaises, rien n'est perçu en ces termes. Jésus le dit de bien des façons dans le Cours, par exemple dans la section "Au-dessus du champ de bataille" : "Pense à ce qui est donné à ceux qui partagent le but de leur Père, et qui connaissent que c’est le leur. Il ne leur manque rien. Toute espèce de chagrin est inconcevable… Ils connaissent qu’il est impossible que leur bonheur puisse jamais subir aucune sorte de changement... Nul qui connaît qu'il a tout ne pourrait chercher une limitation, ni ne pourrait accorder de la valeur aux offrandes du corps" T-23.IV.81-3, 6 ; 94.

Il est vrai que s'il n'y avait pas de culpabilité dans votre esprit, vous ne chercheriez pas à vous punir, mais comment cela se présente dans la forme, on ne peut pas le savoir, et ce ne peut pas être évalué non plus en utilisant les catégories du monde. Par exemple, selon ce qu’en juge le monde, certaines choses horribles sont arrivées au corps de Jésus. Or il n'a pas souffert parce qu'il connaissait qu’il n'était pas son corps, et lui-même ne s’est jamais perçu comme persécuté ou trahi (voir T-6.I.5, 9, 11). Nous devons donc faire preuve de prudence à vouloir tirer des conclusions à la simple vue des conditions du corps ou de certaines circonstances dans la vie (forme). Et nous devons également garder à l'esprit l’enseignement central du Cours que la perception est toujours une interprétation.

Voici un autre exemple : la projection de ma culpabilité sur mon corps peut être la source de ma maladie. Or je pourrais renoncer à la culpabilité et choisir d’apprendre des leçons supplémentaires dans cette même condition corporelle. En d'autres termes, ma maladie est devenue maintenant ma salle de classe, et je pourrais maintenant considérer la maladie de façon tout à fait différente. La maladie pourrait être en train de ravager mon corps, mais si dans le processus, j'apprends que je ne suis pas mon corps et que personne d'autre n'est son corps non plus, je ne vivrais pas la maladie comme quelque chose de négatif, même si je continue mon traitement médical. Car le contenu dans mon esprit a changé. Ce qui me rapproche de Dieu n’est donc pas la souffrance, mais le but que j'ai choisi de donner à la souffrance dans mon esprit. Or je peux aussi choisir le même but de défaire ma croyance en la séparation en ayant un corps sain, et le choisir également en ayant une grande sécurité financière ou de grandes difficultés financières.

Voici un autre exemple : un esprit guéri pourrait choisir de se manifester dans un corps malade ou handicapé, comme moyen d'enseigner aux autres qu'ils peuvent être en paix peu importe ce qui se passe à l'extérieur.

Cet esprit vivrait en paix totalement et en tout temps (contenu), en face de ce que le monde pourrait appeler un grand malheur (forme). Cet état de paix continu est le grand "avantage" de l'esprit guéri. Dans cet état, vous savez que rien d'autre n'est réel, que rien ne peut affecter la paix, jamais. En outre, mis à part que vous souriez plus souvent, on ne saurait sans doute pas distinguer votre vie de celle que vit quelqu'un d'autre (L-I.155.1).

Par contre, si votre état d'esprit est lié à certaines conditions extérieures, il faudrait soupçonner certaines dynamiques de l’ego à l’œuvre. Si vous n’êtes heureux et satisfait que sous certaines conditions, si votre bonheur et votre contentement sont facilement menacés, ou s’ils disparaissent lorsque les conditions changent, cela indique que votre bonheur n'est pas authentique. La joie et la paix que Dieu eut l’intention de donner à Sa création sont des dons éternels, ce n’est pas conditionnel, ne fluctue pas et ne change pas. Cela fait partie de notre Identité unifiée à la Sienne. À la leçon 133, Jésus nous donne quelques critères à utiliser pour déterminer si ce que nous choisissons a de la valeur ou non (L-I.133). Les seules vraies bénédictions sont celles qui restaurent dans notre conscience la globalité inclusive de l'Amour, la globalité qui embrasse toute la Filialité.

**1323 - Quelle est la définition des anges selon le Cours ?**

**Q/** Ma question concerne l'apparition des anges dans le monde. Une de mes amies sait qu’elle est un ange. Mais elle a du mal à comprendre les subtilités d’une telle apparition dans le rêve. A-t-elle raison de penser qu’elle est simplement une manifestation du Saint-Esprit (c'est-à-dire la mémoire ou la pensée de l'Unité du Christ en Dieu) de la même façon que d’autres êtres illuminés peuvent se manifester ?

**R/** Lorsque Jésus parle des anges dans *Un Cours en Miracles*, il se réfère toujours aux pensées aimantes de Dieu en nous, et non à des entités extérieures. Il utilise un terme qui évoque un sentiment de réconfort et de protection, mais il ne veut pas dire qu'il y a des êtres spirituels réels appelés anges, comme il est enseigné dans certaines religions. Il s'agit plutôt de symboles qui représentent les pensées dans notre esprit (voir aussi les questions 36 et 413 B).

Selon la perspective du Cours, il n'y a pas de plan "subtil" avec lequel un être illuminé doit traiter. Cet esprit guéri serait totalement en paix, sachant qu'il n'y a pas de monde. Il saurait également qu’il y a seulement d’autres esprits qui croient exister dans un état de séparation de Dieu, qu’ils vivent dans un corps, prisonniers d’un système de défenses qui "protège" leur séparation de Dieu et les uns des autres, et qui projettent la responsabilité de cette séparation sur les autres. Jésus, comme manifestation du Saint-Esprit symbolise la vérité en nous, sous une forme que nous pouvons comprendre. Il reflète simplement ce qui est déjà en nous – la vérité que rien d’irréel ne peut jamais affecter l'Amour de Dieu dans lequel nous avons été créés et dans lequel nous demeurons éternellement.

**1324 - Comment savoir si mes activités sont spirituelles ou non ?**

**Q/** Je jouais tranquillement aux échecs sur l'ordinateur lorsque soudain je me suis mise à penser que je gaspillais ma vie en faisant cela, que je ne suis pas suffisamment spirituelle. Le revers de cette pensée est que je faisais bien puisque je passe beaucoup de temps avec mes enfants. Je suis consciente des pièges de l’ego dans cela, mais je pense qu’en dessous, il y a l'idée que je doive sacrifier quelque chose en ce monde, renoncer à beaucoup de choses si je veux défaire l'ego, surtout à la lumière des passages du Cours qui semblent enseigner que si je ne remplis pas ma fonction, je gâche en effet ma vie. C'est intimidant. Que signifie alors remplir ma fonction ? Est-ce que me regarder juger et m’en prendre à moi-même parce que je joue sur l'ordinateur ferait partie de remplir ma fonction ? Serait-il possible par exemple que je remplisse un peu sa fonction, ou pendant un peu de temps, puis que je m’esquive ? Je me sens toujours comme si j'étais "notée" !

**R/** La dernière phrase est importante : "Je me sens toujours comme si j'étais notée" provient d’un ego bien en santé ! C'est cela que vous voulez regarder, car cela indique que votre étude d’*Un cours en miracles* a pris l’ego comme guide et enseignant. La culpabilité ne fait que distordre les faits. C'est pourquoi le Cours met autant d’emphase sur porter l'obscurité à la lumière. Là se trouve votre fonction : apporter votre culpabilité à la présence de l'amour dans votre esprit juste, ou dit autrement, regarder votre culpabilité avec les yeux de l'amour guérissant. Et vous pouvez faire cela, que vous jouiez aux échecs sur l'ordinateur ou que vous passiez du temps avec vos enfants. Il ne s’agit pas de la forme, mais du contenu. Vous pouvez jouer aux échecs avec ou sans culpabilité, vous pouvez jouer avec vos enfants avec ou sans culpabilité. C’est toujours une question de quel enseignant vous choisissez au préalable dans votre esprit.

C'est le message de deux importantes sections du Texte : "Fixer le but" T-17.VI et "La cohérence entre moyens et fin" T-20.VII. Nous avons d'abord décidé du but que nous voulons atteindre, par exemple la paix, en voyant nos intérêts partagés avec chacun dans le monde. On verra alors notre activité comme un moyen de parvenir à cette fin. L'activité elle-même (la forme) n’importe pas vraiment, c’est le contenu qui fournit la signification ou qui lui donne du sens.

Donc, ce n'est pas ce que vous faites qui importe, mais le but donné à ce que vous faites - avec qui vous le faites, l'ego ou Jésus. Il n'y a pas de hiérarchie d’illusions. Il n’y a pas de "bonnes" activités pour nous, et d'autres qui sont "mauvaises." Il y a des activités qui sont saintes et d’autres impies. Ce n’est pas le monde qui est le problème, nous n’avons donc rien à sacrifier. Si nous voulons vraiment la paix de Dieu, nous allons observer comment nous utilisons les choses et les situations dans le monde pour qu’ils interfèrent avec la paix, pour ensuite demander de l'aide pour utiliser ce qui se passe afin de défaire l'interférence. C'est vraiment au cœur de la discussion de Jésus dans "La fonction particulière." Il nous dit que "le pardon est la seule fonction signifiante dans le temps" T-25.VI.53. C'est la question de choisir contre le but de l'ego lorsqu’il utilise notre corps et nos relations (séparation et particularité), et pour le but du Saint-Esprit (paix et pardon). Le Cours est constamment en train de nous former pour que l’on regarde en soi-même, pour pouvoir se concentrer sur le but que nous donnons toujours aux interactions et aux activités dans notre vie. Heureusement, il n’existe que deux choix possibles. Un seul va annuler la séparation, nous apporter la paix et nous ramener chez nous en Dieu.

Il est tout à fait normal d'être inconstant dans ce processus qui consiste à se déplacer de l'extérieur vers l'intérieur et de changer le but de l'ego pour celui du Saint-Esprit. Nous sommes extrêmement effrayés par les conséquences de renoncer à notre ego, et donc nous avançons et nous reculons sans cesse. Mais à mesure que nous éprouvons plus de paix et de tranquillité d'esprit quand nous pardonnons, nous devenons motivés à choisir le pardon plus souvent. Puis l'inconfort de vivre dans nos esprits erronés devient de plus en plus perceptible, et pourrait même être vécu comme une sorte de pression extérieure de devoir faire mieux. Mais c’est seulement que nous sommes moins dans le déni. La douleur était toujours là, mais elle est entrée maintenant dans notre conscience. Jamais Jésus n’exerce de pression ou n’impose de sanctions – ce serait l'ego de Jésus. Notre ego, désireux d’intervenir et de saboter notre travail avec le Cours, va tenter de déformer le doux message de Jésus de pardon, et d’en faire un message menaçant de jugement. Plus nous reconnaîtrons cette intrusion, plus nous apprendrons à simplement sourire à ses insanités. Nous serons dans la présence sans jugement, la présence réconfortante de l'amour à la source de tout ce que nous faisons.

**1325 - Ma chère fille bien-aimée était-elle une simple illusion ?**

**Q/** Je me bats en ce moment avec certains principes métaphysiques d'*Un cours en miracles* que je ne comprends pas encore, ou peut-être des choses que je ne veux pas accepter. Le Cours affirme que tout ce que nous percevons est une illusion de notre propre fabrication. Il a également beaucoup à dire sur le rôle de l'ego dans nos "relations particulières." J'ai perdu ma fille unique bien-aimée à cause de la leucémie il y a 11 ans, et il est très difficile pour moi de croire que cette enfant était un simple produit de mon imagination. Je me rends compte que nous sommes tous un, qu'il n'y a aucune individualité quand nous reconnaissons notre unité en Dieu et que nous retournons complètement à Lui. Alors même que j'écris ceci, je vois bien que je suis restée accrochée à son individualité autant qu’à la mienne propre, ce qui ne m’amènera pas où je veux aller. Pouvez-vous m'aider à voir cela d'une façon plus éclairée ? D'une certaine manière, reconnaître que mon enfant n’est qu’une identité que j’ai fabriquée est quelque chose de pénible pour moi, puisqu’elle me manque beaucoup et que je l’aime encore tellement. Autre chose, est-ce qu’elle vit simplement dans mon imagination, puisqu'elle ne peut pas être observée directement ?

**R/** Non, votre fille n'est pas seulement un produit de votre imagination. Lorsque nous parlons d'identités fabriquées, nous ne parlons pas d’un corps qui imagine l'existence d'un autre corps – une mère en train d’imaginer qu'elle a une fille. Il s’agit d’une signification d’un niveau complètement différent. Vous devrez ramener tout cela au niveau de l'esprit, un état d'abstraction que ce même esprit a dissimulé et remplacé par un soi lié au concret. C'est pourquoi presque personne ne peut se rapporter à son identité comme esprit (L-I.161.2). Le "nous" et le "notre" dans "tout ce que nous percevons comme illusion est notre propre fabrication" est donc l'esprit identifié au système de pensée de l’ego, non l'être humain physique et psychologique que nous pensons être. Et tissé dans cette supercherie, il y a aussi la nécessité d'attribuer la responsabilité de l'état de séparation et ses conséquences à un agent extérieur quelconque, pour que le focus de l'esprit ne porte jamais sur lui-même, là où il pourrait comprendre que son choix de suivre l'ego ne valait pas le prix qu’il a payé. L'ego conçoit donc les identités et les relations pour son propre but, pour se conserver.

Cela signifie que lorsque l'esprit s’identifie au système de pensée de l’ego, il se divise en différentes identités qui forment des relations. Celles-ci confirment la séparation comme étant réelle et confirme aussi qu’il se passe des choses qui ne semblent pas avoir été choisies. En conséquence, nous faisons l'expérience de besoins qui doivent être respectés sous peine de dévastation physique et/ou psychologique. Il est essentiel pour la survie de l'ego que ce but consciemment choisi dans l'esprit, reste caché. Ce sont ses dynamiques de projection qui lui permettent d'atteindre ses fins. Il fait cela en produisant des êtres sans esprit, non responsables de leur propre existence, des êtres soumis à des forces hors de leur contrôle, par conséquent un monde de victimes et de bourreaux. Cela représente le rêve de séparation que l'esprit ne réalise plus qu’il est en train de rêver. Et c'est pourquoi un des objectifs majeurs d’*Un cours en miracles* est de nous aider à retrouver notre identité comme esprit toujours en train de choisir, parce que ce qui est également enfoui dans l’esprit est l'autre système de pensée : la correction de l'ego, la mémoire de notre vraie identité en tant que Christ.

Jésus nous amène donc dans cette direction-là en soulignant l'importance de regarder quel est le but que servent nos relations, quelque chose que la plupart d'entre nous ne penseraient jamais devoir faire, autrement qu'en termes des diktats de ce monde. Nous ferons l’expérience d’une incroyable résistance à ce changement, de passer de la forme au contenu parce que, après nous être identifiés à l'ego, nous sentirons que notre fondation même est menacée et que tout ce que nous avons pensé était faux. Nous devons donc faire des petits pas et ne pas penser que nous pouvons instantanément sauter directement dans notre identité comme esprit. Il y a bien trop de peur pour la plupart d'entre nous, pour faire le saut d’un coup. Jésus demande seulement que nous nous souvenions, lorsque nous le pouvons, qu'il y a une autre façon de regarder toute chose dans nos vies, une façon dans laquelle nous finirons par nous sentir en paix, indépendamment de ce qui se passe ou de ce qui est arrivé – contrairement à la manière de l'ego de toujours finir en préservant la séparation et le conflit.

Appliquer cela à votre situation signifie en premier lieu, que ce n'est pas une erreur si votre fille vous manque. À un certain niveau, il serait même très étrange qu’elle ne vous manque pas, vous êtes la mère et elle la fille. Les mères manquent à leurs enfants et vice versa. Mais ce que Jésus enseigne, c’est que la manière dont vous vous reliez à votre fille décédée reflète un choix que vous avez fait dans votre esprit.

Un choix qui confirme le but de l'ego que la séparation, le corps et la mort sont réels, ou le but du Saint-Esprit que si vous êtes un en esprit, la mort n'a aucun effet. Le Cours demande seulement que vous restiez ouverte à cette possibilité. La "façon plus éclairée" que vous recherchez serait donc de voir comment vous utilisez peut-être le décès de votre fille pour atteindre les buts de l'ego et confirmer la séparation, auquel cas vous pourriez demander de l'aide pour changer ce but en celui de pardonner cette façon de voir. Cela n'entraînera pas de moins aimer votre fille, ni la disparition de votre identité comme mère. Il y aura simplement une qualité différente d’expérience et votre sentiment de perte disparaîtra petit à petit.

Pour discuter de l'approche du Cours relative à la mort et au deuil, voir les questions 15, 112 et 938. Si vous êtes intéressée à une explication plus détaillée de la métaphysique de la séparation, voir aussi les chapitres un et deux du livre de Kenneth *All are called/Tous sont appelés*.

**1326 - Comment le Cours traiterait-il une chicane de famille ?**

**Q/** Ma fille cadette (25 ans) ne me parle plus depuis environ trois ans. Elle est en colère contre moi à la suite d'un désaccord concernant un de ses fils vivant avec son père à proximité. Ma fille a été diagnostiquée pour troubles de l'humeur, et elle a cessé de prendre ses médicaments. Je suis certaine qu'elle est atteinte également des troubles bipolaires, comme son père. Je comprends de quelle manière cela affecte les gens parce que j'ai vécu avec eux, et j’ai fait des recherches. Elle a deux enfants que je n'ai jamais vus puisqu'ils sont nés après qu’elle ait cessé de me parler. Je l'aime beaucoup, elle et ses enfants. En ce moment, je travaille avec le Saint-Esprit et le Cours pour régler ce problème. Toutefois je suis encore humaine et j'ai toujours besoin d'aide. J'essaie d'être conciliante et d’accepter ce qu’elle désire, etc., mais auriez-vous peut-être des idées pour moi à ce propos ?

**R/** Vous dites que pendant que vous travaillez avec *Un cours en miracles*, vous êtes encore humaine et vous avez besoin d'aide. C'est une chose très utile de reconnaître cela. Le Cours est un merveilleux guide pour l'évolution de notre esprit – fournissant la solution ultime à tous nos problèmes – mais il n'offre aucune indication sur ce que nous devrions faire dans notre comportement au quotidien, ou comment nous devrions gérer quoi que ce soit au niveau de la forme. Par conséquent, jusqu'à ce que notre esprit soit totalement guéri, il y aura sans doute des problèmes à régler pour lesquels il semblera que nous ayons besoin de plus que ce Cours nous offre – des problèmes tels que la maladie physique, les relations orageuses et autres.

Souvent, les étudiants du Cours se sentent fautifs, comme s'ils ne devraient pas avoir besoin de faire les choses "normales" que font les gens ordinaires pendant les périodes difficiles. Or c'est une mauvaise interprétation du message de Jésus. En vérité, Jésus nous conseillerait de faire tout ce que nous pensons être le plus efficace et réconfortant pour nous, sans npis sentir coupable à ce sujet. Dans la situation que vous décrivez, cela pourrait être de parler à un conseiller, un ami de confiance, etc. Sans en savoir beaucoup sur votre situation et sur toutes les personnes impliquées dans le problème, nous ne voulons pas tenter de vous donner des conseils précis sur quoi faire. Néanmoins, votre désir de soutien et de conseils est tout à fait raisonnable, et nous vous exhortons à trouver une source digne de confiance qui pourra vous aider.

Comme vous le faites en ce moment, continuez à demander au Saint-Esprit de vous aider à voir votre fille, cette situation et vous-même à travers Ses yeux de pardon. Essayez de ne pas tomber dans un autre piège commun aux étudiants du Cours : nier ou vous sentir coupable des pensées et sentiments de non-pardon qui peuvent se trouver en vous durant le processus. Tandis que le pardon est toujours notre but ultime, nous ne pouvons y parvenir sans traiter avec ce qui s'interpose entre le pardon et notre état d'esprit présent. La situation dans laquelle vous êtes – le sentiment d’être rejetée par votre fille et laissée loin de vos petits-enfants – serait une charge émotionnelle très pénible pour la plupart des gens. Il serait absolument compréhensible de vous sentir en colère, blessée, sur la défensive, peut-être avoir des sentiments de vengeance, etc.

Bien entendu, vous ne souhaitez pas donner suite à ces sentiments. Or ironiquement, la façon de vous assurer que vous ne les projetterez pas sur votre fille, sur vous ou sur d’autres membres de la famille est de vous permettre de les avoir. En apportant l'amour et l'acceptation à votre propre esprit troublé, vous pourriez laisser progressivement votre esprit devenir un lieu de véritable santé mentale et de paix, alors même que vous avez à faire face à ce qui ressemble à un champ de bataille familial.

**1327 - Concernant le rêve, je me sens perdue et très seule**

**Q/** Je suis très confuse ! Jésus nous dit que nous ne sommes pas réels, que la séparation n'a jamais eu lieu, qu’il n'y a aucun ego, aucun corps, aucun monde, et que même le rêve n’est pas réel. Pourtant, nous faisons encore l'expérience de tellement de chagrin, de douleurs, de perte, etc. Je vous le demande, quelle sorte de conscience avons-nous ? Comment sommes-nous responsables de tout ce dont nous faisons l'expérience ? Qui suis-je ? Je n’arrive pas à saisir quelle est mon essence, si nous ne sommes pas réels, si nous n'existons pas, si Dieu ne sait même pas que nous sommes ici, qui sommes-nous ? Si c'est le rêve de Jésus, de quelle manière sommes-nous responsables de tout ce que nous vivons douloureusement dans ce qui semble ne devoir jamais finir ? Sommes-nous des marionnettes sur une scène dans un rêve, puisqu’il semble impossible de nous réveiller de ce cauchemar ! Je me sens incroyablement seule depuis que j'ai lu que Dieu ne sait même pas que nous existons.

**R/** Oui, cet aspect des enseignements du Cours peut être très bouleversant et déboussolant – beaucoup de gens ont ressenti le même genre de détresse que vous affrontez. Mais heureusement, le Cours lui-même nous sauve de notre confusion et en fait, il nous donne beaucoup d’espoir et de réconfort à mesure que nous abordons ce qui nous apparaît certainement comme un cauchemar.

Ce qui vous permettra d’apaiser votre anxiété est de réaliser qu'*Un cours en miracles* est présenté sur deux niveaux. Un niveau nous apprend la vérité absolue sur la réalité – toutes les déclarations qui disent d'une façon ou d'une autre que la séparation d'avec Dieu ne s'est jamais passée, et donc que rien du monde ou du corps n’est réel. Mais puisque le niveau de la vérité absolue est à peu près dénué de sens pour nous, le Cours est présenté sur un autre niveau. Le niveau deux nous rencontre là où nous sommes (voir T-25.I.5-7), comme des personnes vivant dans un univers physique, aux prises avec le chagrin, la douleur, la perte, la solitude, etc. Sur ce deuxième niveau, Jésus nous enseigne comment utiliser toutes ces expériences pour nous aider à entrer en contact avec la vérité toujours présente dans nos esprits, mais très recouverte.

Ainsi, le deuxième niveau nous enseigne que nous pouvons utiliser le corps et le monde soit dans un but d'esprit erroné ou dans un but d’esprit juste. Nous pouvons choisir d'avoir l'ego comme enseignant ou Jésus (ou le Saint- Esprit) dans le courant de nos activités dans notre vie quotidienne. Jésus se rapporte à nous comme si ce que nous vivons était réel, puis il nous aide à le transformer afin que ce soit utile pour nous, non nocif.

Par conséquent, le but de notre travail avec le Cours est de devenir de plus en plus centré sur notre esprit juste dans nos pensées, ce qui signifie de progressivement lâcher prise de la culpabilité, de la peur, des jugements et de la haine. Nous deviendrons alors plus paisibles et aimables envers nous- mêmes et avec les autres, et de plus en plus souvent. Le point clé de ces enseignements de niveau deux est que nous avons dans nos esprits le pouvoir de choisir quel enseignant nous suivrons (Jésus ou l'ego), et que nous sommes toujours en train de choisir l'un ou l'autre, même si nous ne sommes pas conscients de le faire. Grâce à notre étude et à la pratique des principes du Cours, cependant, nous allons progressivement prendre conscience des choix que nous faisons, et nous serons capables de voir de quel système de pensée proviennent nos expériences, quel système nous avons choisi dans nos esprits.

Nous ne sommes donc pas des marionnettes car nous avons tous ce pouvoir de faire un choix. Le Cours nous le rappelle encore et encore. L'objectif de la formation de Jésus est de nous remettre en contact avec notre force réelle en tant qu’esprit. C'est ce qui nous libérera du terrible fardeau du sentiment d’être piégé dans ce qui semble être un cauchemar interminable de douleur, de conflit et de lutte. Jésus nous assure que nous ne pouvons échouer en cela et que sa présence aimante est toujours à côté de nous, comme il le dit dans la leçon 302 : "Notre Amour nous attend tandis que nous allons vers Lui, et fait route à nos côtés en nous montrant la voie. Il n’échoue en rien. Il est la Fin que nous cherchons et le Moyen par lequel nous allons vers Lui" L-II.302.2.

**1328 - Les humains peuvent s’éveiller, mais qu’en est-il des autres règnes ?**

**Q/** Je pratique *Un cours en miracles* assidûment et j’ai la chance de lire beaucoup de vos livres. Actuellement, je suis en train de lire *All are called/Tous sont appelés*, et je suis tombé sur un passage à la page 110 qui se lit comme suit : "Vous pouvez voir que tous les gens – en fait, tout le règne animal, végétal et minéral – qui sont en ce monde, ou mieux, qui croient être en ce monde, viennent avec le système de pensée d'ego intact." Je n'ai aucun problème à suivre la logique qu’en tant qu’être humain, je suis piégé dans le système de pensée de l’ego, et que je peux choisir entre l'ego et le Saint- Esprit, mais je ne vois pas tout à fait comment une mouffette, une tige d'asperge ou un rocher pourrait avoir un ego, ou arriver à faire un choix similaire. Est-ce parce que je fais l'erreur de croire qu'il existe une hiérarchie d’illusions alors qu’en fait, il n'y a qu'une seule illusion (l'idée que la séparation de Dieu est possible), et que toute forme de vie en ce monde fait nécessairement partie de la fragmentation qui a résulté de la quatrième division de l’ego ?

**R/** Oui ! Vous avez répondu à votre propre question. Il n'y a une seule illusion, et elle a pris de nombreuses formes : "Toi (Fils unique de Dieu) qui crois que Dieu est peur, tu n’as fait qu’une substitution. Elle a pris de nombreuses formes, parce que c'était la substitution de l'illusion à la vérité ; de la fragmentation à l’entièreté. Elle s’est tellement fractionnée, subdivisée, et redivisée maintes et maintes fois, qu'il est maintenant presque impossible de percevoir qu’elle a jadis été une, et qu’elle est encore ce qu'elle était" T-18.I.41-3. Elle est toujours une ! Il y a une seule pensée de séparation apparaissant en des milliards de formes, pour donner une vérité au mensonge de séparation de Dieu et rendre inexistante la vérité de l'Unité. "Rien d’aussi aveuglant que la perception de la forme. Car la vue de la forme signifie que la compréhension a été obscurcie" T-22.III.67-8. C'était le but ultime de la stratégie de l'ego : effacer de notre conscience toute trace de notre origine, et comme êtres séparés, de rendre la vérité méconnaissable, pour ne pas dire d’un grotesque ridicule : "Quand tu as rendu visible ce qui n'est pas vrai, ce qui *est* vrai t’est devenu invisible" T-12.VIII.31. Une partie de la difficulté à comprendre les enseignements du Cours sur la séparation (en dehors du fait qu'elle est illusoire) est que nous tentons de le faire de notre point de vue.

Autrement dit, notre point de référence est notre expérience d’humain dans le monde de la forme. De cette perspective, il n’est certainement pas logique de penser qu’une tige d'asperge a un esprit et peut choisir. Or, c'est justement à ce raisonnement que l'ego veut nous voir aboutir. Et c'est ce que Jésus veut nous faire découvrir dans le livre d’exercices lorsqu’il dit : "Un frère est tous les frères. Chaque esprit contient tous les esprits, car chaque esprit est un. Telle est la vérité... Ces paroles s’accompagnent-elles d’une clarté parfaite pour toi ? À quoi d’autre que des sons vides peuvent-elles ressembler… L'esprit qui s’est enseigné à penser concrètement ne peut plus saisir l’abstraction dans le sens où elle englobe tout" L-I.161.41-3 ; 5-7.

Il est certes vrai que la plupart des gens qui commencent à travailler avec *Un cours en miralces* n'ont d’autres points de référence que leur propre expérience. Mais après avoir passé beaucoup de temps avec le Cours, ils commencent à réaliser ce que Jésus enseigne : tout ce dont nous faisons l'expérience est le symbole d’un choix fait à chaque instant dans notre esprit. Par conséquent, les choses ne sont pas ce qu’elles semblent être. C'est pourquoi Jésus dit que pour apprendre ce Cours, nous devons "remettre en question chaque valeur" que nous avons T-24 Intro 21.

À mesure que nous progressons dans cette prise de conscience et que nous commençons à nous élever au niveau de la perception juste, au-delà de l'intellect, nous partageons la vision de Jésus, exprimée ici dans le langage de la forme : "Comme est saint le plus petit grain de sable, quand il est reconnu comme faisant partie de l'image complète du Fils de Dieu ! Les formes que semblent prendre les morceaux brisés ne signifient rien. Car le tout est en chacun. Et chaque aspect du Fils de Dieu est exactement le même que toute autre partie" T-28.IV.9 4-7.

**1329 - Selon vous, comment Jésus parlerait-il des chakras ?**

**Q/** Il m’est arrivé de croiser assez souvent le concept des chakras récemment, et comme je me rends compte que ce n'est pas un concept du Cours, je me demande comment Jésus considérerait les chakras. Serait-ce un peu comme quand il parle de réincarnation – raisonnablement bienveillant, mais avec des avertissements ? Il me semble que si j'essayais d'incorporer la pensée des chakras, je serais porté à rendre le corps réel, ce qui ne va pas du tout avec le Cours ! Et si je pense à l'idée de chakras comme un rappel à s’ouvrir aux miracles, à voir les choses différemment, à accepter l'Expiation pour moi- même, je pense que ça ne va pas du tout avec le concept des chakras.

**R/** Un des messages principaux d'*Un cours en miracles* est que tout ce qui existe dans ce rêve d'existence physique est la même chose. Tout vient de la pensée d’ego de séparation, et tout peut désormais être utilisé pour rendre l'erreur réelle et rester endormis ou pour se souvenir de l'Amour de Dieu et s'éveiller doucement à notre réalité au Ciel. Comme étudiants du Cours, nous devons nous rappeler que chaque fois que nous respirons, nous rendons le corps réel, et il est certain que Jésus ne nous aurait pas demandé de cesser de respirer. En fait, il ne nous demande pas de nous prémunir contre rendre le corps réel, ni de renoncer à ce que nous voulons. Il nous exhorte simplement à nous demander quel est le but que nous donnons aux choses, est-ce un but qui reflète l’amour ou un but qui exacerbe notre culpabilité.

Pour cette raison, Jésus n'aurait pas d’opinion sur les chakras. Pour Jésus, étudier le Cours et travailler sur les chakras ne serait pas différent de, par exemple, étudier le Cours et croire qu'il est utile d'avoir un coude. Dans le Ciel, les coudes ne sont pas nécessaires, mais puisque nous pensons être ici, nous pouvons utiliser les coudes pour donner de sales raclées aux autres ou pour faciliter l’extension en donnant un bon coup de main. Ainsi, si vous utilisez votre compréhension des chakras pour vous rendre différent des autres, tout en vous disant que la clé de la paix vient de l’ouverture des chakras plutôt que de l'Amour de Dieu, ce serait alors une recette pour entrer en conflit avec les enseignements du cours. Or en reconnaissant que, comme pour tout le reste de ce qui existe, les chakras sont illusoires, mais que néanmoins vous trouvez le concept utile, alors il serait stupide de ne pas travailler sur les chakras ou se sentir coupable de le faire.

**1330 - Jésus semblait guider Helen Schucman de façon précise**

**Q/**Ken indique, dans ses écrits et sur ses cassettes, que Jésus ne donne pas de conseils sur les choses spécifiques dans le monde. Or, dans Absence from Felicity, il écrit abondamment sur des directives précises qui ont été données à Helen. Il y a une phrase à la page 244 qui m’attire plus particulièrement, et que je dis souvent chaque jour : « Si Tu me dis quoi faire, je le ferai." Jésus dit à Helen que cette prière est la porte de sortie du désert à jamais. Je me demande s’il est approprié pour moi de poser pareille question à Jésus. Est-il possible que Jésus ait donné des conseils spécifiques à Helen et à Bill en raison de leur implication dans la dictée d’*Un cours en miracles* ? Pourriez- vous concilier l’apparente contradiction de Jésus qui fournit une orientation très concrète aux préoccupations mondaines d’Helen (et de Bill) et les déclarations de Ken sur Jésus ne fournissant pas ce type d'orientation ?

**R/** Nous avons déjà abordé le sujet dans certaines questions posées par d'autres étudiants, voyez par exemple, les questions 437, 477, 538 et 626. Ce sujet a semé la confusion chez plusieurs personnes. Au chapitre 17 du livre Absence from Felicity, Ken a effectivement expliqué pourquoi Helen faisait l’expérience de Jésus comme la guidant de manière concrète. Il démontre que ce n'est pas vraiment une question de Jésus en train de faire quelque chose de différent avec Helen et Bill de ce qu'il fait avec les autres. La question était qu’Helen avait peur d'accepter la plénitude de l'amour symbolisé par Jésus. C’est instructif pour nous tous. Nous avons tous une peur énorme de disparaître en présence de l'amour, notre véritable Identité. Et comme Helen, nous déterminons inconsciemment la forme dans laquelle nous allons pouvoir accepter ce contenu d'amour. Ainsi, Helen s’est permis de faire l'expérience de l’amour uniquement sous la forme d'être guidée avec précision dans certaines choses concrètes, tout comme bon nombre d'entre nous le fait. Mais, comme Ken le fait ressortir clairement, Helen savait aussi que Jésus était le reflet de l'amour du Ciel, et parfois elle transcendait toutes les limitations et ne s’identifiait plus avec un soi limité, séparé de l'amour et le craignant. C'est ce que les questions précitées discutent en profondeur, et rien de tout cela ne signifie que vous ne devez pas continuer à dire la prière qui vous plaît tellement, ou de demander à Jésus de vous aider. Essayez seulement de vous rappeler que c’est l'amour de Jésus que vous voulez vraiment, et vous ne resterez pas au niveau du concret.

Les choses spécifiques ne représentent que le niveau inférieur de l'échelle qui nous mène à la paix éternelle et à l’amour illimité dans lequel nous avons été créés.

**1331 - Comme étudiant du Cours, je ne désire plus être ici**

**Q/** J'étudie le Cours depuis longtemps, et donc il me paraît étrange d’avoir une pensée de cette nature : je ne désire plus être ici. C'est une pensée que je ressens profondément et très souvent chaque jour. C'est une pensée qui me hante. Par contre, je comprends que le Cours porte sur le changement dans mon esprit et non d’aller quelque part ailleurs. Je comprends également que le suicide n'est pas la réponse puisque la mort du corps ne résout rien. Le profond désir de sortir de ce monde est peut-être un reflet de vouloir sortir de la misère qui implique d’avoir un ego, mais ce processus prend beaucoup de temps. Pourriez-vous m'aider là-dessus ?

**R/** Reconnaître que vous ne souhaitez pas être ici n'est pas seulement un effet normal et prévisible de l'étude d'*Un cours en miracles*, mais en fait il s’agit d’une étape cruciale. Sans cesse, le Cours renvoie au thème que ce monde n'est pas notre demeure. En effet, il décrit de façon admirable l'expérience de se sentir hanté par la pensée de ne pas vouloir être ici : "Il y a un Enfant en toi Qui cherche la maison de Son père et Qui connaît qu'Il est un étranger ici… C'est cet Enfant en toi que ton Père connaît comme étant Son Propre Fils. C’est cet Enfant Qui connaît Son Père. Il désire retourner chez lui si profondément, si incessamment, que Sa voix t’implore de Le laisser Se reposer un moment… Incessamment Il te parle tout bas de Sa demeure" L-I.182.43 ; 51-3 ; 74.

Puisque nous avons passé toute notre vie à garder cette voix profondément enfouie, les efforts de Jésus dans le Cours pour la porter à notre conscience peuvent être ressentis comme choquants. Nous pourrions nous sentir réconfortés par le fait qu’il connaît exactement ce que nous ressentons, mais nous pourrions avoir peur de devoir reconnaître une vérité qui menace les fondements mêmes de ce que nous pensons être. Heureusement, un autre message dans le Cours rend cette situation supportable : Jésus nous enseigne que nous ne sommes pas ici. Il nous dit : "Rien du tout n’est arrivé, sauf que tu t’es toi- même endormi et que tu as fait un rêve dans lequel tu étais un étranger à toi-même" T-28.II.41. Il nous enseigne en outre que, puisque c'est un rêve, nous avons un contrôle sur le contenu du rêve : "Il existe un choix de rêves tant que tu dors encore, selon le but que tu donnes à rêver… Un rêve est comme un souvenir en ceci qu’il représente ce que tu voulais qu’il te soit montré" T-28.II.43-5.

Cela nous donne la clé pour faire face au sentiment de ne pas vouloir être ici, et pour soulager un peu la douleur que nous cause ce passage sur terre. L'ego voudrait qu’on interprète notre désir de ne pas être ici comme le souhait de vouloir quitter le monde physique. Or c’est un effort intrinsèquement futile puisqu’il n'y a pas de monde physique nous permettant de nous échapper. Le Saint-Esprit, par contre, voudrait réinterpréter ce désir comme étant la nostalgie parfaitement sensée et réalisable de s’éveiller et de quitter l'état d'esprit qui ne nous a apporté rien d’autre que la souffrance. Par conséquent, en retournant la pensée "je ne veux plus être ici" au Saint-Esprit, nous pouvons la transformer d'une complainte désespérée d’une situation soi-disant extérieure, en un appel de réveil inspirant afin de changer notre situation intérieure. Dans le processus, le monde semblera se transformer et passer d'une prison nuisible à une merveilleuse salle de classe.

Lorsque nous sommes tentés de nous sentir prisonniers ici, menacés par des forces extérieures apparemment cruelles, quand nous sommes frustrés par un voyage spirituel qui peut nous sembler lent et cahoteux, nous ferions bien de nous rappeler les mots suivants : " il doit y avoir une autre façon de le regarder [le monde]. Je vois tout sens dessus dessous et mes pensées sont l'opposé de la vérité. Je vois le monde comme une prison pour le Fils de Dieu. Ce doit être, donc, que le monde est réellement un lieu où il peut être libéré. Je voudrais regarder le monde tel qu’il est et le voir comme un lieu où le Fils de Dieu trouve sa liberté" L-I.57.32-6.

