

LE PARDON STYLE UCEM – PAS DIFFICILE

Une entrevue de Susan Dugan avec **Kenneth Wapnick** du 24 octobre 2011 :

J'ai eu la chance de pouvoir récemment interviewer Kenneth Wapnick alors que je participais à un atelier à la Fondation pour Un Cours en Miracles (FACIM) à Temecula, en Californie. Plus que jamais, j'ai ressenti rayonner la foi infaillible de Ken en une innocence qui inclut tout le monde, y compris cette lamentable étudiante du Cours. Ses réponses à mes questions souvent babillardes sont allées bien au-delà de leur forme jusqu'au contenu fondamental qui est toujours une variante de la question : pourquoi ne puis-je pas cesser de repousser l'amour ? Sa réponse reste la même en toute circonstance pour tous les étudiants d'Un Cours en Miracles. Vous pouvez, vous avez, et vous êtes. Cessez juste de vous en vouloir et d'en faire toute une histoire. Appliquez simplement de votre mieux ce que dit le Cours au quotidien, avec tout ce qui semble se présenter dans l'école de votre vie. Et pardonnez-vous quand vous oubliez ou résistez. Le reste viendra tout seul.

Susan : J'ai constaté récemment que je peux pratiquer le pardon dans des situations « normales » dans le contexte de ma vie quotidienne structurée, l'école de ma vie, mais pas autant quand les choses m'accablent. Durant les deux derniers mois, ma belle-mère est décédée subitement, ma fille est partie pour la première fois pour aller à l'université, et nous avons dû déménager mon beau-père à Denver. Il y avait beaucoup d'événements et de décisions stressantes et émotionnellement éprouvantes, et beaucoup d'incertitude quant au futur. J'avais l'impression de ne pas être tout à fait là, et j'ai remarqué combien j'avais du mal à rester centrée sur le pardon et je me suis beaucoup jugée pour cela. Que devrais-je faire ?

Kenneth : Vous ne faites rien et dites juste : je fais de mon mieux. C'est une période difficile et j'essaierai de m'en souvenir aussi rapidement que possible, c'est tout. Le problème, comme vous le savez très bien, n'est pas la minuscule et folle idée, mais le fait de l'avoir prise au sérieux. Et donc le problème n'est pas que vous oubliez ou n'y êtes pas vraiment quand vous vous laissez emporter par ce qui se passe dans le monde, le problème est le jugement de soi. C'est ça qui compte.

Je cite souvent les phrases suivantes à propos de la pratique de l'instant saint : « ...l'instant saint ne requiert pas que tu n'aies pas de pensées qui ne soient pures. Mais cela requiert que tu n'en aies aucune que tu veuilles garder » (15.iv.9:1). Autrement dit, vous aurez des pensées impures, vous oublierez, et vous allez vous laisser emporter par le monde, mais si vous jugez cela, si vous vous sentez coupable, alors vous gardez tout cela. C'est de cela qu'il s'agit dans la relation avec Jésus ou le Saint-Esprit. Si vous pouvez regarder cela sans jugement, vous dites : je fais de mon mieux. Je suis toujours tentée par mon ego, et j'utilise le monde comme une défense, mais cela ne fait pas de moi une pécheresse. C'est tout ce que vous faites.

Susan : Bien, et j'ai une question qui est du même ordre. À la fin de ce week-end, après avoir été dans le Maryland pour la cérémonie commémorative pour ma belle-mère et pour aider à vider la maison, l'activité et les émotions constantes des gens autour de moi n'ont pas vraiment troublé mon sentiment de paix intérieure. J'ai seulement pensé : tout est bien ; je me reconnecterai et me

tournerai vers l'intérieur quand je pourrai. Mais le vol pour rentrer chez nous à Denver a été vraiment turbulent ; j'étais terrorisée et ai commencé à marchander avec Jésus. Je lui ai dit : regarde, je sais ce que le Cours dit. Il n'y a pas de monde. Il n'y a pas de corps. Mais je n'ai pas dormi et j'ai dû m'occuper de beaucoup de choses. Je donnais toutes les excuses mondaines. Et je disais, je sais que tu n'es pas vraiment ici dans une illusion, mais j'ai besoin de ressentir que tu es là maintenant. J'ai besoin que tu sois là maintenant pour m'aider. Alors, je n'ai vraiment plus ressenti les turbulences. Mais est-ce que ça va ? C'est comme si je dégringolais en bas de l'échelle dont il est question dans *Le chant de la prière*.

