

Préface

Ces huit volumes sont le résultat d'une série de cinquante-huit ateliers que j'ai donnés sur l'ancien site de notre Fondation à Roscoe, dans l'état de New-York en 1998 et 1999. Chaque cours, enregistré sur bande, durait approximativement une heure et consistait en une analyse ligne par ligne du Livre d'exercices : leçons, introductions, révisions, résumés et épilogue. Les contraintes de temps ont nécessité, pour certains passages relativement mineurs, leur omission ou seulement de brefs commentaires. Pour ces huit volumes, cependant, j'ai inclus les passages omis pendant les cours originaux. J'ai aussi considérablement étoffé certaines explications, fournissant des références tirées d'autres parties appropriées d'*Un Cours en Miracles* : la Préface du Cours, les deux brochures : *Psychothérapie* et *Le Chant de la Prière*, les poésies : *Les Cadeaux de Dieu* et le poème en prose : *Les Cadeaux de Dieu** –pour donner des détails ou faire le parallèle avec de précédentes explications. On peut ainsi voir ces volumes comme de parfaits compagnons de route pour l'étudiant qui entreprend son voyage à travers le Livre d'exercices.

Mon but dans ce livre –comme dans les classes qui l'ont inspiré– est d'aider les étudiants d'*Un Cours en Miracles* à mieux comprendre la signification des leçons et leur place dans le programme d'études complet du Cours. Surtout, le but est d'aider les étudiants à voir l'importance d'appliquer les leçons quotidiennes à leurs vies de tous les jours. Sans une telle mise en pratique, le rayonnement des mots de Jésus dans *Un Cours en Miracles* est gaspillé et ils deviennent simplement un système d'enseignement intellectuel stérile.

[*Les poésies et le poème en prose ont été écrits par Helen Schucman, le scribe d'*Un Cours en Miracles*. Partout dans ce livre, je me référerai à elle comme "Helen" et son associé pour la transcription, William Thetford, comme "Bill". Pour une étude approfondie sur Helen, son écriture d'*Un Cours en miracle* et des documents s'y rapportant ainsi que sa relation avec Bill, veuillez vous référer à mon livre « Absence from Felicity : The Story of Helen Schucman and Her Scribing of A Course in Miracles

(Absence de Félicité : L'histoire d'Helen Schucman et son écriture d'Un Cours en Miracles)]

En effet, le but avoué du Livre d'exercices est d'aider les étudiants à appliquer l'enseignement théorique constituant l'ossature du Texte.

Un fondement théorique comme celui que le texte procure est un cadre nécessaire pour rendre les leçons de ce livre d'exercices signifiantes. Or c'est de faire les exercices qui rendra le but de ce cours possible. Un esprit inexercé ne peut rien accomplir. C'est le but de ce livre d'entraîner ton esprit à penser de la façon qui est présentée dans le texte. (W – in. 1).

Comme n'importe quel enseignant le sait, les étudiants apprennent par une pratique constante et par la répétition, dans la mesure où ils ne peuvent pas tout retenir du premier coup : c'est ainsi que nous avons tous appris à lire, à écrire et à compter. De la même façon, tous ceux qui ont appris à jouer d'un instrument de musique n'oublient pas l'entraînement quotidien et la répétition des gammes et des exercices. Il en va de même avec les principes du texte sur le pardon. Ceux-ci doivent être pratiqués matin et soir, et à intervalles réguliers si nécessaire. Jésus nous rappelle dans le texte que chaque rencontre est une sainte rencontre (T-8.III.4 :1), parce que chaque expérience, indépendamment de son ampleur, nous fournit une occasion de renverser la projection et nous permet d'examiner le contenu de notre esprit inconscient. Sans une telle connaissance nous ne pourrions jamais vraiment choisir de nouveau, ce qui est le but ultime du Cours. De plus, quand nous avons appris les règles de base à l'école primaire nous n'avons pas appris toutes les combinaisons possibles de mots et de chiffres, mais seulement les règles employées dans des exemples spécifiques, ce qui nous a permis de les généraliser pour tous les autres cas. Par conséquent notre nouvel Enseignant –Jésus ou le Saint-Esprit– nous enseigne comment pardonner certaines de nos relations spécifiques, ce qui nous aide ensuite à appliquer ce principe à toutes nos relations :