**1332 - Les êtres illuminés ne devraient pas souffrir et mourir**

**Q/** Ma question a trait à la maladie. Je comprends l'idée que la maladie, selon *Un cours en miracles*, vient de l'esprit, que c’est une perspective, etc. Or nous allons tous évidemment mourir de quelque chose, à moins d’avoir atteint un niveau d’illumination dans lequel il est possible de simplement quitter son corps à volonté, rompant ainsi avec l'illusion. Est-ce que cela signifie que, peu importe le niveau atteint spirituellement, si quelqu’un meurt, c’est qu’il retient encore quelque chose de "non pardonné"? Je connais certains êtres spirituellement très élevés qui ont pourtant des maladies, font des crises de cœur, et ont divers autres problèmes de santé. Comment cela est-il possible ?

**R/** *Un cours en miracles* affirme que "nul ne meurt sans son propre consentement" L-I.152.14. Mais cette décision peut venir d’un état d’esprit juste ou d’un état d’esprit erroné. Notre discussion à la question 262 met l'accent sur la distinction importante entre la forme et le contenu quant à la mort telle que vue par le Cours. D’autres références utiles sont également fournies aux questions 494 et 604. Le point à retenir, c’est que la condition du corps ne nous dit pas automatiquement quel système de pensée l'esprit a choisi, ni si l'esprit a atteint l’illumination ou non. Ainsi, nous ne devrions pas tenter de juger selon les apparences. Un esprit guéri pourrait prendre la forme d'un corps cancéreux agonisant, s'il y a en lui un but d'enseignement précieux, par exemple. Or cet esprit ne serait pas en train de souffrir. Pour nous, c’est un enseignement difficile à comprendre et à accepter, à cause du manque de connaissance de ce qu’est notre esprit, et à cause de notre façon de penser sans cesse orientée sur le corps. Le corps de Jésus paraissait certes dans un état terrible à la fin, mais nous ne pouvons pas conclure que son esprit était également dans une condition horrible. Autrement dit, un corps peut sembler se consumer de douleur, et ce ne serait pas nécessairement une regrettable tragédie. Encore une fois, ce ne peut être compris que dans la perspective de la position de justesse d’esprit, donc "au-dessus du champ de bataille " du monde des corps et de l’ego.

**1333 - Le Cours inspire-t-il la domination et la provocation ?**

**Q/** J'ai lu votre réponse à la question 913 avec le plus grand intérêt. J'avais remarqué, moi aussi, que le Cours peut rendre certaines personnes plus dominatrices, parfois même agressives, jusqu’à leur faire perdre l’équilibre parfois, peut-être en les influençant inconsciemment, des gens qui en d’autres circonstances, seraient amicaux et "normaux." Vous (le Cours) semblez dire que c'est juste l'ego qui se rebelle, mais je me demande si *Un cours en miracles*, en soi, n’est pas justement provocateur dans sa manière de présenter sa "vérité," et s’il ne causerait pas (délibérément) ces tempêtes émotionnelles, ce comportement agressif et ces pensées haineuses pour qu’elles remontent à la surface en nous ? Est-ce que le Cours n’est pas une sorte de "thérapie provocatrice," comme l’est l'homéopathie, mais en degré beaucoup plus puissant ? Il utilise des phrases comme "Je vous ai dit" et "Faites ce que je vous dis" qui paraissent très autoritaires. Pour justifier sa manière impérative de présenter son point de vue, le Cours dit provenir directement de Jésus, du Saint-Esprit ou même de Dieu. Est-ce que mon interprétation est juste ?

**R/** Votre interprétation n'est pas tout à fait juste. Afin d'expliquer pourquoi, laissez-nous répondre d’abord sur votre dernier point. Le Cours ne prétend pas provenir de Dieu. Il est écrit par la voix impérative de Jésus, mais ce n'est pas le résultat d'une tentative calculée pour justifier un point de vue. C'est plutôt le reflet du fait que le Cours fut inspiré par une source d'amour qui est en dehors du rêve du temps et de l'espace. Et beaucoup parmi nous dans ce rêve, y compris ceux qui ont reçu la dictée du Cours, expérimentent le Cours comme leur parvenant par la voix de Jésus.

Le Cours enseigne que jusqu'à présent nous avons écouté la voix de l'ego, et il nous invite à regarder honnêtement la misère qui en résulte. Il nous informe que nous avons accès à un autre Enseignant intérieur, le Saint- Esprit, et que nous serions plus heureux si nous lâchions la main de l’ego et prenions Celle du Saint-Esprit à la place. Il dit sans équivoque que ce monde est une illusion née de la culpabilité, et que, par conséquent, nous ne vivrons jamais le bonheur durable ni la paix en ce monde – nous les trouverons seulement en changeant notre esprit. Voici où se trouve la grande difficulté : "Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as" T-24. Intro 21.

Tant que nous sommes à l'écoute de l'ego, il est très difficile d'entendre que nous avons tort sur tout et qu’il nous faudra remettre en question toutes nos valeurs. En effet, avec l'ego comme guide, il est presque impossible de ne pas prendre cela comme une attaque, et réagir ensuite avec des tempêtes émotionnelles, un comportement agressif et des pensées haineuses. Ce n’est pas le but du Cours de nous faire vivre ces choses, mais Jésus sait qu'à coup sûr, nous n’y échapperons pas. Il le sait parce qu'il reconnaît que tant que nous croyons que nous sommes ici, nous recréons simplement l'instant originel dans lequel nous avons tempêté contre Dieu, insistant que nous avions raison et qu’Il avait tort. Ainsi, quand les étudiants du Cours semblent devenir dominateurs à l’excès ou agressifs à la suite de ce qu'ils apprennent, ce n'est pas parce qu'ils respectent le curriculum du Cours. C’est plutôt parce qu'ils réagissent à la peur suscitée par le Cours. Jésus n'est pas là pour nous provoquer, mais il n’essaie pas non plus de nous empêcher de ressentir ce que provoque en nous son message. Il nous dit simplement que ce qui est vrai est vrai, et que ce qui est faux est faux. Puis il nous invite à observer notre propre processus intérieur afin d’apprendre à distinguer entre les deux.

**1334 - Ce que je déteste chez moi vient-il de la culpabilité projetée ?**

**Q/** J'ai une question sur le "concept de soi" et sa relation avec la culpabilité. Ma compréhension du concept de soi est la suivante, je me regarde dans le miroir et j’évalue les choses que j'aime et n'aime pas en mon corps, je regarde ce que je pense être, qui je suis dans le monde, comment je semble apparaître aux autres, où j’en suis dans le monde par rapport aux autres sur tous les aspects. Je vois qu'il y a des choses qui me "plaisent," et d’autres qui me "déplaisent" à propos de "moi." Est-il exact de dire que selon *Un cours en miracles*, les choses que je n'aime pas chez moi ne sont réellement que des projections de culpabilité non guérie que je projette sur mon faux "soi," un soi que j’ai fait pour être dans le monde, dans un corps ?

**R/** Sans avoir d’informations précises sur ce qui vous déplaît en vous, il est difficile de déterminer si oui ou non il s'agit d'une projection de culpabilité non guérie. Personne n'aime entendre ce qui suit, mais même les choses qui vous plaisent quand vous vous regardez peuvent provenir de la culpabilité non guérie. Tout dépend du but que vous avez choisi de poursuivre dans votre esprit. Par exemple, si vous (esprit-décideur) êtes résolu à valider votre existence individuelle, alors être aimable et généreux (des traits de caractère apparemment positifs) peut être un moyen pour vous faire remarquer par les gens comme étant quelqu’un de particulier. Pour l'ego, c’est une façon de traiter avec la culpabilité non guérie, recouverte par un concept de soi qui vous fait paraître comme une gentille personne innocente. Mais vous pouvez aussi mettre ces mêmes traits de caractère au service du pardon, ce qui aurait pour effet de réduire votre investissement à vouloir être particulier et différent des autres, un moyen très efficace de traiter la culpabilité. Toute forme de succès dans le monde peut être l'expression de votre ego, mais peut également avoir comme but de vous aider à apprendre que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux des autres. C'est pourquoi Jésus nous enseigne que "l’amour ne fait pas de comparaisons" L-I.195.42, et que "l'ego vit littéralement de comparaisons" T-4.II.71. Vous comparer avec les autres est ce qui va rendre réelles les différences, ce qui est essentiel pour la survie de l'ego. Il serait utile de se rappeler qu’à un niveau (premier niveau), tous les concepts de soi, qu’ils soient jugés positifs ou négatifs, viennent de l'ego parce qu'ils sont des substituts à notre vrai Soi, le Christ/Soi que nous avons nié. Il s'agit du thème majeur de la section "Concept de soi versus Soi" T-31.V.

Mais sur un autre niveau (deuxième niveau), notre concept de soi peut se révéler un moyen qui nous aidera à entrer en contact avec le contenu dans notre esprit, avec notre pouvoir de choisir avec qui nous identifier : l'ego ou le Saint-Esprit. Ceci souligne l'importance d’apprendre à toujours centrer notre attention sur le but. Jésus dit de nous demander : ""Pour quoi" ? C'est la question que *tu* dois apprendre à poser à propos de tout. Quel est le but ?" T-4.V.67-9. Quand vous vous concentrez là-dessus, le travail avec le concept de soi peut s’avérer utile pour guérir la culpabilité dans l’esprit, qui est rendue très réelle par l’ego, mais que Jésus nous aide à voir comme étant une culpabilité fabriquée et jamais justifiée.

**1335 - À cause de mon éducation, j ’ai du mal à me connecter à Jésus**

**Q/** J’aimerais que vous formuliez quelques observations sur notre relation avec Jésus et sa réelle importance dans *Un cours en miracles*. J’ai beaucoup de mal à me connecter à Jésus et j’aimerais bien lâcher prise de cette résistance. J’ai ressenti un "vide spirituel" une grande partie de ma vie, après avoir été élevée comme catholique chrétienne, une expérience négative pour moi. Je comprends que le pardon est la réponse, et je crois avoir pardonné. Mais je ne sens pas que j’ai développé une relation avec Jésus. Ce n'est pas quelque chose qui a été profondément cultivé dans mon enfance, et je n'ai aucune base réelle pour un sentiment de "réciprocité", ou de retour.

**R/** Vous avez raison, le pardon est la réponse, comme pour tout ce qui touche aux relations. Essayez de ramener à la surface les images négatives que vous avez de Jésus, la colère ou le ressentiment peut-être. Il nous rappelle dans la Clarification des termes que "d’amères idoles ont été faites de lui, qui ne voulait être qu’un frère pour le monde" Cl.5. 57. Nous avons tous besoin de prendre conscience de ce que nous projetons sur Jésus, des images de rancœurs qui nous empêchent de vivre les éléments positifs qui sont toujours présents dans notre relation avec lui. Pratiquement toutes les religions formelles du monde enseignent, d’une manière ou d’une autre, que nous ne sommes pas dignes de l'Amour de Dieu, et que nous devons faire des sacrifices afin de purifier notre nature pécheresse. En plein milieu du christianisme surtout, il y a Jésus, pur et innocent, qui devait mourir à cause de nos péchés, sa mort sacrificielle faisant partie du plan de Dieu. Tout cela fut présenté comme un acte suprême d'amour. Après cela, comment ne pas ressentir la culpabilité et la honte, comment ne pas nous sentir hautement mitigés dans notre relation avec Jésus ? Jésus nous parvient à travers *Un miracles* pour nous dire que le sacrifice ne peut jamais faire partie de l'amour. C'est seulement nous, identifiés à l'ego dans nos esprits, qui avons réussi à nous convaincre que nous sommes pécheurs et coupables. Les théologies qui enseignent le péché et le sacrifice expriment simplement les principes fondamentaux de l'ego, son système de pensée. Jésus nous aide à voir la perversion de la vérité dans ce système, et il nous demande de lui permettre de nous aider à défaire notre croyance en ce système. C'est ce qu'il signifie quand il dit de lui-même : "Pardonne-lui tes illusions et vois quel frère aimant il serait pour toi. Cl-5. 58.

C’est la base de toute relation avec Jésus, et qui est exprimée de belle façon également dans ce passage : "Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt... Ensemble, tranquillement, nous déferons cette erreur, puis nous regardons au-delà vers la vérité" T-11.V.13, 6. C’est un processus consistant à développer peu à peu la confiance en la présence sans jugement dans notre esprit, une présence qui veut seulement nous aider à observer les nombreuses façons utilisées pour faire en sorte de repousser l’amour et le garder loin de nous. Jésus nous assure : "Tu n'as encore que très peu confiance en moi, mais elle augmentera lorsque tu te tourneras de plus en plus souvent vers moi plutôt que vers ton ego pour être guidé... Ma confiance en toi est plus grande que la tienne en moi pour le moment, mais il n’en sera pas toujours ainsi" T-4.VI.31 ; 61. L'amour est toujours présent. À chercher sans juger nos pensées cruelles remplies de jugement et de haine, nous nous tournons vers Jésus pour qu’il nous guide. Nous voulons abandonner tout ce qui interfère dans notre conscience pour nous empêcher de ressentir cet amour omniprésent.

**1336 - Le Cours ne me calme plus, est-ce que je fais des erreurs ?**

**Q/** J'ai eu récemment une attaque de panique. J’ai alors commencé à réciter quelques versets d’*Un cours en miracles*, ce qui habituellement m’apporte la paix. Mais c'était différent cette fois, mes sentiments de peur n’ont fait qu’augmenter. J’ai fait la moitié du livre d’exercices, donc je devrais faire les choses de la bonne façon, du moins c'est ce que je pense. Mais j’ai sûrement manqué quelque chose ?

**R/** Vous n’êtes pas nécessairement passé à côté de quoi que ce soit. Ce n'est pas inhabituel de faire l’expérience de segments de peur intense en faisant les leçons. Notre ego se sent très menacé lorsque nous prenons au sérieux ce que dit le Cours et les choses peuvent sembler s'aggraver, comme de nombreux étudiants l’ont observé. Voyez par exemple la question 155, qui traite des attaques de panique et les questions 384 et 533, qui parlent de peur. Il est important d'y aller doucement et ne pas vous forcer à continuer les leçons si vous pensez vouloir faire une pause pendant un certain temps. L'ego n’est rien en fin de compte, et toute peur vient de s'identifier à l'ego, mais il faut généralement beaucoup de temps et de pratique pour atteindre ce niveau d'expérience. Nous devons juste y aller lentement, ne pas se sentir sous pression d’aucune façon, sachant que l'amour de Jésus est avec nous à chaque instant.

Certaines thérapies ont aidé les gens à traverser les attaques de panique. Comme nous le mentionnons à la question 155, cela ne nuirait pas au travail avec le Cours de vous prévaloir vous-même de ce type d'aide si vous en ressentez le désir.

**1337 - Quel est le but de l’exploration scientifique de l’espace ?**

**Q/** Quelle est la signification de cet univers en trois dimensions dans la perspective d’*Un cours en miracles* ? Pourquoi sommes-nous postés ici sur cette planète ? Nous avons des espaces à explorer, mais quel est le sens de l'exploration spatiale, si nous ne savons pas pourquoi nous sommes ici ?

**R/** Pour répondre à vos questions dans l'ordre dans lequel vous les avez posées, l'univers n'a aucune signification selon la perspective du Cours, car il n'est pas réel, juste une croyance. (Par ex. : T-1.VI.34-6 ; T-26.VIII.13-5 ; L-I.184.21-3. Par conséquent, nous ne sommes pas réellement ici sur cette planète, même si c’est notre expérience, une expérience qui nous trompe tout à fait délibérément, et qui semble nous dire que nous y sommes T-31.VII.9. Il s'ensuit donc qu'il n'y a pas non plus d'espace à explorer, une telle exploration étant, elle aussi, dénuée de sens. Cependant, le Cours ne se contente pas de nous laisser là, en suspens, nous demandant pourquoi ce qui n'est pas réel nous semble si réel. Le Cours nous dit, non pas pourquoi nous sommes ici, mais pourquoi nous croyons être ici.

L’univers du temps et de l'espace que nous semblons expérimenter sert un but – en fait deux buts très différents, selon l’enseignant que nous écoutons. Si l'ego est notre enseignant, l'univers spatial nous prouve que la séparation est réelle et que nous sommes en dehors de Dieu T-26.VII.87-10. En ce monde que nous avons rêvé avec nos ego, nous sommes seuls et isolés, séparés du reste du monde, et potentiellement victimes de tous et de chacun, et de tout ce qui se passe à l'extérieur de nous-mêmes. La peur et la douleur vécues semblent avoir leur cause dans les événements et les circonstances qui se déroulent dans le temps et l'espace, et sur lesquels nous avons peu ou pas de contrôle. Et cette perception du monde en tant que cause exclut commodément de considérer une autre source pour notre douleur et peur : la décision dans notre esprit, de nous voir comme séparés de l'amour. Le monde voile cette décision et ses effets, mais seulement parce que nous le voulons. En soi, le monde, littéralement, n’est rien. Vous pourriez vous demander combien vaste est l'univers spatial dans vos rêves la nuit, et quel sens peut bien avoir ce monde en trois dimensions ? Pourquoi êtes-vous où vous semblez être dans vos rêves ? Et qu’est-ce qu’il y a à gagner à explorer les confins de cet espace dans votre rêve, pendant que vous croyez être l'une des figures du rêve ?

De la perspective du Cours, les réponses à de telles questions s'appliqueraient également au monde de notre rêve éveillé, un monde dont nous avons réussi à nous convaincre qu’il est réel et que notre vie est réelle T.18.II.5).

Par contre avec le Saint-Esprit comme Enseignant, ce monde devient une salle de classe dans laquelle nous apprenons nos leçons de pardon. Petit à petit, nous commençons à comprendre que le monde du temps et de l'espace n'est rien de plus que la projection de nos propres conflits intérieurs. Ils sont projetés afin que nous ne voyions pas la vraie source du conflit dans l'esprit. Mais avec le Saint-Esprit comme Interprète du monde, nous pouvons commencer à reconnaître que le monde nous fournit une carte routière utile, une carte remplis de symboles pour nous aider à retourner au conflit inconscient et à la culpabilité dans notre esprit. Et progressivement, nous commençons à apprendre qu'il n'y a absolument rien à pardonner aux figures dans notre rêve – c'est à dire, nos relations dans le monde. Notre seul besoin est d'apprendre à nous pardonner une fois de plus, pour nous être détournés de l'amour et avoir choisi l'ego et ses fidèles compagnons de culpabilité et de conflit. La résistance peut être gigantesque quand vient le temps de faire ce changement, mais à mesure que nous pouvons au moins voir plus clairement la perspective de Jésus sur le temps et l'espace, lui qui se trouve à l'extérieur du temps et de l'espace, nous pouvons commencer à prendre notre monde un peu moins au sérieux.

**1338 - Quelle est la perspective du Cours sur le divorce ?**

**Q/** En réponse à la question 821, vous avez déclaré que "si l'ego commence à ressentir que notre relation actuelle ne sert plus son but, il va nous conseiller d’aller à la recherche de quelqu'un d'autre, de n’importe quoi, plutôt que de rester en paix et commencer à regarder en dedans." Ma femme et moi avons souvent consulté parce qu’elle fait des excès de dépenses extravagantes, et nous sommes actuellement en train de divorcer. Je crois que j'ai fait tout ce que je peux pour sauver notre mariage, mais j’en suis au point où je ne peux plus continuer à vivre dans la malhonnêteté. Je ne crois pas avoir de colère, de condamnation ou de jugement contre elle. Je crois que le Saint-Esprit, et non l'ego, m’a guidé pour quitter cette relation. Voudriez-vous commenter sur le divorce ?

**R/** Comme pour tous les autres aspects des relations, le divorce peut être le résultat d’un état d’esprit juste ou d’esprit erroné. En soi, il n’est ni bon ni mauvais, ni bien ni mal, mais il dépend entièrement du contenu dans l'esprit, ce que nous discutons aux questions 866 et 639. Tous les efforts que vous avez mis à résoudre les problèmes, ajoutés au fait que vous ne vivez pas de colère, condamnation ou jugement contre votre épouse semblent indiquer que votre décision de mettre fin à la relation (forme) est probablement une décision d’esprit juste. Nos énoncés à la question 821 répondent à des circonstances tout à fait différentes, où la diminution des conflits extérieurs a déclenché une peur intense de traiter le conflit intérieur, qui est recouvert par les conflits extérieurs. Les références à *Un cours en miracles* que nous avons citées avaient toutes trait à cet aspect précis du processus spirituel. Par conséquent, si votre expérience est que vous êtes guidé par le Saint-Esprit pour rompre la relation, il sembler souhaitable de suivre Son orientation. Les leçons qui restent à apprendre referont surface dans d’autres relations dans le courant de votre vie.

Les relations, comme nous le disons toujours, sont dans l'esprit, et se passent en fin de compte entre soi-même et l'ego, ou soi-même et le Saint-Esprit. C’est toujours une question du contenu dans l’esprit, non de la forme de relation. Par conséquent, avant, pendant et après un divorce, nous pouvons toujours continuer à pratiquer de percevoir nos intérêts comme pareils à ceux de l'autre personne, ce qui est indépendant de la forme de la relation.

La forme de nos relations met sur pied la salle de classe dans laquelle nous allons choisir. Nous choisissons d'être dirigé par l'ego, suivant un curriculum de séparation et d’intérêts en compétition, ou nous suivons Jésus ou le Saint- Esprit, suivant un curriculum d’intérêts partagés et unifiés, ce qui nous conduit finalement à une vision de notre identité commune.

**1339 - Pourquoi a-t-on envie parfois de s’en prendre à nos proches ?**

**Q/** Il m’est venu parfois la pensée d’attaquer les gens qui sont proches de moi, ma famille, mes amis, etc. Vous connaissez sans doute l'expression qui dit que "la familiarité engendre le mépris" ? Qu’enseigne le Cours au sujet de l’attaque de ceux dont nous dépendons ?

**R/** *Un cours en miracles* est constant et cohérent dans tout son enseignement : l’attaque vient toujours de l'ego, indépendamment des circonstances ou des personnes vers qui l’attaque est dirigée. Le besoin d'attaquer les autres vient de loin, de la perception généralement inconsciente que nous avons de soi- même d’être un pécheur coupable qui mérite de se punir parce qu’il a commis l’irréparable et que c’est impardonnables. Nous allons donc projeter sur les autres cette auto-accusation, et nous sentir justifiés de les attaquer : "Si tu ne croyais pas que tu mérites l'attaque, jamais il ne te viendrait à l’esprit de donner l’attaque à qui que ce soit. Pourquoi le ferais-tu ? Qu’y gagnerais-tu ? Que pourrait-il en résulter que tu voudrais ? Et comment le meurtre pourrait-il t’apporter un bénéfice ?" T-31.III.27-11. Cette section dans le texte "Ceux qui s’accusent eux-mêmes" résume bien la dynamique centrale de la stratégie de l'ego visant à garder notre attention loin de l'esprit, là où nos fausses croyances sur nous-mêmes peuvent être guéries, et à garder plutôt le focus sur les corps et les actions des autres qui semblent clairement être la cause de nos problèmes et de nos malheurs.

L'hostilité que nous ressentons envers ceux dont nous dépendons est un aspect précis de cette dynamique. Ce type d'hostilité peut être associé à un médicament à prendre, ou même à une technologie médicale (on a vu des cas de gens qui ont développé une hostilité envers leur machine de dialyse). Le déclencheur, dans ces relations de dépendance, est un très profond sentiment de vulnérabilité, de se sentir menacés. Autrement dit, dépendre de quelque chose ou des autres expose le caractère précaire de notre existence, le fait que nous ne sommes pas auto-suffisants. Par conséquent, nous voudrions attaquer ceux qui exposent ainsi nos faiblesses et nos limites. Le conflit peut quelquefois devenir très intense, car même si nous souhaiterions détruire ces choses et ces gens, nous savons que nous ne pouvons pas nous en passer, que nous en avons encore besoin. Nous devons donc trouver d’autres façons d'agir sur notre hostilité, par l'agression passive, par exemple.

Une autre raison pour cette hostilité, selon le Cours, est que nous percevons chez les autres qu’ils ont quelque chose qui nous manque, et en secret nous voudrions les accuser de nous l’avoir volé. C’est la quatrième loi du chaos dans le système de pensée insane de l'ego T-23.II.9-11. Il fait partie des dynamiques de l’ego de nous faire croire que notre colère et notre attaque sont totalement justifiées. C’est une forme d'autodéfense qui nous fera sentir innocents si on attaque les autres pour qu’ils nous remettent ce qui nous appartient légitimement.

Nous avons tous à affronter des problèmes de dépendance, car c'est ainsi que le corps a été fait, physiquement et psychologiquement. Nous devons tous respecter et pourvoir à nos besoins physiques et psychologiques basiques si nous voulons survivre. Le but secret de l'ego dans cela est, bien entendu, de nous garder enracinés dans le monde et dans le corps, afin que jamais nous n’ayons à retourner à notre esprit, Car en allant dans l’esprit nous aurions une excellente occasion de découvrir la fausseté de ces croyances au sujet de qui nous sommes. Nous pourrions ainsi réaliser que notre seul vrai besoin est simplement de défaire la fausse croyance que nous avons pu nous séparer de notre Créateur dans un acte d'égoïsme extrême. Défaire l'ego commence donc avec notre désir de regarder avec Jésus l'ineptie d’un système de pensée qui abrite ces croyances et ces attitudes, puis lui demander de l'aide pour accepter son système de pensée à la place. Jésus lui-même nous dit que dépendre de lui comme enseignant ne sera que temporaire, puisque son but est de nous aider à aller là où nous allons redevenir conscient que nous sommes tous le Fils unique de Dieu : "Il n'y a rien en moi que tu ne puisses atteindre. Je n'ai rien qui ne vienne de Dieu. La différence entre nous maintenant, c'est que je n'ai rien d'autre. Cela me laisse dans un état qui n’est en toi que potentiel" T.1.II.310-13.

**1340 - Que signifie la section qui parle de l’illusion de besoins ?**

**Q/** J'apprécierais votre aide pour la compréhension de la section "L’illusion de besoins" dans le premier chapitre du Texte T-1.VI. Les "niveaux" ou les "ordres de besoins" serait-ils une sorte de référence à la hiérarchie des besoins de Maslow ? Que signifie corriger les erreurs de "bas en haut" ? T-.1.VI.33. Mon sentiment est qu’on ne doit pas nier nos besoins apparents tant que nous nous percevons encore comme un corps vivant dans le monde. Suis-je sur la bonne voie en pensant que si je me précipite pour satisfaire mes besoins perçus, le pire qui puisse m’arriver est de finir dans un autre coin de ma "salle de classe de pardon" ?

**R/** Premièrement, oui, les "niveaux" ou les "ordres de besoins" se réfèrent de façon indirecte à la notion de hiérarchie des besoins, un concept qui était très contesté dans les cercles de psychologie dans les années 60. Dans cette importante section, "L’illusion de besoins" T.1.VI, Jésus nous aide à entreprendre le processus de réaliser que ce qui a besoin d’être corrigé dans notre vie, ce n'est pas ce que nous percevons comme étant un manque de quelque chose : une relation, de l’argent, la santé, etc. C’est plutôt notre fausse croyance, qu'il définit comme un sentiment d’être séparé de Dieu : "Le sentiment d’être séparé de Dieu est le seul manque que tu aies réellement besoin de corriger. Ce sentiment de séparation n’aurait jamais surgi si tu n’avais pas distordu ta perception de la vérité, percevant ainsi un manque en toi" T.1.VI. 21-2. C'est là qu’intervient le miracle ou le pardon, puisque c'est le miracle/pardon qui défait nos fausses perceptions sur nous-mêmes.

Comme vous l’avez observé, nous ne devrions jamais nier nos besoins corporels tant que nous nous percevons encore comme des corps qui vivent dans l'espace et le temps. Nier nos besoins ne nous fait pas avancer spirituellement et comme c'est souvent le cas, a plutôt tendance à empirer les choses. Se complaire dans des besoins n’est ni mal ni péché, et nous ne devrions pas nous juger si nous sommes allés dans cette direction. Cela ne fait que retarder le processus de guérison qui nous conduit à un état de paix. Quand nous prenons conscience de ce que nous avons fait, nous sommes, comme vous dites si bien, simplement rendus dans un autre coin de notre salle de classe du pardon.

Ainsi, puisque notre expérience se déroule à l’extérieur c'est-à-dire dans un corps, et c'est là où est d’abord appliquée la correction. Nous croyons que le pardon a besoin de s’exprimer d’un corps à un autre, "de bas en haut." Ce n’est que plus tard dans notre apprentissage que nous comprenons que l’erreur et la correction ne se produisent qu’au niveau de l'esprit. Le monde du temps et de l'espace, des corps, de la vie et de la mort, sont tout simplement des projections ténébreuses du système de pensée de l'ego. Demander l'aide de Jésus nous amène à prendre conscience de la fonction causative de l'esprit. Alors nous sommes en mesure de défaire la pensée (croyance) que le problème est à l’extérieur, remplaçant la séparation par l’Expiation, l’attaque par le pardon, et l'ego par Dieu.

**1341 - Y a-t-il un point au-delà duquel le Texte n’aide plus vraiment ?**

**Q/** Arrivons-nous parfois au un point que la compréhension intellectuelle du Cours a seulement l'avantage d'aider à la communication des idées ? J’ai récemment entendu quelqu'un comparer le Cours à la formation de l’esprit des bouddhistes, disant que les deux ont pour but principal d'altérer les perceptions de l'étudiant à travers les pratiques répétées. Ainsi, il semblerait qu’à la base, le Cours (ou le Texte) ne sert qu’à aider l'étudiant à comprendre pourquoi une telle pratique est nécessaire. En d'autres termes, comprendre le cours intellectuellement en étudiant le Texte, ou par d’autres moyens, ne sert qu’à aider à actualiser le sens du contexte, une fois qu'ils se sont engagés à entraîner l’esprit. Le Cours ne fournit pas réellement l’illumination en soi. Est-ce exact ?

**R/** Le texte et le livre d’exercices ne se tiennent pas seuls par eux-mêmes. Ensemble, ils forment le chemin spirituel d'*Un cours en miracles*, comme l'explique l'introduction au livre d’exercices : "Un fondement théorique comme celui que le texte procure est un cadre nécessaire pour rendre les leçons de ce livre d’exercices signifiantes. Or, c'est de faire les exercices, qui rendra le but de ce cours possible. Un esprit inexercé ne peut rien accomplir. C'est le but de ce livre d’exercices d’entraîner ton esprit à penser de la façon qui est présentée dans le texte" L-I.intro.1. Ainsi, une compréhension de la métaphysique et des principes généraux du Cours est une façon d’ancrer les leçons afin que leur pleine signification puisse être mieux intégrée dans la pratique. En outre, faire les exercices sans jamais étudier le texte, même si ce n'est pas mauvais, ni sans apporter certains avantages, peut être trompeur en termes de savoir ce qu’est réellement le Cours.

Nous convenons que l'étude du Texte en soi ne conduit pas à l’illumination, surtout si l'accent porte uniquement sur le Texte comme un système de pensée conceptuel. Par contre, le Texte d'*Un cours en mi*racles n'est pas le Texte d’un livre typique consacré exclusivement à la présentation systématique de la théorie. Écrit davantage comme les lignes musicales d'une symphonie, thème et variations, le Texte invite et encourage ses lecteurs, au milieu de l'exposition de ses théories et de ses idées, à traiter le document de manière très personnelle.

Il y a plusieurs passages très profonds, significatifs et émouvants dans le Texte, ce qui peut engager l'esprit à s’ouvrir à la transformation spirituelle. Bien entendu, ce ne sont pas tous les lecteurs qui répondent positivement à ses enseignements puisque ceux-ci ne sont pas compatibles avec les pratiques et les enseignements bibliques traditionnels. Or pour ceux qui sont attirés par son message, il arrive souvent qu’ils fassent quelques expériences transformatrices de la source aimante du message qu'ils lisent. Ces instants initient habituellement un processus qui va continuer et progresser tout au long d’une vie grâce à l'application et à la généralisation des principes, ce qui est le but des exercices du livre d'exercices.

**1342 - Après quelques années d’étude, le monde ne me séduit plus**

**Q/** J’étudie *Un cours en miracles* depuis un certain nombre d'années. Or récemment j'ai commencé à me sentir triste et anxieux. Les activités qui autrefois me rendaient enthousiaste à vivre et engagé dans ma vie me semblent maintenant ennuyeux et/ou vides. Je vois des amis et des collègues qui s’engagent pleinement dans leur vie, cherchant à s’améliorer, retournant à l'école pour obtenir un autre diplôme, ou planifiant des voyages vers des lieux intéressants. Pour un vaste éventail de ces choses, je ne trouve pas en moi cet enthousiasme. Aujourd'hui je remarque que je me sens comme si j’étais "mis de côté" sur plein de choses, comme si j’étais en dehors, à regarder passer ma vie. J'ai parfois essayé de me joindre aux autres, mais je n’arrive pas tout à fait à faire partie, comme avant. La plupart du temps, je me sens tranquille et en paix à l'intérieur, et je me sens heureux pour eux. Pourtant, à d'autres moments je me vois en train de chercher quelque chose dans quoi je pourrais me lancer. Il y a comme une sorte de désespoir lié à cette recherche. Ce que je vis pourrait-il être un exemple de la "période d'annulation" mentionnée dans le Manuel pour enseignants ? Devrait-on s’attendre à aller et venir entre la tranquillité et l'agitation ?

**R/** Ce que vous décrivez est commun et survient souvent à des élèves qui étudient et pratiquent le Cours depuis un certain temps. Vous remarquerez des parallèles avec les questions 599, 971 et 1115. Vous pourriez trouver dans ces discussions un soutien favorable à mesure que vous progressez dans cette phase de votre voyage spirituel. Il est plus que probable que vous êtes en train de vivre les effets de votre désir d'annuler votre ego.

Lorsque vous êtes poussé à vous lancer dans quelque chose dans le monde, vous répondez probablement à un sentiment de manque, de vide/vacuité qui provient de votre décision d’abandonner votre ego. S’éloigner de ce à quoi nous étions identifiés toute notre vie et que nous avions valorisé L-I.133 peut naturellement donner lieu à des sentiments de peur et même de panique, accompagnés de sentiments de paix et de soulagement parce que vous n’êtes plus en train de lutter contre la vérité de qui vous êtes. Il est donc tout à fait normal de se sentir désespéré par moments, puis d’essayer d'étouffer la tempête en jetant une autre ancre dans le monde familier. En outre, puisque vous déplacez votre attention du monde extérieur vers l’intérieur, vous vous sentez naturellement différent relativement aux activités qui autrefois, vous donnaient du plaisir, de l’enthousiasme, de la satisfaction, une certaine hâte, etc. Vous n’êtes plus si fermement enraciné dans ce monde, et c’est une bonne chose ! Mais vous n’êtes pas encore fermement enraciné dans le monde intérieur, et par conséquent, vous avez tendance à vous sentir suspendu entre les deux.

Mais à mesure que vous vous installez dans votre nouveau rôle d'*apprenant heureux* T-14.II.titre, vous allez trouver une nouvelle façon de vous engager dans des activités, sans les hauts et les bas qui caractérisaient autrefois votre participation. Une fois que vous donnez à votre journée le seul but d'être une salle de classe pour apprendre les leçons qui vous aident à vous réveiller du rêve, vous vous retrouvez simplement à faire les choses avec moins d'intensité et plus de paix intérieure. Vous pouvez encore profiter de la télévision et des films, des voyages, des sports, ou de toutes ces choses qui faisaient partie de votre vie, mais il y a une sensation différente qui vient de ces expériences. Il y a des choses à faire, vous devez manger, prendre soin de votre corps, interagir avec les gens etc. Mais vous faites tout cela de manière différente à présent, en ce sens que vous ne prenez pas tout cela aussi sérieusement qu’avant. Vous êtes tenté de voir toutes vos interactions comme un moyen d'apprendre que nous partageons tous le même intérêt. Cela pourrait rendre effectivement vos interactions plus signifiantes, et même passionnantes, en sachant que cela vous aide sur votre chemin de retour à Dieu. La forme des activités viendrait donc simplement des occasions d’exprimer le contenu dans votre esprit. Vos amis ne remarqueront peut-être pas la différence, sinon que vous êtes plus enjoué et en paix L-I.155.1, mais vous allez vivre toute chose dans votre vie à partir d’une perspective nouvelle, après avoir choisi un nouvel Enseignant qui vous aide à tout voir et juger à travers ses yeux affectueux.

En continuant ce processus de pardon, le balancier entre votre esprit juste et votre esprit erroné viendra moins souvent vous perturber à mesure que vous reconnaissez la connexion qui se fait entre défaire l’ego et le fait de rire de la "minuscule idée folle" T-27.VIII.6:2. La peur et la résistance deviendront familières et ne seront pas plus que des déviations mineures que vous choisirez d'éviter pour retourner à la voie calme que vous avez choisie, et à votre enseignant.

**1343 - Je semble divisée entre les plaisirs hédonistes et le Cours**

**Q/** Lâche, mon ego, lâche ! Voilà comment je me sens parfois. J'étudie le Cours depuis environ deux ans, et il semble que l'ego soit très habile à utiliser le Cours pour maintenir en place un énorme sentiment de culpabilité. J’ai fait récemment plusieurs choses qui font que je me sente coupable, et qui vont me blesser, moi et ma famille, si je continue à retenir cette culpabilité et à rester dans l'illusion. Je pense que je suis peut-être accro à l'alcool et au sexe, et cela, en dehors d'une relation engagée (ce qui me cause énormément de souffrance). Je me suis dit que je n’allais plus sortir avec ces amis-là, ni continuer à boire ainsi, et j'ai demandé à Jésus de regarder cela avec moi. J'ai eu un peu de paix lorsque j’ai pu me permettre de le ressentir. Lorsque je ne suis pas en paix, je vis dans l'horreur d’attraper une maladie vénérienne ou de ruiner ma relation avec le père de mes enfants avec qui je vis. Lorsque je bois, je perds tout jugement. Quelle ironie ! Quelle évasion pour moi ! Est- ce un processus normal lorsqu’on apprend le Cours ?

**R/** Le but de l'ego est de maintenir en place la réalité de la culpabilité dans nos esprits, ce qui permet ensuite de maintenir notre croyance en la réalité de notre existence comme individus séparés de Dieu. Par conséquent, lorsque nous nous identifions à l'ego (nos esprits erronés), nous sommes très attirés par la culpabilité, ce qui nous amène ensuite à faire les choses mêmes qui nous font nous sentir coupable T-19.IV.A.a. Cette culpabilité doit toujours être projetée, et elle prendra une forme, par exemple, en attaquant notre propre corps (maladie, toxicomanie, etc.) ou celui des autres (agression physique directe, jugement, condamnation, etc.) Comprendre cette dynamique est une chose, mais défaire notre investissement dans notre identification d’ego est un processus qui prend habituellement plusieurs années de travail acharné, puisque notre peur de laisser aller l'ego est beaucoup plus intense que nous le réalisons de prime abord.

Parfois, ce processus peut être facilité en se tournant vers des sources thérapeutiques professionnelles dans le monde, lorsque le comportement destructeur se poursuit sans changement, malgré la prise de conscience claire des conséquences néfastes. En outre, se tourner vers un professionnel pour recevoir de l’aide s'inscrit parfaitement dans la douceur de l'approche du Cours pour la guérison de notre esprit, et Jésus nous encourage même à le faire T.2.IV.45-6.