Kenneth : Non, non ; bien sûr que ça va. Voici pourquoi : aussi longtemps que vous pensez être Susan vous avez besoin du symbole de quelqu'un qui n'est pas fou comme Susan. Jésus est le plus grand symbole que vous puissiez avoir, alors qu'y a-t-il de mal à ça ? Oui, en fin de compte il est un symbole, et Susan est un symbole, tout cela est vrai. Mais c'est en haut de l'échelle. Aussi longtemps que vous pensez être fatiguée, stressée et avoir peur des turbulences, cela signifie que vous croyez toujours être un corps. Vous êtes dans un corps et le pire que vous puissiez faire est de le nier. Alors, aussi longtemps que vous croyez être une personne, vous avez besoin du symbole d'une personne sans ego et sans jugement, et Jésus est parfait. Vous pouvez avoir des conversations avec lui, une relation avec lui et faire tout ce que vous voulez. À la fin, tout disparaît.

Susan : Il semble que c'est quand je suis le moins aimante et que j'ai le plus peur, que j'ai le plus besoin de lui.

Kenneth : Oui, et non seulement il n'y a rien de mal à ça, mais tout est bien avec ça ; parce que vous ne devriez pas sauter les étapes.

Susan : J'ai lâché prise de beaucoup de colère dans une de mes relations particulières ; c'est un travail qui se poursuit et je suis très reconnaissante pour cette leçon. Mais d'autre part je n'ai pas l'impression d'être vraiment heureuse au sens du monde, dans le sens où la relation m'apporterait du plaisir. Il me semble que ce n'est pas important, ce qui l'est vraiment, c'est la guérison de mon esprit et d'apprendre à faire preuve de bonté.

Kenneth : Oui, mais si quelqu'un a eu une vie pleine de chagrin, de souffrance, de douleur, de dépression et autres, c'est tout à fait sensé de mener une vie dans laquelle on est heureux au sens du monde. Comme je dis depuis des années, la colère n'est pas une émotion humaine fondamentale ni une panacée, mais si vous avez refoulé votre colère toute votre vie, cela peut aider de passer par une phase temporaire consistant à être à l'aise avec la colère. C'est normal, et non seulement normal, c'est une correction de l'esprit juste parce qu'avant de pouvoir lâcher prise de votre colère, vous devez apprendre à ne pas en avoir peur. Et la façon d'apprendre à ne pas en avoir peur si vous l'avez crainte toute votre vie, c'est d'apprendre à l'exprimer et de dire : et bien, si je me mets en colère, il ne se produit rien de bien terrible. Et ça aide.

Susan : J'en ai encore peur quelquefois. J'ai grandi avec ça.

Kenneth : D'accord. Donc, si vous vous fâchez, soyez capable de vous dire : ce n'est pas un péché. N'écoutez pas les voix des personnes avec lesquelles vous avez grandi. Oui, c'est une réaction de l'ego, mais ce n'est pas la fin du monde. Je mange trois ou quatre fois par jour, je respire, je bois de l'eau. N'en faites pas toute une histoire.