Le but de ce livre d'exercices est d'entraîner ton esprit d'une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde. Les exercices sont planifiés de façon à t'aider à généraliser les leçons, afin que tu comprennes que chacune d'elles est également applicable à tous ceux et tout ce que tu vois. (W –in.4).

Dans le cas où nous l'aurions manqué la première fois, Jésus répète son propos deux paragraphes plus bas :

Les seules règles générales à observer d'un bout à l'autre sont donc : Premièrement, que les exercices soient faits d'une manière très concrète, comme il sera indiqué. Cela t'aidera à appliquer les idées en question à toute situation dans laquelle tu te trouves, ainsi qu'à tous ceux et à tout ce quelle englobe...Le but général des exercices est d'augmenter ton aptitude à étendre les idées que tu pratiques jusqu'à tout y inclure. (W –in.6:1-2; 7:1).

Nous retournerons à ce point essentiel quand nous commencerons notre voyage à travers le livre d'exercices.

Ces volumes peuvent être lus d'au moins trois manières : 1) directement, comme on le ferait avec le texte d'*Un cours en miracles*, 2) différentes leçons à différents moments, ou 3) une leçon à la fois, comme un compagnon suivant chaque leçon du livre d'exercices. Cependant, j'exhorterais les étudiants qui pratiquent le livre d'exercices pour la première fois, à lire les leçons comme elles se présentent, sans mon commentaire. Autrement dit, comme avec tous mes autres travaux sur *Un cours en miracles*, ces huit volumes sont censés donner à l'étudiant des commentaires additionnels au Livre d'exercices sans vouloir remplacer ce livre qui nous a été donné à l'origine.

Avant d'aller plus loin, j'aimerais faire quelques commentaires sur la nature et la structure de ce livre. Pour ceux qui vont le lire directement, soyez averti que je n'explique pas *tout tout le temps*. Si je l'avais fait, ces volumes seraient beaucoup trop encombrants et bien plus longs. Ainsi, les idées ou les principes de base sont souvent cités en supposant que le lecteur a déjà lu

les écrits s'y rapportant dans le livre qui les explique en détail. Par exemple, je mentionne fréquemment le principe de *l'un ou l'autre*, fondateur de l'ego, sans toujours expliquer son origine ontologique ou sa signification détaillée. Ci-dessous je discute de l'utilisation métaphorique de la langue dans un cours en miracles, où, par exemple, le terme *Dieu* est employé dans le sens de *Saint-Esprit*. Bien que cela soit souvent rappelé au lecteur, il se peut que cela ne soit pas toujours le cas.

À cause des caractéristiques cycliques du livre d'exercices, je répète de temps en temps des expressions et citations appropriées, tirées du texte, du manuel ou d'autres écrits. Là encore, je n'indique pas toujours au lecteur qu'il s'agit de répétitions. L'index du volume huit peut facilement être consulté pour voir où et combien de fois les passages du Cours, des brochures associées au cours (*Le chant de la prière* et *Psychothérapie*) et des poèmes intitulés « *Les cadeaux de Dieu* » ont été cités. Comme je l'ai mentionné ci-dessus, j'ai aussi utilisé la poésie d'Hélène (Helen) pour étoffer mes commentaires des leçons. Je ne l'ai pas fait seulement à cause de sa pertinence évidente, mais aussi pour présenter ces merveilleuses poésies aux lecteurs qui pourraient ne pas être conscients de leur existence. J'ai fait de même avec le poème en prose, : "*Les cadeaux de Dieu*". Ce chef-d'œuvre mineur se trouve à la fin du recueil de poésies d'Hélène et fournit une puissante vue d'ensemble condensée du système de pensée d'*Un cours en miracles*. J'espère que les lecteurs déjà habitués à ce style d'écrits sauront apprécier cet ajout et que cette autre source reflétant les enseignements du Cours réjouira ceux qui en feront la découverte pour la première fois. Pour une explication plus approfondie sur l'origine de ces écrits le lecteur intéressé peut consulter mon livre sur Hélène et les débuts du Cours – *Absence de félicité (Absence from Felicity)*– cité dans une précédente note en bas de page.