Faire des progrès sur le plan comportemental serait le reflet du choix de notre esprit de lâcher prise de notre investissement dans le système de pensée de l’ego, et accepter plutôt la correction aimante et paisible de notre esprit juste. Une fois que le comportement est sous contrôle, les principes du Cours peuvent être pratiqués plus efficacement. En tant que guide à jamais doux et patient, Jésus ne veut pas qu’on lutte contre nous-mêmes T-30.I.17, puisqu’il nous assure que son amour pour nous est inconditionnel et qu’il attend seulement que nous puissions l’accepter à mesure que notre peur se dissout. Il nous demande donc d’être patients et doux à notre égard et d’accepter l'aide au niveau où elle est le plus immédiatement nécessaire.

Vous trouverez peut-être utile de lire la question 84, qui fournit un aperçu et une discussion sur les questions liées au comportement destructeur et quelle est l'approche de guérison d*Un cours en miracles*.

**1344 - Comment aller au-delà de la souffrance et profiter du Cours ?**

**Q/** Du point de vue d'*Un cours en miracles*, comment quelqu’un traite-t-il avec une situation de maladie chronique où il fait l'expérience d’un inconfort physique continuel, ce qui perturbe sa vie jour après jour. Disons que cette personne est capable de voir la maladie comme résultant de ses propres mauvais choix dans l'esprit, qu’elle veut sincèrement choisir à nouveau, qu’elle cherche à se pardonner elle-même pour ces mauvais choix. Comment cette personne peut-elle procéder s’il n'y a pas de traitement médical disponible et connu pour soulager sa souffrance ? Quel serait le moyen le plus aimant et le plus doux de se pardonner pour ce scénario ? Comment quelqu’un commence-il à dépasser l’inconfort physique continuel et/ou la douleur pour trouver la paix lorsqu'il n'y a pas de solution "magique" pour lui donner ne serait-ce qu’une illusion de secours momentané ?

**R/** La situation que vous décrivez est extrêmement éprouvante. Nous espérons certainement qu’une forme d'aide médicale sera trouvée bientôt pour vous venir en aide. Il est terriblement difficile d'être en paix quand votre corps est ravagé par la douleur jour et nuit. Vous pardonner dans ce contexte signifie d’être bienveillant envers vous-même et surtout ne pas vous attarder sur le "mauvais choix" dont vous considérez qu'il est responsable de votre condition. Il est entendu que le choix de se voir coupable est, à juste titre, la cause de toutes les conditions physiques, que ce soit une entorse au poignet ou une tumeur fatale au cerveau. Il n'y a pas de hiérarchie d’illusions. Mais en vérité, pratiquement personne n’est directement en contact avec ce choix, ni susceptible de l’évaluer et de le changer pour un choix d’esprit juste. Il est également tout à fait possible que quelqu'un ait choisi une condition physique pour des raisons d’esprit juste, par exemple, pour démontrer que le corps est sans rapport avec l'expérience de l'Amour et de la paix de Dieu, puisque l’identité réelle de quelqu’un transcende les limites corporelles.

En outre, puisque nous ne pouvons pas voir notre propre chemin complet d’Expiation, ni celui d'un d'autre, nous ne pouvons pas savoir vraiment pourquoi une condition spécifique existe, si c'est le résultat d'un choix d'esprit juste ou erroné. Donc le mieux, si possible, est de ne pas juger. Ce que nous enseigne le Cours est de demander de l'aide pour apprendre que nos souffrances ne sauraient affecter la paix de Dieu en nous.

Même si nous pouvons dire seulement les mots, c'est suffisant pour entamer le processus de la guérison (voir L-I.284). La plupart des gens ne connaissent pas de changements immédiats dans leurs symptômes, mais nous devons résister à la tentation de conclure que "ça ne marche pas !" Le désir fonctionne toujours, parce que la véritable maladie (séparation) est uniquement dans nos esprits, et par conséquent la guérison ne prend place qu’à ce niveau. L'appel à l'aide que sous-tend la maladie trouve toujours réponse par le reflet de l'Amour du Ciel dans nos esprits, et donc nous avons seulement besoin, dans un acte de bienveillance envers soi, d’en reconnaître la vérité, pour ensuite reposer dans la confiance que lorsque nous serons prêts, nous l'accepterons en pleine conscience. Nous juger parce que nous ne semblons pas prêts ne fait que soutenir le but de l'ego de garder la culpabilité réelle dans nos esprits. Quand l’esprit est délivré de la culpabilité, la condition de notre corps n’est plus le point central de notre attention. Mais il s'agit d'un processus qui nécessite une pratique au quotidien, habituellement sur une longue période de temps : "La résistance est énorme qui empêche de reconnaître cela, parce que l'existence du monde tel que tu le perçois dépend de ce que le corps soit le décideur" M-5.II.17. Nous ne pouvons pas manquer de nous rendre à ce niveau toutefois, parce que c'est l'état naturel de nos esprits, comme nous le rappelle Jésus : "L'amour est ta sécurité. La peur n'existe pas. Identifie-toi à l’amour, et tu es en sécurité. Identifie-toi à l’amour, et tu es chez. toi. Identifie-toi à l’amour et trouve ton Soi" L-II.54-8. Des discussions susceptibles d’apporter un soutien favorable quant à vos réflexions sur la maladie et la guérison, peuvent être trouvées aux questions 1045 et 1111.

**1345 - Est-il possible de se voir l’un l’autre totalement sans péché ?**

**Q/** Ma sœur et moi faisons le Cours ensemble. Nous faisons nos leçons de pardon aussi fidèlement que possible, et tous les deux nous travaillons à l’illumination. Nous avons toutes les deux vécu des moments de pure joie, des "instants saints" inoubliables et au-delà des mots ! Croyez-vous possible qu’on puisse se voir éventuellement l’une l'autre comme totalement sans péché ? Je pense que le Texte dit que si nous ne voyions qu’un seul de nos frères totalement sans péché, cela nous permettrait d'atteindre l’illumination.

**R/** Non seulement c'est possible, mais vous ne pouvez manquer de vous voir l’une l'autre totalement sans péché, parce que la non culpabilité du Fils de Dieu est immuable et éternelle, et rien d'autre n'est vrai. Il ya seulement dans une illusion que le Fils de Dieu peut être perçu comme fragmenté, pécheur, coupable et craintif. Par conséquent, notre travail en tant qu'étudiants d’*Un cours en miracles* implique de défaire nos croyances erronées sur qui nous sommes vraiment, c’est à dire "*de nier notre déni de la vérité*" T-12.II.15 .Dans ce processus de pardon, nous commençons d'abord par regarder notre besoin de nous voir les uns les autres comme des pécheurs afin d’établir notre propre innocence. Puis nous retirons cette projection. Ensuite, la prochaine étape est de lâcher prise de la perception de se voir comme des pécheurs pleins de culpabilité. À ce stade, tout ce qui reste dans nos esprits est la perception guérie dans laquelle nous voyons que tout le monde partage parfaitement la pure innocence du Christ. C'est l’illumination en attendant la dernière étape, quand Dieu nous élève pour nous ramener vers Lui L-I.168.32.

**1346 - Doit-on continuer à entretenir une relation boiteuse ?**

**Q/** Est-ce qu’il vaut la peine de continuer une relation si l’un des deux est satisfait, mais que l’autre est malheureux depuis plusieurs années, ayant des doutes constants quant à sa pertinence comme partenaire. Je comprends parfaitement votre réponse à une question similaire : "Le salut n’est pas trouvé dans la forme, parce que rien d’extérieur à l'esprit n'a d’effets sur lui. C’est l’opposé direct de la croyance de l'ego selon qui le salut, le bonheur et le soulagement de la misère de la séparation se trouvent dans le monde. Ceci explique les interminables et épuisantes recherches de l'ego pour trouver des solutions, pour faire des changements et des améliorations dans tous les domaines, que ce soit la maison ou la relation. L’ego tente toujours de résoudre le problème là où il n'est pas"

Même si une personne accepte que son interprétation de la relation soit une conséquence de la perception de son propre ego et non celle du Saint-Esprit, et même si cette personne invite le Saint-Esprit pour l’aider à guérir sa perception, la relation pourrait quand même ne pas être "bonne" pour eux, n’est-ce pas ? Sinon, toute relation ferait l’affaire tant et aussi longtemps que le Saint-Esprit y est impliqué ? Je vois que vous allez dire "oui" à cette dernière question, parce que nous sommes un seul Esprit, et donc ça ne fait sûrement pas de différence avec qui nous sommes en relation. Mais si deux personnes ne semblent réellement pas faits pour être ensemble, alors que faire ?

**R/** Lorsque votre esprit est guéri, il importe peu avec qui vous vivez, où vous habitez, ou ce que vous faites, car vous n'avez plus de soi ayant des besoins d’ego à combler, et votre identité ne prend pas racine dans le monde. Sans besoins liés à l’ego, vous êtes simplement une extension de l'amour qui répond aux personnes à leur niveau, peu importe ce que c’est. "Flasher" avec quelqu’un ne ferait du sens qu'en termes de contenu, pas au niveau de la forme, en ce sens qu’un esprit guéri flashe avec tout le monde parce que tout le monde est considéré comme étant le même. Toutefois, jusqu'à ce que vous ayez atteint cet état sans ego, il est important de respecter vos besoins et de ne pas vous forcer à demeurer dans une relation ou faire quoique ce soit, juste parce que vous pensez que c'est la chose spirituelle à faire. Cela ne vous ferait pas du tout progresser spirituellement. Il serait difficile d'éviter de faire du ressentiment à demeurer de plein gré dans des circonstances qui paraissent exiger des sacrifices.

Ce n'est pas mal de vouloir être avec quelqu'un que vous considérez comme compatible au niveau de la forme. Dans ce rêve illusoire, il est parfaitement normal d'avoir des préférences, ce qui signifie que vous préférez être avec une personne plutôt qu’avec une autre. Tant que la préférence ne dégénère pas en jugement et à l'exclusion au niveau du contenu, il n'y a rien de mal à aller vers ce que vous préférez. Soyez simplement honnête avec vous-même sur ce que vous êtes en train de faire, n’en faites pas une grosse affaire et ne lui attribuez pas des motifs spirituels.

**1347 - Qu’en est-il des cultures qui ne croient en aucun Dieu ?**

**Q/** Pourquoi des agnostiques provenant d'un pays comme le Japon, où il y a très peu d'intérêt pour la religion organisée et peu de crainte de Dieu, se seraient- ils séparés de leur Source pour commencer ? Si nous sommes tous en train de nous cacher d'un Dieu en colère en créant ce monde et ces corps, qu'en est-il des personnes qui ne craignent pas, ou ne se soucient pas de Dieu ?

**R/** Il est difficile pour notre esprit de poser ne serait-ce qu’une seule question qui ne vienne pas de prémisses telles que le monde est réel, le monde est peuplé par diverses personnes ayant des croyances et des philosophies différentes, chaque culture existant à un moment précis dans un espace spécifique. Certes, il s’agit de notre expérience, identifiés comme nous le sommes avec ces soi individuels qui semblent avoir leur propre existence relativement indépendante, et non affectée par la plupart des autres soi distincts dans le monde.

Mais du point de vue du Cours, ces prémisses ne peuvent pas être plus éloignées de la vérité. Le monde est simplement la projection collective d'un esprit fragmenté, un esprit divisé qui estime pouvoir exister à l'extérieur de l'unité de la réalité T-18.I.4-6 Il y a bien des formes différentes qu’assument les aspects variés de cette division de l’esprit quand il semble se projeter dans un monde de formes, mais elles ont une chose en commun : toutes symbolisent la croyance que la séparation est réelle, que chacun de nous est seul au monde, pas tout à fait certain de la façon dont il se fait que nous sommes ici, mais chacun tout à fait certain qu’il y est réellement. Et le monde sera parfois ressenti comme un lieu potentiellement dangereux, menaçant, en raison des forces impersonnelles de la nature, ou en raison des forces de gens plus puissants que nous en dehors de nous.

Donc, peu importe nos croyances religieuses ou spirituelles conscientes, ou notre manque de croyances, le fait de sembler nous retrouver tous dans un monde de séparation, identifiés à notre propre corps, signifie que nous partageons tous le même système de pensée de l’ego. Et nous utilisons donc inconsciemment le monde pour nous cacher de notre propre culpabilité de croire que nous sommes séparés, culpabilité projetée en dehors de nous. Peu importe que nous croyions consciemment en Dieu ou non, nous sommes tous en train de croire en l'ego et en ses défenses.

Et nous avons accepté la défense apparente que nous fournissent le monde et le corps pour apparemment nous amener à croire que nous ne sommes pas responsables des péchés/culpabilité/peur dans l'esprit divisé, qui sont partagés par tous ceux qui croient être dans le monde.

*Un cours en miracles*, dans ses symboles, est spécifique à une culture. Par conséquent, il ne résonnera sans doute pas pour ceux qui semblent adopter d’autres croyances culturelles sur la nature et l'existence de Dieu et du monde. La mythologie spécifique du Cours est simplement dérivée de la riche mythologie du judaïsme et du christianisme. Or son contenu est universel car il décrit – dans la terminologie judéo-chrétienne (forme) –, ce que croit chaque esprit quand il pense n’être qu'un corps dans le monde. Finalement, chaque aspect apparemment fragmenté de l'esprit divisé doit parvenir à prendre conscience qu'il n'est pas séparé de l'Amour et que sa culpabilité face à la séparation n'est pas réelle, même si les symboles qui mènent à cette réalisation diffèrent largement dans toute la Filialité M-29.26.

1348 - Commencer par la fin du Texte peut-il vraiment nous traumatiser ?

**Q/** Dans le premier chapitre d'*Un cours en miracles*, on nous explique : "Ceci est un cours d’entraînement de l'esprit. Tout apprentissage comporte de l'attention et de l'étude à un certain niveau. Certaines parties dans la suite de ce cours reposent trop lourdement sur ces premières sections pour ne pas en exiger une étude sérieuse. Tu en auras aussi besoin comme préparation. Sans cela, il se pourrait que tu deviennes beaucoup trop apeuré de ce qui va venir pour en faire un usage constructif.... Toutefois, quelques-unes des étapes dans la suite de ce cours comportent une approche plus directe de Dieu Lui-même. Il ne serait pas sage d’aborder ces étapes sans une préparation soigneuse, sinon la révérence se confondra avec la peur, et l'expérience sera plus traumatisante que béatifique" T-1.VII.41-5 ; 57-8.

Ces citations semblent indiquer que faire le Cours pourrait être plus traumatisant qu'utile. Jusqu’à quel point devrions-nous prendre au sérieux cet "avertissement" de l'auteur du Cours, lequel nous prévient de bien nous préparer avant d’entreprendre les parties subséquentes du Cours ? Comment savoir si, en effet nous sommes "correctement préparés" et ne pas tomber dans le piège de confondre la "révérence avec la peur"? Par exemple, si nous étudions les premiers chapitres du Cours, à quel moment saurons-nous que nous sommes prêts à aller de l'avant dans le texte ou passer peut-être au livre d’exercices ? Les premiers chapitres ne sont-ils pas si abstraits qu'il est vraiment difficile de les comprendre avant le reste du Cours ? Est-ce que je passe à côté de quelque chose ici ?

**R/** Les deux paragraphes auxquels vous faites référence n’appartenaient pas à l'origine à la fin du premier chapitre. Ils faisaient partie d'un message plus élaboré à Helen et Bill, dans lequel Jésus soulignait l'importance d'étudier le matériel qu’il leur donnait (voir Absence from Felicity 251-252/Absence de félicité 231-233). En un sens, c’est vrai pour toute relation enseignant-étudiant. L’enseignant demande instamment à ses élèves d'étudier ce qui leur est enseigné. Puisque le curriculum d’*Un cours en miracles* implique l’entraînement de l'esprit, il serait important d'appliquer soi-même avec diligence l'étude du matériel afin de se préparer aux étapes ultérieures de la formation de l'esprit qui misent sur les précédentes.

Jésus parle essentiellement d'approcher Dieu et de faire l'expérience de Son Amour. Nous avons plusieurs couches de défenses qui nous "protègent" et nous empêchent de vivre cette expérience de Dieu, puisque nous avons tellement peur de perdre notre cher sentiment d'existence indépendante. Par conséquent, les premières phases d'étude et de formation établissent une base pour ce processus. Elles commencent par des choses que nous pouvons tolérer sans tomber dans un état de panique qui nous paralyserait. Ce qui nous prépare pour les phases suivantes qui vont nous amener à faire l'expérience que nous avons initialement rejetée et que nous rejetons toujours par notre choix d’être des personnes séparées et autonomes. Nous avons besoin de nous familiariser avec le système de pensée que nous allons défaire, avoir une bonne idée des obstacles nous avons mis sur la route, autrement nous ne serions pas capables de traiter correctement ce qui se passe après la phase d'annulation. C'est pourquoi Jésus veut que nous fassions l’étude avec soin. Par les mots "avec soin," il voudrait nous dire de prendre conscience qu'il est en train de nous parler directement, comme et où nous sommes maintenant. Il n'est pas simplement en train de présenter une série d’idées et de concepts que nous pouvons aborder de manière impersonnelle. Il veut que nous prenions l’habitude de penser à nous comme il nous décrit dans son cours.

Par conséquent, c’est une attitude envers l’étude, et pas seulement de comprendre tout qui est dit dans ces premiers chapitres. Comme vous l'avez observé, il y a des parties de ces chapitres (et d’autres chapitres) qui sont difficiles à comprendre, mais Jésus ne s'attend pas à ce que nous saisissions chaque mot et tout ce qu’impliquent ces idées. C'est pourquoi il revient maintes et maintes fois sur les principes fondamentaux en les reformulant de différentes manières tout au long des trois livres. Son but n'est pas que nous ayons une maîtrise intellectuelle du texte, mais plutôt, combiné à une tentative sérieuse de comprendre le système de pensée qu’il nous enseigne, de reconnaître que nous embarquons avec lui dans un voyage qui en fin de compte va pénétrer profondément dans tous les domaines de notre vie, tout ce que dans notre esprit, nous avons cherché à garder caché. Et tout cela se déroule mieux quand on va lentement, en prenant conscience qu'il existe une présence aimante et réconfortante en nous, qui nous invite à lui tenir la main tout au long du chemin, afin que le voyage donne lieu à une expérience béatifique. Et finalement, il est utile de rappeler que "le curriculum est hautement individualisé" M-29. 26.

Quant au moment où il faut commencer les leçons du livre d’exercices, faites confiance à ce que vous ressentez et ne forcez pas quoi que ce soit. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises manières dans de telles choses.

**1349 - Le Cours ne nous met-il pas dans une situation impossible ?**

**Q/** J'ai une question concernant les citations suivantes du texte qui font référence à Dieu/Saint-Esprit et également au Cours lorsqu’il nous confronte à notre monde séparé, et avec l’ego : "Tu es dans une situation impossible uniquement que parce que tu penses que c'est possible de l'être. Tu *serais* dans une situation impossible si Dieu te montrait ta perfection et te prouvait que tu étais dans l’erreur. Cela démontrerait que ceux qui sont parfaits sont incapables de prendre eux-mêmes conscience de leur perfection, et se rangerait ainsi avec la croyance que ceux qui ont tout ont besoin d'aide et sont donc sans aide" T-6.IV.101-3. "Qu’y aurait-il de gagné si Dieu te prouvait que tu as pensé de façon insane ? … S’Il confrontait le soi que tu as fait avec la vérité qu'il a créée pour toi, comment pourrais-tu ne pas avoir peur ? Tu douterais de ton esprit juste, qui est le seul endroit où tu puisses trouver la santé d’esprit qu'Il t’a donnée" T-6.IV.115, 9-10.

Je comprends que "Dieu n'enseigne pas" et qu’Il ne donne pas de preuves du fait que nous avons pensé de façon insane. Cependant, n'est-ce pas exactement ce que cherche à faire Un cours en miracles, prouver que nous ne vivons PAS dans le monde réel, prouver que nous ne sommes PAS séparés de Dieu ? Est-ce que le Cours, de ce fait, ne nous met pas dans une situation impossible, et ne se contredit pas grossièrement à cet égard ? Qu’est-ce que je perçois mal ? Est-ce qu’en effet, nous ne commencerons pas justement à douter du "seul endroit où [on peut trouver] la santé d’esprit qu'Il [nous] a donnée", étant donné qu’il nous "enseigne" que nous ne sommes PAS séparés du divin ? Cela pourrait-il être la raison pour laquelle je ressens parfois qu’Il est impossible de "faire" le Cours, non d'un point de vue émotionnel, mais d'un point de vue logique ?

**R/** Se faire demander de défaire ce qui ne s’est jamais produit est en effet un paradoxe, pour ne pas dire un assez joli koan. Et oui, effectivement le Cours met souvent l’esprit intellect logique en état de choc. Mais le Cours nous révèle en même temps la stricte logique d’un système de pensée qui nous a contraints à croire, et à s’engager, dans la folie de penser que l’insanité est la santé mentale. D'une part, si Dieu Lui-même devait nous dire nos faussetés et nos insanités directement, nous ne pourrions faire autrement que de conclure que notre existence en dehors de Lui est réelle, et que nous devrions en effet avoir peur des conséquences de ce que nous avons fait.

D’un autre côté, notre expérience est que nous sommes en vie ici, séparés et en dehors de Dieu, mais qu’il y a quelque chose de terriblement erroné là- dessus. Ce qui nous apparaît sous la forme d’*Un cours en miracles* est vraiment une réponse à cet appel à l'aide qui émane du plus profond de nous. Oui, le Cours nous dit que le monde n'est pas réel et que nous ne sommes pas séparés de Dieu puisqu’il n’y a que dans l’illusion que ce pourrait être le cas. Or en vérité, il ne peut même pas y avoir une illusion de séparation. Nous nous retrouvons donc avec notre propre tromperie massive, mais il nous est donné les moyens de traiter la peur sous-jacente qui va inévitablement remonter à la surface lorsque nous allons nous connecter à ce message. On nous apprend que la culpabilité et la peur ne sont pas justifiées face au complot maintenant exposé, un complot fait pour cacher ce que nous avions conçu comme étant notre propre trahison et pour tout recouvrir grâce à nos "visages d'innocence." Mais ce n'est pas Dieu qui expose nos tromperies, parce que Dieu ne peut pas répondre à ce qui n'existe pas. Une partie de notre propre esprit a choisi de remettre en question son propre système d'opération, et les enseignements du Cours symbolisent ce processus qui se déroule dans notre propre esprit : tout remettre en question, demander de l’aide, réévaluer, et enfin choisir de corriger ce qui est maintenant considéré comme rien d’autre qu’un choix fautif, quelque chose qui ne s’est jamais réellement produit en réalité.

Le Cours est écrit sur un haut niveau intellectuel, comme plusieurs l'ont observé, et comme beaucoup l’ont déploré. Or il vient un temps dans notre travail avec le Cours où nos esprits seront considérés comme faisant eux- mêmes partie du problème puisqu’ils servent surtout à soutenir notre perception d’être des soi autonomes, capables de reconnaître et de résoudre des problèmes pour préserver les espèces et même l'univers lui-même. Nos intellects ne peuvent nous mener que jusqu’à un certain point dans le processus de guérison de nos esprits. En effet, notre esprit mental est conçu essentiellement pour fonctionner dans le domaine de la dualité, et comme l'ont mentionné plusieurs mystiques, l'intellect doit être transcendé si on veut faire l’expérience de Dieu directement.

Tout cela est une façon de dire qu'il n'y a aucune réponse intellectuelle satisfaisante à certaines des questions qui surgissent naturellement à mesure que nous plongeons dans l’enseignement du Cours. Nos difficultés pointent vers ce que nous nous sommes fait à nous-mêmes : "Quand tu as rendu visible ce qui n'est pas vrai, ce qui *est* vrai t'est devenu invisible" T.12.VIII.31.

Pour toi "le miracle ne peut pas te sembler naturel, parce que ce que tu as fait pour blesser ton esprit l’a tellement dénaturé qu'il ne se souvient pas ce qui lui est naturel. Et quand on te dit ce qui est naturel, tu ne peux pas comprendre" T-16.II.31-2.

Et enfin, il y a aussi cette affirmation que de nombreux étudiants ont trouvé frustrante en plus d’être une grande leçon d'humilité. C’est lorsque Jésus chatouille tout doucement nos esprits intellectuels et nous dit : "Tu es encore convaincu que ta compréhension est une puissante contribution à la vérité et qu’elle en fait ce qu'elle est. Nous avons pourtant insisté sur le fait que tu n’as pas besoin de comprendre quoi que ce soit. Le salut est facile *parce qu*'il ne demande rien que tu ne puisses donner dès maintenant" T-18.IV.75-7. Cela revient à dire qu’il est en train d’équilibrer nos efforts intellectuels avec l’humble reconnaissance que nous ne pouvons pas nous sortir de cette pagaille que nous avons faite nous-mêmes, sans l'aide de quelqu’un à l'extérieur de notre système de pensée familier. Ainsi, nous utilisons nos intellects pour aller au-delà de l’intellect. Nous apprenons à faire confiance à la présence intérieure qui symbolise la restauration dans nos esprits de l'état de pure Unité avec notre Source.

**1350 - Comment venir à bout de la résistance chronique au Cours ?**

**Q/** J'étudie *Un cours en miracles* depuis environ dix-sept ans et je trouve que plus je travaille sur cette voie, plus elle devient difficile. La résistance à ce Cours est devenue quelque chose de très familier pour moi. Il m’est arrivé parfois de mettre effectivement le livre de côté et de me dire : "Je ne veux plus rien savoir !" Pourtant Quelque Chose dans mon esprit m’appelle sans cesse pour que je revienne, que je lise le livre. Les choses s’arrangent et je me sens bien pour un petit bout de temps, jusqu’à ce que l'ego semble m’empoigner une fois de plus. C'est comme si j’arrivais maintenant à un point de non-retour. Je ne peux plus être qui j'étais auparavant même si j’essaie du mieux que je peux. Avez-vous quelques suggestions, ou est-ce ainsi que ce doit être ?

**R/** Ce que vous décrivez ressemble beaucoup à ce qui arrive à la plupart des étudiants, comme vous pouvez le constater par le nombre de questions posées à ce sujet, par exemple, les questions 533, 730, 843, 1015, 1028 et 1182.

Dix-sept ans peut paraître long, mais ce jugement ne viendrait que de notre point de vue très limité et ne devrait donc pas être pris au sérieux. En outre, la durée de votre voyage n'importe pas vraiment, puisque le temps est sans rapport avec un processus qui se déroule en dehors du temps et de l'espace. Ce qui est important par contre, c’est de continuer avec une grande douceur et de la patience, et ne pas vous forcer à prendre des étapes que vous ne vous sentez pas prêt à prendre. Faites tout simplement de votre mieux. Assez souvent, notre peur de lâcher prise de notre identité d’ego est si intense que nous devons prendre une pause, mettre le Cours de côté pendant un certain temps. Il n’y a rien de mal à ça tant qu'il n'y a pas de jugement impliqué. La peur n'est pas un péché, elle est habituellement à la base de notre résistance à pratiquer le pardon et à lâcher prise de notre identification au soi corporel particulier. C'est l'essence même de beaucoup de discussions que vous trouverez dans les questions mentionnées ci-dessus.

Parfois les étudiants estiment utile d'avoir quelques passages favoris à portée de la main quand ils s'enlisent, cela leur permet de se rappeler que la confiance de Jésus en eux est inconditionnelle.

Jésus n’est pas sans savoir que nous allons résister à son message et que notre confiance en lui n'est pas encore inconditionnelle, mais au moins nous voudrions qu’elle le soit. Il est rassurant de se souvenir de cela lorsque les choses sont rugueuses : "Tu penses que tu es détruit, mais tu es sauvé" L-I.93.44. "N’aie foi qu’en cette seule chose, et cela suffira : Dieu veut que tu sois au Ciel, et rien ne peut t’en garder loin, ni lui de toi. Tes plus folles malperceptions, tes bizarres imaginations, tes plus noirs cauchemars, ne signifient rien. Ils ne prévaudront point contre la paix que Dieu veut pour toi" T-13.XI.71-3.

**1351 - Affirmation de soi dans des problèmes d’autorité**

**Q/** Ma question porte sur le problème de l'autorité. Quand j'étais petit, je devais faire ce que mon père m'interdisait, pour être comme les grands garçons. Mais au dire de ma mère, c'était mignon et ils me laissaient faire. Or maintenant cela fait partie de ma personnalité et de mes relations. Puis-je continuer à agir ainsi, même si c'est un problème d'autorité, ou est-ce que Jésus me demande de renoncer à toute affirmation de soi, même si cela fait peur ?

**R/** Jésus ne nous demande jamais de sacrifier quoi que ce soit pour des raisons de progrès spirituel. Il n’y a que le dieu et le Jésus de l'ego qui demandent des sacrifices. Jésus veut que nous prenions l’habitude de remettre en question nos valeurs et nos comportements : "Pour quoi est-ce ? À quoi cela sert-il, dans quel but ?" Il veut que nous devenions graduellement plus conscients que nous sommes des esprits-décideurs en train de faire toujours l'un des deux choix : continuer à être séparé de Dieu et des autres, ou annuler notre croyance dans la séparation et apprendre que nous partageons tous les mêmes intérêts et finalement la même identité. C'est la seule signification appropriée pour ce que nous faisons et pensons. Ainsi, si vous commenciez à remettre en question et à évaluer votre comportement dans le contexte de son but, vous pourriez atteindre une meilleure compréhension de ce qui se passe. Vous déplacez votre attention pour passer du comportement vers votre esprit et vous comprenez que votre salut ne repose pas sur des changements au niveau comportemental.

S’affirmer est un idéal d'ego, quoique ce ne soit pas nécessairement mauvais d’aller dans une phase d’affirmation de soi si c’est pour corriger les années d’avoir fait le contraire. Lorsque vous choisissez Jésus ou le Saint-Esprit comme votre Enseignant intérieur plutôt que l'ego, vous êtes centré dans l'amour qui ne répond à toute chose et à chacun qu’avec amour et bonté. Ce contenu dans votre esprit serait alors exprimé de façon appropriée aux circonstances de votre vie, ce qui pourrait être sous forme d'affirmation de soi, mais pas dans la version de l'ego qui renforce les différences et conduit à une relation d’adversité. Si vous êtes concentré clairement sur le but que vous choisissez dans votre esprit, votre comportement va simplement en découler, à la suite de quoi vous ne seriez pas en conflit.

Il y a de la cohérence entre les pensées et le comportement. C’est ce que Jésus appelle "honnêteté", la deuxième caractéristique des enseignants de Dieu (voir M-4.II), et effectivement *Un cours en miracles* ne dit rien quant à ce que devrait être notre comportement.

Et finalement, par l'information que vous nous avez fournie, il est difficile de déterminer si votre problème est simplement une question d’autorité. Nous avons tous tendance à avoir des problèmes avec l’autorité, étant donné que nous croyons tous que nous avons obtenu notre existence aux dépens de Dieu et qu'Il court après nous pour nous punir et nous faire restituer ce que nous Lui avons volé.

Les Questions 304 et 379 discutent des différentes dimensions de cet aspect pénétrant de notre identification à l’ego.

**1352 - Puis-je vendre de voitures usagées sans me sentir coupable ?**

**Q/** La culpabilité est devenue un énorme problème pour moi qui vends des autos d'occasion. Je demande au Saint-Esprit de m'aider avant de décider de vendre un véhicule avec des problèmes, mais il semble que j'aie pris mes décisions avant de demander de l'aide. II est impossible de corriger tous les problèmes des voitures que je vends sans avoir un lourd fardeau financier. La solution est donc de les vendre aux enchères, où il y a une plus grande possibilité de vente, où on peut vendre "en l'état" et récupérer au moins un peu la perte d’argent. Il semble impossible d'avoir une relation sainte avec un frère que vous allez bientôt rendre victime. Changer de profession serait mon premier choix, mais ce marché fluctue sans cesse. Est-ce que je me mets en situation de commettre un péché puis de l’expier ? Je veux que mes actions reflètent l'amour plutôt que des symboles d'attaque, mais c’est le contraire qui se produit à chaque fois. Est-ce que vous pourriez m’aider à trouver une formule pour regarder cela avec l'aide de Dieu et sans l'ego ?

**R/** *Un cours en miracles* n’appelle jamais du nom de péché ce que nous faisons. Ce sont des erreurs, et l'erreur vient de choisir dans notre esprit d’écouter l'ego et de rendre le péché et la culpabilité réels, ce qui mène à la projection de notre culpabilité sous la forme d'attaque sur nous ou sur les autres. Ces dynamiques impliquent de décliner ou de dévier la responsabilité de nos actions en trouvant une façon de se justifier : "Ce n'est pas ma faute, ce sont les affaires, c'est juste du business." Le dieu de l'ego croit au péché et à l'expiation du péché par la souffrance, le sacrifice et le châtiment. Jésus nous enseigne que la véritable signification de l'Expiation est de défaire la croyance en la séparation. Dieu ne connait pas le péché. "Dieu ne pardonne pas parce qu'Il n'a jamais condamné" L-I.46.11. Il y a une bonne discussion sur l’Expiation à la question 856 sur ce forum.

Il n'y a pas de formule à vous donner, mais cela pourrait vous aider de vous pencher calmement sur le système de pensée qui sous-tend votre point de vue quant à votre travail et vos relations avec les acheteurs. Ce système de pensée de séparation repose sur les principes l’un-ou-l'autre et tuer-ou-être-tué. C’est faire en sorte d’obtenir ce que nous voulons au détriment d'un autre, Et il est certain que dans ce système quelqu'un doit toujours perdre. Jésus nous demande donc de regarder honnêtement comment nous justifions ce que nous faisons et ce que nous ressentons sans nous juger.

Nous pouvons lui demander de l'aide pour regarder la situation autrement, et non selon le point de vue l’un-ou-l’autre de l’ego, mais par ses yeux à lui qui nous fait voir que nous sommes pareils. Vous êtes déjà dans votre esprit erroné si vous voyez un frère sur le point d’être votre victime, quelqu'un qui doit perdre pour que vous puissiez gagner. Encore une fois, c'est une question de contenu dans votre esprit, et non de comportements. L'instant saint, c’est quand vous désirez reconnaître que vous êtes dans votre esprit erroné, et dans cet esprit d’ego, rien de ce que vous faites n’est aimant. Le désir de voir la situation autrement contribuera à vous ramener dans votre esprit juste.

Ce que cela veut dire, c'est que vous pourriez être un concessionnaire de voitures d'occasion dans l’esprit juste. Vous n’auriez pas besoin de mentir, et vous n’auriez pas besoin de cacher certaines informations à l'acheteur. Vous présenteriez la voiture de façon positive, ce qui signifie que vous croyez en la voiture que vous vendez. Il y a un passage pertinent dans le texte qui correspond parfaitement à votre situation : "Un bon enseignant doit croire aux idées qu’il enseigne, mais il doit aussi satisfaire à une autre condition : il doit croire aux étudiants à qui il offre ces idées" T-4.I.14. Si vous pouviez vous orienter dans cette direction, vous auriez une situation où tout le monde est gagnant, vous seriez bien avec vous-même, bien avec l'acheteur et aussi dans la transaction. Le conflit disparaîtrait et vous seriez en paix. Vous pourriez même acquérir une réputation de fournisseur fiable, attirer encore plus de clients et faire de meilleures affaires ! Apprendre à penser de cette façon affectera également d’autres aspects de votre vie, et après un certain temps vous trouverez une manière très naturelle de fonctionner.

**1353 - La gratitude est-elle vraiment un outil de libération ?**

**Q/** Je me pose des questions quant à la gratitude et quant à son utilité dans la pratique du Cours. Des amis qui suivent le Cours avec moi soulèvent souvent l’idée que pratiquer la gratitude les aide et ils disent combien ils se sentent bien de le faire. Je me demande pourquoi je dois être reconnaissante en tant qu’étudiante du Cours. Il arrive que je me sente reconnaissante quand je vis l'expérience d’être soulagée de la peur ou de la douleur, et quand je ressens de la joie dans ma relation avec les autres, et aussi quand je fais l'expérience de la paix. Cela peut-il s’avérer être un outil ? Ou est-ce plutôt un effet ? Cela m’agace parfois de les entendre dire que la pratique de la gratitude a changé tout à fait leur perception d'une situation.

**R/** La gratitude fait partie intégrante de la pratique du Cours. Et cela est particulièrement évident dans une des pratiques du livre d’exercices "L’amour est la voie dans laquelle je marche avec gratitude" L-I.195.Titre. Jésus fait un contraste entre la vision de gratitude dans le monde : un reflet de la stratégie de l'ego pour nous garder séparés, et la vision du Cours, qui reflète "l'Amour qui est la Source de toute création" L-I.195.103.

Sur notre site Web, sous Teaching Materials/extracts, nous avons affiché la transcription révisée d'un atelier présenté par Ken appelé "Our Gratitude to God/Notre gratitude envers Dieu." Nous vous renvoyons à cette série pour une analyse en profondeur de cette dimension importante de la guérison de nos esprits. Comme pour la plupart des concepts abordés dans le cours, la gratitude est approchée d'abord du point de vue de l'ego, puis de la perspective corrigée dans nos esprits justes. Notre résistance à la gratitude est également considérée.

En bref, notre gratitude se décline en trois volets : - 1°) envers Dieu pour tout ce qu’Il partage de Lui par notre création - 2°) envers Jésus pour sa présence comme un frère qui nous aide à nous souvenir de Dieu - 3°) envers les circonstances et les gens dans nos vies, puisqu’ils forment la salle de classe dans laquelle on apprend à s’éveiller de notre rêve de peuR/ Si nous sommes vraiment honnêtes, nous allons sûrement reconnaître que nous avons une résistance assez grande face à ces niveaux de gratitude.

Ce devrait être le cas, compte tenu du système de pensée dont émane notre existence individualisée. L'ego essentiellement dit à Dieu : "Qui a besoin de Toi ? Je peux tout faire par moi-même. Regarde-moi faire !" Cette attitude sous-jacente est présente dans l'esprit de tous et chacun qui vont en ce monde. Par conséquent, puisque nous valorisons notre indépendance et notre autonomie, nous trouvons très peu de quoi être reconnaissants à Dieu de nous avoir créés. Ce pourrait être vrai également de notre relation avec Jésus puisqu’il symbolise l'Amour de Dieu pour nous. Être reconnaissants entre donc en conflit avec notre besoin inconscient de prouver que nous pouvons faire quelque chose de notre vie, seuls par nous-mêmes et par nos propres moyens. Nous pourrions avoir besoin de l'aide des autres de temps à autre, mais l'idéal qui nous est présenté, surtout dans ce pays, c’est l'autonomie et l'indépendance. "I did it my way," je l'ai fait à ma manière, comme dit si bien la chanson.