Voyez-vous, c'est là où vous pouvez vous faire prendre au piège. Et je pense que ceux qui m'écoutent se laissent surtout piéger parce que j'insiste sur la métaphysique et le fait que le monde est une illusion. Mais je souligne aussi que nous croyons encore être des corps. Par rapport à la question que vous m'avez

posée sur Jésus avant : oui, Jésus est une illusion et tout l'est ici, mais nous sommes des corps. A l'intérieur de l'illusion nous nous identifions à des corps. Et donc pendant que vous êtes ici, vous apprenez à faire preuve de bonté. Vous ne niez pas votre corps, vous ne niez pas vos besoins physiques, vous ne niez pas vos besoins psychologiques ; mais vous n'en faites pas toute une histoire. C'est cela la correction ; ne pas en faire toute une histoire.

C'est la même chose que de dire qu'une bonne partie du Cours est écrite en langage symbolique. Quand Jésus nous dit que nous manquons à Dieu, qu'il est incomplet sans nous, qu'il pleure, c'est évident que ce sont des symboles. Ce n'est pas *vrai*. Mais c'est une correction de l'esprit juste de la croyance égoïque que Dieu est en colère. Il y a donc un mythe de l'ego auquel Jésus répond avec le sien. Donc, *avant* que vous puissiez vous rendre compte que Dieu ne sait rien de vous, cela aide beaucoup d'avoir fait l'expérience que Dieu n'est pas fâché contre vous. Dieu me pardonne, et Il m'aime. Finalement, ce n'est pas littéralement vrai, mais on ne peut pas aller d'ici là sans passer par ces étapes intermédiaires.

Il ne s'agit donc pas seulement d'être bon envers les autres, mais d'être bon envers soi-même. La bonté n'est pas mentionnée dans les caractéristiques des enseignants de Dieu dans le manuel pour enseignants, mais la douceur l'est. Et la bonté et la douceur vont de pair. C'est juste une question d'être bon et doux envers vous-même. Il s'agit donc juste de reconnaître que je n'en suis pas encore là, mais je suis sur la voie. Et ce qui vous fera avancer rapidement c'est de ne pas faire toute une histoire de votre ego ; c'est l'essentiel.

Susan : Cela m'amène à quelques questions du même ordre. Je fais partie des étudiants du Cours qui ont fait la première partie du livre d'exercices peut être dix fois. Mais la seconde partie du livre d'exercices pourrait tout aussi bien être écrite en arabe. J'en fais la lecture au début de mes ateliers parce que le langage est tellement beau, mais je ne fais pas l'expérience directe de Dieu. Je pense que je me rends compte de plus en plus combien j'ai peur de Dieu. Est-ce que cela fait partie du but de la deuxième partie du livre d'exercices ? Je sais qu'elle est censée concerner la révélation.

Kenneth : Eh bien, le but consiste à essayer de rendre Dieu plus accessible. Mais beaucoup de ces leçons ont un vrai contenu. Je pense que cela vous donne un aperçu de ce qui arrive quand vous lâchez prise de plus en plus de votre ego. C'est pourquoi l'accent du livre d'exercices (énoncé dans la première phrase de l'épilogue à ce livre) est « *Ce cours est un commencement, et non une fin* », afin que vous passiez le reste de votre vie à pratiquer. La deuxième partie du livre d'exercices vous donne un goût de ce qui vous attend ultérieurement. Je ne me soucierais pas de ça. Bon d'accord, vous avez encore très peur, mais vous travaillez à lâcher prise des causes de la peur. Vous apprenez à faire preuve de bonté envers les autres et envers vous-même, à ne pas faire toute une histoire de votre ego, à ne pas faire toute une histoire de votre peur. Ne vous souciez pas de l'autre partie. Elle va se régler toute seule.

Susan : Je pense que dans l'instant saint, où je me sens véritablement aimée pour la première fois et aimante, je ressens notre entièreté plus directement. C'est cela aussi, n'est-ce pas ?

Kenneth : Oui, c'est bien, allez-y doucement.

Susan : Ce n'est pas vraiment mon fort, Ken.

Kenneth : Eh bien, vous faites des progrès. Mais souvenez-vous seulement que le problème n'est pas l'ego, c'est de le prendre au sérieux.