De plus, dans le Livre d'exercices, toutes les références bibliques n'ont pas été mentionnées. Le lecteur intéressé peut consulter mon *Index des citations bibliques d'Un cours en miracles (Scriptural Index for A Course In*

Miracles) pour avoir une liste complète de ces nombreuses citations et allusions.

Un mot maintenant à propos de l'utilisation de la langue dans *Un cours en miracles*. Comme je le commente avec beaucoup de détails dans *Few Choose To Listen*, Volume deux de *The Message of A Course In Miracles* (*Le message d'Un cours en miracles*, vol. 2 : *Peu choisissent d'écouter*) (NdT : voir particulièrement les Chapitres 2 et 3), le Cours est écrit dans un langage dualiste (ou métaphorique). C'est la signification de la déclaration de Jésus dans l'Introduction de la clarification des termes :

Ce cours reste dans le cadre de l'ego, où il en est besoin. Il ne s'occupe pas de ce qui est au-delà de toute erreur parce qu'il a été conçu uniquement pour orienter dans cette direction. Par conséquent, il utilise des mots, lesquels sont symboliques et ne peuvent exprimer ce qui se trouve au-delà des symboles... Le cours est simple. Il a une seule fonction et un seul but. En cela seulement il reste entièrement constant parce que cela seul peut être constant.(C-in.3:1-3,8-10)

En soulignant la symbolique et donc en soi la nature illusoire de mots, Jésus fait ces commentaires dans le manuel pour enseignants :

Dieu ne comprend pas les mots, car ils ont été faits par des esprits séparés pour les garder dans l'illusion de séparation. Les mots peuvent aider, en particulier pour le débutant, en aidant à la concentration et en facilitant l'exclusion, ou tout du moins le contrôle, des pensées non pertinentes. N'oublions pas, toutefois, que les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité (M-21.1:7-10).

Donc, à cause de notre capacité limitée à comprendre –par notre identification au cerveau au lieu de l'esprit – l'amour abstrait ou non-spécifique de Jésus doit être exprimé dans une forme que nous pouvons comprendre et finalement accepter. Ainsi il dit dans le texte, concernant l'enseignement de l'Esprit Saint, comment faire l'expérience de l'unité de la vérité par le pardon :

Tout cela tient compte du temps et du lieu comme s'ils étaient distincts, car tant que tu pense qu'une partie de toi est séparée, le concept d'une Unité jointe en ne faisant qu'Un est insignifiant. Il est clair qu'un esprit si divisé ne pourrait jamais être l'Enseignant d'une unité qui unit toutes choses en Elle-même. Ainsi, Ce Qui est au-dedans de cet esprit, et unit toutes choses, doit être son Enseignant. Or Cela doit utiliser le langage que cet esprit peu comprendre, dans la condition où il pense être. Et Cela doit utiliser tout apprentissage pour transférer les illusions à la vérité, en prenant toutes les fausses idées de ce que tu es et en te conduisant au-delà d'elles, à la vérité qui *est* au-delà d'elles (T-25.I.7 :1-5)