Ce que cela signifie, c’est qu'avant de pouvoir faire l’expérience de la vraie gratitude, nous devons d’abord examiner l'ingratitude que nous ressentons et ce qu'elle représente au juste, si ce n’est une façon de valoriser fondamentalement la séparation. À mesure que nous allons reconnaître la douleur qui s’y trouve associée, nous pourrons nous tourner vers notre enseignant doux et affectueux qui regardera cela avec nous. En choisissant seulement l'amour "notre gratitude pavera la voie jusqu’à Lui et réduira notre temps d'apprentissage de bien plus que tu ne pourrais jamais l’imaginer" L-I.195.101.

**1354 - Où et qui est l’observateur dans la métaphysique du Cours ?**

**Q/** Je suis en train de lire "A Vast Illusion : time according to *A course in Miracles*/Une vaste illusion : le temps selon *Un cours en miracles*" et j’essaie de comprendre la place de l'observateur. Je pense que vous dites que l'observateur se trouve toujours dans la partie de notre esprit divisé, mais sur un autre niveau que celui de la forme. Est-ce exact ?

**R/** Oui, l'observateur est la partie de l’esprit divisé qui prend les décisions. Les formes ont à faire uniquement avec les projections de l'esprit, lesquelles sont des moyens mis en place par l'ego pour nous empêcher de regarder le contenu dans notre esprit. L’ego ne veut pas que nous nous rappelions que nous avons le pouvoir de changer d’esprit quant vient le temps de choisir et que nous choisissons l'ego plutôt que le Saint-Esprit. L'observateur, ou l’esprit-décideur, est donc le pouvoir de notre esprit de choisir de s’identifier au système de pensée de l’ego ou à celui du Saint Esprit (voir par exemple T-14.III.4). Lorsque notre observateur choisit le système de pensée de pardon du Saint-Esprit, il regarde ou observe sans juger, toutes les pensées d'ego dans l'esprit. Elles commencent alors à pâlir, et finalement elles disparaissent, parce que leur néant devient évident lorsqu'elles sont considérées à la lumière de la vérité (l'esprit juste).

Votre question est soulevée assez souvent par les étudiants, et donc pour une étude plus poussée, nous vous référons à des discussions précédentes sur ce sujet, aux questions suivantes : 264, 663, 713, 715 et 814.

**1355 - Où, quand et par qui fut écrit mon script individuel ?**

**Q/** D'où nous viennent nos leçons individuelles, nos "scripts" ? Quelle partie de moi a déjà écrit mon script ? Est-ce que nos projections individuelles, les images que nous dessinons sur notre écran d'ordinateur, les personnes et les relations que nous attirons ou que nous repoussons sont toutes basées sur ce que nous, ego séparés, avons besoin d’apprendre ? Est-ce pourquoi les circonstances de la vie des gens peuvent être si différentes ? Et comment trouvons-nous ceux avec qui nous avons besoin de jouer nos rôles ? Est-ce que le plan que nous suivons est une fonction de nos Soi supérieurs ou du Saint-Esprit, ou est-il plus aléatoire ? D'une certaine manière, il semble que l'idée du pardon, et le fait qu'il fonctionne réellement, ait quelque chose à voir avec cette question. Je sais que l'apprentissage ultime est de sortir du rêve, quoi qu’il puisse être et de pouvoir choisir une fois de plus. Donc le libre arbitre doit nécessairement entrer en ligne de compte. Mais il s'agit peut-être d'une toute autre question... Toute clarification serait appréciée.

**R/** Un traitement approprié de vos questions, qui sont à la fois intelligentes et pertinentes, exigerait une R/ de la longueur d’un livre. Heureusement nous pouvons vous référer à celui qui fut rédigé par Ken Wapnick : "A Vast Illusion : time according to *A Course in Miracles*/Une vaste illusion : le temps selon *Un cours en miracles*"ainsi qu’à d'autres questions, sur ce service, qui ont abordé certains de ces problèmes : 266, 489, 935, 1014, 1109 et 1141. Nous avons aussi du matériel audio que vous pourriez trouver utile "From Time to Timelessness/Du temps à l'éternité," "The Time Machine/La machine du temps" et "The Métaphysics of Time/La métaphysique du temps."

Une certaine prudence est requise lorsque vous explorez ce sujet intrigant, car l’intellect ne peut nous mener que jusqu’à un certain point. Nos références sont très limitées par la linéarité du temps et de l'espace, tandis que le processus de l'esprit se produit hors du temps et de l'espace, au-delà de nos esprits. Jésus nous rappelle ceci dans l'une de ses discussions sur notre voyage : "Il n’est pas besoin de clarifier davantage ce que nul au monde ne peut comprendre. Quand la révélation de ton unité viendra, elle sera reconnue et pleinement comprise. Maintenant, nous avons du travail à faire, car ceux qui sont dans le temps peuvent parler de choses qui sont au-delà et écouter des mots leur expliquer que ce qui est à venir est déjà passé. Or quelle signification ces mots peuvent-ils communiquer à ceux qui comptent encore les heures, et qui se lèvent, travaillent et vont dormir selon leur compte ?" L-I.169.10.

Il est compréhensible de vouloir savoir comment tout cela fonctionne, mais parce que nous avons refusé notre identité d’esprit et que nous avons pris une identité corporelle limitée à la place, il est vexant et difficile pour nous de comprendre ce que Jésus est en train de nous révéler sur ce qui se passe dans notre esprit. Essentiellement, nous essayons de comprendre quelque chose qu’une partie de nous ne veut pas du tout approcher, puisque le fondement même de notre existence comme nous la connaissons serait profondément ébranlé si nous le faisions. Le Cours est en train de dire que parce que nous avons suivi la stratégie de l'ego, nous avons abouti à un état sans esprit. Or c'est de là que nous tentons de comprendre l'esprit. Jésus nous assure toutefois que nos questions auront tendance à diminuer à mesure que nous commencerons à faire des expériences de pardon. Et c'est là où il souhaiterait qu’on centre notre attention. Il est très possible de pratiquer le pardon sans saisir pleinement son fondement métaphysique. Mais, comme vous dites, une certaine compréhension des principes sur lesquels repose le pardon peut nous aider dans notre pratique. Ainsi, nous utilisons l’intellect pour transcender l’intellect. En gardant ceci dans l’esprit, nous pouvons aborder brièvement certaines de vos questions ici, mais pour des explications complètes et des discussions plus approfondies, nous recommandons encore une fois de vous tourner vers les sources susmentionnées.

Le principe fondamental est qu'à l'instant même où s’est produite la séparation de Dieu (qui n'a pas eu lieu en réalité), toutes les expressions concevables de séparation ont jailli, et dans la même seconde, la correction pour la séparation a jailli également. Ces expressions sont nos scripts (d’esprit juste et d’esprit erroné) entre lesquels nos esprits sont toujours en train de choisir, des choix basés sur la question de savoir si nous voulons rester séparés ou changer la croyance en la séparation. Jésus parle de la métaphore d'un tapis T-13.I.35 et aussi d'un processus de substitution et de fragmentation qui a donné comme résultat notre état actuel d'ignorance et de confusion T-18.I.4-5. Le temps linéaire est le moyen par lequel l'ego perpétue le péché (passé), la culpabilité (présent) et la peur (futur). L’entraînement de l'esprit dans le Cours vise à nous aider à revenir à nos esprits et à regarder ce qui est caché sous le contenu qui motive l'ensemble de nos activités dans le monde du temps et de l’espace.

Ainsi, Jésus nous enseigne : "À chaque jour et à chaque minute de chaque jour, et à chaque instant contenu dans chaque minute, tu ne fais que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prit la place de l'amour" T-26.V.131. La "vie" dans un univers spatiotemporel dans la forme a été faite pour garder ce contenu caché : "Rien d’aussi aveuglant que la perception de la forme. Car la vue de la forme signifie que la compréhension a été obscurcie" T-22.III.67-8. Une difficulté majeure pour comprendre cela est que notre expérience ne se marie pas du tout avec ce que le Cours dit être en train de se passer. On nous apprend par exemple que nous sommes tous à "[revoir] mentalement ce qui s’est passé" L-I.158.45, et que "ce monde est terminé depuis longtemps" T-28.I.16. Or ce n'est pas notre expérience, et notre tendance est donc d'essayer de ramener ces enseignements dans notre expérience, plutôt que d'essayer de nous élever à cet autre niveau de temps et d'espace en dehors du temps, et de se satisfaire de ce que nous pouvons comprendre à ce moment-ci dans notre voyage T-18.IV.75-7.

Par conséquent, nous allons entendre encore et toujours le message, et de plusieurs façons différentes, que le monde est "l'image extérieure d'une condition intérieure" T-21.In.5, et que toutes les perceptions ne font "que témoigner de ce que tu as enseigné. C'est l'image extérieure d'un souhait ; une image que tu voulais vraie" T-24.VII.89-10. Certains philosophes en ont eu quelques aperçus, mais pour l'essentiel, c'est comme si nous courions dans un mur intellectuel de briques lorsque nous lisons ces lignes. Or ces principes de base doivent s’enraciner dans toutes nos discussions sur le temps, les scripts et le libre-arbitre.

Donc nos vies et nos relations en ce monde reflètent le choix fait par nos esprits-décideurs, non par le Saint-Esprit, de garder vivante la croyance en la séparation, ou de défaire cette croyance. Cet esprit-décideur est toujours en train de s’exprimer sous la forme du contenu dans lequel il a fait le choix de s’identifier : celui de l'ego ou celui du Saint-Esprit. Par conséquent, il fait l’une ou l’autre de ces deux choses : il projette la culpabilité ou il étend l'amour.

Il y a aussi des décisions d’esprits d’ego collectif que nous, les supposés soi individuels, reconnaîtrons comme des couples, des familles, des groupes, etc. Tout cela vient du besoin désespéré de l'ego de garder les différences réelles et importantes dans notre expérience afin que lui-même puisse survivre.

Ce qui semble être des choix faits dans le monde ne sont en réalité que des effets du système de pensée que notre esprit décide de suivre (pas notre Soi supérieur qui ne fait pas partie de l'illusion). C'est très difficile à comprendre et encore plus difficile à accepter, mais c'est ce que le cours nous enseigne. Les exercices dans les leçons du livre d’exercices visent à nous faire réaliser ce type de système de pensée inversé (voir par ex. L-I.11.11 ; 126.11 ; et également M-24.41). Jésus s’adresse toujours à cet esprit qui a décidé de ne pas être un esprit mais de se percevoir plutôt comme un soi, un individu autonome sous une forme corporelle. Les circonstances de notre vie constituent le curriculum qui sera utilisé par Jésus pour réorienter nos efforts à revenir en nous-mêmes, afin de pouvoir retourner à notre véritable Identité, à notre nature, à l’intérieur même de l'illusion, d’esprit-décideur.

Lorsque nous avons choisi contre l'ego un fois pour toutes, tout ce qui reste est l'amour désintéressé qui avait été dissimulé par l’esprit erroné. À ce moment-là, il n'y a plus d’esprit-décideur, et l'esprit devient simplement le canal par lequel s’écoule l'amour, prenant la forme la plus utile pour les esprits encore dans le processus de guérison.

**1356 - Je ne suis attaché à rien et je manque de passion**

**Q/** Toute ma vie j'ai été très troublé par le fait que je manque de passion pour quelque chose ou pour quelqu'un. Cependant, je crois aimer ma femme et les membres de ma famille (mais pas autant que je devrais). Je pense que je suis sensible aux besoins et aux sentiments des autres en général. J’aime aider, je suis assez jovial et, bien qu’un peu introverti, je ne me considère pas comme antisocial ou reclus. De plus, je n’ai jamais senti que j’avais un fort sentiment d’attachement ou d’appartenance aux institutions (religieuses, universitaires ou autres) comme j’en vois souvent chez les gens. L'absence générale de passion qui imprègne toute ma vie, ainsi que mon inaptitude à trouver un "filon d'intérêts" (carrière dans laquelle je pourrais m’absorber), a été une grande source d'angoisse pour moi. J'ai eu plusieurs carrières dans le courant de ma vie et j'ai cherché sans cesse au cours des quinze dernières années, ou même plus, à trouver le sens et le but de ma vie.

C’est seulement au cours des deux derniers mois que j’ai trouvé *Un cours en miracles*. Les mots contenus dans ce livre, et d’autre matériel directement relié, semblent résonner en moi en dépit du fait que, pour la majeure partie de ma vie d'adulte, j'ai toujours été très sceptique quant à l'existence de Dieu ou de quelque chose autre que ce que la science pouvait démontrer comme vrai. Récemment, me sentant un peu anxieux et sans pouvoir identifier la cause, j'ai essayé de ralentir mes pensées et de me rappeler certains passages du Cours, tout en demandant l'aide du Saint-Esprit pour mettre les choses en perspective.

Après une minute ou deux, j'ai eu une pensée surprenante. Mon manque d'attachement et de passion pour les choses d’ici sont peut-être le résultat de me retrouver là où j'avais laissé, dans les efforts d’une "vie" précédente de voir les choses illusoires dans ce monde pour ce qu'elles sont vraiment. Est-il possible que mon inaptitude à trouver un sens réel à quoi que ce soit en cette vie, ait été expressément de me laisser chercher sans relâche, jusqu'à ce que je trouve ce que je devais précisément trouver ?

Étant tellement nouveau dans le Cours, je ne suis pas du tout certain si ce n’est pas une rationalisation, une sorte de justification pour ma façon "d’être" dans cette vie (ego ?), ou si cela pourrait être une véritable intuition, un aperçu venant du Saint-Esprit. J'apprécierais grandement vos pensées à ce sujet.

**R/** Nous ne pouvons pas évaluer les expériences intérieures de quiconque, mais puisque vous avez été étonné par cette pensée, il semble que ce soit une réponse à votre demande. Il se pourrait que vous soyez en train de reprendre là où vous vous êtes arrêté dans une vie antérieure en ce sens que : "Les épreuves ne sont que des leçons que tu as manqué d’apprendre et qui te sont présentées à nouveau, de sorte que là où tu avais fait le mauvais choix auparavant, tu peux maintenant en faire un meilleur, échappant ainsi de toute la douleur que t’avait apportée ce que tu as choisi auparavant" T.31.VIII.31.

Dans cette transformation, il est crucial de se souvenir des enseignements du Cours à l’effet que nos esprits opèrent en dehors du temps et l'espace, et que le temps linéaire est un mécanisme primaire utilisé par l'ego pour nous empêcher de nous connecter à notre Identité d’esprit-décideur, de façon à ne jamais découvrir la vraie nature de nos problèmes. C’est ce que Jésus veut dire quand il déclare : "À chaque jour et à chaque minute de chaque jour, et à chaque instant contenu dans chaque minute, tu ne fais que revivre cet unique instant où le temps de la terreur prit la place de l'amour" T-26.V.131. Jésus est en train de décrire le contenu dans nos esprits, un contenu que nous, esprits, gardons éloigné de notre conscience, grâce à la préoccupation perpétuelle de notre existence corporelle dans le monde. L'élément majeur qui ressort de ceci est que nous sommes dans le déni total, projetant ce qui se passe dans notre esprit pour faire en sorte qu’il semble que nos problèmes soient enracinés dans le monde, y compris dans notre propre corps. Cela signifie que nous vivons dans le mensonge en nous faisant accroire que nous sommes ici dans le monde, que ce n’est pas notre propre choix, que notre existence ici veut dire quelque chose et qu’elle fait du sens. La culpabilité doit nécessairement en résulter, tant que nous continuons à réprimer cette illusion massive.

L'anxiété que vous vivez pourrait être liée à la culpabilité qui pourrait avoir été déclenchée dans la prise de conscience que vous vivez un mensonge. En fin de compte, c'est une bonne chose, car l'idée vient probablement de la partie saine en vous qui vous invite à faire un autre choix et à mettre fin à votre opposition à Dieu et à votre Soi. La culpabilité enfouie à cause de la mise en place d'une existence à vous opposer à Dieu et à votre Soi/Identité authentique pourrait se manifester par un manque de passion pour quelque chose ou quelqu'un, en ce sens que, profondément en vous, vous savez que le but réel est de remettre la vérité à un mensonge.

Un engagement partiel vous protège de vivre encore plus de culpabilité, reflétant la suspicion exacerbée que Dieu vous punirait certainement (nous tous) pour la création d'une existence personnelle aux dépens de Son Amour et de l'Unité. Un autre point de vue est qu’il se peut que vous sachiez que vous n’êtes pas vraiment ici et que vous soyez très réticent à vous jeter dans quoi que ce soit sans réserve. Il n'y a pas de réels "ajustements" qui existent, comme Jésus le décrit de façon si poignante dans la leçon 182 : "Dans ce monde où tu sembles vivre, tu n’es pas chez toi. Et quelque part dans ton esprit, tu connais que c'est vrai…"

"Nous parlons aujourd'hui pour quiconque parcourt ce monde, car il n’est pas chez lui. Il va d’un pas incertain dans une quête sans fin, cherchant dans les ténèbres ce qu'il ne peut trouver ; ne reconnaissant pas ce que c’est qu’il cherche. Il fait un millier de demeures, mais nulle ne satisfait son esprit agité" L-I. 182.11-2 ; 31-3.

Le Cours nous offre un moyen de sortir de ce dilemme douloureux par sa façon de nous enseigner que le Saint-Esprit peut utiliser ce que nous avons fait pour blesser nos esprits afin de les guérir de leurs fausses croyances. Ainsi, "le corps n’a pas été fait par l’amour. Or l’amour ne le condamne pas et peut l'utiliser avec amour, respectant ce que le Fils de Dieu a fait et l'utilisant pour le sauver des illusions" T-18.VI.47-8. Le monde et nos vies deviennent désormais nos salles de classe dans lesquelles, en choisissant l’Enseignant intérieur approprié, nous allons apprendre les leçons qui nous mèneront loin de ce cauchemar de séparation de Dieu. Le pardon est le moyen pour y arriver. Lui remettre vos relations et vos rôles pour arriver à cette fin fournira le sens le plus profond auquel vous aspirez et à mesure de vos progrès, vous vous sentirez beaucoup plus connecté aux gens, car vous aller en finir avec le voile qui cachait votre unité avec chacun en tant que Fils bien-aimé de Dieu. Marcher sur une telle voie devient vraiment joyeux. "Apprends à être un apprenant heureux" T-14.II.53.

**1357 - Pourquoi demander à Jésus avant d’accomplir un miracle ?**

**Q/** Dans le texte d'*Un cours en miracles* Jésus nous dit de lui demander avant d’accomplir un miracle T-1.III.43. Je ne comprends pas ce que je pourrais faire qui nécessiterait de demander à Jésus si je dois le faire. Y a-t-il un autre processus que j’aurai à faire à l'avenir et que je ne comprends pas en ce moment ?

**R/** Le thème central des principes au début du texte et du premier chapitre auxquels vous faites référence est le miracle qui vient de déplacer notre perception et c'est la raison pour laquelle ils guérissent. Le centre de notre attention porte toutefois presque toujours sur le corps, sur notre planification et sur nos activités. Cela revient presque toujours à se demander ce qui est bon ou non pour le corps. Par conséquent, au tout début du texte, Jésus commence à nous former à se centrer différemment, non pas sur le corps, mais sur les choix que nous faisons dans nos esprits, parce que ces choix sont à la racine de nos problèmes et des solutions. Ainsi, plus tard il nous exhorte : "Ne cherche pas à changer le monde, mais choisis plutôt de changer ton esprit au sujet du monde" T-21.Intro. 17.

Le principal moyen pour porter notre attention de l'extérieur vers l’intérieur, dans les tous premiers stades de notre travail avec le Cours est d'apprendre à demander de l'aide à Jésus avant d’agir. Cela nous sort progressivement de l'habitude de supposer que nous savons ce qui est préférable pour nous et pour les autres, autrement dit, que nous savons quels miracles accomplir. Ainsi, ce n'est pas tant qu’il faut faire quelque chose, mais c’est surtout d’apprendre progressivement à se concentrer sur quel but nous avons choisi dans notre esprit pour faire ce que nous faisons. Jésus nous enseigne que ce que nous faisons n'est pas important en termes de notre voyage spirituel, mais que choisir l'enseignant dans notre esprit pour nous guider dans ce que nous faisons est ce qui importe le plus. Ce choix, et ce choix seulement, est ce qui va nous laisser endormis dans le rêve de séparation de Dieu, ou nous aider à réaliser que nous sommes les rêveurs de ce rêve, ce qui nous conduira finalement à nous en réveiller totalement.

**1358 - Suivre les idéaux de l’ego, est-ce une confusion des niveaux ?**

**Q/** À ce que je peux comprendre, "les idéaux de l’ego" font partie de la confusion des niveaux. Par exemple, si je crois être une "bonne" personne en train de faire les "bonnes" choses, le Saint-Esprit m’écoutera plus favorablement, et je serai plus "avancé" spirituellement. En revanche, si je "perds" mon temps à regarder la télévision, à jouer au basket-ball ou si je maltraite quelqu’un, les termes opposés vont s'appliquer. Dans ce cas, cela alimente généralement les pensées de culpabilité, et c'est là qu'intervient la partie la plus difficile. Il est évident qu'au niveau du comportement, nous avons énormément de décisions à prendre, et certaines ne sont pas toujours moralement bonnes. Si je décide d'esquiver une réunion en sachant que je devrais y être, tout en ressentant en même temps qu’elle n’est pas importante, je vis un manque d'intégrité. Cela crée la culpabilité que je projette sur le Saint-Esprit, pensant que je suis coupable et que je ne mérite pas d’être en paix, comme si le fait de sauter cette réunion faisait partie du paysage spirituel. À ce que je comprends, la vraie Q/ n’est pas d’avoir esquivé la réunion, mais de l’avoir fait de façon inconsciente pour justement créer de la culpabilité en utilisant les "idéaux de l’ego" comme une défense contre l'amour. Un autre exemple : mes parents amènent ma famille en vacances à un endroit qui ne me dit rien du tout. Je prévois de ne pas y aller, mais de passer ce temps tranquille avec moi-même, etc. Ma femme n'a aucun problème avec cela, et même si je sais que mes parents pourraient froncer les sourcils, j’en ai fait moi-même un gros problème, comme si je devais respecter un choix moral : faire mon devoir et être un bon fils. C’est la même chose que la réunion, n’est-ce pas ? Ou est-ce que je suis dans le déni ?

**R/** Vous êtes sur la bonne voie, sans toutefois être encore rendu au cœur du problème. Les "idéaux de l’ego," ce n’est pas en soi une défense contre l'amour, ce ne sont que les critères extérieurs commodes invoqués par l'ego, et qu’il emploie comme un écran de fumée pour nous tromper sur les raisons de nous sentir coupable. Or la vraie raison de se sentir toujours coupable n'a rien à voir avec ce qui se passe à l’extérieur. C'est plutôt que nous avons déjà pris une décision intérieure d'être égoïste, de mettre nos propres intérêts personnels au-dessus de ceux des autres, de nous voir séparés des autres, d’avoir besoin de prendre soin de nous d'abord, et le reste du monde, on s’en balance ! C’est la pensée qui est au cœur de la séparation.

Cette pensée provient de notre peur de l'amour, et cette peur nie la vérité de qui nous sommes. Toute décision prise avec l’ego relatifs aux événements extérieurs, et toutes les situations qui découlent de cette décision, ne fera que renforcer ces sentiments négatifs, et semblera également être responsable des émotions douloureuses. Mais nous nous illusionnons sans cesse quant à la cause réelle de ce qui se passe.

La seule référence du Cours quant aux idéaux de l’ego est lorsqu’il décrit leur rôle qui est de dissimuler la source de culpabilité dans notre esprit : "Considère pourtant comme c’est une étrange solution que cet arrangement de l'ego. Tu projettes la culpabilité pour t’en débarrasser, mais en fait tu la dissimules simplement. **Tu éprouves bel et bien de la culpabilité, mais pourquoi, tu n’en as aucune idée. Au contraire, tu l’associes à un bizarre assortiment d’"idéaux de l’ego," qu’il prétend que tu aurais déçu.** Or tu n’as pas idée que c’est le Fils de Dieu que tu déçois en le voyant comme coupable. Croyant que tu n’es plus toi, tu ne te rends pas compte que tu te déçois toi-même" T-13.II.2, caractères gras ajoutés. Le but n’est donc pas de prendre des décisions qui protègent nos propres intérêts sans qu’on se sente coupable, mais plutôt de se tourner vers notre Guide intérieur chaque fois que nous sentons que nous avons une décision importante à prendre, afin qu’Il puisse nous rappeler quelle est la décision vraiment importante : avec qui nous la prenons. Bon ! L'ego pourrait dire "Allez, vas-y ! Tourne-toi vers le Saint-Esprit et tu sais très bien ce Qu'il va te dire, il va t’obliger à faire ce que tu ne veux pas faire !" L'ego confond toujours le sacrifice avec l’amour. Et l'ego porte toujours l’attention sur le comportement (forme) plutôt que sur l'esprit (contenu). Et donc tout ce qui est moral, faire la bonne chose, est une préoccupation d'ego puisque l'ego ne se préoccupe que des règles pour le comportement. Or pour sa part le Saint- Esprit ne se préoccupe que des règles pour la décision. En ce sens, nous pouvons dire que le Cours est à l’intérieur d’un système de pensée moral, ne se souciant pas de ce que nous faisons, mais juste de comment nous pensons.

Par conséquent, la culpabilité ne vient pas d’avoir failli aux "idéaux de l’ego" car ces idéaux nous dictent le "bon" choix, c’est-à-dire le choix "moral." La culpabilité vient plutôt du fait que vous prenez la décision par vous-même, de votre propre chef. Et donc, dans les exemples que vous donnez, vous avez déjà une idée du problème, et de ce que vous voulez faire, avant même de demander de l'aide. Vous espérez pouvoir décider de votre propre chef, puis obtenir ce que vous voulez, sans ressentir de culpabilité.

La culpabilité toutefois ne vient pas de ce que vous décidez de faire ou non, mais du fait que vous décidez par vous-même de votre propre chef, ce qui signifie que vous choisissez avec l'ego T.30.I.14. Dans la section du texte intitulée "Les règles pour la décision" Jésus nous enseigne ceci : "Cela est ton plus grand problème maintenant. Encore tu te décides, et *ensuite* tu penses à demander ce que tu devrais faire. Et ce que tu entends ne résout peut-être pas le problème tel que tu l’as d’abord vu. Cela conduit à la peur, parce que cela contredit ce que tu perçois et ainsi tu te sens attaqué. Et donc en colère. Il y a des règles suivant lesquelles cela n'arrivera pas. Mais cela se produit au début, quand tu es en train d’apprendre comment écouter". T.30.I.3. Jésus offre la solution dans le paragraphe précédent : "Le point de départ est celui-ci : *Aujourd'hui, je ne prendrai pas de décisions par moi-même*. Cela signifie que tu choisis de ne pas être le juge de quoi faire. Mais cela doit aussi signifier que tu ne jugeras pas les situations auxquelles tu seras appelé à répondre. Car si tu les juges, tu as fixé les règles qui déterminent comment tu devrais y réagir. Et alors une autre R/ ne peut que produire la confusion, l'incertitude et la peur" T.30.I.2.

Autrement dit, la décision importante n’est pas si oui ou non vous allez participer à une certaine réunion au travail, ou si vous allez partir dans des vacances planifiées par la famille, mais si vous désirez prendre l'ego ou le Saint-Esprit comme guide et interprète pour tout ce que vous êtes en train de faire. Et puisque nous ne savons jamais ce qui est dans notre propre intérêt, nous ne saurons jamais d’avance ce qu’est la "bonne" chose à faire, indépendamment des jugements "moraux" de l'ego. Mais dans tout ce que nous finissons par faire lorsque nous sommes guidés par le bon guide, nous nous sentons en paix, parce que nous n'avons pas décidé de notre propre chef, à partir des croyances en notre culpabilité, en des limites et en un manque. Et notre expérience sera une expérience de paix et de joie, exempte de conflit, de douleur et de culpabilité, indépendamment de ce qui semble se produire autour de nous.

**1359 A - Est-il normal de sentir la force de l’ego quand on débute l’étude ?**

**Q/** Les deux Questions suivantes ont été soumises par la même personne : J'étudie *Un cours en miracles* depuis seulement deux mois. À la fin du premier mois je me sentais exaltée. Il y a même des gens qui ont commenté sur ce qu’ils percevaient comme des changements sur mon visage. Mais justement aujourd'hui, j'ai terminé en larmes la leçon 31. Je ne savais pas avant d’avoir commencé le Cours à quel point j’avais de la colère et de la peur. Est-il normal de sentir augmenter la force de l’ego à mesure que j'apprends sur l'amour et le pardon ? Ego et mal sont-ils synonymes ? Aujourd’hui, je tiens à m’échapper de ce monde illusoire de rêve.

**R/** Cela vous aiderait beaucoup de vous rappeler souvent que l'ego n'est pas une entité qui a quelque pouvoir sur vous. L’ego n'est rien de plus qu'une pensée erronée, une fausse croyance à laquelle vous (comme nous tous) vous accrochez. Vous avez simplement oublié que c'est une manière erronée de penser que vous avez adoptée, et vous avez également oublié que vous l’avez fait. Ainsi, le but du travail avec le Cours est de demander à Jésus de vous aider à regarder ce qui se passe, non de changer ces croyances, juste de les voir pour ce qu’elles sont. Regarder sans jugement, c’est se joindre à Jésus, et c’est la manière de garder la peur à son plus bas niveau. Jésus ne vous juge jamais lorsque vous choisissez votre ego, il ne fait jamais rien d'autre que de vous aimer et de vous inviter à regarder avec lui la bêtise de l’ego.

Un point majeur des enseignements du Cours est que l'ego n’a pas plus de pouvoir que celui que nous lui donnons. De lui-même, il n’en a aucun. C'est pourquoi il ne peut pas nous faire souffrir et c’est pourquoi nous n’avons pas besoin d’en avoir peur. Il n'y a vraiment pas de "il," même si Jésus parle de l'ego comme si c'était une entité parce que c'est une façon de nous rencontrer là où nous sommes T-4.VI.1. Mais à mesure que nous continuons à porter la noirceur de l’ego à la lumière de son amour, nous allons réaliser que nos sentiments de culpabilité et de peur ne sont pas justifiés, puis leur pouvoir de modifier notre paix intérieure va s'estomper et finir par disparaître. C'est comme allumer une lumière dans une pièce sombre, l'obscurité simplement disparaît, mais d'abord la peur et la colère qui ont été enfouies commencent à remonter à la surface, et c’est comme si les choses s'aggravent. Mais les choses ont toujours été mauvaises, pour nous tous !

Nos défenses nous ont protégés contre la folie et le chaos dans nos esprits, c'est tout. C'est pourquoi il s'agit d'un processus de défaire ce que nous croyons avoir fait. Il est donc important d’y aller en douceur et de ne pas tenter de forcer ou de précipiter le processus. Si vous le faites, vous allez rendre l’ego réel, et cela ne vous aidera pas. Il n'est pas nécessaire de faire disparaître l'ego. Il suffit de le regarder sans juger, et son pouvoir apparent commencera à se dissiper. Le progrès vient de réaliser que vous êtes en train de défaire quelque chose qui n’est même jamais arrivé (que vous êtes séparée de Dieu). Cela ne fait donc aucun sens de faire pression sur vous pour abandonner l'ego immédiatement. Il est sage de prendre la douce approche de Jésus, de regarder avec lui, tranquillement et sereinement, le système de pensée de séparation que vous avez rendu réel dans votre esprit, mais qui n'est pas réel du tout T-11.V.1.

Enfin, n'oubliez pas que l'ego ne regarde pas comme une chose aimable votre décision d'apprendre et de pratiquer *Un cours en miracles*. Il détecte une certaine menace, et donc il se révolte pour tenter de maintenir sa domination. C'est alors que l’inconfort peut augmenter de façon spectaculaire. Jésus nous apprend que la R/ de l'ego se situera entre la suspicion et la méchanceté T-9.VII.34, et que parfois nous allons nous précipiter directement dans la noirceur après avoir eu un aperçu de la lumière glorieuse du pardon T-18.III.2 ; T.25.VI.2.

Il pourrait vous être utile de regarder quelques autres discussions quant au type de difficulté que vous rencontrez. De nombreux étudiants passent par cela quand ils travaillent avec le Cours pour défaire le système de pensée de l’ego. Voyez par exemple les questions 384, 533, 812, 843, 913, 943 et 963.

**1359 B - Je pense aider les autres, alors que je ne peux même pas m’aider !**

**Q/** Mon mari est mort de la démence de Pick (Alzheimer), il y a environ un an, à l'âge de 59 ans. Je fais en ce moment le choix de me retirer du monde parce que l’ego me dit qu’il est plus sécuritaire pour moi de rester à la maison. Étudier le Cours est la meilleure chose que je puisse faire pour moi-même ici et maintenant. Pourtant, je viens tout juste de terminer une formation bénévole en soins palliatifs parce que je pensais que j'avais les compétences et l'amour requis pour le faire. Mais maintenant je comprends que le pardon est nécessaire pour aider les patients à la fin de leur vie. Oh ! Et toute la culpabilité pour avoir à prendre la médication pour augmenter la sérotonine qui régularise mes émotions alors que je devrais être capable de réguler mon propre cerveau !

**R/** Ayant trait à la perte de votre mari, il est tout à fait normal en période de deuil, de vous sentir isolée dans votre chagrin. Or ce fut probablement une aide pour vous de participer au programme de formation en soins palliatifs. Soyez rassurée, il n'y a aucun conflit qui peut s’installer si vous travaillez dans ce domaine en même temps que vous étudiez ce Cours. Vos activités de soins palliatifs (forme) peuvent être considérées comme la salle de classe dans laquelle vous pouvez apprendre que vous partagez les mêmes intérêts que vos "patients," que vous n'êtes pas séparée d’eux en dépit des apparences de séparation (contenu). Nos relations avec les autres sont les moyens que Jésus utilise pour nous aider à apprendre les leçons de pardon. Ainsi, si nous regardons le but (contenu) dans tout ce que nous faisons, nous pouvons devenir des apprenants heureux, indépendamment de ce que nous faisons (forme).

Cette même douce approche peut aussi être appliquée à votre besoin de médicaments. Jésus lui-même nous dit qu'il n'est pas mauvais ou "défendu" d’utiliser des médicaments ou autres formes de magie. En fait, il est sage de le faire, plutôt que de nous faire mal en refusant de pourvoir à nos besoins corporels et psychologique ou en nous jugeant parce que nous avons ces besoins T-2.IV.3-5. Lorsque nous nous jugeons, nous sommes simplement en train de confirmer l’évaluation de l'ego qui nous voit comme des pécheurs coupables méritant une punition.

Jésus voudrait seulement nous réconforter, voyant notre peur et notre envie de s’entendre dire que nous n'avons pas fait la chose terrible que nous nous reprochons d’avoir faite : s’être séparé de Dieu et avoir détruit l'Amour. Il nous aide donc à apprendre que les jugements ne sont jamais justifiés. Nous restons toujours tels que Dieu nous a créés. Rien n'a jamais changé et ça ne le changera jamais. Nous sommes tout simplement en train de rêver que nous l’avons changé. La bonne nouvelle est que nous sommes toujours "chez [nous] en Dieu, rêvant d'exil" T-10.I.21.

**1360 - Le trouble dissociatif est-il une perception de la séparation ?**

**Q/** Je souffre d'un trouble dissociatif, ce qui signifie qu'en période de grand stress ou de peur, je m’expérimente moi-même comme étant divisé, avec seulement une partie de moi qui reste présente, pour le temps que dure l'épisode. Ma compréhension est que je me dissocie à l’intérieur même du rêve de dissociation, et que mon ego/soi divisé se dissocie encore plus dans le rêve. Il semble que je fasse l'expérience de la peur ou de la culpabilité, puis que je "gère" cela par une plus grande dissociation, plutôt que de passer par des émotions trop pénibles à affronter. À ce jour, ma "solution" a été d'avoir beaucoup d’ouverture quant à mes pensées et émotions "inacceptables", et de les partager avec la personne avec qui je suis dans le moment, dans l'espoir de dissiper l’étiquette "inacceptables" que j’ai posée sur ces pensées et émotions et pour pouvoir rester pleinement présent dans la situation. Mais cela me fait souvent sentir encore plus coupable, particulièrement lorsque les pensées soi-disant inacceptables sont remplies de jugement et blessantes pour l’autre, comme c’est souvent le cas.

Récemment, il m’est apparu que la raison pour laquelle je me dissocie des autres est parce que je les sens différents de moi, et donc très menaçants. Cette expérience me rappelle alors la différence originale, celle que je rends réelle entre moi et Dieu, la culpabilité et la peur que j'y associe. Alors pour éviter les autres, j'essaie d'éviter d’affronter ma culpabilité et ma peur. Est-ce que je suis sur la bonne voie ? Est-il nécessaire pour moi d’essayer de traiter cette maladie en passant plus de temps avec les gens, en me plaçant dans des situations qui suscitent la peur chez moi, et dans lesquelles je suis plus sujet à me dissocier ? Ou est-ce suffisant de demander de l'aide pour essayer de voir que les autres sont pareils à moi et de rester conscient de cela lorsque je suis autour d’eux ?

J'hésitais à vous poser cette Q/, puisque cela semble assez clinique et implique clairement un trouble psychiatrique pour lequel j'ai cherché un traitement, mais avec peu d'amélioration. J'étudie *Un cours en miracles* depuis plusieurs années et c’est la seule chose qui m'ait vraiment aidé.

**R/** Oui, vous êtes sur la bonne voie. En fait, pour nous tous, le monde est un symbole de notre propre culpabilité et de notre peur, même si la forme dans laquelle nous vivons ces sentiments sera différente d'une personne à l'autre. En outre, le corps et le soi sont des symboles de cette culpabilité et de cette peur. Retraçant le processus du début jusqu’à présent, nous avons d'abord bêtement cru que, comme Fils unique, nous pourrions nous dissocier de Dieu, c'est-à-dire mettre fin à notre association avec Lui pour pouvoir vivre chacun pour soi. Pour nous convaincre que nous l’avons vraiment fait, nous avons rendue réelle la culpabilité dans nos esprits, affirmant par cela que la dissociation implique une attaque. Nous avons dû alors nous dissocier également de la culpabilité en nous, parce qu'elle semblait trop douloureuse. Chaque dissociation semble créer un autre "autre," c’est-à-dire quelqu'un d'autre à l'extérieur de soi nouvellement défini, que nous voyons comme soi- même, une autre à la fois à craindre et pour qui se sentir coupable, puisqu'ils sont littéralement faits à partir de notre propre peur et culpabilité dissociées. Kenneth Wapnick parle abondamment de dissociation dans "The Message of a Course in Miracles - All are called/Le message d'*Un cours en miracles - Tous sont appelés*" notamment aux chapitres 2 et 4, ainsi que dans les cassettes audio, Separation and Forgiveness/Séparation et pardon, et aussi The four splits of separation revisited/Les quatre divisions de la séparation revisitées. Toutes ces choses fournissent une présentation plus approfondie de cette série d'étapes de dissociation et les projections impliquées.