Susan : Il me semble que vous l'avez déjà mentionné. Je sais que je ressens la paix quand je retourne à l'esprit juste. Et quasiment tout le temps maintenant je

suis très consciente que je suis le décideur. Mais il m'arrive d'être paralysée devant le choix. Comme si j'étais un passant qui me regarde sur la scène d'un accident, tout à fait fascinée par l'illusion et incapable de choisir. Est-ce que c'est la même chose ? Attendre simplement et ne pas le prendre au sérieux ?

Kenneth : Je vous donnerai une plume chatouilleuse avant que vous partiez pour vous souvenir de cela. Vous avez été bloquée, et alors ? C'est quand vous vous en voulez de vous être mise en colère, ou d'avoir eu peur, ou d'être bloquée, que l'ego est renforcé. Autrement il se dissout lentement.

Susan : Bien. Vous utilisez l'analogie des DVD pour décrire les films de nos vies que nous semblons projeter au-dehors et dans lesquels nous sommes si fortement impliqués. Dernièrement, je me suis observée à repasser continuellement le même DVD dans une relation particulière. C'est le même argument. Et habituellement je m'arrête, je me tourne vers l'esprit juste pour une interprétation différente de ce qui se passe vraiment, et je ressens la paix et la délivrance. Puis, quelques jours ou semaines plus tard, je rejoue le même DVD. Je suppose que c'est comme la dernière question. Est-ce juste ma peur ?

Kenneth : Oui. Ce n'est pas grave. Ce qui est important afin de ne pas le prendre au sérieux et de ne pas lui donner plus de pouvoir, c'est juste de se rendre compte : je choisis cela parce que j'ai peur de l'amour. J'ai peur de ce qui arriverait si lâchais totalement prise de ma colère, de mes problèmes, de ma peur. C'est tout. Vous vous souvenez de la phrase que j'ai citée hier à propos de regarder le problème tel qu'il est et non de la façon dont vous l'avez monté. C'est tout ce que vous faites. Ne soyez pas si sérieuse.

Susan : C'est donc comme la partie du manuel « La guérison devrait-elle être répétée ? » Je cherche la preuve que j'ai un esprit juste dans la forme. C'est plutôt ridicule.

Kenneth : Oui, et vous voulez être sans ego et que cela en soit la preuve. Ce qui révélera votre progrès spirituel avec ce Cours ce n'est pas d'être sans ego ; c'est de ne pas en faire toute une histoire.

Susan : Juste un peu plus de cette légèreté, de cette gentillesse.

Kenneth : Oui.

Susan : Est-il possible de se rendre compte de ce qu'on est en train de faire *avant* de manquer de gentillesse avec soi-même ou les autres, *avant* de projeter sa culpabilité sur quelqu'un ou sur une chose qui semble être au-dehors, ou sur le corps qu'on croit habiter et avec lequel on s'identifie ?

Kenneth : Bien sûr ; c'est le but. D'habitude, tout le monde essaye de revenir à la marque. Mais l'idée, c'est que le temps de réaction, le temps entre votre projection et la conscience de la projection commencera à diminuer de telle sorte qu'au lieu de prendre un jour il prendra une heure, au lieu de prendre une heure, une minute ou des secondes. Et un jour ou l'autre, vous attraperez la pensée au vol. La pensée n'est d'ailleurs pas que je sois en colère contre vous ; la pensée est que j'ai peur de l'amour que je ressens. Et quand j'ai peur de l'amour, la culpabilité remonte et entraîne la projection.