Ainsi Dieu et l'Esprit Saint (et Jésus) sont présentés comme s'ils étaient des personnes, des membres de l'espèce homo sapiens. Ils ont un genre (masculin ou féminin NDT) et parlent, agissent, pensent, planifient, ont des réactions et des sentiments et ont même un organisme— des voix, des bras, des mains et des conduits lacrymaux. Alors, comment un Dieu non-dualiste peut-il être ou faire chacune de ces choses ? La leçon 169 dit " Dieu est" et rien de plus ne peut être dit qui soit vraiment significatif. C'est essentiel, cependant, pour l'étudiant d'*Un cours en des miracles* de comprendre que toutes ces références pour Dieu, le Christ, l'Esprit Saint, ne sont pas à prendre au sens littéral. Au niveau du symbole ou de la métaphore, cela nous atteint simplement *dans la condition dans laquelle nous pensons être*. De nombreux passages du livre d'exercices sont écrits à ce niveau et je soulignerai généralement le semblant d'inconséquence entre la forme et le contenu, le mot et la signification, en faisant référence parfois aux passages que je viens de citer. Quand l'utilisation de symboles sera correctement comprise, ce qui paraît incohérent deviendra tout à fait clair. C'est pourquoi Jésus nous met en garde dans le texte de ne pas confondre le symbole avec la source (T-19. IV-C.11:2).

De plus, il y a des contradictions notables dans l'utilisation de mots. Par exemple, comme mentionné ci-dessus, le mot *Dieu* est employé quand c'est évident que le sujet approprié c'est *l'Esprit Saint*. Un exemple se présente dans la Leçon 193, "Toutes choses sont des leçons que Dieu voudrait que j'apprenne". La leçon elle-même nous dit clairement que "Dieu ne connaît rien d'apprendre" tandis que partout dans tous les trois livres l'Esprit Saint est mentionné comme notre Enseignant. Dans la leçon 29 on nous dit que "Dieu est dans tout ce que je vois," pourtant cette leçon et la suivante

précisent que c'est le *but* de Dieu qui est signifié et nous savons de notre étude d'*Un cours en miracles* que c'est la fonction de l'Esprit Saint de garder le but de pardon dans nos esprits. D'autres exemples abondent et je ciblerai la plupart d'entre eux quand ils me viendront à l'esprit.

Il est aussi important de noter les références aux termes traditionnels chrétiens, comme *l'Expiation*, *le Second Avènement* et *le Jugement Dernier*, pour ne pas mentionner des leçons comme "Je suis la lumière du monde". Cela suit les mêmes lignes de raisonnement que ce dont je viens juste de discuter - l'utilisation par Jésus de notre langue occidentale et dualiste dans la *forme*, avec laquelle il nous apprend un *contenu* différent. Donc, il est extrêmement important de comprendre dans le cours que la plupart du temps Jésus emploie la langue des symboles avec laquelle nous tous avons grandi. Dans le judaïsme et dans le christianisme, on voit Dieu comme ayant des plans et faisant des choses pour nous, comme l'envoi de diverses sortes d'aides : des phénomènes naturels, des anges, Son Fils, ayant même tué ce dernier en notre nom. Une partie significative de son plan inclut des gens particuliers avec des particularités dans des plans particuliers. Ces anthropomorphismes si évidents, quand les symboles sont pris au sens littéral, sont des drapeaux rouges indiquant la voix de la particularité et non la Voix de la vérité. Jésus ne parle pas directement de la particularité dans le livre d'exercices, mais il décrit sa dynamique. Dans une phrase importante du texte, il dit que nous ne pouvons même pas penser à Dieu sans un corps, ou sans une forme quelconque que nous pensons reconnaître (T-18. VIII.1:7). C'est sa manière d'expliquer que parce que nous croyons que nous sommes des corps qui sont séparés, il doit nous parler d'un Dieu Qui semble aussi être séparé - pas parce qu'Il l'est en vérité, mais qu'Il *semble* l'être. De nouveau, cela ne signifie pas littéralement que Dieu a mis le remède ou l'Esprit Saint dans notre esprit, ou qu'Il a même un plan. Quand nous nous sommes endormis et avons commencé ce rêve insensé, nous avons emporté avec nous dans le rêve un souvenir - l'Esprit Saint - d'où nous sommes venus. *Nous* l'avons fait - pas Dieu. L'Esprit Saint est le souvenir et la Présence d'Amour, et le rappel de qui nous sommes comme Ses enfants. Nous retournerons à cela ci-dessous.