La dissociation massive dans notre esprit, qui semble nous avoir conduits à un monde, ainsi qu’à d'innombrables "autres" à craindre et pour lesquels se sentir coupable, fut le couronnement de notre accomplissement dissociatif. Or le processus de dissociation ne s'arrête pas là, comme vous l'avez constaté vous-même. Il peut sembler que le soi, que par consensus nous avons défini comme la dissociation finale, le soi individuel apparemment "stable" et identifié à un seul corps (voir les questions 165 et 609 pour poursuivre la discussion de ce processus dans le contexte des troubles dissociatifs), peut faire des expériences de plus de dissociations dans ses limites arbitrairement définies, et il semble pouvoir se scinder en d’autres fragments. Après tout, il n'y a aucune limite naturelle dans l'esprit, les limites dans l’esprit ne sont pas du tout naturelles ! Et donc nous vivons notre supposée vie comme être/soi distinct, individuel, séparé, croyant que les autres existent à l'extérieur de nous, pouvant nous faire souffrir et que nous pouvons les faire souffrir, ne réalisant jamais que nous cherchons simplement à regarder nos propres soi dissociés dans le miroir que nous avons appelé par auto-tromperie, le monde extérieur.

Ensuite, nous recherchons (ou évitons) les relations particulières avec les autres "dehors" pour nous aider à gérer et à apaiser la culpabilité que nous portons encore en nous mais que nous voulons nier, ne réalisant jamais que c'est notre propre soi intégré et innocent que nous recherchons tous en fin de compte. Mais chaque partie divisée de soi-même, qu'elle semble physiquement séparée de nous, ou en train de hanter un corridor soi-disant séparé de notre esprit, est faite de notre propre peur/culpabilité. Par conséquent, la culpabilité/peur est ce que chaque partie dissociée représente ou symbolise pour nous, tant que nous restons avec l'enseignant (ego) de la dissociation, de la culpabilité et de la peur.

Bien qu'à certains égards, votre processus de vous dissocier peut sembler plus extrême que celui que les autres vivent, et même résultant en un diagnostic clinique, il n’est pas vraiment différent. C'est seulement parce que c’est un monde fondé sur des différences qu'il est besoin de voir seulement certains d'entre nous comme ayant des troubles dissociatifs, parce qu’ainsi nous n’avons jamais à reconnaître ce que nous faisons. L'ego est très habile à cet égard (voir la question 671 pour plus de précisions sur cet aspect des trucs trompeurs dans l'arsenal de l'ego). En un sens, vous êtes plus conscient que la plupart des gens de ce que fait votre esprit, y compris de ses essais, par dissociation ou compartimentation, de se couper des douloureuses pensées de culpabilité et de peur dans votre propre esprit.

Bien entendu, le problème, avec toutes nos défenses dissociatives, est qu'elles n’agissent absolument pas sur nos croyances en la réalité de la culpabilité/peur. En fait, elles renforcent cette croyance : "Toutes les défenses font ce qu'elles voudraient défendre" souligne Jésus T-17.IV.71. Et même si votre "solution", consistant à reconnaître vos pensées et sentiments inacceptables envers l'autre, semble un pas dans la bonne direction, elle n'est pas susceptible de fonctionner, comme vous l’avez constaté, tant que les deux personnes croient encore au système de pensée de l’ego et qu’elles sont encore très identifiés à ce système. Celui avec qui nous voulons partager ces pensées effrayantes et culpabilisantes, c’est Jésus, car lui sait qu’elles ne sont pas réelles. Or Jésus est aussi un "autre" qui, avec le Saint-Esprit, fut dissocié de notre soi. Mais il peut représenter pour nous quelque chose d'autre que la culpabilité et la peur, si nous sommes disposés à lui permettre de le faire. Car pendant que nous pensons toujours que la culpabilité est réelle, nous avons besoin d’un "autre," quelqu’un qui semble différent de nous pour nous rappeler que nous nous sommes trompés sur nous.

C'est dans une relation avec lui que peut se faire la délivrance de notre culpabilité et de nos peurs, dans le cadre d'un processus d’intégration qui commencera à nous permettre de reconnaître que nous sommes tous le même, d’abord comme ego qui croit en la puissance de la dissociation et finalement comme Fils unique innocent qui sait qu’il n'y a rien à craindre, car il n'y a vraiment rien à l'extérieur de notre Soi, intégré et complet.

Pour que se mette en place ce processus d'intégration ou de pardon, il n’est pas nécessaire que vous recherchiez la compagnie des autres pour qu’ils déclenchent vos dissociations. Ces expériences commenceront à arriver d’elles-mêmes à mesure que vous serez prêt à laisser partir davantage de votre culpabilité et de votre peur. Cela peut faire partie d'un processus tout en douceur duquel vous n’avez pas besoin de vous mettre en charge. Votre part sera simplement de regarder si vous résistez à faire confiance à Celui qui jamais ne vous abandonnera comme Guide intérieur quand monteront votre culpabilité et votre peur, même dans le cas où vous seriez tenté de L’abandonner par la dissociation. Et lorsque la peur devient trop grande et que vous vous voyez retomber dans vos défenses familières, il n'y a aucun besoin d'auto-condamnation, vous devenez simplement effrayé, et Jésus ne vous jugera jamais pour cela. Et au fil du temps, à mesure que votre relation avec lui se développera, vous constaterez que vous êtes de plus en plus disposé à associer votre soi à l'amour qu'il vous fait toujours miroiter, à vous, à moi et au reste du monde, alors que nous croyons encore qu'il y a quelqu’un d'autre.

Vous évoquiez, en passant, que vous aviez reçu des traitements pour votre condition, mais il n’est pas clair si vous êtes toujours ou non sous un type de traitement. Il n’y a certainement rien dans le Cours qui déconseille la thérapie, et il peut y avoir une réelle valeur à rechercher une forme d'aide professionnelle, tout en continuant en même temps à faire votre travail intérieur. Et il n'est pas du tout nécessaire que le thérapeute soit familiarisé avec *Un cours en miracles*. Une solide expérience en traitement des troubles dissociatifs, serait en revanche, un important critère pour le choix d’un thérapeute.

**1361 - Mon mari a un langage abusif, je ne sais quoi faire**

**Q/** Je suis mariée depuis un an seulement. Mon mari abuse constamment de moi verbalement. De nombreuses petites choses le mettent en colère, le faisant sacrer devant moi, et même devant les autres. Nous nous sommes chicanés à cause de cela, mais ça ne donne rien. C'est justement durant cette période que j'ai commencé à pratiquer *Un cours en miracles*. Parfois le Cours fonctionne, et parfois ça ne va pas du tout. D'une certaine manière, je sens que je ne peux plus en prendre. Je me hais et je m'apitoie sur moi-même. Je ne veux pas lui pardonner et je me déteste pour cela. Je ne sais quoi faire.

**R/** Évidemment, étudier *Un cours en miracles* ne veut pas dire de rester dans une relation abusive pour pratiquer vos leçons du pardon. C'est une erreur que font souvent les étudiants. Même si ce n'est pas le but du Cours de nous conseiller sur le comportement, il nous guide sur les pensées et c’est au centre des activités de formation. Ces pensées aident à restaurer nos esprits à leur état naturel de véritable innocence, et à partir de cet état, vous sauriez quel est le plan d'action le plus aimant pour vous et votre mari. Vous n’auriez pas à vous éterniser pour déterminer si vous restez ou si vous quittez, mais ce que vous choisirez, vous le ferez sans conflit, culpabilité, colère ou peur.

Il n'est pas facile d’atteindre cet état, comme vous l’avez découvert dans le court laps de temps où vous avez travaillé avec le Cours. Normalement, c'est un processus qui se poursuit pendant de nombreuses années. Mais les instants saints dans lesquels vous n’êtes pas investie dans l’ego sont à portée de main à n'importe quelle étape du processus : "La condition nécessaire de l'instant saint ne requiert pas que tu n’aies pas de pensées qui ne soient pures. Mais cela requiert que tu n'en aies aucune que tu veuilles garder" T-15.IV.91-2. Cet instant saint où il n’y a ni peur ni culpabilité est ce qui aligne vos pensées sur la compassion vraie toujours présente dans votre esprit juste.

Il est essentiel que vous y alliez avec douceur envers vous-même lorsque vous pratiquez le pardon imparfaitement, et également dans votre refus de pardonner. Il y a plusieurs couches de peur dans nos esprits qui alimentent la résistance et toutes les difficultés que nous avons avec le pardon. En cela, Jésus est notre modèle à suivre.

Il ne nous juge jamais, car il voit nos choix d’ego seulement comme des erreurs qui ont besoin de correction, et non comme des péchés exigeant une punition. Il demande que nous ayons cette attitude, même lorsque nous sommes tentés de nous juger pour notre désir défaillant et notre pratique imparfaite. Il n'y a aucun mérite à lutter contre vous simplement pour être spirituelle, ou pour être une "bonne" étudiante d’*Un cours en miracles* T.30.I.17.

Il est également important de comprendre que le pardon est pour soi-même. Il s'agit uniquement de reconnaître toutes les colères comme une projection de notre propre culpabilité, de nos choix dissimulés de croire que notre nature pécheresse est réelle. C’est la seule source de notre souffrance et de notre manque de paix. Ce n’est pas ce que font ou non les autres. C'est pourquoi l'accent dominant du Cours est de regarder le contenu dans nos esprits et de restaurer dans notre conscience le pouvoir que nous avons de choisir de suivre les enseignements de l’ego ou de Jésus. C'est la fonction du miracle : "Le miracle établit que vous faites un rêve et que son contenu n'est pas vrai" T-28.II.71

Les questions 501 et 675 discutent également ce type de situation. La discussion approfondit certains points mentionnés ici, surtout les pièges de l’ego. Les étudiants ont tendance à ne pas les voir quand ils essaient de traiter avec la douleur et la colère dans des relations abusives.

**1362 - Peur de réussir dans une profession**

**Q/** Qu’est-ce qui empêche quelqu'un de pouvoir faire la transition, de passer d’étudiant à praticien dans n’importe quel domaine de la santé ? Depuis au moins cinq ans, je suis engagé dans une sérieuse étude relative aux modalités du travail corporel, et pourtant je ne me sens pas assez confiant pour faire la transition d'étudiant à praticien. Il est parfois difficile de savoir si la résistance à débuter la pratique professionnelle vient de ce que je ne suis pas vraiment prêt et n'ai pas les compétences de base pour commencer, ou si c’est en raison de quelque chose de plus, qui serait lié au concept de soi, la responsabilité, le pouvoir, etc. Je me demande si la difficulté à faire cette transition pourrait en quelque sorte être reliée à la séparation ontologique comme elle est décrite dans *Un cours en miracles*. Auriez-vous quelques idées quant à l'ensemble de tout cela ?

**R/** Il arrive souvent que ce type de blocage soit lié à un concept de soi chargé de culpabilité. Évidemment, en fin de compte, la culpabilité est enracinée dans la réponse de l'ego à la séparation de Dieu. L’ego qui nous raconte que c'est un péché terrible qui mérite une punition sévère et éternelle, sinon la mort aux mains d’un Dieu vengeur. Cette couche profonde de culpabilité dans nos esprits motive inconsciemment notre vie dans le monde de multiples et diverses façons. Par exemple, nous pourrions essayer de cacher notre "péché" en ne réussissant jamais dans le monde. D’une certaine façon, ça nous donne raison. Par cette "punition" on espère inconsciemment que Dieu serait plus compréhensif avec nous si un jour il nous attrape. Nous pourrions également nous sentir terriblement indignes de réussir. Puisque nous nous reprochons d'avoir détruit le Royaume de Dieu et notre Identité afin d’obtenir une existence personnelle volée, nous pourrions ne jamais nous permettre de réussir, d’être en position de pouvoir, ou en position d'autorité sur les autres, de peur de les détruire également. À un niveau inconscient, nous savons que nous vivons dans le mensonge ici et nous avons peur d’être vus, et donc une solution à ce dilemme serait de rester à l'arrière-plan, comme nous jugeons bon de le faire. Tout cela fut décrit comme une "solution mal adaptée à un problème inexistant. Autrement dit, le problème n'est pas l'incapacité de faire une transition dans le monde. Le problème est que nous croyons être ici aux dépens de Dieu et qu’il va falloir payer très cher cet acte terrible. Donc, nous ferions bien mieux de faire quelque chose pour y remédier.

Nous avons écouté la fabulation de l'ego sur le péché, la culpabilité et la peur, et finalement nous avons cru que nous existons vraiment comme individus et que nos problèmes ont à voir avec le monde, incluant nos propre corps physiques et psychologiques. Faux ! dit Jésus dans le Cours. Il n’est pas possible de se séparer de l'infini, et donc nous ne sommes pas justifiés de nous accuser nous-mêmes de péché. C'est le principe de l'Expiation.

Ainsi, en tant qu'étudiants d’*Un cours en miracles* nous apprenons à voir nos vies et nos relations dans le monde comme une salle de classe où nous allons tirer les leçons afin d’annuler les croyances erronées à la source de tout ce qui semble nous déranger. C'est le choix fait dans nos esprits de croire les contes de l'ego qui pose un problème. Par conséquent, le but que nous donnons maintenant à nos vies est de nous souvenir de rire de toutes les expressions de la minuscule idée folle d’être séparés de notre Source T-27.VIII.62. Et cela, nous pouvons le faire dans tous les rôles, professions, ou carrières, à n'importe quel niveau. Le contenu choisi dans nos esprits serait en mesure de diriger toute notre manière de fonctionneR/

**1363 - Comment une pensée de séparation a-t-elle pu se produire ?**

**Q/** Si Dieu est Un, Unité parfaite, alors que vient faire cette pensée qui a pris la minuscule idée folle au sérieux ? Comment pourrait-il y avoir une pensée séparée qui ferait cela en premier lieu, s'il y a seulement Dieu ?

**R/** Cette question est posée plus fréquemment que toutes les autres. C'est une bonne question, et elle arrive à peu près à toute personne qui étudie *Un cours en miracles*. Pour notre réponse, nous vous renvoyons à nos discussions précédentes aux questions suivantes : 10, 88, 100, 148, 171, 350 et 568.

**1364 - Je résiste à la Voix du Saint-Esprit, que faire ?**

**Q/** Quand je demande au Saint-Esprit de m’aider à voir mon frère par Ses yeux de pardon, ou que je demande ce que je devrais dire ou faire dans telle ou telle situation, ma résistance est trop grande pour recevoir une réponse (ou au moins reconnaître la réponse). Je me demande ce que dois faire ensuite ?

**R/** Essayez de vous libérer un instant de tout jugement auquel vous vous accrochez, et de tout investissement quant à ce que vous voulez voir arriver. Vous percevez automatiquement toute chose avec les Yeux du Saint-Esprit dès que vous observez sans juger et que vous n’êtes pas en attente de résultat. C'est pourquoi nous ne nous soucions pas de ce qui doit être dit ou fait dans une situation donnée ou dans nos interactions. Notre souci est de renoncer aux jugements, et alors seulement l'amour et la vérité coulent à travers nous et peuvent s’exprimer sous la forme la plus utile dans le moment. En fait c’est l'essence d'un message que Jésus a donné à Helen : "Tu ne peux pas demander : "Que dois-je lui dire ?" et entendre la réponse de Dieu. Demande plutôt : "Aide-moi à voir ce frère à travers les yeux de la vérité et non du jugement," et l'aide de Dieu et de tous ses anges te répondra" (Absence de félicité, p. 381-Fr p. 340). L’"aide de Dieu et de tous ses anges" est le moyen poétique de Jésus de se référer à la présence du Saint-Esprit dans nos esprits.

Plusieurs autres élèves d’*Un cours en miracles* ont posé des questions similaires, et vous trouverez peut-être utile de lire ces discussions. Voir les questions 11, 77, 399 et 498.

**1365 - Que veut dire guérir, selon les enseignements du Cours ?**

**Q/** Selon les enseignements d'*Un cours en miracles*, quelle est la signification et le sens de la guérison ?

**R/** Voici la réponse adaptée de notre Glossaire-Index. La guérison est la correction dans l'esprit de la croyance en la maladie qui fait de la séparation et du corps quelque chose qui semble réel. C'est l'effet de se joindre à quelqu’un d’autre dans le pardon, déplaçant notre perception d’être des corps séparés (source de toute maladie), vers un but commun de guérison en ce monde. Puisque la guérison est basée sur la croyance que notre véritable Identité est l’esprit et non le corps, toute maladie ne peut être qu’une illusion puisqu’il n’y a que le corps ou l’ego qui peut souffrir. La guérison reflète donc le principe du Cours qu’il n'y a aucun ordre de difficulté dans les miracles.

**1366 - Combien de temps s'écoule-t-il entre la pensée-cause et l’effet ?**

**Q/** Combien de temps s'écoule-t-il entre notre pensée (cause) et son effet ?

**R/** L'effet se produit simultanément. La cause produit son effet immédiatement, sinon elle ne causerait rien et ne serait donc pas une cause T-28.II.12. Il y a l’illusion d'un écart de temps, mais il n'y a pas vraiment d’écart. L'ego veut que nous percevions un écart entre nos pensées et leurs effets pour nous empêcher de reconnaître le lien direct entre eux. Il veut nous voir conclure que quelque chose à l’extérieur est la cause de tout ce dont nous faisons l'expérience, quelque chose d’autre que la décision de notre propre choix dans l’esprit à cet instant précis. Cela fait totalement partie de la stratégie de l'ego. Son but est de nous garder loin de nos esprits, là où nous pourrions reconnaître que nous choisissons toujours entre le système de pensée de l'ego, et la correction de celui-ci, le système de pensée du Saint-Esprit. Il y a deux sections dans *Un cours en miracles* qui traitent de ces idées : " La responsabilité de la vue" T-21.II et "Renverser effet et cause" T-28.II.

**1367 - La vigilance est-elle encore nécessaire après le pardon complet ?**

**Q/** Il a été dit que l’éternelle vigilance est le prix de la liberté. Par contre, une camarade prétend qu'elle a rencontré un certain nombre d'enseignants incarnés qui ont dépassé tout besoin de vigilance, et c'est ce qu'elle veut pour elle-même. Quel est votre point de vue ?

**R/** Lorsque nous avons terminé toutes nos leçons de pardon, il n’y a plus besoin de vigilance, parce qu'il n’y a plus de système de pensée d’ego dans nos esprits. Nous avons choisi contre lui une fois pour toutes. L’existence de l'ego est seulement le choix que nous faisons dans nos esprits de croire en la réalité de la séparation. T-4.VII.15 Par conséquent, lorsque le choix contre cette pensée est total, l'ego disparaît dans le néant d'où il provient, il n’y a alors plus lieu d’être vigilant. C'est l'état d'esprit connu dans *Un cours en miracles* comme le monde réel, un état d'esprit totalement unifié. Il n’y a plus de scission entre deux systèmes de pensée, ni d’esprit-décideur qui choisit entre les deux. Toutes les interférences devant la vérité de Qui nous sommes ont disparu.

**1368 - Suis-je zélée d’expliquer mes décisions prises avec le Cours ?**

**Q/** J'ai souvent entendu dire qu'il est important de paraître "normal" et de ne pas faire de zèle et de prosélytisme au sujet du Cours. Or à travers la pratique des enseignements du Cours, j'estime que mon processus comme parent est très différent de ceux qui m'entourent. J'ai tendance à garder le silence sur pourquoi je fais les choses différemment des autres, mais si quelqu'un me fait savoir que je suis trop permissive, est-ce que ce ne serait pas une bonne chose de m’expliquer ? Est-ce que se défendre dans un tel cas n’est qu'une autre forme d'attaque ? Par exemple, lorsque j’élève ma fille, je trouve que 90 % du temps, je suis motivée par d’anciens jugements contre moi-même, et qui n'ont rien à voir avec elle. Ainsi, plutôt que de me concentrer sur la discipline, je me pardonne. En général, le comportement inapproprié disparaît à l’instant. Le seul problème vient seulement lorsque j'oublie.

**R/** Premièrement, il est merveilleux que vous ayez découvert que ce qui motive la discipline de votre fille, ce sont des jugements contre vous que vous avez projetés sur elle, et donc de mettre l'accent sur le pardon. Ce n'est pas un processus compliqué !

Deuxièmement, il n'y a rien de mal à partager ces expériences et ces idées avec les autres. Vous pouvez décrire comment vous élevez votre fille sans jamais mentionner *Un cours en miracles*, quoique ce puisse être bon de le mentionner si la conversation s’y prête. Un problème se poserait uniquement si vous vous sépariez des autres en esprit, en les jugeant et en ressentant que vous êtes spirituellement plus avancée qu’eux, par exemple. C'est toujours le contenu qui importe. Dans un contexte ou une forme similaire, si par exemple des parents discutent de l'éducation des enfants, il peut y avoir un contenu d’état d’esprit erroné ou un contenu d'esprit juste.

Ce qui pourrait vous aider serait de vous demander quel est le but de cette conversation. Êtes-vous là pour apprendre que les différences ne comptent pas et que tous, nous partageons le même esprit erroné, le même esprit juste, et le même pouvoir de décider entre les deux, ou êtes-vous là pour démontrer que vous êtes spéciale ? Clarifier votre niveau de réflexion pour savoir où vous êtes est le meilleur moyen de garder la conversation à un niveau utile, pour vous et pour les autres parents. Il est parfaitement normal pour des parents de parler de ce qu’ils vivent en élevant leurs enfants.

Essayez de le faire pour la bonne raison, comme un moyen de guérir votre esprit des pensées négatives de jugement et de particularité. Votre désir de choisir Jésus plutôt que l'ego comme Enseignant pourra donner lieu à ce changement.

**1369 - La culpabilité inconsciente cause-t-elle la réincarnation ?**

**Q/** J'ai déjà entendu dire que c'est notre "culpabilité inconsciente" qui maintient en place le processus de "réincarnation dans le rêve." Pourriez- vous me dire à quel endroit on trouve cela dans *Un cours en miracles* ? Je crois que c'est correct, mais un autre étudiant croit plutôt que c’est "notre décision d’apprendre des leçons supplémentaires" qui nous ramène sans cesse ici. Si j'ai bien compris, nous ne sommes pas ici pour apprendre des leçons, mais pour nous rappeler notre réalité de Christ, utilisant pour cela notre expérience quotidienne afin de retourner à cette conscience, si tel est notre désir.

**R/** Cette déclaration ne se trouve pas dans le Cours. Le Cours nous enseigne qu'il y a des raisons à la fois d'esprit juste et d’esprit erroné pour venir dans le monde. Les raisons de l'esprit erroné sont plus évidentes, par exemple : 1°) vouloir vivre une existence séparée et particulière plutôt que vivre la parfaite union avec Dieu. 2°) voir le péché et la culpabilité hors de nous plutôt que dans notre propre esprit.

La raison d’esprit juste de venir ici dans le monde est de s’éveiller du rêve de séparation. En ce cas, il sera donné à tout ce qui est sur notre chemin le but de nous ramener dans notre esprit, afin de pouvoir choisir contre l'ego et permettre à la Vérité de Qui nous sommes de devenir notre seule et unique pensée.

**1370 - Comment la souffrance est-elle vue par l’Advaïta Vedanta ?**

**Q/** Ramana Maharishi, Nisargadatta Maharaj et Nisargadatta, tous des disciples de Ranjit Maharaj, étaient des enseignants indiens de l'Advaita Vedanta, et ils étaient considérés comme des êtres entièrement réalisés. Un jour, mon partenaire a posé une Q/ à Ranjit Maharaj sur *Un cours en miracles* qui enseigne que Dieu n'a pas créé l'univers phénoménal et que de façon ultime, ce n'est jamais arrivé. Ranjit a répondu que la position du Cours était correcte. J'inclus cela ici pour démontrer que l'enseignement de cette lignée, à son niveau le plus élevé, semble correspondre (du moins dans le contenu) à la position purement non-dualiste du Cours.

Ramana et Nisargadatta ont été questionnés abondamment au sujet de la souffrance. Leurs réponses sont identiques : il y a une grande souffrance, mais nul n’est là pour en faire l’expérience. Toutefois si, comme l'indique le Cours, toute souffrance est logée dans l'esprit comme une extension de la culpabilité, alors il est vraisemblable que ces êtres totalement illuminés doivent faire l’expérience de la culpabilité à un certain niveau. Une question supplémentaire serait simplement : Qui fait l’expérience de la culpabilité lorsqu'il n'y a plus de sens d'identité d'ego comme entité séparée ? Car si, effectivement, il n'y a plus de "faisant" (libre arbitre/volition) où le Cours localiserait-il le sens de la séparation de ces enseignants ? Ramana dirait : "ni création ni destruction" et "rien est né et rien ne meurt." Selon l'Advaita, cette "expérience de la compréhension" a lieu lorsque l'ego cesse sans effort à l’aube de la réalisation que l'ego et la pensée de séparation littéralement n’ont jamais eu lieu. Pourriez-vous commenter svp.

**R/** Une des conclusions à laquelle nous sommes parvenus à la question 933 lorsque nous avons parlé des enseignements Advaita Vedanta est que "malgré l'emploi de mots différents qui semblent pointer vers des pratiques différentes, *Un cours en miracles* et l'Advaita disent vraiment la même chose". Notre discussion a souligné l'importance de reconnaître les deux niveaux sur lequel le Cours est écrit, une distinction absolument pertinente lorsqu’il est question de la souffrance. Lorsqu’il parle au niveau de la vérité absolue (premier niveau), le cours affirme que la souffrance n'est pas réelle L-I.190.34. Un esprit guéri est un esprit qui est sorti du rêve, mais qui demeure toujours conscient des autres esprits en train de rêver qu'ils existent dans un monde à part de Dieu.

Un esprit guéri constate donc la souffrance ressentie par les figures dans le rêve, tout en sachant que la souffrance est seulement dans les rêves des esprits en processus d'éveil, ou dans les esprits qui choisissent de ne pas s’éveiller. L'esprit guéri ne ressent pas la souffrance. C'est le deuxième niveau de discussion dans le Cours.

Par contre, un esprit guéri peut apparaître sous une forme pour aider ceux qui cherchent à s’éveiller, Il serait simplement un symbole sous une forme qui nous rappelle la complétude et l’invulnérabilité que nous avons tous dans nos esprits justes. C'est peut-être ce qu'ont dit Ramana Maharishi et Nisargadatta. Cette forme pourrait même apparaître avec certaines limitations, handicaps et maladies courantes chez les humains, mais l'expérience de la souffrance et de l'invalidité serait radicalement différente puisqu'il n'y a aucune identification avec la douleur et l'invalidité.

L'esprit guéri sait avec certitude que le corps n'est pas son identité, la douleur n'a donc aucune importance pour cet esprit. Dans ce sens-là, il y a de la souffrance, mais elle ne veut rien dire. Ainsi, dans ce cas, la douleur ne vient pas de la culpabilité, mais de l'amour qui se manifeste sous une forme que nous pouvons reconnaître et accepter. Cela fait contraste avec l'esprit non guéri qui est encore très identifié au corps/soi individuel. Pour ce soi, la souffrance a une importance énorme puisqu’il y a encore un je en souffrance et qui se trouve menacé par elle.

**1371 - Je me sens coupable quant à mon choix de carrière**

**Q/** Je suis aux prises avec un choix de carrière. Je comprends qu'*Un cours en miracles* enseigne que c’est l’objectif, et non la forme, qui compte, et que toutes les circonstances sont des occasions de pratiquer le pardon et donc de se purifier et de se préparer pour l’illumination. Mais mon dilemme est que j’ai une soif ardente de me développer sur un chemin spirituel. Je ressens une grande passion pour la spiritualité, j’ai envie de voyager, voir le monde, et faire partie de la solution : la guérison du monde. Mais j'ai aussi une grande passion pour la scène et la peinture, et je réussis bien dans les deux cas. Mes cours de théâtre viennent tout juste de reprendre, et je fais partie d’un groupe où je dois maintenant choisir de m’impliquer ou de partir. Soit je me donne sans réserve avec tout mon cœur, soit je n’y vais pas. Ce qui signifie une consécration quotidienne à cette forme d’art. Ma peur vient de ce que je pourrais me dévouer pour une plus grande cause, par exemple la guérison, et toutes ces heures seraient mieux investies avec les malades. De tous les arts qui existent, le fait d’acter, de jouer différents rôles me semble tellement une affaire d’ego. Je ne sais pas si je pourrais le faire en restant fidèle à ma conscience, pendant que tant de gens meurent (je travaille pour une organisation caritative qui aide les enfants dans les pays les plus pauvres), pendant que le monde est si malade et souffrant, et sur tant de niveaux différents.

**R/** Détendez-vous ! Une instruction dans le Cours revient à répétition, avec quelques variations, tout au long des trois livres, une déclaration que tous les étudiants d’*Un cours en miracles* devraient apprendre par cœur : "*La seule responsabilité du faiseur de miracle est d'accepter l'Expiation pour lui-même*" T.2.V.51. Qu’est-ce que cela signifie ? Que nous avons seulement à nous soucier, d’un moment à l’autre, du choix que nous faisons dans nos esprits entre l'ego et le Saint-Esprit. En fin de compte, et à chaque étape du chemin, il n’y a rien d’autre qui compte. Se préoccuper du monde, des douleurs et de l’incommensurable souffrance dans le monde semble très noble. Or le Cours prend une position radicale : en réalité, un tel intérêt n’est qu’une autre façon de renforcer l'ego, et constitue donc une attaque (voyez par exemple M.7.44-7). Bien sûr il paraît cruel et sans cœur de diminuer ainsi l'importance du monde et de tous ses problèmes, or il y a une raison à cela et elle vient directement des prémisses métaphysiques fondamentales du Cours.

Le monde, aussi réel puisse-t-il sembler, n’est rien de plus que l'ombre symbolique de la culpabilité de l'esprit, lequel a choisi l'ego lorsqu’il a désiré la séparation plutôt que l'unité. T.18.IX.4. Centrer notre attention sur le monde revient à tomber dans le piège de l'ego de demeurer sans esprit. L’ego insiste pour nous faire croire que nous savons quel est le problème et comment le résoudre. Or le monde n'est pas le problème et le Cours le dit très littéralement ! Mettre l'emphase sur le monde revient à s'assurer que le vrai problème, qui est choisir la séparation dans l'esprit et prendre cette idée au sérieux, n'est jamais reconnu ni traité. L-I.79.

Il n'y a pas de hiérarchie dans le monde des illusions T.26.VII.6, ce qui veut dire que ce n'est pas ce que nous faisons qui compte, mais avec qui nous le faisons. C’est ce dont Jésus nous demande de prendre conscience. On peut s’engager à soulager la souffrance dans le monde et en faisant cela, simplement renforcer la croyance sous-jacente en la victimisation, ce qui est le moyen inventé par l'ego pour maintenir en place notre culpabilité, et voir cette culpabilité en dehors de soi. En outre, le rôle de guérisseur peut être utilisé pour se gonfler d’importance, ou pour couvrir ses propres sentiments de culpabilité et d'indignité. De cette façon, on ne remet pas en question ces sentiments sous-jacents, pour voir s’ils ont une réalité. Par contre, on peut se consacrer aux arts de la scène et servir le but du Saint-Esprit en s’aidant et en aidant les autres à voir qu'à un certain niveau, nous sommes tous pareils, qu’en fin de compte le monde au complet est une scène, et que rien de cela n’a à être pris au sérieux.

Bien entendu, le contraire est également possible, puisque la forme elle- même n'est pas pertinente. Par exemple, on peut s’impliquer à soulager et guérir la souffrance des autres dans le monde de façon très spécifique et concrète, tout en étant conscient que toute souffrance est véritablement dans l'esprit, ce qui est nécessaire en fin de compte pour guérir. Et on peut aussi, comme vous le suggérez, utiliser une carrière d'acteur comme véhicule pour en faire une affaire d’ego, et faire encore plus de dommages en prenant le théâtre comme moyen de vanter l'ego et ses valeurs, y compris la réalité de l'attaque, de la trahison et de la victimisation. Je le répète, la forme que prend notre implication dans le monde n'importe pas, c’est le but que nous choisissons qui compte. Si nous reconnaissons que notre seule responsabilité est d'accepter l'Expiation pour soi, nous reconnaissons aussi que ce que nous faisons va simplement nous donner l'occasion d’apprendre les leçons du pardon et de renoncer aux projections de culpabilité que nous faisons sur le monde.

Croire qu'il existe quelque chose d’autre, de plus signifiant à faire dans le monde, revient à insister sur le fait que nous avons raison, et, par cela, à refuser la seule aide disponible pour nous soulager de la douleur et de la souffrance à sa source.

**1372 - Comment ne pas juger mes amis qui se croient supérieurs ?**

**Q/** J'ai beaucoup d'amis qui préfèrent se consacrer à l’homéopathie. Ils trouvent que c’est supérieur à la médecine allopathique. J'ai longtemps été d’accord avec eux, puisque je comprends que toute médecine est magique, que ce soit un remède pharmaceutique ou une capsule à base d’herbe. Mais j'ai réalisé récemment que je perçois que les homéopathes se pensent plus "allumés" que les allopathes. Cela m'ennuie et me dérange. Je me rends compte que je suis concerné par ce jugement, qu’il s’agit de moi et non d’eux, puisque c’est moi qui se préoccupe de ce qu'ils pensent. Comment résoudre cela ?

**R/** D'abord, il est important de reconnaître que "toute médecine est magie", cela réitère le principe central d’*Un cours en miracles* qu'il n'y a pas de hiérarchie d’illusions. Les deux formes de médecine sont magiques, dans la mesure où elles sont utilisées pour corriger les conditions du corps, qu’elles soient de nature psychologique ou physique.

Se sentir ennuyé ou dérangé par quelqu’un qui revendique le droit à la supériorité reflète habituellement une projection de culpabilité et de mépris envers soi-même, à cause d’une attitude similaire en soi. Jésus indique à la leçon 134 : "Quand tu sens que tu es tenté d'accuser quelqu'un de péché sous quelque forme que ce soit, ne permets pas à ton esprit de s'attarder sur ce que tu penses qu’il a fait, car c’est une tromperie de soi. Demande plutôt : "Est-ce que je m'accuserais d’avoir fait cela ?" L-I.134.92-3.

Cela a simplement à voir avec le contenu, non avec la forme. Autrement dit, vous pourriez vous demander : "Qu’est-ce qu’ils font qui me dérangent à ce point ?" Essayer de voir ce que signifie leur sentiment de supériorité, ce que cela déclenche en vous. Peu importe ce que c’est, vous pourriez vous accuser de faire la même chose, mais très probablement sous une forme différente. Si rien ne remonte à la surface, c'est OK. Sachez seulement que ce qui vous dérange dans leur attitude vient de quelque chose en vous que vous jugez laid ou haineux, quelque chose dont vous avez honte et que vous souhaitez garder caché, donc une chose impardonnable. Il est important de vous concentrer sur le jugement fait sur les autres, de vous rendre compte que le problème est là, et non dans le comportement des autres. Vous ne seriez pas dérangé par ce qui se passe si vous n'aviez pas déjà choisi contre l'amour dans votre esprit, puis de vous juger pour cela.

Essayez d'accepter que choisir d’ego n'est jamais plus qu'une erreur, et que les erreurs ont besoin de correction, non de condamnation. Si jamais vous êtes incapable d’identifier le "péché" spécifique en vous, que vous détestez et projetez sur les autres, vous pouvez encore changer votre esprit quand vous en faites l’interprétation et demander à Jésus de vous aider. Vous voudriez voir avec lui que le péché et la culpabilité ne sont rien de plus que des jouets que les enfants vont ranger un jour à jamais. T.29.IX.5-6 Ensuite, vous pourrez regarder par ses yeux aimants, et voir qu’il n’y a pas de raison de juger, seulement une cause pour avoir de la compassion lorsque vous reconnaissez que vos intérêts sont partagés par chacun dans le monde. Enfin, il se pourrait que vous ayez aussi de la reconnaissance pour cette occasion qui s’est présentée et qui vous donne l’occasion de vous occuper de la culpabilité qui serait restée dissimulée si vous n’aviez pas été prêt à assumer la responsabilité de vos perceptions.

**1373 - Comment fut-il possible à Joël Goldsmith de guérir le corps ?**

**Q/** Je suis toujours aux prises avec le concept de vivre un "rêve heureux" qui vient de l'application des principes du Cours. Je sais que pratiquer *Un cours en miracles* ne garantit pas une amélioration dans les conditions de vie. Joël Goldsmith a cependant accompli quelques "guérisons" par l'application de principes qui sont sensiblement les mêmes que ceux décrits dans le Cours. Comment expliqueriez-vous cela ?

**R/** À la question 783, nous discutons quelques différences importantes entre les enseignements de Joël Goldsmith et ceux du Cours. Il est vrai que les symptômes physiques disparaissent chez certaines personnes lorsqu'elles pratiquent le Cours. La connexion viendrait du fait que ces gens ont lâché prise de la culpabilité, puisque le Cours enseigne que toute maladie prend racine dans la culpabilité que nous choisissons de retenir dans nos esprits. Mais la maladie pourrait aussi venir d’un choix d’esprit juste, la raison pour cela étant de démontrer que le corps ne saurait affecter notre état intérieur de paix.

Dans un passage important, Jésus clarifie la nature de la guérison et du miracle : "Ainsi le corps est guéri par les miracles parce qu'ils montrent que l’esprit a fait la maladie et a employé le corps pour être victime, ou effet, de ce qu’il a fait. Or la moitié de la leçon n’enseigne pas le tout. Le miracle est inutile si tu apprends seulement que le corps peut être guéri, car ce n'est pas cette leçon qu'il est venu enseigneR/ La leçon, c’est que l'*esprit* était malade qui a pensé que le corps pouvait être malade ; de projeter sa culpabilité n’a rien causé, et n'a pas eu d'effets" T-28.II.114-7. La guérison réelle vient donc du renversement de l'effet et de la cause : c’est l'esprit qui est malade et non le corps, malgré le fait qu’il y ait apparition de symptômes corporels. Le corps est l'effet, l'esprit est la cause. C'est la fonction du miracle de déplacer notre perception, de passer du corps à l'esprit, où nous allons alors reconnaître que la décision prise dans notre esprit est l’unique cause de tout ce que nous vivons. Nous sommes toujours en train de décider d'avoir l'ego comme enseignant ou Jésus. (T-14.III.4) Nous faire revenir à cet état d'esprit est la véritable guérison et la seule fonction du miracle.

**1374 - Quoi faire de la culpabilité face aux mensonges des autres ?**

**Q/** J’ai conscience que je pense de ma meilleure amie qu’elle est malhonnête. Quand elle me "prouve" qu'elle ne l'est pas, je ressens seulement de l'amour pour elle et j’ai des remords pour avoir eu de telles pensées. Je comprends que la malhonnêteté que je vois en elle ne provient que de ma propre pensée. Mais comment regarder de telles pensées lorsqu'elles se produisent ? Je peux me dire que c'est ma propre projection, que ce n'est pas la vérité, que le Saint-Esprit voudrait que je la vois différemment, mais je suis encore entravée par les pensées douloureuses de tromperie et de malhonnêteté. J’aimerais que vous me disiez comment me regarder moi- même jusqu'à ce que je puisse accueillir le Saint-Esprit pour me faire voir les choses différemment.