Disons que vous écoutez un atelier (à la Fondation) et vous vous laissez emporter par ce qui est dit, vous vous sentez si légère, et tout à coup la peur surgit. C'est ce moment-là que vous devriez attraper au vol. Vous remarquez tout à coup que vous ne tenez plus en place, vous vous crispez, pensez à votre repas de midi ou à votre famille. Aussitôt que cela commence à se produire, vous dites : je ne suis pas contrariée à cause de cela. Mon esprit ne vagabonde pas à cause de cela. J'ai eu peur du fait d'avoir vraiment entendu ce qui a été dit et me suis laissée emporter par cela, ce qui veut dire qu'il n'y avait pas d'ego. Plus vous pourrez faire cela et pouvez ne pas prendre l'ego au sérieux, plus ce sera

facile de vous approcher de plus en plus de cette pensée jusqu'à ce que vous l'attrapiez au moment même où elle survient. Et alors après quelque temps cela ne se produira plus. Et en cours de route cela deviendra de plus en plus de naturel.

Susan : Et le temps que ça prend pour changer de direction diminue. Je constate que je ne peux plus m'agripper à une projection très longtemps principalement parce que c'est si douloureux. J'en suis tellement plus consciente et je n'ai plus autant de filtres.

Kenneth : C'est merveilleux. Parce que plus cette pensée est douloureuse, plus les projections deviennent douloureuses, plus c'est facile de revenir à la pensée originale et de dire, « je ne veux plus de ça ». C'est ainsi que cela arrivera, Susan.

Susan : Je constate que lorsque j'enseigne – quand Susan se met à l'écart la plupart du temps, ce qui est la raison pour laquelle c'est si bon – et que les gens posent des questions, je m'investis parfois à savoir si j'explique correctement, alors je retombe dans l'égo et c'est affreux.

Kenneth : Il suffit que vous en soyez consciente. Il ne s'agit pas de savoir si vos explications sont correctes. Le problème, c'est que vous avez commencé à douter de vous-même, ce qui est une décision. Donc c'est le principe de Pierre, vous savez ? (Saint Pierre marcha sur l'eau un moment jusqu'à ce que sa foi vacille). Tout d'un coup vous dites, mon Dieu ; si j'enseigne, je marche sur l'eau. Et alors vous prenez peur. Le doute s'immisce et vous vous demandez si vous répondez correctement à la question, si vous dites la bonne chose. Et ça n'arrive qu'après coup. Le fait est que vous avez juste pris peur du monde sans ego.

Susan : Dans l'atelier hier vous parliez de Helen, qui bien qu'elle sache que c'était la vérité ne choisissait pas de faire ce que le Cours préconise, et qu'elle était une enseignante d'une sagesse très avancée. Alors, pourquoi n'aurait-elle pas fait ce qu'enseigne le Cours ? Vous avez dit que c'était juste son « costume ». Qu'est-ce que ça veut dire ?

Kenneth : Je pense que c'était un « costume ». Si elle avait vécu ce que le Cours enseigne, cela aurait enlevé quelque chose du Cours. Les gens auraient fait d'elle une déesse, une sainte ; et cela aurait été terrible. Je pense que le but de sa venue était d'apporter le Cours dans le monde. Pas de l'enseigner. Pas d'en donner l'exemple, mais de l'apporter dans le monde. Et si elle avait été qui elle était véritablement, ce ne serait pas arrivé. Je veux dire, elle aurait apporté le Cours dans le monde, mais cela en aurait enlevé quelque chose.

Susan : Elle serait devenue le grand personnage du Cours.

Kenneth : Cela avait commencé à se produire de toute façon, mais elle n'a rien fait pour l'encourager ; en fait, elle l'a énergiquement découragé. Et les gens qui la connaissaient et avaient un peu parlé avec elle disaient souvent : est-ce la dame qui a écrit ceci ? J'avais l'habitude de lui dire, « est-ce le visage qui a lancé mille cours » ? Parce qu'elle n'agissait pas comme vous auriez pensé que l'aurait fait la personne qui en était le scribe.

Susan : Et pourtant vous parlez toujours d'elle comme de quelqu'un qui priait facilement avec les autres.