Comme nous commençons ce voyage à travers le livre d'exercices, quelques commentaires complémentaires peuvent être utiles. Un étudiant doit être ou bien lourdement dans le déni ou bien fortement avancé pour ne pas reconnaître ce concept, si la résistance aux leçons n'est pas expérimentée quelque part au long du cheminement. Le but avéré du livre d'exercices, reflétant celui d'*Un cours en miracles* lui-même, est de défaire le système de pensée de culpabilité de l'ego - le fondement de nos multiples existences comme des soi séparés et individualisés. On ne lâche pas prise facilement ou avec légèreté d'un tel fondement. Faire ainsi signifierait la fin de l'existence comme nous la connaissons. Et donc nos soi – gouvernés par l'ego - résistent à n'importe quelle incursion dans le bastion de défense de l'ego. Ainsi nous parlons du processus d'étudier et de vivre le Cours comme un voyage accompagné par l'Esprit Saint comme Enseignant. C'est un voyage dans le pays lointain de la résistance - la crainte, la culpabilité et la projection - avec la lumière du pardon comme guide et la lumière du Ciel comme but. C'est aussi pourquoi nous parlons de la structure d'*Un cours en miracles* comme symphonique, dans laquelle certains thèmes fondamentaux sont répétés, diversifiés, mis de côté et répétés, avant que la coda exaltante de la rédemption n'annonce la fin du voyage.

Une des nombreuses formes de résistance, en plus de celles évidentes comme l'oubli du titre de la leçon ou la leçon elle-même, est d'employer les titres ou les déclarations comme des affirmations. Ce n'est pas leur but et leur usage impropre reflète le processus de l'ego d'apporter la lumière à l'obscurité ; cela non seulement recouvre l'obscurité, *mais la lumière aussi*. Plutôt les déclarations en question sont employées comme des symboles de la lumière, auxquels nous apportons l'obscurité de la culpabilité et du jugement de notre ego qui sont doucement révélés et mis de côté.

Remerciements.

J'aimerais remercier tous les gens qui ont rendu ce livre possible. Je commence par les étudiants des premières classes – les employés de la fondation comme les étudiants occasionnels et à long terme – à notre centre de Roscoe. Leur vif intérêt pour *Un cours en miracles* d'un point de vue théorique et pratique, a été l'inspiration et le stimulus pour ces séries de

cours. Ensuite je suis reconnaissant envers tous les gens qui ont bénévolement été volontaires pour faire la transcription des enregistrements et ceux qui en ont éditée une première version afin d'éliminer le verbalisme évident, qui était acceptable pour le discours informel, mais très encombrant pour la lecture. Rosemarie LoSasso, la Directrice de publications de la Fondation à pris la suite. En plus de faire l'enregistrement des bandes sonores originales et la préparation de ces bandes pour la publication, Rosemarie a été en grande partie responsable de la tâche énorme de mettre les transcriptions dans une forme beaucoup plus lisible, ce qu'elle a exécutée comme à son habitude de façon inlassable et fidèle. C'est à partir de ses écrits que j'ai pu relire et réviser le manuscrit en entier jusqu'à ce qu'il n'ait atteint sa forme finale. Son aide, comme toujours, m'a été d'une valeur inestimable. Je suis aussi reconnaissant envers de nombreux employés de la Fondation qui ont travaillé avec assiduité à la préparation du manuscrit et des livres dans leur version finale : Jennye Cook, Jackie Futterman, Emmy Massengill, Loral Reeves, Elizabeth Schmit, et Virginia Tucker.