**R/** Pour que se produise un changement signifiant et durable dans la perception, il faut reconnaître que nous essayons tous de nous tromper les uns les autres tout le temps, même quand nous croyons ne pas mentir selon les termes du monde. Car les termes du monde sont trompeurs et mensongers. Comme l'enseigne *Un cours en miracles*, le monde et le soi que nous croyons être reposent sur un mensonge, la supercherie de l’ego qui, à l’origine, a pensé pouvoir se séparer de Dieu. Ce sentiment de tromperie est au cœur même de notre existence individuelle. Nous ne voulons pas regarder ce mensonge, car l'ego nous dit que nous aurions à affronter notre nature pécheresse et la culpabilité qui vient d’avoir menti, ce qui mérite un châtiment de Dieu.

Or la vérité, ce n’est pas que le mensonge est péché, mais que le mensonge est exactement ce qu’il est : un mensonge. Ce qui signifie qu'il n'est pas vrai, que la séparation n'est jamais arrivée. Et c'est ce que l'ego, soucieux seulement de sa propre survie, ne veut pas que nous réalisions. Tant que nous choisissons d’écouter l'ego, notre réalité semble être le monde et le corps, avec un sentiment inconfortable de tromperie et de malhonnêteté dans nos esprits, et cela, nous ne voulons pas du tout le reconnaître. Puisque le monde et notre corps dépendent du mensonge, nous restons attirés par la tromperie tant que nous demeurons investis dans notre soi et dans le monde. Nous avons besoin de la tromperie et du mensonge pour continuer à maintenir notre identité séparée. Mais nous ne voulons pas assumer la responsabilité de ce mensonge. Nous voulons voir la supercherie à l'extérieur sur quelqu’un d'autre, non pas sur nous-mêmes.

Nous sommes tous secrètement (et parfois ouvertement) en train de chercher à surprendre les autres en train de mentir, puisque notre ego est investi à prouver que les autres sont fourbes afin de faire valoir notre innocence. Et puisque nous sommes identifiés à l'ego, nous faisons tous la même chose, et alors nos soupçons sur nos frères peuvent sembler absolument fondés. Or nous dépêtrer de cette toile de tromperie et de malhonnêteté peut sembler une tâche pratiquement impossible. De nous-mêmes, c’est impossible, parce que tout ce que nous pouvons faire, c’est aller et venir entre la culpabilité et le mensonge, voir le mensonge chez l’autre ou se sentir coupable. Nous avons besoin d'une source en dehors du mensonge, une source qui peut nous aider à regarder et à reconnaître que, même si c’est une erreur, ce n'est pas péché et qu’en réalité, cela n'a aucun effet, et donc qu’il n'y a pas vraiment de culpabilité.

Le seul véritable soulagement des laides projections de l'ego viendra de les regarder avec honnêteté, de reconnaître d’abord quel est leur but, ensuite la fragilité et l’irréalité de leur source. Mais ce n’est pas un processus qui va se produire d’un coup pour la plupart d'entre nous. Les premières étapes sont prises lorsque nous réalisons que, non juste quelques-uns parmi nous, mais tous nous sommes les enfants du mensonge. Ensuite, Jésus nous rassure que mentir ne fait pas de nous quelqu’un de foncièrement mauvais, mais qu’un mensonge peut nous blesser autant que les autres. Car tant que nous allons continuer à nous accrocher aux mensonges, nous resterons accrochés à la douleur. Mais lorsque nous sommes disposés à lâcher prise du mensonge et à nous voir autrement, nous pouvons également voir tous nos frères et sœurs de façon différente.

**1375 - Les étudiants ont-il peur en secret de réussir ?**

**Q/** Nous y allons à fond. Est-ce pourquoi, nous, les étudiants du Cours, utilisons tellement de ruse ? Nous savons quelque part dans nos esprits que c’est vraiment tout ce qu’il y a. Ken dit que le niveau de peur chez les étudiants du Cours est élevé. Est-ce vrai que nous avons peur de réussir ?

**R/** Oui, nous avons peur de retourner à Dieu parce que cela signifie laisser partir tout ce que nous avons fait pour remplacer notre véritable Identité de Christ, éternellement uni à Dieu. La pratique sincère et honnête d’*Un cours en miracles* est un processus qui expose petit à petit la série de mensonges sur lesquels nos vies sont fondées, ce qui signifie que nous commençons à ressentir (avec un certain inconfort) que nous ne sommes pas qui nous pensons être, nos vies et nos relations ne sont pas ce que nous pensions qu'elles étaient. Puis nous réalisons que personne n'a fait cela à notre place. Nous avons choisi de nous tromper nous-mêmes pour obtenir l'identité distincte et particulière que nous voulions avoir, mais que nous ne pouvions pas obtenir dans le cadre de la parfaite unité en Dieu.

Dans notre détermination à obtenir et à maintenir cette identité séparée, nous sommes devenus totalement indifférents au fait que cela se fait toujours aux dépens des autres, aux dépens de Dieu Lui-même. Une reconnaissance qui est vraiment horrible ! La peur d’être un jour attrapés et punis pour avoir fait cela est enfouie profondément dans nos esprits. Ainsi, quand le couvercle (autrefois hermétiquement scellé pour garder cette peur cachée) commence à se desserrer, la peur remonte à la surface. Or elle a toujours été là. Prendre une identité corporelle individualisée était censé nous protéger contre la peur. Mais quand nous choisissons d'embarquer dans cette aventure spirituelle avec Jésus, il nous conduit doucement au-dedans de nous pour soulever le voile sur ce qui en est résulté, le pétrin colossal que nous appelons notre monde et nos vies. La peur est inévitable lorsque nous entrons en nous parce que, une fois de plus, le but de choisir le corps et le monde comme notre demeure était de nous empêcher d’entrer en contact avec la terreur qui, selon notre croyance, définit notre demeure dans l'esprit. La valeur de notre relation avec Jésus est que celui-ci ne fait pas partie de notre insanité. Il symbolise la partie saine de notre esprit, la partie que nous pensions séparée. Il peut nous aider à revenir sur nos pas malavisés, nous aider à retourner à l'unique erreur.

Nous croyions avoir réussi l'impossible, nous séparer de l'Unité éternelle et c’est une erreuR/ Notre frayeur se dissipe à mesure que nous regardons simplement avec sa vision à lui, qui devient la nôtre petit à petit, et qui révèle l’irréalité ce cette erreur. Nous ne sacrifions rien, nous laissons simplement aller ce qui n'a jamais été.

La lutte des étudiants aux prises avec la peur et comment ils se défendent contre elle, est discutée dans une série de questions ; voir, par exemple 384, 533, 943, 963 et 986.

**1376 - Peut-on entraîner l'ego ou le former ?**

**Q/** Peut-on former ou entraîner l'ego à quelque chose ?

**R/** La question 796 traite de la nature de l'ego, soulignant que l’ego n'est pas une entité, mais simplement le nom donné à la pensée de séparation quand elle est prise au sérieux. Dans ce contexte, la réponse à votre question est non, puisque l'ego n'est pas quelque chose qui dispose d’aptitudes. Toutefois, il y a une partie de l’esprit qui choisit entre continuer son état séparé et accepter l'Expiation pour revenir à son état naturel d’unité en Dieu. Par conséquent, *Un cours en miracles* est décrit comme un programme de formation de l’esprit visant à nous aider à reconnaître que, comme esprits, nous faisons toujours un choix entre ces deux alternatives, et qu'il y a des mesures disponibles pour nous aider à faire un choix d'esprit juste de manière plus systématique (voir, par exemple T-1.VII.41 ; L-intr.14 ; L-I.83 ; C-1.7).

De façon très importante, cet entraînement de l’esprit consiste vraiment à défaire le programme suivi une fois que nous avons pris au sérieux la minuscule idée folle de nous séparer, puis d’y aller à fond dans notre détermination à ne jamais permettre à quoi que ce soit d’interférer avec notre poursuite de l'individualité et de la particularité. Jésus parle donc de l'apprentissage des enseignants de Dieu en ce monde en termes "de désapprendre" M-4.X.37.

Enfin, il y a des fois dans le Cours où Jésus emploie le terme ego, lorsqu'il est clair dans le contexte qu'il fait allusion à l'aspect décideur de l'esprit (par exemple T-4.I.213).

**1377 - Comme nous, les animaux ont-ils des leçons de pardon ?**

**Q/** Les animaux ont-ils des leçons de pardon à apprendre comme nous ?

**R/** Il y a seulement l'esprit du Fils de Dieu qui a des leçons à apprendre, les humains, les chiens, les éléphants, etc., n’apprennent pas des leçons, et n’acceptent pas de miracles. C'est un des points importants établis à la question 340 qui parle des animaux dans le cadre de la Filialité. Il est difficile pour nous de saisir cela, mais un des principaux objectifs du programme de formation de l’esprit d’*Un cours en miracles* est de nous apprendre à percevoir correctement, c’est à dire à percevoir toute forme comme une projection de l'esprit, afin de réaliser que le but de nous relier à une forme comme étant la réalité est de nous empêcher de retourner à notre esprit et de devenir conscient des choix que nous avons faits et qui se trouvent derrière toutes nos expériences.

Donc, la réponse à votre question est oui, si vous percevez que les animaux font partie de la Filialité, de la même partie de l'esprit à laquelle vous faites partie vous aussi, de celle qui se croit séparée de Dieu.

**1378 - Mépriser son corps, est-ce la preuve d’un esprit divisé ?**

**Q/** Est-il possible de détester son corps et la laideur de l'ego qu'il représente et aimer en même temps l'esprit/Esprit pour guérison intégrale ? Ou est-ce encore une preuve supplémentaire d'un esprit très divisé ?

**R/**. Détester le Cours, c’est confondre l’effet (le corps) et la cause (l'esprit). Par conséquent, c’est demeurer sans esprit, ce qui est la meilleure façon de maintenir un esprit divisé. Jésus indique clairement que nous croyons seulement haïr le corps : "Tu as déplacé ta culpabilité de ton esprit à ton corps. Or un corps ne peut être coupable, car il ne peut rien faire de lui-même. Toi qui penses haïr ton corps, tu te trompes toi-même. C'est ton esprit que tu hais car la culpabilité y est entrée, et il voudrait rester séparé de celui de ton frère, ce qu'il ne peut pas faire" T-18.VI.25-8.

Jésus poursuit en décrivant l'ineptie de haïr le corps, puisqu'il ne peut jamais servir à aucun but que notre esprit lui assigne : "Il est insane d'utiliser le corps comme bouc émissaire de la culpabilité, en dirigeant son attaque, puis en le blâmant de ce que tu souhaitais qu’il fasse... Les fantasmes ont fait de ton corps ton "ennemi" ; faible, vulnérable et traître, digne de la haine que tu investis en lui. Comment cela t'a-t-il servi ? Tu t'es identifié à cette chose que tu hais, l'instrument de la vengeance, et la source perçue de ta culpabilité. **Tu as fait cela à une chose qui n'a pas de signification**, proclamant qu'elle était la demeure du Fils de Dieu et la retournant contre lui" T-18.VI.61 ; 5-8, caractères gras ajoutés.

Et plus loin, Jésus explique jusque dans les moindres détails : "Tu l’envoies [le corps] pour qu’il cherche la séparation et soit séparé. Et puis tu le hais, non pas pour ce qu'il est, mais pour les usages que tu en as faits. Tu recules devant ce qu'il voit et ce qu’il entend et tu hais sa fragilité et sa petitesse. Tu méprises ses actions, mais pas les tiennes. Il voit et agit pour *toi*. Il entend ta voix. Et il est fragile et petit par ton souhait. Il semble te punir et mériter ainsi que tu le haïsses pour les limitations qu'il t'apporte. Or tu en as fait de lui un symbole des limitations que tu veux que ton esprit ait, voie et garde."

"Le corps représente le fossé entre le petit bout d'esprit que tu appelles le tien, et tout le reste de ce qui est réellement à toi. Tu le hais, or tu penses que c’est ton soi, et que, sans lui, ton soi serait perdu" T-28.VI.3 2-10 ; 41-2.

Le corps, même s’il est fait pour nous convaincre que nous sommes séparés, peut être considéré simplement comme neutre L-II.294 : "Sa neutralité le protège (le corps) tant qu’elle est utile. Et par après, sans but, elle est mise de côté. Elle n'est ni malade ni vieille ni blessée. Simplement, elle n’a plus de fonction, il n’en est plus besoin et l’on s’en défait.... *Ce qui n'est pas créé ne peut être ni pécheur ni sans péché ; ni bon ni mauvais*" L-II. 294. 16-9 ; 22.

Mais pour que le corps soit considéré comme neutre, nous devons laisser aller notre propre but d’ego pour son usage. En fin de compte, il importe peu que nous détestions ou que nous aimions le corps, l’un ou l’autre sentiment maintient simplement l'illusion que l'ego est vivant et réel dans notre esprit. "Certains haïssent le corps et ils essaient de le blesser et de l’humilier. D'autres aiment le corps et ils essaient de le glorifier et de l’exalter. Mais tant que le corps se tient au centre de ton concept de toi-même, tu attaques le plan de Dieu pour le salut, et tu nourris tes rancœurs contre Lui et Sa création, afin de ne pas entendre la Voix de la vérité et L’accueillir comme Amie" L-I.72.72-4.

Car aimer ou haïr le corps, c’est réagir à rien et insister sur le fait que c'est quelque chose, empêchant ainsi la parfaite Unicité de Dieu : "Le corps à qui il est demandé d’être un dieu sera attaqué, parce que son néant n'a pas été reconnu. Ainsi il semble être une chose qui a du pouvoir en soi. En tant que quelque chose, il peut être perçu et tu peux penser qu’il sent et qu’il agit, et qu’il te tient en son pouvoir comme prisonnier de lui-même. Il peut manquer d’être ce que tu as exigé qu'il soit. Et tu le haïras pour sa petitesse, oublieux du fait que l'échec ne réside pas en ce qu'il n'est pas plus qu'il devrait être, mais seulement en ce que tu manques de percevoir qu’il n'est rien. Or son néant est ton salut, dont tu voudrais fuir.

En tant que "quelque chose," il est demandé au corps d’être l'ennemi de Dieu, et de remplacer ce qu'Il est par la petitesse, les limites et le désespoir. C'est Sa perte que tu célèbres quand tu contemples le corps comme une chose que tu aimes, ou le regardes comme une chose que tu hais. Car s’Il est la somme de tout, alors ce qui n'est pas en Lui n'existe pas, et de cela Sa complétude signifie le néant" T-29.II.91-6, 101-4.

Ce n'est pas à nous qu'il revient de donner au corps son nouveau but. Nous acceptons simplement qu'il puisse servir un objectif différent de celui que nous lui avions donné, en le délivrant des jugements de l'ego dans lesquels nous l’avions tenu lié. Jésus nous assure : "Ne sois pas du tout troublé de penser comment Il peut changer si facilement les rôles de moyen et de fin dans ce que Dieu aime, et voudrait libre à jamais. Mais sois plutôt reconnaissant de pouvoir être un moyen servant à Sa fin. C'est le seul service qui conduise à la liberté. Pour servir à cette fin, le corps doit être perçu comme étant sans péché, parce que le but est l’impeccabilité. L'absence de contradiction rend la douce la transition de moyen à fin aussi facile que le passage de la haine à la gratitude aux yeux qui pardonnent. Tu seras sanctifié par ton frère, n'utilisant ton corps que pour servir ceux qui sont sans péché. Et il te sera impossible de haïr ce qui sert à ceux que tu voudrais guérir" T.22.VI.3.

Tant que nous détestons le corps et ce qu'a fait l'ego, nous ne pouvons pas vraiment aimer l’esprit/Esprit pour sa guérison intégrale. L'esprit guéri ne peut que regarder, en riant doucement, ces pensées de péché et leurs effets apparents, y compris le corps, il regarde en souriant gentiment toute cette absurdité. Grâce à ce changement : "Le corps peut devenir un signe de vie, une promesse de rédemption et un souffle d'immortalité pour ceux qui en ont assez de respirer l'odeur fétide de la mort. Qu’il ait la guérison pour but. Alors il enverra le message qu’il a reçu, et par sa santé et sa beauté il proclamera la vérité et la valeur qu'il représente. Qu’il reçoive le pouvoir de représenter une vie sans fin, à jamais inattaquée…"

"La simple façon de laisser cela s’accomplir est simplement ceci : que le corps n’ait pas de but qui vienne du passé, quand tu étais sûr de connaître que son but était de favoriser la culpabilité. Car celui-ci maintient avec insistance que ton image infirme est un signe durable de ce qu'elle représente. Cela ne laisse aucun espace dans lequel une vue différente, un autre but, puisse lui être donné. Tu ne connais *pas* son but. Tu n'as fait que donner des illusions de but à une chose que tu as faite pour te cacher à toi- même ta fonction. Cette chose sans but ne peut pas cacher la fonction que le Saint-Esprit a donnée. Laisse donc Son but et ta fonction être enfin réconciliés et vus comme ne faisant qu’un" T.27.I.103-6 ; 11.

**1379 - Je suis déprimé de ne pouvoir appliquer un concept important**

**Q/** L'autre jour, j'ai enfin saisi le concept crucial que mon comportement est dirigé par mes perceptions, et non par les événements qui se passent dans le monde autour de moi. Même si ce concept est mentionné des centaines de fois, et de bien des façons dans *Un cours en miracles*, il m’a fallu neuf ans pour que cela clique pour moi. Maintenant je me sens coincé parce que je ne sais pas quoi faire ! S’il est vrai que mes perceptions dirigent mon comportement, comment puis-je changer mes perceptions ? Et même plus, est-ce que j’en ai besoin, ou est-ce que je le veux vraiment ? Est-ce que cela pourrait être le sens de " Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soi"? Je me sens ravi de comprendre ce concept crucial, pourtant je suis déprimé aussi, parce que je ne sais pas quoi faire ou comment appliquer cet apprentissage dans mon quotidien !

**R/** Prenez patience ! C'est exactement pourquoi Jésus nous a donné le livre d’exercices. L'introduction résume joliment quel est son but : "Le livre d’exercices est divisé en deux sections principales, la première partie traitant du défaire de ta façon de voir maintenant ; et la seconde, de l'acquisition de la perception vraie" L--Intro. 31. Ainsi, en pratiquant les leçons dans la première partie du livre d’exercices, puis en les généralisant, nous défaisons notre engagement envers l’ego de percevoir à sa manière, ce qui est une façon de dire que nous cessons d’interférer avec le débit naturel de l'amour dans nos esprits. La formation nous aide à faire progressivement l'expérience de nous-mêmes comme esprit-décideur toujours en train de choisir entre le système de pensée de l'ego et celui du Saint-Esprit. On apprend par exemple à reconnaître toutes les façons de percevoir la séparation, et ensuite à reconnaître que nous choisissons de percevoir de cette façon, parce que c’est ainsi que nous voulons percevoir. C'est le point que nous voulons atteindre dans notre expérience. Car alors nous sommes en mesure de nous poser la question à savoir si nous voulons continuer à percevoir de cette façon ou si nous voulons choisir l'autre option disponible dans nos esprits, la perception du Saint-Esprit qui voudrait nous faire voir les uns les autres comme partageant les mêmes intérêts. Si nous ne savons pas que nous avons un esprit ayant le pouvoir de choisir ce que nous allons expérimenter (le contenu et non la forme), alors nous allons continuer à nous rapporter à nous-mêmes et aux autres principalement comme étant victimes d’événements qui ne sont pas sous notre contrôle.

La formation de Jésus vise donc à nous aider à passer d'un état d’être sans conscience, à un état de pleine conscience. Donc fondamentalement, nous n'avons pas à changer nos perceptions, nous avons juste à regarder ce que nous choisissons, et à nous demander si nous voulons continuer de cette façon, et si la r. est non, de dire "non" à l'ego. La perception d’esprit juste prendra automatiquement sa place, ayant toujours été là. Nous ne faisions que la rejeter pour la remplacer par notre propre perception d'ego.

Vous juger vous-même parce qu'il a fallu si longtemps pour que cela clique, c'est ridicule, et provient clairement de l'ego. Vous êtes en train de supposer que neuf ans c'est long, mais sur quelles normes évaluez-vous vos progrès ? Vous ne connaissez pas l'intégralité de votre chemin d’Expiation (ce qui est vrai pour nous tous), alors comment sauriez-vous ce que cela signifie ? Soyez prudent lorsque vous utilisez les critères qui prennent racine dans le monde de l'espace et du temps pour évaluer votre processus spirituel. Vous apprenez que vous n’êtes pas défini par le monde et par le corps, et qu'ils ne sont là que pour bloquer votre perception de la vérité, alors pourquoi compter sur eux pour vous parler de quelque chose qui est totalement en dehors de leur portée ? Soyez plutôt reconnaissant que votre peur ait diminué suffisamment pour laisser partir ce voile. Marchez maintenant en ayant une plus grande confiance dans le processus lui-même. Comme Jésus nous l’indique : "Tout ce qui t'est est demandé, c’est de faire de la place pour la vérité. Il ne t'est pas demandé de faire ce qui est au-delà de ta compréhension. Tout ce qui t'est demandé de faire, c'est de la *laisser entrer* ; d’arrêter seulement de faire interférence avec ce qui arrivera de soi-même ; simplement de reconnaître à nouveau la présence de ce dont tu pensais t'être départi" T-21.II.76-8.

**1380**

**Je lis le Cours, et j’oublie aussitôt ce que j’ai lu. Pourquoi ?**

**Q/** J'ai découvert tout à l'heure, en imprimant les questions et réponses, que ce que j'aime le plus, c’est de les avoir sous la main et d’en faire la lecture chaque fois que j’en ai envie. À présent, lorsque je suis confronté à une situation particulière, je lis une ou plusieurs Questions appropriées. Dès que je les lis, je me sens mieux. Je me sens dans mon esprit juste et j'accepte du mieux possible la culpabilité dans mon esprit et le fait d’avoir choisi la séparation. Mais dès que j’ai terminé la lecture, j'oublie tout. Je ne me souviens pas de ce que j'ai lu un instant auparavant, et je dois tout relire. Je ne comprends pas pourquoi j'ai une mémoire si courte dans ces occasions. C'est comme si l'ego ne veut pas me voir utiliser mon esprit juste et il me ramène à mon esprit erroné dès que je termine la lecture. Est-ce que j'essaie trop fort, suis-je en train de tomber dans le piège de l'ego ?

**R/** La peur de l'unité et de la paix fait de bien drôles de choses pour nous tous. Et comprendre très clairement ce qu’enseigne *Un cours en miracles* et faire l'expérience durant un instant de la libération qu’il offre, se sentir totalement désemparé l’instant suivant, est juste une de ces drôleries qui arrivent, en somme, quelque chose d’assez commun. Le principal dans tout cela, c’est de ne pas vous juger et de ne pas essayer de lutter. Souriez simplement en restant assuré que la compréhension n'est jamais perdue. Simplement, elle est temporairement bloquée de votre prise de conscience par votre propre décision, motivée par le désir de préserver le "soi." L'expérience est devenue assez familière pour que vous en reconnaissiez le pattern, et même pour vous questionner là-dessus. La prochaine fois, essayez simplement de vous observer en train de tourner les pages imprimées pour recevoir du soutien et voyez si vous pouvez noter, peut-être de façon imperceptible d'abord, cette décision presque inconsciente d'oublier. N’en faites pas un gros problème. Voyez si vous pouvez simplement jeter un regard furtif sur votre ego, alors qu’il semble vous regarder furtivement.

Et il peut être utile de vous rappeler que ce ne sont pas les feuilles de papier qui ont les réponses. C’est votre esprit qui les a. Ces notes sont uniquement symboliques, apparemment externes. Ce sont des rappels de ce que vous savez déjà, mais que vous avez eu peur de vous souvenir. Votre décision de vous tourner vers les pages reflète simplement votre désir de vous rappeler.

Votre amnésie reflète votre peur de savoir qui vous êtes réellement. Et même s’il semble qu’à l'heure actuelle, votre souvenir est temporaire, soyez assuré que c’est l'amnésie qui est réellement temporaire car "le résultat est aussi certain que Dieu" T-2.III.310 ; T-4.II.58.

**1381 - Faut-il connaître la cause exacte de l’effet pour pardonner ?**

**Q/** Ma question concerne la relation entre cause et effet, et plus précisément, le principe que si l'effet peut être démontré, et grâce au pardon, ne plus produire d’effet sur quelqu’un, la cause disparaît alors en même temps que l'effet. L'exemple souvent donné est celui de Jésus ressuscitant les morts pour prouver que la mort n'est pas réelle. Cependant, est-ce que cela ne revient pas à utiliser le pardon au niveau du corps plutôt qu’au niveau de l'esprit ? Si quelqu’un veut se débarrasser d'un effet, il devrait, par le pardon, pardonner la cause au niveau de l'esprit, puis voir disparaître à la fois la cause et l'effet. Autre question, est-il nécessaire lorsqu’on pardonne la cause qui a produit un effet, de connaître cette cause exactement, ou la pensée qui a produit l'effet ? Cela a alors des ramifications psychiatriques, et effectivement, quelqu’un pourrait avoir besoin d'une aide professionnelle pour identifier cette cause particulière.

**R/** La compréhension de la relation cause/effet est essentielle pour le travail de quelqu’un qui travaille avec *Un cours en miracles*, tant en termes de saisir sa théorie que d’appliquer ses enseignements du pardon. Nous devrons être brefs dans notre discussion ici, mais nous vous référons ci-dessous à certaines de nos publications pour la présentation complète de ce thème. Notre réponse est basée en grande partie sur le livre : *Introduction à Un cours en miracles*, au chapitre 5 : "Jésus : le but de sa vie."

Ce que Jésus a finalement démontré, c’est que le péché n'est pas réel, ce qui à son tour signifie que la séparation n'est pas réelle. "O, si le plus grand effet du péché en ce monde est la mort, démontrer que la mort est une illusion démontre simultanément qu'il n'y a pas de péché. Cela montre aussi que la séparation n'a jamais eu lieu" (p. 113). Voici l'un des messages les plus importants d’*Un cours en miracles*, et un message qui corrige ce que les églises ont traditionnellement enseigné sur la vie et le message de Jésus : "Jésus a affronté le plus solide témoin de la séparation en ce monde et il a démontré qu'il n'avait pas de prise sur lui. C'est tout le sens de sa vie, de sa mission et de sa fonction. Surmonter la mort, c’est démontrer que la mort n'est pas réelle, que sa cause apparente [le péché] n’est pas réelle non plus, et que nous ne sommes donc jamais réellement séparés de notre Père" (p. 115).

C'était l'objectif de l'enseignement de Jésus : démontrer que nous ne nous sommes jamais vraiment séparés de Dieu. Il a choisi de nous le démontrer d’une façon extrêmement utile pour nous qui avons tellement de difficulté à croire que nous ne sommes pas des corps ! Son enseignement est délibérément – et affectueusement – conçu pour nous rencontrer là où nous sommes. Il se concentre d'abord sur le corps afin de pouvoir nous conduire au-delà du corps.

Appliqué à la pratique du pardon dans notre vie quotidienne, ces principes signifient que nous devrions nous efforcer de démontrer aux autres que leur péché apparent (l’attaque) contre nous n'a pas eu d’effet, et que tout ce qu’ils ont fait n'a pas troublé notre paix intérieure et donc n’a pas eu d’effet. Si leur péché n'a pas d’effet, il est sans cause ; et s’il est sans cause, il n'existe pas. Ainsi, nous pardonnons aux autres ce qu'ils ne nous ont pas fait, et c’est l’approche unique du pardon qui est enseignée dans le Cours. Dans le processus, nous apprenons que nous sommes également pardonnés, notre soi-disant péché de séparation de Dieu n'ayant aucun effet. Nous n’avons pas à utiliser nos défenses pour nous protéger contre les conséquences du péché que nous nous reprochons d’avoir commis, puisque nous avions pensé à tort avoir commis un péché.

Jésus est notre premier modèle et enseignant en cela. Les attaques des autres semblent à l'origine de sa souffrance. Or en ne les attaquant pas en retour, et en continuant à les aimer et à pardonner les "assaillants" à la place, il a démontré que leur péché contre lui n'avait aucun effet, ce qui signifiait qu'ils n'avaient pas péché. Ils ont simplement commis une erreur et ils appelaient à l'aide (voir "Le message de la crucifixion" dans le chapitre 6 du Texte).

C'est ainsi que Jésus nous a également pardonné, et il demande que nous soyons comme lui, d'approcher toutes nos rancœurs et nos expériences d’être injustement traités de la même façon qu’il l’a fait. Pas facile, certes ! Et c'est pourquoi il demeure en nous, pour nous aider à l’apprendre et à le pratiquer. Parfois l'aide professionnelle est nécessaire pour découvrir quelle est la dynamique responsable de la façon dont nous faisons l'expérience de nos vies et de nos interactions. Les expériences traumatisantes peuvent entraîner des blocages psychologiques qui inhibent, ou même arrêtent la croissance, et la thérapie peut aider à identifier et dépasser ces blocages. C'est toujours la culpabilité dans nos esprits et la peur de la laisser aller qui sont au cœur de nos problèmes, qu'ils soient physiques ou psychologiques.

Et en ce sens, il n'est pas toujours nécessaire de connaître les causes précises à d’autres niveaux pour faire des progrès spirituels. Il suffit d'avoir le désir de pardonner, de désirer choisir l’enseignant dans l’esprit juste, de vouloir regarder son ego sans juger (voir la brochure *Psychothérapie* P-2.VI.5.) Encore une fois, ce n'est toutefois jamais une erreur ou un retard spirituel de demander une assistance professionnelle.

Et finalement, les effets dont vous souhaitez vous "débarrasser" sont tous liés à des perceptions et des expériences de séparation, les résultats d’un choix pris continuellement de rester à part de Dieu comme des individus particuliers. Il est normal de vouloir se débarrasser des "effets," comme par exemple la douleur, les insuffisances physiques/affectives, les problèmes financiers et autres conditions et circonstances corporelles, et l'on devrait faire tout ce qu'on peut sur ce niveau, mais ça ne doit pas être le but de notre travail avec ce Cours, comme vous semblez le faire remarquer. L’accent devrait être de retourner en soi, regarder le choix qui est fait dans nos esprits d'interpréter ce qui se passe dans notre corps et dans le monde lorsque nous le faisons. Lorsqu’enfin nous changeons l'interprétation de l'ego pour celle du Saint-Esprit, les conditions et les circonstances de notre vie ne seront plus un problème, même s'il n’y a pas de changements externes. Nous allons approcher toute chose de "ce calme centre " T-18.VII.8 :3, rassurés une fois pour toute que rien ne peut perturber la paix intérieure qui est notre héritage comme Fils unique de Dieu.

Pour étudier davantage le thème de cause à effet, voir le chapitre : "Cause et effet" dans *Le pardon et Jésus* chapitre 2 de Ken Wapnick.

**1382 - Comment savoir si on a réellement pardonné ?**

**Q/** Comment peut-on vraiment savoir si nous avons pardonné aux autres ou une situation, et comment pouvons-nous réellement pardonner ? Nous disons continuellement : "Je te pardonne" maintes et maintes fois, silencieusement ou littéralement, jusqu'à ce que nous commencions à le penser vraiment ? Par exemple, j’essaie de pardonner l’entreprise, le travail plutôt insupportable et les conditions de vie que je dois subir. La vie dans un soi-disant corps est déjà assez difficile sans aggraver les difficultés en acceptant des conditions de vie qui sont bien en dessous des normes minimales de base d’un monde développé. Parfois je demande au Saint-Esprit d’être guidé, mais n'est-ce pas une question très grossière, vu que je suis préoccupé par des conditions matérielles et de survie, etc. ? Et comment savoir avec certitude que c'est le Saint-Esprit qui répond, et non mes préférences ?

**R/** Il n'y a rien dans *Un cours en miracles* ou dans ses enseignements sur le pardon qui préconise de demeurer dans des situations qui vous rendent misérable ou qui menacent votre santé et votre bien-être. Ce ne serait pas la douce approche du Cours pour progresser spirituellement. Tant que nous croyons toujours que nous sommes dans un corps, il est tout à fait normal de vouloir vivre et travailler dans des conditions qui respectent les préférences de quelqu’un quant à son niveau de vie. Il n'est ni mal ni défendu d’y penser. Nier nos besoins corporels physiques et psychologiques est quelque chose contre quoi Jésus nous prévient fortement T-2.IV.38-11. La voie du Cours est une voie douce et Jésus nous rencontre où nous sommes, ici et maintenant.

Le pardon n'est pas atteint en vous forçant à croire quelque chose que vous ne croyez pas, ou à faire quelque chose que vous ne désirez pas faire. Nous avons tous des esprits divisés, ce qui signifie qu’une partie de nous souhaite apprendre ce Cours et une autre partie y résiste de toutes ses forces. Mais, encore une fois, il s’agit d’une voie tout en douceur qui met beaucoup de valeur sur notre "petit désir" de faire ce qui nous est demandé. Donc, plutôt que des mots sortant de notre bouche dans l’espoir qu’un jour ils seront plus que des mots, il serait plus utile de vous rendre compte à quel point vous ne souhaitez pas pardonner à votre entreprise.

Et comment vous souhaitez la tenir responsable de votre misère, vous sentant parfaitement justifié de le faire. Ce serait assurément plus honnête. Ensuite, vous pouvez simplement regarder cette dynamique de l’ego sans vous juger, sachant aussi que Jésus n'est pas en train de vous juger pour quoi que ce soit. L'amour ne juge jamais. À un moment donné, vous allez réaliser que vos jugements contre cette entreprise vous empêchent d'être en paix, et qu'il vaut mieux ne pas continuer dans cette direction. Vous allez alors réaliser qu’il "doit y avoir une autre voie." Cela ne signifie pas, je le répète, que vous devez rester dans cette situation jusqu'à ce que vous ayez pardonné. La même leçon réapparaîtra dans des circonstances différentes, vous pouvez en être certain. Donc vous n'avez pas besoin d’avoir peur de perdre votre seule et unique occasion de dépasser l’ego.

**1383 - Toutes nos relations doivent-elles devenir saintes ?**

**Q/** Je suis perplexe quant aux avertissements qu’on nous présente face à nos relations particulières. J'ai renouvelé récemment une amitié sacrée avec une femme que j’ai connue au collège, il y a au moins trente ans. Je l'aime de tout mon cœur, et elle m'aime aussi. Même si nous nous fréquentons très peu, nous avons pris sur nous de nous réintroduire l’un à l’autre, et à Dieu. En quoi est-ce erroné ? Pourquoi le texte enseigne-t-il que "la relation particulière est le renoncement à l'Amour de Dieu ?" T-16.V.42. Oui, nous avons des relations sexuelles, mais est-ce que je devrais rejeter ce cadeau ?

**R/** C’est le but que vous donnez à votre relation qui permet de déterminer si oui ou non vous renoncez à l'Amour de Dieu. L'Amour de Dieu est notre Identité même, la seule vraie relation que nous ayons tous besoin à jamais T-15.VIII. Par conséquent si notre paix et notre bonheur dépendent de recevoir l’amour d'une autre personne, de recevoir d’elle réconfort, approbation, cadeaux, attention ou toute autre chose (que ce soit physique, émotionnel, psychologique), alors la relation est devenue un substitut à l'Amour de Dieu, l’amour que, dans notre esprit d’ego, nous croyons avoir rejeté parce qu'Il n'offrait pas la particularité que nous demandions. C'est ce qu’explique le reste du passage que vous citez : "La relation particulière… [est] la tentative pour assurer au soi la particularité qu'Il [Dieu] a refusée."

Jésus ne nous demande pas de sacrifier ce que nous pensons vouloir. Il nous aide à réaliser que nous avons déjà fait un sacrifice extrêmement douloureux et que nous tentons d’y remédier d’une façon mal adaptée : "Tu ne cherches en elles [les relations particulières] que ce que tu as jeté. Et par elles jamais tu n’apprendras la valeur de ce que tu as jeté, mais désires encore de tout ton cœur" T-15.VIII.22-3. Le vide et la solitude que nous ressentons tous au plus profond de nous en raison de notre rejet de Dieu, de notre unité en Lui, nous poussent à chercher en dehors les moyens de remplir ce vide par des gens, des substances, des objets, etc. Jésus nous aide à apprendre que la relation particulière ne réussira jamais à nous donner la paix ni le bonheur vrai et durable parce que nous n'abordons pas la cause réelle de notre sentiment de vide. C'est pourquoi nous avons besoin qu’il nous aide et qu’il nous guide dans nos relations.

On peut probablement dire sans risque de se tromper que toutes les relations commencent en tant que relations particulières, et qu’elle n’iront jamais au-delà du niveau de satisfaction mutuelle des besoins, puisque nous ne sommes pas conscients de la véritable origine de nos désirs et de nos besoins. Or, on ne nous demande pas de renoncer à nos relations particulières puisque, si on le veut, elles peuvent servir à guérir nos esprits de toutes pensées de séparation plutôt que de se substituer à l'Amour de Dieu. Elles peuvent nous rapprocher de Dieu en devenant des reflets de Son Amour, justement ce qu’est le processus de transformation de relation particulière en relation sainte.

En travaillant par l'intermédiaire de ce processus, il est important de faire la distinction entre la forme et le contenu. C'est le sujet principal du livre de Kenneth Wapnick : *Forme versus contenu : le sexe et l'argent*. Le contenu a à voir avec le but choisi dans notre esprit. Ce but peut renforcer la séparation ou la défaire si nous choisissons le Saint-Esprit et voir que tous nous partageons des intérêts communs, non des intérêts séparés et contradictoires.

Cette Q/ préoccupe un grand nombre d’étudiants d’*Un cours en miracles*. Nous l’avons abordée dans d'autres Questions que vous voudrez peut-être lire. Voyez par exemple les questions 366, 899 et 987 qui approfondissent certains points soulevés ici.

**1384 - Le Cours nous aide-t-il à aborder les émotions qu’il soulève ?**

**Q/** La préoccupation courante émise par ceux qui tentent d'étudier et de pratiquer sérieusement *Un cours en miracles*, est que le Cours ne fournit aucune aide pour traiter les émotions soulevées dans le cadre des vérités que le Cours fait ressortir.

**R/** Il n'y a aucun doute que les émotions commencent à brasser une fois que l'on commence à prendre le Cours au sérieux. Cela doit se produire puisque, fondamentalement, le Cours nous révèle le caractère illusoire de tout ce que nous croyons réel et important : nous-mêmes, nos relations et notre monde. Pire encore, nous apprenons que cela "a été fait comme attaque contre Dieu" L-II.3.21. Progressivement, nous nous rendons compte que nous avons été dans un déni massif, que nous avons construit des défenses élaborées pour nous protéger, afin de ne jamais reprendre contact avec la douleur et le chaos qui, selon nos croyances, est la condition permanente de nos esprits (une conclusion erronée, bien entendu). Il serait très étonnant qu'il n'y ait pas de fortes réactions devant une telle réalisation, et aussi de la gratitude pour enfin comprendre pourquoi nos vies n’ont jamais semblé fonctionner, mais qu'il y a quelque chose que nous pouvons faire à ce sujet.