Kenneth : Elle n'aurait jamais refusé l'appel à l'aide de quiconque. Elle était toujours prête à aider, déjà bien avant le Cours. C'était une personne très réservée qui aimait bien passer du temps seule dans son appartement avec son mari, mais si quelqu'un avait besoin d'aide elle faisait tout son possible. Elle rencontrait la personne, lui téléphonait, prenait soin d'elle ; elle était incroyable. En fait lors de ses funérailles – puisque je n'avais pas la permission de parler du Cours parce que Louis ne voulait rien de strictement religieux – j'ai mentionné

les nombreuses personnes présentes que Helen avait aidées. Elle était à l'aise avec ça. Ce qui venait de son ego — son costume — ne bloquait pas le chemin. Elle aidait beaucoup et était très sage. Elle n'était pas une thérapeute au sens habituel. Elle disait seulement ce qu'était le problème et de faire quelque chose pour y remédier, de pardonner à la personne concernée. Elle savait très bien aider les gens à pardonner à leurs familles. Mais elle ne travaillait pas avec les gens de la façon habituelle.

Susan : J'ai remarqué dans cet atelier que vous nous défiez de façon très directe de monter d'un cran dans notre pratique du pardon. Je ne sais comment l'exprimer, mais je sens que quelque chose change.

Kenneth : C'est vrai. Je crois que je fais cela depuis l'an dernier. Ce n'est pas quelque chose que j'ai choisi consciemment. Je ne planifie pas ce que je vais faire. Mais je me suis rendu compte que j'intensifie l'enseignement, particulièrement depuis ces derniers mois. Dans le séminaire sur la mort que j'ai donné le printemps dernier et dans le précédent, j'ai parlé de la phrase « *Paix à une telle sottise* » de la leçon 190 du livre d'exercices et j'ai fait le parallèle avec l'histoire de mon petit-fils à propos d'« arrête ces enfantillages ».

Susan : Pouvez-vous nous raconter cette histoire à nouveau ?

Kenneth : Il y a un an environ, Gloria et moi avons rendu visite à notre petit-fils, qui avait quatre ans à l'époque et nous avons été le chercher à l'école maternelle. Et il nous racontait l'histoire suivante sur une petite brute dans la classe qui s'appelle Becket et s'en prenait aux autres parce qu'il avait un an de plus. Il traitait les autres enfants de « bébé ». L'enseignante l'a pris finalement à part et lui a dit : « Arrête ces enfantillages, Becket. » Mais la façon dont mon petit-fils l'a dit était tellement adorable, et il le disait sans cesse, et nous en parlions. Ça l'avait beaucoup impressionné. C'est essentiellement ce que je dis aux gens depuis.

Si vous regardez mon enseignement au fil des trente dernières années, je pense que c'est comme une échelle. Et bien que rien de ce que je dise ne soit différent, je le présente différemment. Et je me rends compte que c'est une façon de dire : bon, ça suffit. C'est la même idée que « *Paix à une telle sottise* », c'est juste un peu plus mignon. Mais je sais que mon enseignement s'est intensifié dans ce sens. Ce que je dis aux étudiants, c'est que s'ils prennent le Cours vraiment au sérieux – et pratiquement tous ceux qui viennent le font – ils devraient vraiment commencer à s'y mettre.

Et j'insiste sur deux choses : la bonté dont j'ai toujours parlé ; et l'idée que vous êtes un esprit, et non un corps. Comme je le disais hier, vous devez vraiment réfléchir sur ce que le Cours dit et commencer à en tirer les conclusions logiques. Il n'y a ni monde, ni corps ni problème, et tout est inventé. Je me rends bien compte que ça a changé. Je ne sais pas exactement quand ça a commencé. Je ne le planifie pas, mais c'est bien ce qui arrive et je ne sais pas où cela mènera.

Susan : Bon. Le temps n'existe pas. Mais à l'intérieur du rêve, je me souviens que dans une vidéo avec Bill Thetford il était question d'« une accélération céleste ».