Finalement, comme avec tous mes enseignements, c'est avec une gratitude profonde et aimante que je remercie ma femme Gloria, qui a toujours été à mes côtés, m'inspirant et m'encourageant dans mon travail, et qui vraiment a rendue tout cela possible.

PRÉLUDE

Introduction

Nous sommes sur le point d'embarquer pour un voyage de 365 étapes. Notre guide est le Livre d'exercices pour étudiants d'*Un Cours en Miracles*. Nous commençons dans le monde de la forme, avec à peine une indication de la perspective qui s'ouvrira devant nous, lorsqu'étape après étape nous serons conduits le long du chemin par Jésus –enseignant et guide, frère et ami– jusqu'à ce que nous atteignons les doux pâturages annonçant le dernier pas dans lequel nous disparaîtrons à jamais dans le sans forme. Nous parlons d'étapes –365 leçons– cependant c'est en vérité un voyage sans distance, car nous avons quitté la maison seulement en rêve. Nous parlons de temps –une année– cependant l'éternité est un état permanent et le temps linéaire seulement une partie d'un rêve qui n'a jamais réellement existé. Pourtant il

nous faut commencer, et notre monde quotidien d'aspirations et d'espoirs, d'amours et de haines, de naissances et de morts est la salle de classe dans laquelle nous apprenons les leçons qui, à la fin, nous enseigneront qu'il n'y a pas de monde.

Vraiment, plutôt que de parler d'un voyage dans le temps et dans l'espace, nous pouvons parler d'une expérience de circularité qui se termine à son commencement. Avec mes excuses envers T.S. Eliot, je substitue *voyager* respectivement à *exploration* et *explorer* dans les vers immortels suivants tirés de "Petits vertiges" (Little Gidding), le dernier de ses quatre quatrains :

Nous ne cesserons pas de voyager
Et la fin de nos voyages
Sera d'arriver là où nous avons commencé
Et de découvrir le lieu pour la première fois.

Notre voyage est balisé par un fil conducteur, comme dans un thème musical subtil qui se déroule au travers de l'orchestration, souvent imperceptible à tous autres que les initiés. Et encore que sans lui, la structure thématique de l'œuvre s'effondrerait. Dans la symphonie de notre Livre d'exercices se retrouvent deux thèmes significatifs, récurrents tout au travers du livre : 1) notre identité dans l'illusion comme esprit –l'esprit faux (l'ego), l'esprit juste (le Saint-Esprit), et le preneur de décision, la partie qui choisit entre eux ; et 2) le souhait de notre ego d'avoir raison et de prouver que Jésus a tort. La toile de fond essentielle de ces thèmes est la structure théorique du Cours lui-même, exprimée dans le Texte de façon plus significative.

Par conséquent, ressemblant beaucoup à une ouverture d'opéra qui présente les thèmes qui seront développés dans l'œuvre qui suit, ce Prélude présentera une vue d'ensemble du système de pensée d'*Un Cours en Miracles*. Nous avons déjà cité l'Introduction du Livre d'exercices, plaçant ses leçons en regard de la théorie du Texte. Il convient donc, avant que nous embarquions pour notre voyage à travers le Livre d'exercices que nous présentions comme un résumé auquel nous pourrions nous référer au cours de nos discussions. Celui-ci ne prétend certainement pas être une présentation détaillée des principes du Cours, il illustre néanmoins ses concepts centraux, avec une insistance particulière placés sur les aspects des enseignements de

Jésus d'*Un Cours en Miracles* qui sont directement en rapport avec notre voyage. Cette discussion est organisée autour des deux niveaux reflétés dans les enseignements du Cours : Le Niveau Un opère la distinction entre la vérité et l'illusion, l'Unité et la séparation, Dieu et l'ego. Le Niveau Deux fait référence seulement au monde séparé de l'illusion de l'ego, et met en contraste le système de pensée de l'esprit faux, celui de la culpabilité, de l'attaque et la défense –le monde des relations particulières de l'ego– avec le système de pensée du pardon de l'esprit juste –le monde des relations saintes de l'Esprit-Saint.