Malgré notre peur parfois intense et notre anxiété, Jésus nous assure, de différentes façons dans le Cours, que nous ne sommes pas réellement en danger puisque nous sommes essentiellement en train de défaire ce qui n'est jamais arrivé, et qu'il est toujours présent avec nous en esprit pour nous réconforter et nous guider dans la poursuite de notre voyage. Il connaît ce que nous traversons – ce qui est réconfortant en soi – et il veut nous aider à chaque étape du chemin, si nous lui faisons confiance T-4.VI.31 ; 61.

Dans le livre d’exercices, Jésus devient très personnel à un moment donné. Il nous invite affectueusement à prendre sa main pour traverser les nuages dans lesquels nous nous sommes enfoncés à force de nous cacher de la lumière de la vérité sur nous : "Essaie de dépasser les nuages par n’importe quel moyen qui te plaît. Si cela t’aide, pensez que je te tiens la main et que je te conduis. Et je t’assure que cela ne sera pas un vain fantasme" L-I.70.92-4. Étant donné tout ce que cela soulève en eux, les étudiants trouvent parfois qu'ils doivent recevoir du soutien extérieur.

Ils travaillent donc parfois avec un autre étudiant du Cours, ou bien ils se rendent à des classes ou à des groupes de discussion où ils peuvent parler de ce qui se passe dans leur processus. Mais il faut toujours se rappeler que le processus du salut se déroule exclusivement entre l'étudiant et Jésus (ou le Saint-Esprit).

La manière de procéder avec les émotions est de les considérer comme des projections de nos pensées. Il ne faut surtout pas les nier puisque nous souhaitons les utiliser plutôt pour retourner dans notre esprit.

Par exemple, si vous choisissez l'ego, vous ressentez la peur, la colère, l’anxiété, etc. Si vous choisissez Jésus ou le Saint-Esprit vous ressentez la paix et l’amour. Les émotions ne sont donc pas ce qu'elles semblent être. Elles ne font que refléter la décision prise dans notre esprit de nous identifier à l'ego ou au Saint-Esprit. Si nous adaptons ceci à une déclaration que nous trouvons dans le texte, nous pourrions dire que "les émotions sont les images extérieures d'une condition intérieure" T-21.intro.15. Par conséquent elles peuvent s’avérer utiles pour nous faire revenir à une expérience de nous comme esprits-décideurs, un des principaux objectifs de notre travail avec le Cours.

**1385 - Lignes directrices pour étudier *Un cours en miracles* - Par Ken Wapnick**

Méthodes d'étude : Tout d'abord, conformément à sa propre théorie, il n'y a pas de méthode unique, ou meilleure qu’une autre, pour étudier *Un cours en miracles*. Il s’agit d’un programme entrepris par l'étudiant sous la direction de l'Esprit Saint ou de Jésus. Tel qu’il est dit dans le manuel des enseignants, c’est une formation "hautement individualisée" M-9.15; M-29.26. En outre, il ne peut y avoir de directives strictes ou de règles pouvant s'appliquer à tous les individus puisque les circonstances, l’éducation passée et les capacités, parmi d'autres facteurs, diffèrent grandement.

En regard de la lecture et de l'étude du matériel, Jésus ne dit pas par quel livre on devrait commencer : le texte, le livre d’exercices ou le manuel. Cette décision appartient à chaque étudiant. Il n'y a pas de façon juste ou fausse, bonne ou mauvaise, de procéder avec le matériel. Pourtant, afin d’atteindre une compréhension globale du système de pensée, en plus d’une base solide pour pratiquer les leçons, les étudiants sont invités à étudier le texte dans le courant de leur processus. Jésus nous conseille de l’étudier, mais de ne pas aller trop vite, pour ne pas nous plonger inutilement dans une peur écrasante T-I.VII.45 (voir aussi la question 1163). Dans l'introduction du livre d’exercices, Jésus nous explique : "Un fondement théorique... fourni par le texte, est nécessaire comme cadre pour que les exercices soient signifiants" L-Intro 11. Ainsi, Jésus s’attend clairement à ce que ses étudiants passent du temps avec le texte au cours de leur processus.

*Un cours en miracles* : forme et contenu

Le Cours utilise souvent des métaphores et, dans sa forme, il y a quelques passages contradictoires. C'est pourquoi il ne peut pas être lu et compris strictement au plan intellectuel. Le contenu, son message aimant de pardon, peut être compris seulement avec la volonté de l'esprit de s'ouvrir à la vérité qu'il reflète. Les enseignements du cours à l’effet que le monde est une illusion et que la séparation n’a jamais eu lieu sont apparemment contradictoires du fait que le cours lui-même nous arrive sous une forme quelconque. De toute évidence alors, depuis le début, le cours prend la forme la plus utile pour la partie culpabilisée dans l'esprit du Fils de Dieu, lequel croit qu'il est irrémédiablement perdu en raison de son abominable péché.

Selon la logique de l'ego, la culpabilité faisant suite au "péché" de séparation engendre une peur énorme de la punition d'un Dieu en colère. Quand le Cours nous dit que Dieu pleure et qu’Il est seul sans nous T-5.VII.45 ; T-2.III.511, le message est qu'il ne s’agit pas d’un Dieu vengeur, en colère, mais de Celui Qui nous aime et Qui nous manque. Ces images symboliques sont utiles, nous pouvons par cela faire le lien entre le concept d'un père aimant, en tout cas plus facilement qu’avec la nature abstraite de Dieu. Comme Jésus nous dit : "Tu ne peux même pas penser à Dieu sans un corps, ou sans une forme quelconque que tu penses reconnaître" T-18.VIII.17, et "Cela doit [l’Enseignant de l'Unité] utiliser le langage que cet esprit peut comprendre, dans la condition où il pense être" T.25.I.74. Ces quelques phrases expliquent les métaphores utilisées dans le cours, ainsi que les deux niveaux d'enseignement. Nous croyons être dans le monde, ainsi Jésus nous enseigne à notre niveau d'expérience. Puisque nous avons choisi de nous identifier à un corps, de penser, d’agir et de "raisonner" comme un corps, le Cours arrive sous une forme que nous pouvons comprendre. Pour cela, il utilise de nombreuses métaphores, des images poétiques et des symboles par lesquels il nous parle de l'amour que nous avons nié et oublié.

Une fois de plus, le cours doit nous rencontrer là où nous sommes, et le lieu où nous nous trouvons actuellement est un monde très complexe. Mais c'est parce que notre monde prend son origine dans un système de pensée très complexe, un système de pensée qui domine notre esprit. Par conséquent, pour que Jésus soit en mesure de nous aider, le contexte de l’enseignement doit tenir compte de cette immense complexité de nos deux mondes, à la fois intérieur et extérieur. C'est ce qu'il veut dire lorsqu’il dit : "Ce cours reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin" Cl-in.31. "La complexité est [le nom du jeu] de l'ego," nous dit-il dans le texte T-15.IV.62. Ses enseignements doivent considérer cette complexité afin de l'annuler.

Ainsi, lorsque nous débutons avec le Cours, il peut effectivement nous sembler irrémédiablement complexe, mais, encore une fois, c'est parce qu’il nous rencontre là où nous sommes. Il a toutefois comme objectif de nous conduire hors de cette complexité à "la simplicité du salut" T-31.I.Titre. Nous allons alors réaliser "que ce qui est faux est faux, et que ce qui est vrai n'a jamais changé" L-II.10.11. C'est la vérité toute simple, cachée derrière la vaste complexité du système de pensée de l'ego dans nos esprits, et du monde qui en provient.

Toute personne peut bénéficier d'*Un cours en miracles*. On n'a pas à être un intellectuel pour en tirer un enseignement et le prendre comme notre voie spirituelle. Néanmoins, il est évident qu'il est écrit sur un haut niveau intellectuel, avec une métaphysique sophistiquée, une théologie, et des concepts psychologiques insérés tout au long de l’enseignement dans les trois livres. Une grande partie de ces livres est écrit en vers poétiques. Ainsi, un étudiant/lecteur qui ne serait pas enclin intellectuellement et qui n'aurait aucune référence en ce domaine pourrait avoir du mal à comprendre une grande partie du matériel. Cependant, cela ne signifie pas qu'une telle personne ne pourrait pas être aidée pour le lire et appliquer les exercices du livre. Si la personne sort du Cours plus aimante, plus certaine de l'amour de Dieu, moins en colère, déprimée et effrayée, alors son objectif est atteint. D’un autre côté, bien des gens instruits ne sont pas arrivés à se connecter avec le Cours. Ils trouveront un autre chemin, mieux adapté à leur besoin et à leur inclinaison. Le Cours dit lui-même qu'il n'est qu'une forme parmi des milliers d'autres du cours universel M-1.41-2. Il n'a pas à être pour tout le monde. Certaines religions ont affirmé être la seule vraie religion, la seule façon de se réconcilier avec Dieu. *Un cours en miracles* ne le prétend pas. On insiste plutôt tout au long du Cours qu’il est certain que tous les gens trouveront éventuellement leur chemin, lequel les mènera à Dieu. Et le Cours n'a pas à être nécessairement celui-là.

La structure et le débit du texte peuvent être comparés à une symphonie : les thèmes sont introduits, puis mis de côté, pour être réintroduits et développés. C’est un peu différent de la progression linéaire des idées que l’on trouve en général dans un manuel académique qui progresse sans cesse vers la complexité. Il en résulte une matrice imbriquée dans laquelle chaque partie est complète et essentielle au tout, tandis qu’elle contient le tout en elle- même. Ainsi, les mêmes idées reviennent constamment dans le Cours en tant que système de pensée que l’on peut appliquer dans les nombreuses occasions d'apprentissage dans notre vie personnelle.

Le processus d'apprentissage ressemble donc à l'ascension d'un escalier en spirale. Le lecteur est conduit grâce à un motif circulaire, chaque révolution conduisant à une marche plus élevée, jusqu'à atteindre le haut de la spirale qui s'ouvre à Dieu. La jolie rythmique et la poésie insérée dans une grande partie du texte renforcent l'impact des thèmes récurrents. Les seules spécifications concernant les leçons du livre d’exercices sont données dans l’introduction.

"N’entreprends pas de faire plus d'une leçon par jour" L-intro.26. Il est recommandé aux étudiants de lire cette introduction avant de débuter les leçons et de la relire occasionnellement par la suite. Un autre principe important dans l'introduction se rapporte à l'orientation de l'élève : "Souviens-toi seulement de ceci : tu n'as pas besoin de croire les idées, tu n'as pas besoin de les accepter, tu n'as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu’à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n’a d’importance et leur efficacité n‘en est pas diminuée. Mais ne te permets pas de faire des exceptions dans l’application des idées que contient le livre d’exercices ; et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d’autre que cela n’est requis" L-intro 91-5.

Les leçons peuvent être répétées si désiré. Si c'est une leçon particulièrement significative ou difficile, ce pourrait être une bonne idée de rester avec elle pendant quelques jours. Cependant, il y a un risque de croire qu'une leçon doit être faite à la perfection avant de passer à la suivante. Ce serait un piège. Il est peu probable qu’il y en ait beaucoup qui puissent faire les leçons parfaitement. Si c’était le cas, nous aurions atteint un état tellement avancé spirituellement que nous n'aurions pas besoin des leçons.

Au milieu de la leçon 95, il est indiqué quoi faire s’il nous arrive de manquer plusieurs jours ou plusieurs semaines dans la pratique des leçons. Mais surtout, il n'est pas nécessaire de tout recommencer. L'instruction dans la leçon 95 veut que nous reconnaissions de quelle façon l'ego s’insère dans le processus : "quand notre diligence nous fait défaut et quand nous manquons de suivre les instructions" (L-95.83) notre réaction devrait être de nous pardonner. C'est la clé. Jésus ne garde pas trace de combien nous sommes ponctuels lorsque nous suivons ses instructions pour la journée. Son intérêt est seulement de nous aider à entraîner nos esprits à penser davantage en termes de pardon, puis à généraliser cela dans tous les aspects de notre vie.

L'idée de base, c’est d’être sincère dans nos tentatives d'étudier et de pratiquer ce qu’enseigne le livre d’exercices, en étant conscient que tous nous faisons face à une énorme résistance, que pourtant nous sommes prêts à nous pardonner lorsque nos efforts sont insuffisants. Tant que nous continuons à étudier le Cours et à appliquer les leçons comme il nous est demandé, nous allons faire des progrès.

Il est important de se concentrer sur le contenu plutôt que sur la forme. Ce qui importe, c’est l’effort sincère de suivre les instructions avec autant de soin que possible, sans nous juger nous-mêmes si nous manquons. En effet, nous pourrions presque dire que le but de mal faire les leçons est de les mal faire pour ensuite nous pardonner. Cela reflète en effet l’ultime pardon de nous-mêmes pour l'erreur de se croire séparés de notre Créateur-Source.

Le *Manuel pour enseignants*, le troisième livre, est le plus simple et le plus accessible des trois. Le cours nous aide à réaliser que nous sommes tous des enseignants et des étudiants les uns pour les autres, qu'il n'y a pas de lignes qui séparent les enseignants des apprenants. Comme nous enseignons, nous apprenons, et comme nous apprenons nous enseignons. Mais cela n'a rien à voir avec l’établissement d'un enseignement formel. Le sens de tout cela est que nous enseignons en démontrant. *Un cours en miracles* ne porte jamais sur la forme (corps) mais seulement sur le contenu (esprit). Le manuel des enseignants vient dans un format de Questions-R/s, avec plusieurs Questions portant sur les thèmes les plus importants du Cours lui-même. Il y a une annexe au manuel. Helen l’a reçue quelques années après que le cours ait été complété. C’est la *Clarification des termes*. En un sens, c’est comme un glossaire de certains termes majeurs utilisés dans le Cours, le but apparent étant de les définir pour les étudiants du Cours. Ce qu'on trouve à l’usage toutefois, c’est que si vous ne connaissez pas déjà ce que veut dire le mot, la clarification des termes ne vous sera probablement pas très utile. Cependant, il s’agit d’un très beau résumé, souvent poétique, de la signification de ces termes. C'est une autre façon de voir ce que nous avons déjà lu.

Pour des discussions supplémentaires sur ces idées, ainsi que d'autres sujets d’intérêt pour ceux qui se familiarisent avec *Un cours en miracles*, vous pouvez aller aux numéros de Questions pertinents: Le contexte chrétien et le langage masculin du cours : 1, 5. Métaphysique non-dualiste du cours : 6, 85, 105, 923, 1096 D, 1118. Les niveaux d'enseignement : 217, 243, 1068. L'objectif du cours : 204, 235, 429, 885, 941. Rejoindre un groupe : 12, 105, 276, 493. Jésus comme auteur du Cours : 110, 156, 479 940, 1096 B. Meilleure méthode pour étudier : 105, 203, 782 B, 1163.

**1386 - L'histoire des manuscrits d'*Un cours en miracles -* Par Kenneth Wapnick, Ph.D.**

Introduction

Comme nous allons en discuter plus en détails ci-après, des circonstances ayant nécessité cette explication de l'histoire du Cours ont surgi récemment à propos des premiers manuscrits d'*Un cours en miracles*, à partir des carnets de notes d'Helen Schucman jusqu'à leur publication en 1976. Ce que le lecteur trouve ici, c'est une transcription d'une partie d'un atelier qui s'est déroulé à Atlanta en 2007,[[1]](#footnote-1) corrigée et complétée, qui a directement abordé ce sujet en réponse à une question d'un participant. Tandis qu'une grande partie de ce que je vais dire a déjà été discuté dans mon livre *Absence de félicité : L'histoire d'Helen Schucman et son écriture d'“Un cours en miracles,”* j'espère que cela contribuera davantage à répondre aux Questions, à corriger des incompréhensions et apaiser les préoccupations que des étudiants peuvent avoir à propos du Cours qu'ils sont en train de lire – autorisé par Helen elle-même et publié par la Fondation pour la paix intérieure.

Vue d'ensemble de l'écriture

Pour commencer, permettez-moi de donner un brève vue d'ensemble de la façon dont le Cours a été écrit, et comment ce dont Helen a pris note est devenu les livres à notre disposition. Ainsi nous commencerons le processus en répondant aux Questions qui ont été soulevées car elles ont été largement fondées sur une information erronée.

Lorsqu'Helen a commencé à prendre le Cours en note, en octobre 1965, elle a noté ce quelle entendait. L'une des idées fausses ou des mythes entourant son écriture est qu'il s'agissait de la première fois qu'Helen entendait une voix intérieure. Ce n'était pas le cas. Elle avait entendu la voix de Jésus au moins durant la dernière partie de l'été, et dans son expérience elle était certaine qu'il s'agissait de Jésus. Incidemment, je dois dire qu'alors qu'Helen disait qu'elle entendait une voix intérieure, ce qui est la façon habituelle dont ce genre d'expérience est décrit, elle m'a dit, des années plus tard, que son expérience était plus proche du fait de voir des mots dans son esprit, et puis de prendre note de ce qu'elle "voyait."

Les premiers messages pré-Cours qu'elle recevait avaient en grande partie quelque chose à voir avec une question d'aide à propos d'un proche collègue qui se mourait d'un cancer au cerveau, et qui plus tard mourut. Helen notait ces messages en sténo, dans un carnet de sténographie. Elle avait appris la sténographie lorsqu'elle faisait des études supérieures, et elle avait développé sa propre version, qui était partiellement un mélange de Gregg et Pitman, les deux principales méthodes de sténographie.

Le lendemain, dans la mesure où elle et Bill avaient du temps dans ce qui était alors un emploi du temps très chargé, elle dictait à Bill ce qui lui avait été dicté et il le tapait à la machine. Comme il le dirait plus tard en plaisantant, il le tapait d'une main sur la machine à écrire (c'était avant les ordinateurs) et de l'autre main il soutenait Helen parce qu'elle était très nerveuse. Parfois, quand elle le lisait à Bill, elle commençait à bégayer et à perdre sa voix. Elle a toujours été excellente oratrice et donc c'était tout à fait inhabituel de sa part.

Durant les quelques premières semaines de l'écriture, qui correspondait approximativement au matériel précédant et incluant les chapitres 4 et 5 du texte, la dictée était encore plus personnelle que ce fut le cas ensuite. C'était comme si Helen et Jésus étaient assis sur le canapé de son salon et tenaient une conversation. Helen posait des questions auxquelles Jésus répondait, et il y avait aussi des corrections pour ses erreurs dans l'écoute, ce à quoi plus tard, elle, Bill et moi se référaient comme étant des "erreurs de scribe."

Le Cours a véritablement commencé lorsque Jésus a dit : "Ceci est un cours en miracles. S'il te plaît, prend des notes. La première chose fondamentale à se rappeler au sujet des miracles c'est qu'il n'y a pas d'ordre de difficulté parmi eux." Il ne commence pas ainsi dans la version publiée. Parfois, pendant l'écriture, Helen se plaignait à Jésus lui disant qu'il avait besoin d'une meilleur introduction, disant, en effet : "Tu sais, qui va commencer un livre par 'Il n'y a pas d'ordre de difficulté dans les miracles' ! " Alors elle a transcrit certaines choses qui se sont métamorphosées en l'actuelle introduction.

Typiquement, Helen écrivait un principe de miracle, et puis il y avait une quantité de discussions à son sujet, incluant les questions susmentionnées. Sont aussi incluses certaines Questions que Bill avait à l'esprit et qu'il demandait à Helen de poser pour lui. Beaucoup du matériel qui vint à cette période n'était manifestement pas destiné à la publication. Il est clair qu'il était destiné à aider Helen personnellement, et à aider Helen et Bill dans leur relation dont le caractère troublé avait été le stimulus de départ pour la venue du Cours. Le matériel était aussi destiné directement à la relation entre Helen et son mari, Louis, ainsi qu'aux relations de Bill avec ses amis (Bill était homosexuel et n'a jamais été marié).

De surcroît, le matériel a été donné pour aider Helen et Bill à combler le fossé entre la psychologie qui était offerte dans le Cours et la psychologie que tous deux connaissaient, qui était fondamentalement freudienne. Alors que la psychologie d'*Un cours en miracles* est fortement psychanalytique, elle dévie de manière significative de ce que Freud a enseigné sur de nombreux points de détails, quoique pas dans les contours généraux ou les dynamiques du système de pensée de l'ego. Il y avait donc une partie du matériel sur Freud et d'autres psychologues tels que Jung et Rank.

Il y avait aussi des discussions sur Edgar Cayce, parce que Bill était assez intéressé par lui à cette période. En fait il faisait pression sur Helen pour qu'elle lise certains écrits de Cayce. Plus encore, tous deux se déplacèrent à Virginia Beach à l'Association pour la recherche et l'illumination, un institut fondé par Cayce. Edgar était déjà mort, mais Helen et Bill rencontrèrent son fils, Hugh Lynn Cayce qui a repris la direction de l'A.R/E.

Finalement il y avait, entre autres sujets, du matériel sur la sexualité, les statistiques et l'arriération mentale, ces deux derniers présentant un très grand intérêt pour Helen.

Pour plusieurs raisons aucun de ces sujets n'a fait partie de la version publiée. Tout d'abord, une bonne partie était personnelle à Helen et Bill, et n'avait rien à voir avec les enseignements d'*Un cours en miracles*. Encore plus important, peut-être, Helen était notoirement infidèle lorsque son propre ego était impliqué. Une grande quantité de ce premier matériel était coloré par Helen. Cependant, elle était incroyablement précise lorsque son ego ne se mettait pas en travers du chemin, et c'est la raison pour laquelle le pur message du Cours est ce qu'il est. On ne pourrait jamais imaginer Jésus dire, par exemple, ce que l'on trouve dans l'Urtext sur le sexe – non pas qu'il s'agisse de quelque chose d'horrible, mais parce qu'il reflète manifestement les valeurs personnelles et les préjugés d'Helen. J'y reviendrai plus tard. Le matériel sur Freud est lourdement grossi en faveur de Freud – Jung ne se démarque pas très bien. Helen n'aimait pas Jung, et Bill non plus. Ils ne connaissaient pas grand-chose à son sujet et sur ses travaux, mais ils ne l'aimaient pas. Et c'est pourquoi, lorsqu'on lit ces commentaires sur Freud et Jung, il apparaît clairement que divers préjugés sont impliqués.

Un autre point important est que lorsque les messages qu'Helen écrivait se rapportaient à quelque chose de spécifique dans le monde, ils étaient fréquemment erronés. L'un des mythes entourant Helen et l'écriture est que tout ce qu'Helen entendait devait venir de Jésus, et par conséquent soit considéré comme sacré. Ce qui n'est pas très différent de la position fondamentaliste concernant la nature infaillible de chaque mot dans la Bible. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité en ce qui concerne le Cours. Helen ne croyait pas que les mots qu'elle notait étaient sacrés. Pas plus que Bill (et moi-même sur ce point). À la fin je discuterai de ce que devrait être considéré comme sacré.

De toute façon, après les quelques premières semaines, l'expérience d'Helen commença à changer. Au lieu d'être une conversation, la dictée devint essentiellement un discours suivi, comme si Jésus se trouvait à parler sur un podium et Helen, son étudiante dévouée dans l'auditorium, écrivait tout ce qu'il disait. Quand on lit le texte à partir des chapitres 4 et 5, on peut noter une réelle différence du style de l'écriture – plus aisé et d'un langage moins inconsistant. L'écriture, également, devint de plus en plus belle, reflétant l'amour d'Helen pour Shakespeare. À partir du chapitre 16, on trouve un nombre croissant de passages en vers et les deux derniers chapitres sont entièrement en pentamètres iambiques. Au départ Helen ne s'en était pas aperçue, mais au bout d'un moment elle s'est rendu compte que les mots venaient selon un rythme défini. À partir de la leçon 99, la totalité du livre d'exercices, incluant des instructions plutôt prosaïques, sont en vers blanc (i.e. poésie sans rime). Finalement certaines parties du manuel sont en vers blanc, comme le sont certaines parties des deux suppléments qui ont été écrits plus tard (*Psychothérapie : but, processus et pratique ; Le chant de la prière*). En d'autres termes, tandis que l'écoute d'Helen devenait plus claire, l'écriture devenait plus claire et plus belle.

L'un des exemples que j'ai utilisé dans le passé pour décrire les premières semaines d'écriture c'est que tout se passe comme si vous viviez dans le Nord-est ou le Midwest et que vous quittiez votre maison pour partir en vacances en coupant l'eau. Lorsque vous revenez et que vous remettez l'eau, très souvent vous trouvez de la rouille parce que les tuyaux sont vétustes. Vous devez faire couleau l'eau un moment jusqu'à ce que la rouille parte et qu'alors l'eau devienne à nouveau claire. En un sens, l'écoute d'Helen ressemblait à cela. Elle avait eu une vision qui lui était venue antérieurement au Cours dans laquelle elle se voyait sur une plage avec un bateau, et c'était son rôle de remettre le bateau à l'eau. Un étranger qu'elle a identifié plus tard comme étant Jésus, se présente pour l'aider. En voyant ce qu'elle décrivait comme un ancien appareil émetteur-récepteur se trouvant dans le bateau, Helen lui dit :"peut-être que cela servira." Mais il répondit : "Non, tu n'es pas encore prête à utiliser cela." Rétrospectivement, Helen comprit qu'il s'agissait d'une référence au Cours qui n'avait pas encore commencé. Elle était l'"ancien appareil émetteur-récepteur," mais son équipement était encore empêtré dans des algues, pour conserver la métaphore nautique.

Helen écrivit le texte pendant environ trois ans (1965-1968). Neuf mois passèrent et elle commença à écrire le livre d'exercices (1969), et quelques mois après l'achèvement du livre d'exercices (1971), le manuel pour enseignants apparut, achevé en septembre 1972, presque 7 ans après le début de l'écriture.

Les corrections

Helen, Bill et moi avons nommé Urtext la frappe originale de Bill, venant du terme allemand *ur* signifiant "original." Le terme en est venu à se référer à tout manuscrit original. Bill relisait à Helen ce qu'il avait tapé pour s'assurer qu'ils avaient pris chaque mot correctement. Certaines fois, Helen ne lisait pas à Bill tout ce qui se trouvait dans le carnet de sténo parce que, comme elle me l'a dit ultérieurement, elle savait que ça n'en faisait pas partie. Et parfois elle dictait directement à Bill quelque chose qui ne se trouvait pas dans son carnet de notes. Je mentionne tout cela pour insister sur le fait qu'elle ne considérait pas chaque mot comme sacré. Il lui était évident que beaucoup de ce premier matériel était personnel et il était également clair pour elle que parfois elle se mettait en avant. Une fois encore les premiers écrits étaient maladroits et inconsistants. Un exemple à ce sujet est qu'Helen a écrit : "Les miracles sont des toiles d'araignée d'acier." Jésus lui dit alors "Ce n'est pas ce que j'ai dit," et le corrigea. Beaucoup de choses du genre passèrent, car au commencement l'écriture était informelle.

Helen alors retapa le texte deux fois, et, dans ce processus, fit quelques corrections, selon les instructions de Jésus. C'est quelque chose qu'elle faisait le soir – une sorte de distraction. Elle aimait être distraite comme on le voit aussi dans sa façon de porter son attention sur la forme et en évitant le contenu. En fait elle avait pour habitude de dire à Bill : "tu fais attention à *ce qu*iest dit. Je ferai attention à *la façon* dont c'est dit. Elle était toujours très fière de la nature poétique de l'écriture.

Jésus a dit très clairement à la fois à Helen et Bill que tout ce qui était personnel ou spécifique ne faisait pas partie de la version publiée, alors même qu'il n'était pas encore question de la publier. Il était donc évident, à un certain stade, que ce n'était pas seulement pour Helen et Bill c'est pourquoi il leur a été dit spécifiquement d'exclure tout le matériel qui ne faisait pas partie du présent enseignement. Il y avait en cela une sagesse, non seulement parce que beaucoup de matériel était privé et n'avait pas de sens à être vu par quelqu'un d'autre, mais aussi, alors qu'Helen en était plus que consciente, parce que son ego, sans aucun doute, prenait la place. Le livre d'exercices n'a pas eu besoin du tout de changements. Il était assez simple, et le manuel était dans la même veine parce qu'à ce moment-là Helen était vraiment, pour ainsi dire, dans la peau d'un scribe, et l'écriture s'écoulait simplement à travers elle.

Comme je l'ai mentionné, Helen et Bill étaient devenus amis de Hugh Lynn Cayce qui était à tous égards un gentleman du sud, manifestement dévoué à l'œuvre de son père. Il était très favorable à l'égard du travail d'Helen et elle l'impressionnait. Il y a une gentille histoire à ce propos. Je présume que la seconde ou la troisième fois qu'Helen et Bill se déplacèrent à Virginia Beach pour le voir, ils lui montrèrent une partie de ce qu'Helen avait déjà écrit, et il était impressionné, pensant que son père avait quelque chose à voir avec cela. L'une des particularités stylistiques des premières parties de l'écriture est qu'elle ressemblait aux textes Edgar Cayce, avec quelques "caycéismes" évidents. Si vous pensez que le Cours est difficile à lire, vous devriez essayer de lire Cayce. Il y a une quantité d'archaïsmes dans le matériel de Cayce ; et Helen, ayant lu quelques uns des travaux de Cayce, était influencée par lui. C'est pourquoi vous pouvez voir cette influence au commencement du texte, mais elle s'estompe rapidement.

Et ainsi, cette fois-ci, une Helen inquiète et anxieuse quitte le bureau de Hugh Lynn, et il lui dit : "Vous devez être une âme très avancée, mais assurément vous ne le paressez pas." C'était une partie du "déguisement" d'Helen. Elle ne semblait pas "très avancée," je vous assure, pourtant elle avait en elle un air définitif d'autorité, immanquable pour chacun de ceux qui la connaissaient. Pourtant elle se comportait comme une névrotique typique – phobique et anxieuse – et était prompte à juger, en même temps que cette partie exaltée de l'écrit qui arrivait à travers elle.

Au début du processus de retranscription, Jésus dit à Helen : "Laisse à Bill les décisions à propos des corrections." À ce stade Bill était raisonnablement sensé à propos du Cours tandis qu'Helen ne l'était pas – elle aurait éliminé tout ce qui ne sonnait pas juste de son point de vue. Cette recommandation se rapportait à la version originale à propos de laquelle Helen était très anxieuse et par conséquent son jugement n'aurait pas été clair – celui de Bill le serait – en ce qui concerne le fait d'éliminer le matériel d'origine qui ne faisait pas partie de la dictée. Cela ne veut certainement pas dire que Bill a été le seul à faire toutes les corrections. Ce n'était pas son point fort. Helen était l'éditrice de leur équipe. Bill n'avait pas la patience pour cela. En fait quand Helen et Bill écrivaient des articles – ils publiaient de nombreux articles professionnels – Bill écrivait le brouillon. Helen alors le disloquait, le corrigeait et le recorrigeait – encore une autre source de tension dans leur relation déjà agressive, car ils ergotaient en permanence. Helen était vraiment une rédactrice invétérée, et il y a une histoire drôle à ce sujet. C'était un jour où j'avais un rendez-vous, dont Helen était au courant, pour un déjeuner avec un ami. Au moment où je m'apprêtais à quitter le bureau Helen était au téléphone et alors je lui écrivis une *très courte note*, lui signalant que je partais. Sans arrêter sa conversation, elle a sorti un stylo et s'est mise à la corriger !

En ce qui concerne le Cours, Helen n'a jamais pris de son propre chef de décisions au sujet de la rédaction. Il était très clair pour elle que ce n'était pas son livre. Même si elle prétendait être responsable uniquement de la forme et non du contenu dont elle savait qu'il ne venait pas d'elle, elle ne fit rien avec ce Cours sans l'approbation de Jésus. Cela comprenait les pensées de Bill à propos de ce qui devait être laissé ou supprimé. Tandis que les corrections se poursuivaient, le texte a été mis initialement dans quatre volumes de classeurs de thèses. Helen n'aurait voulu montrer aux gens que le volume IV, parce que l'écriture était si belle.

Helen et Bill préparèrent une copie du texte pour Hugh Lynn (et plus tard du livre d'exercices et du manuel), que nous (Helen, Bill et moi) en sommes venus à désigner comme la Version de Hugh Lynn, pour la différencier des manuscrits antérieurs. Ainsi dans cette version il y avait une note de bas de page qui exprimait de la gratitude à l'égard de Hugh Lynn pour ses encouragements. Quoique gracieuses et sincères, ces notes se rapportaient évidemment à Hugh Lynn Cayce. Dans cette version également, on a laissé un archaïsme antérieur dans lequel le Saint-Esprit était désigné comme l'Œil Spirituel principalement parce qu'Helen était anxieuse au sujet de la terminologie "Saint-Esprit." Par conséquent elle utilisait l'Œil Spirituel comme un euphémisme – une formule utilisée je présume par Cayce. Elle disparut par la suite après les premières sections, mais elle a été conservée dans la Version Hugh Lynn. Et alors Helen a décidé de la remplacer par "le Saint-Esprit.

J'ai rencontré Helen et Bill à la fin de l'automne 1972[[2]](#footnote-2) C'était alors au cours d'un voyage personnel où j'étais en route pour le Moyen-Orient. À mon retour en mai 1973, je vis pour la première fois *Un cours en miracles* et ce que j'ai vu c'est cette Version Hugh Lynn. Je l'ai lue à deux reprises – le texte, le livre d'exercice et le manuel pour enseignants. Après ma seconde lecture – en automne 1973 – j'ai dit à Helen et à Bill que je pensais que le Cours, pour plusieurs raisons, avait besoin d'autres corrections. La capitalisation était manifestement inconsistante. Helen sentait qu'à peu d'exceptions près – je les mentionnerais alors que nous poursuivrons – Jésus lui laissait la capitalisation, la ponctuation, les changements de paragraphes, l'indication des titres, parce que le texte est venu sans titres ni ruptures – pas de sections, de chapitres ou même de paragraphes. Helen, une fois encore, sentait que c'était son rôle : Jésus en effet ne se souciait pas des points, des virgules ou des paragraphes mais seulement du message. C'est pourquoi Helen s'occupait de la capitalisation, de la ponctuation, de la mise en paragraphes et, accompagnée de Bill, des sections et des titres de chapitres. L'une des exceptions notoires a été l'insistance de Jésus pour que le Fils de Dieu soit capitalisé, pour distinguer l'usage fait dans le Cours de celui de la tradition chrétienne dans laquelle le terme était réservé à Jésus seul, et toujours capitalisé. Par conséquent il voulait que le même terme capitalisé soit utilisé dans le Cours, mais avec une extension du sens pour englober tout le monde et non pas seulement lui. L'Expiation, également, devait être capitalisée, pour la différencier de l'expiation de l'ego.

En dehors de ces très très rares exceptions, tout ce qui concerne la forme était laissé aux soins d'Helen. Et lorsque j'en ai fait la lecture, j'ai senti que les particularités de langage d'Helen avaient besoin d'être atténuées, ce à quoi à la fois Helen et Bill donnèrent leur accord. Permettez-moi de discuter brièvement un peu plus de certaines d'entre elles. Helen a traversé une période où tous les mots associés de près ou de loin à Dieu étaient capitalisés. Puis Helen a eu deux philosophies à propos des virgules : plus ou moins. De plus elle avait une étrange façon anglaise d'utiliser un point virgule là où les deux points devaient être utilisés. Les titres des sections et des chapitres étaient un peu étranges. Helen avait souvent tendance à intituler une section sur la base de son premier paragraphe, et par conséquent de nombreux titres n'étaient pas tout à fait adaptés, tout comme certains changements de sections paraissaient arbitraires. La mise en paragraphes, également, était inconsistante et j'en ai trouvé plus tard la raison. Helen avait traversé une période durant laquelle elle pensait que chaque paragraphe devait avoir neuf lignes. Elle avait aussi deux philosophies à propos de l'usage des mots *que* et *qui* et ne pouvait pas se décider à choisir entre les deux. Parfois cela devait être *qui*, d'autres fois *que*, et j'ai souvent dû revenir en arrière et reprendre nos corrections pour changer un *que* en *qui* et vice versa. Même chose pour la ponctuation. Souvent Helen changeait d'avis à propos des virgules et, pour cela, je devais revenir en arrière dans le manuscrit pour faire les ajustements nécessaires.

Ce qui est important à ce sujet est de se rendre compte qu'Helen était très inconsistante avec ce Cours – non pas avec le sens, c'est certain, ni avec le vocabulaire, mais en ce sens que la forme n'était pas sacro-sainte pour elle. Vraiment aucun de nous ne pensait que c'était un texte sacré dans lequel chacun des mots serait littéralement la Parole de Dieu. Helen savait ce qu'*Un cours en miracles* disait et connaissait la façon dont il devrait le dire, et jamais elle n'a dévié de cela en dépit de ses bricolages avec la forme.

Il y avait aussi du matériel étranger, un peut comme s'il semblait rappeler le bon vieux temps – rien qui ne fasse la moindre différence en termes d'enseignement. Par exemple il y avait une discussion sur Freud qui ne cadrait pas, car elle venait de nulle part et n'avait pas à être maintenue parmi le matériel restant.

Il y avait aussi dans la dictée une énorme quantité de blagues et de jeux de mots. Certains y sont encore, mais ça n'a rien à voir avec la quantité qui s'y trouvait au début. Bill était un blagueur étonnant et j'ai rarement rencontré quelqu'un d'aussi vif et d'aussi intelligent dans ses blagues qu'il l'était. C'est pourquoi il y avait toutes ces blagues qui semblaient destinées à rendre Bill plus à l'aise. Certaines étaient affreuses et ont été enlevées. En voici un exemple : Jésus traitait de la question qu'il pouvait réinterpréter tout ce que l'ego a fait avec une pensée de l'esprit juste. Et ainsi il a pris quelques uns des mécanismes de défense les plus marquants chez Freud et leur donna des interprétations spirituelles. Cela nous semblait un tantinet trop technique pour que nous le gardions. Un exemple était en rapport avec la *fixation* – nous devions être fixés sur le divin - et la sublimation – nous devrions être orientés en direction du sublime. Par conséquent cela a été supprimé.

Bill s'était mis en tête qu'il devait y avoir cinquante principes des miracles – il aimait les chiffres ronds. À l'origine, lorsque les principes ont été dictés, il y en avait quarante trois. Ceux-ci se sont métamorphosés au cours des différentes frappes d'Helen en cinquante trois. Au départ, comme je l'ai mentionné plus tôt, un principe de miracle était donné, suivi d'une longue discussion, suivi par un autre principe. Cela se passait de façon très informelle. Helen et Bill puis Helen et moi –j'y arrive sous peu – ont apporté quelques changements selon lesquels le matériel commentant les principes des miracles était ôté puis remis dans une section séparée dans le même chapitre. Comme Bill en voulait cinquante et que nous savions que cela ne changerait pas du tout le contenu, Helen et moi avons simplement suivi la procédure antérieure en déplaçant trois principes et en les incorporant aux autres sections du chapitre. Ainsi, c'est le genre de choses que nous avons faites, et Helen n'a jamais pris de décision finale sans s'en référer préalablement à Jésus pour savoir s'il y avait la moindre objection.