Kenneth : Ce n'est pas dans le Cours. C'est l'un des mythes du Cours. Helen a écrit qu'il y avait une accélération céleste, mais elle n'a jamais mentionné que Jésus l'avait dit. Et peu de temps après, il lui a dit : ne crois rien qui s'inscrit dans un cadre temporel. Cela voulait sans doute aussi inclure l'idée d'une accélération céleste. Il dit par contre que le Cours permet de gagner du temps, à savoir qu'un individu peut gagner un millier d'années sur son chemin d'expiation en pardonnant et en choisissant le miracle. Mais il n'y a pas de plan ; c'est un vrai piège. Et ceux qui l'ont sorti du contexte deviennent alors les êtres

particuliers qui font partie de l'accélération. Nous sommes si bénis d'être des étudiants du Cours, ici, en ce moment, et tout est tellement particulier. Mais comment pourrait-il y avoir une accélération céleste quand tout est déjà terminé ? Il n'y a pas de plan. Mais encore une fois, Helen n'a jamais mentionné que Jésus le lui avait dit. Je crois qu'elle a dit que ça lui était venu ou quelque chose comme ça. Beaucoup de choses que Helen a entendues les premières semaines ne sont simplement pas exactes.

Susan : Elle avait encore des défenses ?

Kenneth : Ses défenses étaient encore là, son appareil d'envoi et de réception était encore un peu encrassé. Métaphoriquement, si vous êtes parti quelque temps de chez vous et ouvrez le robinet, l'eau est rouillée. Vous devez la laisser couler un moment. Eh bien, son aptitude à transcrire était un peu rouillée. C'est évident quand vous lisez les textes du début. Bien sûr, l'Urtext (édition originale non révisée) est sorti, ce qui est malheureux parce qu'il y a des gens qui croient que c'est Jésus qui parle, ce qui est absurde. Pas mal vient de Helen. Ça a commencé à changer après le quatrième chapitre où le langage devient plus pur, plus beau et ça se sent.

Helen a donc eu l'idée d'accélération céleste tout au début. Elle était influencée par Edgard Cayce : Bill lui avait fait lire des livres de Cayce, et ils étaient allés à l'A.R.E (Association for Research and Enlightenment – « Association de recherche et de l'illumination »). Cayce l'avait donc influencée. Une partie du langage du début est similaire à celui de Cayce. Un Saint Esprit spiritualisé, ça vient de Cayce. « Les séparés » est une expression de Cayce. Ce sont des tournures de Cayce, et l'idée d'une accélération céleste en fait sûrement partie.

Susan : Eh bien, merci pour ça, Car on entend encore souvent des étudiants tenir ce genre de propos.

Kenneth : C'est pourquoi je souligne que le Cours a été écrit pour une personne.

Susan : J'ai cru qu'il était pour six ?

Kenneth : C'était Helen qui mentionnait cinq ou six personnes qui comprenaient le Cours.

Susan : Est-ce que je peux en faire partie ? S'il vous plaît !

Kenneth (rit) : Helen disait qu'il était pour très peu de personnes parce que les gens n'allaient pas le comprendre.

Susan : Ils veulent le comprendre, mais ils en ont juste peur.

Kenneth : Oui, ils sont terrifiés. Alors ils réduisent le Cours et essaient de l'abaisser à leur niveau. Donc, d'une certaine façon, ce que je dis c'est que vous devez grandir vers le Cours ; n'essayez pas de l'abaisser à votre niveau. Et puis, dire que vous en avez peur est vraiment honnête et légitime, mais vous ne devriez pas changer le Cours afin d'être à l'aise avec ce qu'il préconise. L'idée d'une accélération céleste n'engendre que de la particularité. Elle rend le monde réel, le salut réel, les chiffres réels, et cela produit des personnes particulières ; c'est ce qui devrait vous indiquer que ce ne peut être valable.

Susan : J'ai une question par rapport à cela qui n'est probablement rien d'autre qu'une analyse supplémentaire de l'ego. Mais j'aime véritablement le Cours. J'aime tout ce qui a trait à lui – le langage, l'enseignement. J'aime même *Les obstacles à la paix*, vraiment, ce qui est un peu fou quand on considère ce qu'il dit à propos du lecteur du livre. Aussi, parfois, je m'inquiète de développer une relation particulière avec le Cours.