Niveau Un

A. L'unité du Ciel

La prémisses fondamentale d'*Un Cours en Miracles* est l'Unité de Dieu. :

Le Ciel n'est ni un lieu ni une condition. C'est simplement la conscience d'une parfaite Unité, et la connaissance qu'il n'y a rien d'autre : rien en dehors de cette Unité, et rien d'autre au-dedans. (T-18. VI. 1:5-6).

La parfaite Unité est la première caractéristique de la vision du Cours sur la réalité, ce qui établit qu'il est un système de pensée non-dualiste. Dieu et Son Fils sont totalement un, sans aucune différenciation possible entre eux. Ainsi nous lisons dans le Livre d'exercices :

Dieu... ne fait pas de distinction entre ce qui est Lui-même et ce qui est encore Lui-même. Ce qu'Il crée n'est pas à part de Lui, et nulle part le Père ne finit et le Fils ne commence comme quelque chose de séparé de Lui. (W – pI. 132. 12:3-4).

Tant que nous croyons être des créatures dualistes habitant dans un monde de temps et d'espace, un monde non spatial, non temporel, sans différenciations, nous est inconcevable. Ainsi Jésus dit de l'Unité de Dieu et de la nôtre :

Nous ne pouvons ni parler ni écrire à ce sujet, ni même y penser du tout... Il n'est pas besoin de clarifier davantage ce que nul au monde ne peut comprendre. Quand la révélation de ton unité viendra, elle sera reconnue et pleinement comprise. (W – pI. 169. 6:1, 10:1-2).

Dans cette Unité, l'amour s'étend continuellement lui-même : Dieu étendant Son Soi à Son Soi, appelé Christ. C'est la définition du Cours de la création. Le Christ, étant partie de Dieu, participe au pouvoir de créer de Son Créateur, et Ses extensions sont connues comme des créations. Tout cela, naturellement, se passe dans une réalité qui n'a ni temps ni espace, étant totalement une en lui-même.

Quand nous parlons de la base non dualiste de la métaphysique du Cours, nous parlons de son contraste continu entre la vérité et l'illusion : le Niveau Un. Celui-ci traite de la distinction entre Dieu et l'ego, où seulement l'Unité et l'Intégralité de Dieu sont la réalité, et où toute autre chose est irréalité. Aucun compromis n'est possible ici, et il n'y a aucune place pour des degrés : "... que ce qui est faux est faux, et que ce qui est vrai n'a jamais changé" (W – pII.10. 1:1). Puisque l'éternité seule est vraie, ce que nous connaissons comme le temps –passé, présent et futur– est illusoire.

B. La Trinité Impie de l'Ego

En des termes que nous citerons fréquemment, *Un Cours en Miracles* affirme :

Dans l'éternité, où tout est un, s'est glissée une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s'est pas souvenu de rire. Dans son oubli, la pensée devint une idée sérieuse et capable à la fois d'accomplissement et d'effets réels. (T. 27. VIII. 6:2-3).

Cette idée démente était que le Fils de Dieu pouvait réellement se séparer de son Créateur et de sa Source. En vérité, naturellement, cela ne pouvait jamais arriver, mais dans le rêve illusoire de l'esprit du Fils cela non seulement pouvait arriver, mais *est* arrivé. Cette impossibilité met en mouvement un drame cosmique aux proportions fabuleuses, comportant trois *personnages* : l'ego, le Saint-Esprit et le Fils de Dieu preneur de décision. Ce trio constitue l'esprit divisé, semblant maintenant séparé de l'Esprit du Christ, le Fils de Dieu véritable et indivisé.