Après la discussion sur ces Questions de corrections, Helen et Bill ont convenu que le Cours devait réellement être repris de part en part une fois encore, – mot par mot. Comme je l'ai dit, Bille manquait de patience pour ce genre de travail. Il n'aurait pas pu supporter de passer autant de temps avec Helen pendant les longues périodes que cela aurait demandé. De plus, Helen et moi étions très à l'aise l'un avec l'autre et savions que nous n'aurions pas de difficulté avec cette tâche particulière. Ainsi nous avons tous été d'accord pour qu'Helen et moi revoyions entièrement la totalité du Cours, mot par mot. Cela a pris plus d'un an, la plus grande partie du temps passée sur le texte alors que le livre d'exercices et le manuel ne demandaient pratiquement aucune correction.

Nous avons passé un temps démesuré sur les quatre premiers chapitres. On a émis l'idée, je le sais, que ces corrections sont quelque chose que j'ai fait de mon propre chef, ou que j'ai influencé les décisions d'Helen. N'importe quelle personne qui connaîtrait Helen verrait clairement l'absurdité de cette idée. Personne, y compris Jésus, ne pourrait jamais l'obliger à faire ce qu'elle ne voudrait pas faire. Penser que je puisse avoir eu une influence sur Helen est très étrange. Vraiment, nous étions très proches et elle me respectait – j'étais comme son fils spirituel – mais en aucune façon cela ne pourrait vouloir dire que quelque chose que je pouvais lui suggérer soit pris comme parole d'évangile, *à moins qu'elle pense que ce soit vrai et qu'elle le vérifie d'abord avec Jésus*.

Permettez-moi de vous donner un autre exemple de matériel personnel qui a été retiré. Il y avait une section appelée "La véritable réhabilitation" qui était spécifiquement destinée à Bill, pour l'aider dans ses propres préoccupations physiques tandis qu'il se préparait à assister à une conférence sur la réhabilitation à l'université de Princeton. Alors que ce message était personnel à Bill, il est resté dans la Version Hugh Lynn qu'Helen et moi avions corrigée. Nous avons tous convenu que cela ne faisait pas partie de la version publiée du Cours (même si je l'ai reproduit dans *Absence de félicité*). Toutefois la fin du message contenait une magnifique prière qui s'avérait parfaite pour le Cours. Helen et Bill me demandèrent de lui trouver une place et " Principes particuliers des faiseurs de miracles" au chapitre 2 semblait convenir parfaitement, là où elle se trouve maintenant. Entre nous, nous nous référions à elle comme "La prière pour le salut," et elle commence par ces mots : "Je ne suis ici que pour aider véritablement."

Il y avait trois autres sections ou parties de sections qui commençaient comme des messages personnels à Helen ou à Helen et Bill, mais convenaient parfaitement avec le déroulement du matériel d'enseignement : "La véritable empathie" (chapitre 16), "Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit" (chapitre 18), et "La bifurcation de la route" (chapitre 22). Il y a aussi au chapitre 4 "Juste enseignement et juste apprentissage" qui était au départ destiné à Bill qui était terrifié à l'idée d'avoir à enseigner un cours de psychologie à des étudiants de l'université Columbia. Le matériel personnel a été enlevé (bien que, une fois encore, je cite une grande partie de celui-ci dans mon livre), conservant l'enseignement plus général. Il y avait aussi un ajout intéressant. Une portion relativement importante de mon temps passé avec Helen et sur laquelle je me focalisais était la poésie et l'une de mes "missions" était de sauver les fragments de poèmes qu'Helen écrivait sur de petits morceaux de papieR/ Si j'étais en mesure de les conserver, Helen serait ultérieurement en mesure de produire le reste du poème. C'était toujours réussi à l'exception d'un fragment dont Helen ne pouvait jamais en tirer quelque chose. Un jour, finalement, elle me dit que ce fragment n'était pas un poème mais faisait partie du Cours, et elle voulait que je trouve la bonne place. Le vers commençait par ces mots : "Il y a un risque de penser que la mort est la paix," et il a trouvé sa juste place dans le chapitre 27 du texte. Tous ces exemples sont discutés plus en détail dans *Absence de félicité*, et ils servent à illustrer le point que l'écriture d'*Un cours en miracles* a été plus informelle qu'on aurait pu l'imaginer.

Vous pouvez voir l'écriture d'Helen sur nos pages corrigées, elles demeurent sous ma sauvegarde. Mon écriture est là, tout aussi bien là où je réécrivais quelque chose selon ses instructions, ou je faisais des suggestions pour qu'elle les examine. Aussi souvent que possible, pendant la journée, Helen et moi parcourions le Cours et de temps en temps Helen disait : "J'ai changé ce mot. C'est ce qui aurait dû être," et nous revenions à ce qu'elle avait entendu au départ. Tous les changements effectués, je les emportais chez moi, les tapais à la machine et en présentais une copie à Helen le lendemain et nous passions à la suite. Je le répète, les quatre premiers chapitres représentèrent une énorme quantité de travail à tel point que j'ai dit une fois à Helen "Pourquoi ne demandes-tu pas à Jésus de dicter ce passage à nouveau : cela nous épargnerait beaucoup de temps à tous les deux." Je ne répéterai pas sa réponse pas-tellement-délicate.

Par conséquent tout ce qui a été modifié a suivi ce processus. Avant tout, à cause du style – l'écriture, pour utiliser le mot d'Helen, était *maladroite*, dans le sens de difficile. C'est pourquoi elle voulait clarifier l'écriture parce qu'elle savait que son écoute n'était pas claire au début. Nous avons fait les changements demandés par Bill – nous avons sorti du matériel hors des principes des miracles et l'avons mis dans des sections, comme je l'ai mentionné plus tôt, de telle manière qu'il y en ait exactement cinquante.

Par conséquent nous avons conservé la signification et les changements l'ont rendu beaucoup plus lisible. Ce qui était là à l'origine n'était pas de la façon dont c'était supposé être dans la version publiée. Une fois encore l'écoute d'Helen était rouillée au commencement, et son anxiété considérable colorait ce qu'elle entendait. Les étudiants doivent clairement réaliser que ce ne sont pas les mots de Jésus *au sens littéral* – la signification, oui, mais pas le langage réel. Comme je l'ai dit précédemment, l'ego d'Helen occupait la place dans quelques uns des messages plus spécifiques à son intention (et à l'intention de Bill).

Quand les corrections furent achevées, nous l'avons alors retapé. Quand j'ai vu plus tard les carnets de notes et l'Urtext, j'ai réalisé qu'une partie de ce que je lisais n'était pas dans le texte publié, mais aurait dû manifestement l'être, étant venu plus tard dans la dictée, résultat évident des refrappes d'Helen. Par exemple, quand Helen retapait le texte, l'une des pages était collée à une autre. Le résultat c'est qu'il y avait trois paragraphes qu'elle n'avait jamais vu lors de sa frappe. Par conséquent le matériel n'en a jamais fait mention dans cette version aussi bien que dans toute version ultérieure. Rien dans ces paragraphes était différent au point de vue signification de ce qui était déjà dans le Cours, mais, manifestement, cela aurait dû en faire partie. Je reconnais aussi que d'autres passages ont été abandonnés par inadvertance. Quand le matériel écrit est frappé et refrappé , des erreurs se produisent, spécialement si les refrappes ne sont pas relues adéquatement, ce qui était le cas pour le Cours. Par la suite nous l'avons relu à notre Fondation à New York, avec un groupe de personnes faisant la lecture à partir de l'Urtext pour être certains que nous avions finalement fait tout correctement. Nous avons découvert qu'il y avait des mots, des phrases et des paragraphes exclus, principalement dans le texte et nous en avons trouvé un d'omis dans le manuel pour enseignants. Entre parenthèses, un livet d'errata gratuit, disponible à la Fondation a été préparé pour la seconde édition et il répertorie tout le matériel ajouté.

Il y a eu quelques autres corrections et des changements mineurs. Comme *Un cours en miracles* a été écrit à l'origine pour Helen et Bill, Jésus s'adressait fréquemment à elle et à Bill en disant *toi et vous deux*. Toutefois le Cours n'est pas destiné à être lu par n'importe qui mais par une seule personne – chacun de nous –impliquée dans une myriade de relations. Et ainsi *toi et vous deux* devient *toi et ton frère*. Le changement était facile car il respecte le mètre – toujours une préoccupation d'Helen. Pourtant nous en avons omis quelques uns dans nos corrections.

La décision de sortir une seconde édition, prise par la Fondation pour la paix intérieure et la Fondation pour *Un cours en miracles* au début des années 1990 nous a offert une chance de restaurer tout le matériel omis. Ce fut aussi l'époque où nous avons mis en place le système de numérotation dont nous avions besoin pour la concordance à laquelle nous travaillions,[[3]](#footnote-3) et aussi pour fournir une manière commune de faire référence à des phrases pour les différentes traductions qui commençaient à émerger, comme dans la Bible où, par exemple, n'importe qui dans le monde peut trouver Jean 5:16 quelle que soit l'édition, la pagination ou la langue. Il y a juste à aller au cinquième chapitre, seizième verset dans l'évangile de Jean. Avec le nouveau système de numérotation, les étudiants du Cours dans le monde entier peuvent faire la même chose.

Comment le matériel non publié est devenu public

Puisqu'Helen et Bill savaient que je n'aurais jamais violé leur confiance, ils me confièrent ce que nous avons appelé les archives – les carnets de notes et toutes les frappes suivantes – car Helen ne mettait jamais les choses à leur place ou les perdait et que Bill n'était pas très organisé. Ainsi je suis devenu l'archiviste et j'ai encore ce matériel en ma possession.

Comme je l'ai mentionné plus tôt, une grande partie de ce que je suis en train de dire maintenant se trouve dans mon livre *Absence de félicité : l'histoire d'Helen Schucman et son écriture d'“Un cours en miracles.”* J'ai inséré là une bonne partie du matériel de l'Urtext qui était pertinent pour la compréhension de l'expérience de l'écriture par Helen et Bill. Puisque je citais ce matériel, je sentais que je devais le soumettre au copyright, ce qui, avec une sagesse rétrospective, est apparu comme étant une erreur et vraiment, ma femme avisée, Gloria, me mettait en garde en me conseillant de ne pas le faire. C'était une tâche herculéenne. Le personnel de la Fondation fit des copies de tout le matériel et elles furent envoyées au Bureau des copyrights à la Librairie du Congrès à Washington, D.C. Qu'est-ce qui pourrait être plus sûr, me disais-je, que la Librairie du Congrès ?

Alors que j'avais une copie de la Version Hugh Lynn du Cours – en fait c'était seulement le livre du texte – l'original, comme je l'ai dit plus tôt, avait été présenté par Helen et Bill à Hugh Lynn Cayce, et avait été mis finalement dans une section de livres rares de la librairie de l'Association pour la recherche et l'illumination à leur siège social à Virginia Beach. Bien des années plus tard, alors que je donnais des conférences à l'Association pour la recherche et l'illumination, Charles Thomas Cayce, le fils d'Hugh Lynn et le petit fils d'Edgar Cayce nous a pris Gloria et moi dans cette pièce fermée pour nous montrer le manuscrit qui avait été donné plusieurs années auparavant à son père.

Comme on le sait, il y avait un procès impliquant une infraction sur le copyright commise par l'Académie de recherche [Endeavor Academy] dans le Wisconsin, une action entreprise par la Fondation pour la paix intérieure, l'éditeur du Cours, et la Fondation pour *Un cours en miracles*, son organisation sœur et détentrice du copyright du Cours. Ce n'est pas le lieu d'en discuter les détails, sinon pour dire qu'ils faisaient des choses inappropriées avec le Cours et que nous avons essayé de les arrêter. Dans le cadre de la procédure j'ai fait une déposition à l'avocat d'*Endeavor*, lequel, entre autres, m'a posé une question à propos du manuscrit. J'ai mentionné que la Version Hugh Lynn, la seule qu'Helen et moi avions corrigée, se trouvait dans la librairie de l'Association pour la recherche et l'illumination. Munis de cette information, quelques personnes, par la suite, illégalement, enlevèrent le manuscrit de l'Association pour la recherche et l'illumination, le copièrent et le replacèrent dans la librairie. Il a été publié plus tard sous le nom de "Cours en miracles de Jésus." Le conflit portait sur le fait que c'était moi seul qui avait changé le Cours de Jésus, et que le Cours authentique était la version de Hugh Lynn que "Bill" avait éditée. J'ai donc été considéré comme un parvenu qui est venu avec ses propres idées sur ce que dit le Cours et que j'avais persuadé Helen de faire des changements. C'était une affirmation difficile à comprendre puisque rien n'avait été changé en termes de sens et, comme je l'ai indiqué, presque tous les changements sont survenus au début du texte. De toute façon la revendication portait sur le fait que le Cours publié par la Fondation pour la paix intérieure n'était pas le vrai Cours.

Alors il s'est produit quelque chose que je n'aurais jamais cru possible : sous de faux prétextes, les carnets de notes et l'Urtext furent pris à la Librairie du Congrès et copiés, en violation de la loi fédérale. Nous l'avons fait savoir à la Librairie du Congrès aux autorités légales qui étaient indignées. Toutefois il était évident que cette affaire était pour eux du menu fretin [litt. *De très petites pommes de terre*]. La Librairie du Congrès dépend du département de la Justice qui a d'autres choses à penser qu'à une personne qui prend un manuscrit, sans importance pour qui que ce soit en dehors d'un tout petit groupe. Ainsi rien n'a jamais été fait à son sujet. Les fonctionnaires de la Librairie nous ont assurés que cela ne se reproduirait plus jamais, mais, naturellement, cela n'était d'aucun secours dans notre situation. Les personnes maintenant en possession du matériel obtenu illégalement – les carnets de notes, l'Urtext et la Version Hugh Lynn – l'avaient scanné ou retapé et l'avaient rendu disponible sur Internet et mis en vente partout ailleurs.

Voilà donc comment tout le matériel est parti. Le procès s'est achevé en 2004 et le copyright a été déclaré invalide. Ceci, toutefois, ne s'applique pas à la préface du Cours, au matériel additionnel ajouté à la seconde édition, à la Clarification des termes ni aux deux suppléments : *Psychothérapie*  et *Le chant de la prière*. Toutefois la Fondation détient encore le copyright sur les carnets de notes, l'Urtext et la Version Hugh Lynn. Par conséquent, quand vous allez maintenant sur *amazon.com* et recherchez *A Course in Miracles*, vous avez des chances, si vous n'êtes pas conscient de cette situation, de sélectionner la version d'Endeavor ou quelqu'autre version qui sont commercialisées comme le Cours original. Le groupe Endeavor a aussi inclus l'évangile de Saint Matthieu dans le Cours, parce qu'ils ont toujours soutenu que le Cours et la Bible sont la même chose. Ainsi dans cette version vous n'allez pas du tout obtenir le véritable Cours, ni même l'Urtext ou la Version Hugh Lynn. Il y a aussi au moins deux autres versions commercialisées. Ainsi maintenant les gens peuvent maintenant faire exactement ce qu'ils veulent avec le Cours.

Helen et *Un cours en miracles* : Forme et contenu

La chose la plus importante à prendre en considération au sujet de mise à disposition du public de ces premiers manuscrits c'est que quelle que soit la version que vous lisez, vous recevrez l'essentiel des *enseignements* du Cours. En ce sens, aucun dommage réel n'a été fait.

Toutefois, sous un autre angle, la situation est regrettable parce que les gens peuvent être trompés et qu'à ce stade rien ne peut être fait à ce sujet – le cheval est pour ainsi dire sorti de l'écurie : la boîte de Pandore est ouverte et ne pourra jamais plus être refermée – sauf peut-être de clarifier ce que des étudiants en recherche peuvent lire. Permettez-moi de citer quelques exemples. Il y a dans l'Urtext du matériel sur le sexe et la sexualité, un sujet qui presque certainement piquera la curiosité (voire un intérêt malsain) des étudiants. Ainsi, par exemple, on peut lire que l'homosexualité est essentiellement une pathologie (c'est la vision de la psychanalyse traditionnelle), et que la seule finalité du sexe est la procréation, deux positions qui sont antithétiques aux propres enseignements de Jésus dans le Cours affirmant que *toutes* les formes du monde de l'ego sont la même chose, ce qui est la correction de la première loi du chaos de l'ego affirmant qu'*il y a une hiérarchie d'illusions* T-23.II.23. Croire que ceci serait les paroles et les pensées de Jésus est une idée aussi absurde et impensable que de croire que je pouvais influencer Helen sur la décision de savoir ce qui appartenait au Cours et ce qui n'en faisait pas partie. Il devrait être évident que ces croyances appartenaient à Helen et non à Jésus. Helen avait ses propres préjugés sur le sexe et, malheureusement, elles sont sorties dans ces premiers passages. Pourtant ceux qui croient que chaque parole de l'Urtext est sacrée et que ce sont les paroles de Jésus peuvent utiliser des affirmations comme celles-ci pour appuyer leurs propres notions préconçues. Le même problème demeure, quoique peut-être avec moins d'émotivité, avec le matériel relié à Edgar Cayce, Freud et d'autres psychologues (Helen, comme je l'ai mentionné, n'aimait pas Jung), etc.

Il serait utile de faire une digression un moment pour parler de Jésus, de l'écriture et de la relation d'Helen à elle. Une fois encore, comme il en est discuté beaucoup plus en profondeur dans mon livre et aussi dans mes CDs. Pour commencer, Jésus ne prononce pas de mots. C'est vraiment important de comprendre cela. Je me souviens d'une fois où nous étions dans un aéroport et qu'une femme très sincère aborda Helen, après nous avoir entendus parler, et qui nous demanda : "Comment Jésus a-t-il pu dicter le Cours : il ne connait pas l'anglais ?" Je ne me souviens pas de la réponse d'Helen à cette gentille question, sauf qu'elle était gracieuse en fournissant une brève réponse (nous devions prendre l'avion). Cependant la question reflète un point important. Une fois de plus, Jésus ne parle pas en mots. Pour le dire autrement et brièvement ici. Le *contenu* est sien, nos esprits (et cerveaux) fournissent la *forme*. Par conséquent l'esprit preneur de décision d'Helen s'identifiait lui-même avec la présence de non-ego qui est en chacun. Ce système de pensée d'amour sans jugement était représenté pour elle par Jésus, comme pour beaucoup d'entre nous. Son esprit prenait cet amour non spécifique et le traduisait en mots à peu près de la même façon que nos cerveaux traduisent l'image inversée du fond de la rétine en perceptions à l'endroit. Et ainsi, comme je l'ai dit maintes fois,  *la forme du Cours est d'Helen*. Voici quelques exemples pour illustrer les qualités de *forme* d'*Un cours en miracles* que nous pouvons attribuer directement à la scribe :

1°) *Il est en langue anglaise*.

2°) *L'idiome est américain*. Il y a même une référence à la monnaie de la Déclaration d'Indépendance d'Amérique : "bandes de papier verts" L-I.71.32.

3°) *Helen était de philosophie platonicienne*. La philosophie d'*Un cours en miracles* est platonicienne et il y a même des références à la célèbre Allégorie de la caverne de *La République*. De plus, l'affirmation : "les mots ne sont que des symboles de symboles… ils sont donc doublement éloignés de la réalité" M-21.19-10 est aussi pris directement à *La République*.

4°) *Helen aimait Shakespeare*. Le Cours est shakespearien dans son langage. Une grande partie est écrite en vers blancs (poésie non rythmée) et en pentamètre iambique, la forme de la poésie de Shakespeare. On peut aussi trouver des allusions à *Hamlet*, la pièce favorite d'Helen.

5°) *Helen était amoureuse de la version de la Bible King James*. Elle n'aimait pas du tout le contenu de la Bible, mais elle aimait la façon dont elle était écrite. Il en résulte que l'on peut trouver dans le Cours des "archaïsmes" bibliques – ce qui était la façon de parler élisabéthaine.

6°) *Helen était férocement logique*. Elle possédait l'un des esprits les plus logiques que j'ai jamais vu, et *Un cours en miracles* développe son système de pensée – celui de l'ego et celui du Saint-Esprit – d'une façon strictement logique. De plus, on trouve que le type d'argumentation en forme de syllogisme est utilisé à la fois implicitement et explicitement.

7°) *Helen était éducatrice*. Le format curriculaire du Cours est clair: texte, livre d'exercice pour étudiants, manuel pour enseignants. Le Saint-Esprit est notre Enseignant. Et tout au long, le langage reflète les aspects d'apprentissage du Cours.

8°) *Helen était psychologue*. Ses bases psychologiques étaient freudiennes et elle avait un grand respect pour l'œuvre de Freud. Comme je l'ai dit depuis plus de trente ans, sans Freud on n'aurait pas eu *Un cours en miracles*, puisque la présentation du système de pensée de l'ego est fortement basé sur les remarquables idées de Freud qui étaient une seconde nature pour Helen.

9°) *Helen avait une relation d'amour-haine avec Jésus*. Bien sûr il n'y a aucune haine dans le Cours en ce qui se rapporte à Jésus, mais personne ne peut manquer sa présence aimante et sans jugement tout au long du Cours.

Et ainsi, nous pouvons voir comment la *forme* du Cours est entièrement d'Helen. Il est intéressant, toutefois, de noter que le style de l'écriture n'était pas celui d'Helen qui écrivait dans un style presque spartiate, adapté à des rédactions scientifiques, en contraste avec la structure de phrase plus poétique et parfois moins rigoureuse grammaticalement que l'on trouve dans le Cours, qui, incidemment, rendait habituellement Helen folle. Le *contenu* d'*Un cours en miracles, toutefois* ne vient manifestement pas d'Helen, du moins pas de l'Helen que le monde connaissait comme la personne à laquelle elle s'identifiait consciemment. Ceci explique pourquoi elle se sentait libre de changer la *forme*, mais jamais le *contenu*. Helen savait ce que le Cours publié devait être. On pouvait lui faire des recommandations, et Bill et moi le faisions de temps à autre, mais *Helen avait déjà en tête la forme finale*. C'est pourquoi le Cours publié par la Fondation pour la paix intérieure est la façon dont sa scribe savait qu'il devait être.

Je crois que c'est une violation de sa vie privée et de celle de Bill que de lire l'Urtext (ou toute autre version) alors qu'elle accréditait uniquement la publication de la Fondation. Helen et Bill voulaient que je la lise, mais c'est comme de lire le journal intime de quelqu'un. Pourquoi voudriez-vous faire cela, particulièrement si on ne vous le demande pas, à moins que vous ne recherchiez le conflit et la culpabilité ? Rappelons-nous ces mots de l'introduction de la Clarification des termes : "Tous les termes peuvent prêter à controverse, et ceux qui cherchent la controverse la trouveront. Or ceux qui cherchent une clarification la trouveront aussi. Ils doivent toutefois être désireux de passer sur la controverse, en reconnaissant que c'est une défense contre la vérité sous la forme d'une manœuvre dilatoire" Cl-in21-3.

Une fois encore, le matériel personnel et privé de l'Urtext n'appartient à aucune version publiée. La plupart des écrivains détruisent toutes les versions antérieures lorsqu'ils terminent un manuscrit. Je procède ainsi lorsque je parachève un livre et qu'il est publié. En lisant l'Urtext, les étudiants d'*Un cours en miracles* ne vont pas trouver "les paroles authentiques de Jésus," mais les écrits d'une femme se battant (au début) avec le processus d'écriture, et ainsi lisent ce qui n'a jamais été conçu pour être lu. Maintenant, si vous le lisez, je ne dis pas qu'Helen va vous frapper à mort d'un coup de tonnerre, ou que c'est un péché, mais vous devriez au moins vous demander pourquoi vous le faites. Comme Jésus le souligne partout dans son Cours : le but est tout. Nous devons nous poser une seule question à propos de quoi que ce soit : *À 'quoi' cela sert-il ?* Toutefois je puis vous garantir une chose : l'Urtext n'améliorera pas votre compréhension du Cours. Si jamais il vous apportait quelque chose, il vous embrouillerait parce que, comme je l'ai indiqué, vous rencontrerez des choses spécifiques qui n'étaient pas destinées à être lues par le public et elles sembleront contredire ce que le Cours lui-même enseigne, sans parler de l'utilisation de mots et de termes qui suggèrent l'opposé de ce que sont les enseignements du Cours.

Par conséquent je pense qu'une question que devraient se poser les étudiants d'*Un cours en miracles* intéressés par ce matériel est : "Pourquoi voudrai-je lire quelque chose qui pourrait être interprété comme enseignant quelque chose de différent de ce que le Cours dit réellement sans parler du fait que Jésus, Helen et Bill effectivement ne m'ont pas demandé de le faire ? Il est aussi utile de se rappeler que le matériel sur lequel certains se focalisent est venu durant les toutes premières semaines de l'écriture, et que ce qui a suivi n'a guère été modifié. Ainsi nous parlons de ce qui est arrivé lorsque l'écoute d'Helen n'était pas précise. C'est à cette période, comme je l'ai mentionné, qu'Helen était encore influencée par Edgar Cayce, et c'était reflété dans ce qu'elle écrivait. Cependant cette interférence a été de courte durée. Pourtant si les lecteurs de l'Urtext ne sont pas conscients de cet aspect de l'écriture d'Helen, ils peuvent facilement être désorientés et induits en erreur, pour donner un exemple, en pensant que le Cours enseigne que le monde est réel. Sans aucun doute il y a des indications à ce sujet au commencement – à la différence notoire du reste du Cours – qui reflètent l'influence de Cayce où ce grand clairvoyant affirme que Dieu a créé le monde comme une salle de classe, après la séparation. Une fois encore, ce n'est guère la position d'*Un cours en miracles*.

Je me souviens d'une fois où Helen et moi étions avec quelqu'un qui était à l'évidence en lien avec le Cours, mais qui ne savait pas réellement ce qu'il disait. Helen lui disait qu'il ne pourrait jamais comprendre ce Cours à moins de reconnaître que ce monde est une illusion. Elle était très catégorique : *Ce monde est une illusion. Dieu n'a rien à faire avec lui, et vous ne comprendrez pas ce Cours de cette façon*. Une fois encore, personne ne comprenait le Cours mieux qu'Helen.

Il y a une histoire intéressante à propos d'Helen alors que nous traversions le processus de correction – c'était vraiment très drôle. Souvent Helen devenait anxieuse pendant nos corrections et l'une des manières dont elle exprimait son anxiété était que lorsqu'elle lisait un paragraphe, elle commençait à rire et puis disait : "Cela n'a absolument aucun sens pour moi." Aussi le premier enseignement que j'ai réellement donné c'était d'"enseigner" Helen, sachant parfaitement qu'elle savait parfaitement ce que le passage signifiait. Et je savais aussi que si j'avais dit quelque chose qui n'allait pas, elle m'aurait corrigé sur place. Helen connaissait le Cours de l'intérieur Elle l'avait à peine lu, mais elle pouvait le citer à volonté. Les années où nous étions ensemble, nous étions constamment à en citer des passages de part en part quand nous n'étions pas en train de citer *Hamlet*. Elle était tout à fait dans le jugement et en colère avec les personnes qui prétendaient savoir ce qu'il dit mais ne le savaient pas. Il était très clair qu'elle ne l'enseignait jamais formellement, mais elle ne voulait pas que quelqu'un d'autre l'enseigne si cette personne exprimait manifestement son ego et non Jésus.

Pour en revenir ce point important, c'est une idée saillante voulant que ce qu'Helen notait étaient littéralement les mots de Jésus, qu'ils étaient sacrés et ne devraient jamais être modifiés. C'est aussi manifestement absurde que cette femme qui m'écrivait après que la seconde édition (numérotée) soit publiée, en m'accusant de changer le Cours de Jésus en lui ajoutant des numéros. Helen ne pensait pas comme ça. Beaucoup de ce qu'elle a entendu au début était tout simplement faux et, bien évidemment, elle le savait. Une fois encore, j'ai eu de nombreuses expériences personnelles avec Helen de son écriture de messages dont elle disait qu'ils provenaient de Jésus. À propos, cela se passait durant la même période que celle où elle écrivait les suppléments lesquels sont certainement purs dans leur enseignement. Des inexactitudes s'en suivaient souvent quand elle était impliquée dans des détails particuliers. En voici quelques exemples supplémentaires.

Je pense que c'était en 1976, un an après notre rencontre avec Judith Skutch, qui deviendrait l'éditrice du Cours par l'intermédiaire de la Fondation pour la paix intérieure. Helen, Bill, Judith et moi discutions de ce que nous pensions qui allait arriver avec le Cours et notre travail avec lui. Comme c'était notoire durant cette période, Helen écrivait un message pour nous, sans doute au cours de l'été, et il disait que "Cette année se terminera dans une gloire lumineuse." Le sens était qu'il allait y avoir une magnifique percée. Peut-être, pensions-nous, que la relation entre Helen et Bill serait guérie et que nous tous allions monter dans un coucher de soleil spirituel – autrement dit que des choses merveilleuses allaient se produire. Bien ! Les semaines et les mois passèrent et aucune gloire lumineuse. Enfin, nous étions au 31 décembre et nous attendions toujours. Judy donnait une fête de veille de 1er de l'an dans son appartement situé face à Central Park et présentant une belle vue du ciel. Plus tard dans la soirée la ville de New York a donné son feu d'artifice de nouvel an, et nous nous sommes tournés les uns vers les autres en disant : "Voilà la gloire lumineuse !" Manifestement Helen avait eu tort. Un autre exemple de l'inexactitude d'Helen sur des sujets spécifiques s'est présenté lorsqu'elle a vu sa propre tombe, précisant qu'elle mourrait lorsqu'elle aurait 72 ans. En fait elle mourut lorsqu'elle en avait 71. C'était proche, mais si vous êtes le scribe de Jésus, vous ne devriez pas être à côté, même un peu. C'était proche. Elle a également dit que Bill mourrait dans l'année de sa mort, ce qui est devenu une grande préoccupation pour Bill. En fait il a vécu sept années de plus et est mort en 1988. Enfin Helen a dit que son mari, Louis, mourrait dans les cinq ou six ans après sa mort. Mais il a vécu presque dix neuf ans de plus ! Et ainsi Helen avait fréquemment tort quand il s'agissait de détails spécifiques – l'ego aime les détails spécifiques – ou quand ses messages étaient en rapport avec des domaines où elle était en conflit, comme le sexe et la mort. Elle ne se trompait pas, toutefois, lorsque son ego n'était pas impliqué. C'est pourquoi vous pouvez croire ce que dit le Cours publié.

Ainsi cela devint très clair pour moi durant les années où je côtoyais Helen que je ne devais pas prendre au pied de la lettre certaines choses qu'elle disait ou écrivait comme venant de Jésus, et cela manifestement incluait le matériel du début de l'Urtext. Malheureusement il y a aussi certaines choses dont vous ne comprendrez pas à quoi elles se réfèrent ou ce qu'elles signifient si vous ne connaissez pas le contexte. Inévitablement cela signifie que ceux qui n'étaient pas présents et qui ne connaissent ni Helen ni Bill comprennent de travers beaucoup de ce qui se trouve là.

Enfin je peux assurer à tous les étudiants d'*Un cours en miracles* qu'ils n'ont pas été dupés et qu'Helen, Bill et moi ont travaillé très dur pour être sûr que le livre publié par la Fondation pour la paix intérieure se présentait de la façon dont Jésus a voulu qu'il soit et assurément de la manière dont Helen savait qu'il le voulait.

Conclusions

Cela va sans dire que je ne veux pas que les gens se sentent coupables s'ils ont acheté ou lu les autres versions. Les gens devraient faire ce qu'ils veulent tant que ce n'est pas nuisible et, contrairement à ce que certaines personnes peuvent dire, il n'y a pas de "pape du Cours." Donc, quoi que vous fassiez avec le Cours, ce qui est important c'est qu'il soit fait sans colère, sans jugements, ou avec des sentiments d'être traité injustement. Ces réponses sont toujours de l'ego. Donc, quoi que vous fassiez, essayez d'avoir la motivation d'être sans ego. De cette façon, tout ce que vous ferez sera aimant.

Tandis que certains peuvent être tentés d'argumenter sur les mérites des différentes versions, tout ce qui est vraiment important c'est d'où vient le Cours : de l'esprit juste de chacun que chacun de nous peut choisir à tout moment. Si vous vous trouvez vous-même pris dans une controverse, pensant que les arguments signifient quelque chose, vous soutiendrez votre position et verrez des différences là où en réalité il n'y en a pas. Sans aucun doute des différences existent dans la *forme* (le corps), mais jamais dans le *contenu*, (l'esprit). Ainsi il ne peut y avoir aucune différence significative parmi ceux qui représentent différentes positions. Voir des différences et les transformer en quelque chose de grave se produit lorsque l'ego nous attrape car nous ne nous sommes pas souvenus de rire à la "minuscule et folle idée" de séparation T-27.VIII.62.

Ce qui motive les gens à susciter une polémique c'est le besoin qu'ils ont d'avoir un conflit. Et lorsqu'il y a conflit, vous savez que l'ego a été invité. Il ne peut y avoir de conflit dans l'esprit juste de quelqu'un car chacun y est perçu comme étant le même. Quelles que soient les différences existantes, une fois encore, elles se trouvent seulement au niveau illusoire du corps. Les corps diffèrent. Les gens écrivent différents livres et disent des choses différentes, mais si vous rendez ces différences signifiantes et qu'elles sont l'objet de controverses et de conflits, sinon de guerres, alors vous savez quelle voix vous écoutez. Notre seule responsabilité est d'écouter la Voix de la paix, et lorsque nous le faisons, nous reconnaissons que les controverses sont comme les garçons et les filles qui jouent dans un bac à sable. Mais vous ne pouvez pas recevoir du sable dans les yeux à moins de vous asseoir avec eux à jouer dans le sable. Si vous restez debout comme un adulte, avec Jésus près de vous, alors quoi qu'il puisse arriver dans le bac à sable est sans conséquence pour vous, ce qui signifie que rien de ce qui se passe dans le monde ne peut changer l'expérience de l'Amour de Dieu dans votre esprit.

Que vous soyez ou non d'accord avec les Questions soulevées par les différentes versions d'*Un cours en miracles* n'est pas pertinent. Évidemment chacun a une position, mais cette position ne devrait pas affecter votre paix, ni votre vision qui voit chaque personne impliquée dans la situation comme la même. Cela signifie que ce qui se passe maintenant avec le Cours est juste une autre salle de classe, une autre façon de voir si vous voulez avoir vos mains, vos pieds, vos yeux remplis de sable, ou si vous pouvez vous tenir avec Jésus et être en paix. Quand vous choisissez la vision au lieu du jugement, comme Jésus nous demande toujours de faire, vous verrez que chacun est impliqué dans la même quête pour retourner à l'esprit et choisir à nouveau, et que chacun est tenté d'avoir peur de ce voyage. Quand les gens ont peur, ils restent pris dans le bac à sable et commencent à jouer avec ses jouets comme si c'étaient des armes.

La question ici est que les gens devraient prendre toutes les positions qu'ils pensent justes sans chercher à laisser quoi que ce soit prendre de l'importance. La seule position qui est vraiment juste est que nous avons tous fait la même erreur de choisir le mauvais enseignant et que maintenant nous pouvons rectifier en choisissant à nouveau. C'est la seule chose qui est importante. Ce qui arrive maintenant est seulement une autre opportunité de choisir autrement – de voir des intérêts partagés et non séparés.

Votre perspective sur *Un cours en miracles* sera déformée si vous le voyez d'une façon ou d'une autre dans le cadre du monde de la séparation et de la forme. On dit que le Bouddha avait remarqué un jour : "Ce qui est connu comme étant les enseignements de Bouddha n'est pas les enseignements de Bouddha." On peut dire la même chose du Cours. En d'autres termes, *Un cours en miracles* n'est pas réellement un livre ni même un corps d'enseignements spécifiques. C'est un symbole de l'Expiation, la correction de la pensée de séparation qui est dans l'esprit de chacun. Lorsque nous reconnaissons cela, il est impossible de juger d'autres étudiants, des enseignants ou le Cours vis-à-vis de lui-même ou d'autres spiritualités. Nous ne lui accorderons aucune signification qui irait dans le sens de la fragmentation ou de la séparation. Cela veut dire que nous comprenons que ce qui est saint n'est pas le livre, ni Helen – ses carnets de notes, son stylo, ou les doigts qui ont tenu le stylo. C'est le système de pensée dans nos esprits *égaux* qui est saint. Sinon le Cours devient juste un autre symbole de particularité et un moyen de justifier les projections de culpabilité de l'ego sous forme de jugement, de division et de conflit. Tout comme le christianisme a fini par devenir une religion de haine et même de meurtre, ce Cours pourrait aussi finir comme ça. Malheureusement, sa courte histoire reflète déjà un peu de la même dynamique de séparation, de jugement et d'exclusion. Pourtant, que pourrait-on attendre d'autre de l'ego ? En d'autres mots, *Un cours en miracles* est écrit par l'esprit, pour l'esprit – qu'il corrige lui-même.

Oui, c'est important que cette communication de Jésus soit transmise fidèlement, aussi fidèlement que possible, même si la communication parfaite est impossible dans l'illusion. Pourtant gardons à l'esprit, pour le répéter encore, que la véritable communication n'est pas dans les mots mais l'amour avec lequel Helen s'est jointe dans son esprit, et qui est tout autant dans le nôtre – un amour qui reflète le parfait amour et l'unité du Ciel. Et ainsi, travaillez avec tout symbole qui a du sens pour vous, mais faites-le de telle manière que vous n'ayez aucun investissement dans le résultat. Remplissez votre fonction de pardon aussi simplement que possible et ce qui arrive ensuite sera en dehors de vos préoccupations. Sinon vous tomberez dans le piège de l'ego en substituant la forme au contenu, ce qui est l'une des premières caractéristiques de la relation particulière. C'est pourquoi je continue à souligner qu'*Un cours en miracles* n'est pas *Un cours en miracles* – du moins pas le livre ni ses mots. Si nous pouvons nous souvenir de l'amour qui *est* le Cours, nous ne serons pas pris par les séductions de différences et les controverses de l'ego. Et quand nous serons en mesure de garder cet amour pur en nous-mêmes, nous ne considérerons pas l'apparente pureté de la forme comme si importante, en reconnaissant que nous sommes un dans le contenu quoique différents dans la forme. Et apprendre à nous souvenir que le contenu partagé de l'amour dans *tous* les Fils de Dieu est la somme et la substance d'*Un cours en miracles*.

1. L'atelier complet est disponible en CD et MP3 à la Fondation pour Un cours en miracles® [↑](#footnote-ref-1)
2. À nouveau, les détails de notre rencontre et de notre relation peuvent être trouvés dans mon livre *Absence de félicité*. [↑](#footnote-ref-2)
3. La *Concordance d'Un cours en miracles* a été publiée en 1997. [↑](#footnote-ref-3)