Kenneth : N'allez pas là, Susan. Parlez à Jésus, aimez l'écriture, aimez le Cours, aimez ce qu'il dit. Et ensuite pardonnez-vous d'avoir peur.

Susan : D'accord. Avez-vous une sorte de pratique spirituelle que vous observez ou que vous recommandez ? Dans *Les règles pour la décision* et dans le manuel,

Jésus dit de confier la charge de sa journée au Saint-Esprit, ou d'avoir, chaque matin, comme but premier d'apprendre le pardon de notre enseignant intérieur et de s'en assurer fréquemment le long de la journée ?

Kenneth : Oui. J'ai recommandé cela à beaucoup d'étudiants quand il me semblait que ça les aiderait. Ce n'est pas nécessaire, sauf dans le contexte du livre d'exercices. (Je pense que c'est important de faire le livre d'exercices autant que possible comme il est indiqué). Mais il y en a qui gagnent vraiment à faire cela et je pense que ça peut être très utile. J'encourage ceux qui méditent et qui trouvent que c'est une expérience enrichissante de faire de leur journée entière une méditation. Pas seulement quand ils méditent calmement. Mais de prendre ce calme et le laisser les imprégner lorsqu'ils sont extrêmement occupés. Donc, dans ce sens la méditation peut être très utile.

Mais c'est le revers de la médaille qui prend le dessus quand elle devient un dieu à part entière et qu'il n'y a pas de suivi. J'ai une expérience merveilleuse dans la matinée et puis je sors et je déteste celui-ci ou celui-là ou telle chose me rend anxieux ou me fait peur.

Susan : Donc, quand c'est dissocié.

Kenneth : Oui, et il y a des passages dans le manuel qui décrivent la façon dont les enseignants de Dieu devraient passer leur journée et qui les avertissent en quelque sorte de cela. Je pense que la méditation est merveilleuse si c'est une expérience confortable et enrichissante. Mais si c'est une torture, ne méditez pas.

Susan : Et on n'a pas besoin de beaucoup de temps pour se tourner vers l'intérieur.

Kenneth : Non en effet. Il s'agit de remettre en question ses projections. Encore une fois, comme je l'ai dit récemment, vous n'avez besoin que de deux leçons du livre d'exercices, leçons cinq et trente-quatre : « *Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense* » et « *Je pourrais voir la paix au lieu de cela* ». Les idées de ces deux leçons vous guideraient tout au long de votre journée et c'est ce que serait la méditation, la pratique. Je commence à être contrarié, anxieux, apeuré, et je dis que je ne suis pas contrarié pour la raison à laquelle je pense, et à ce moment-là je pourrais choisir la paix au lieu de ce que je ressens. « *Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense* » me ramène du monde dans mon esprit et c'est l'esprit décideur qui peut choisir la paix au lieu du conflit. C'est tout ; vous n'avez rien d'autre à faire.

Susan : Parce qu'alors la guérison s'est produite – que vous ressentiez la paix immédiatement ou pas.

Kenneth : Oui. C'est cela. C'est ça la pratique.

NOTE : Kenneth Wapnick, qui détenait un doctorat en psychologie clinique, s'est dévoué à Un cours en miracles® depuis 1973 et a travaillé étroitement avec le scribe du Cours Helen Schucman et son collaborateur William Thetford pour préparer le manuscrit final. Il était président et cofondateur, avec sa femme Gloria, de la Fondation pour Un cours en miracles® (Foundation for A Course in Miracles® – www.facim.org) qui depuis 2001 se trouvait à Temecula, en Californie où il y a enseigné jusqu'à sa mort en décembre 2013. La Fondation a déménagé à Henderson, Nevada, en été 2018. Kenneth Wapnick est aussi auteur de nombreux livres sur le