Le drame se déroule de cette façon : le preneur de décision de l'esprit doit choisir entre deux perceptions, s'excluant mutuellement, de la minuscule et folle idée. L'ego –la croyance du Fils qu'il est séparé de Dieu– parle au Fils des splendeurs de la séparation, de l'individualité, et de la libération du joug de la tyrannie du Créateur cruel et autoritaire. La réponse du Saint-Esprit –la mémoire du Fils de son Identité comme Christ– dont il est fait écho par celle de Cordelia dans *Le Roi Lear*, est simplement d'aimer et de se taire.

Répondre à un mensonge le renforce tout simplement, et ainsi le gentil sourire du Saint-Esprit reflète Son principe de l'Expiation –la séparation d'avec Dieu n'a jamais eu lieu. Cela reflète le principe qui gouverne le Ciel : *Les idées ne quittent pas leur Source* –l'idée que le Fils de Dieu n'a jamais quitté Sa Source dans l'Esprit de Dieu. Inutile de dire que l'ego prétend le contraire : les idées *ont* quitté leur source, et ont vraiment fait cela.

Le preneur de décision –réellement plutôt dans le rôle d'un juge à ce point-là –n'est nullement impressionné par la réponse du Saint-Esprit, et choisit comme vérité la perception de l'ego. C'est le début du principe central et dominant du système de pensée de l'ego qui vient de naître : *l'un ou l'autre*. En choisissant la séparation de l'ego, le Fils a choisi effectivement contre l'Expiation du Saint-Esprit, et ainsi, contre toute attente, de faire taire Sa Voix pour la vérité recouverte par les mensonges de l'ego.

L'ego a remporté cette première manche, mais immédiatement identifie une menace terrifiante planant sur son horizon nouvellement établi. Il sait qu'il tient son existence du fait du choix opéré par le Fils. Qu'en résulterait-il, ce que l'ego considère maintenant avec horreur, si le Fils changeait de décision ? Sans la puissance de la croyance qu'a en lui l'esprit du Fils, l'ego ne pourrait que disparaître dans le néant, puisqu'il n'est rien de façon inhérente. Cette illusion de quelque chose, donc, développe un plan selon lequel il peut préserver son existence illusoire dans l'esprit du Fils. Sa stratégie pour sa survie est fondée sur la logique suivante :

L'existence de l'ego est basée sur la croyance du Fils en lui, croyance qu'il a déjà accomplie en vertu d'une décision de son esprit.

Sa disparition peut seulement survenir si le Fils change son esprit.

Donc en rendant le Fils inconscient –l'amenant à oublier même qu'il a un esprit– il s'assure qu'il ne peut pas changer un esprit qui ne se souvient plus maintenant de qui il est.

Ainsi, il reste seulement à l'ego de convaincre le Fils que c'est son propre intérêt d'être inconscient. Alors seulement le Fils choisira de quitter son esprit et de ne jamais revenir.

Maintenant posé en théorie, le plan de l'ego a besoin d'être mis en œuvre. Il étoffe pour le Fils la signification de son choix contre le Saint-Esprit : un choix contre Dieu et Son Amour, qui oblitère l'unité du Ciel, sacrifiant Dieu afin qu'il puisse vivre. L'ego appelle cette décision de s'opposer à Dieu *un péché*. Ainsi la séparation d'avec Dieu n'est pas du tout seulement un rêve stupide, tel que l'affirme le principe de l'Expiation, mais une réalité

pécheresse qui est vraiment arrivée –rien de moins que le fait par le Fils d'avoir pris la vie de Dieu et de l'avoir placée en lui-même. Par le meurtre du Père et la crucifixion du Christ, le Fils émerge, de ce champ de bataille couvert de sang, en tant qu'individu –séparé, unique et spécial– le possesseur de la vie qui maintenant fait défaut à Dieu. Mais au prix, pour le soi séparé et individuel du Fils, qu'il est pour toujours assimilé au péché. Il existe non seulement comme individu, mais comme un individu pécheur.

Pour nous éloigner brièvement du sujet, tandis que notre mythe progresse, gardez à l'esprit qu'à partir du moment où le preneur de décision du Fils choisit en faveur de l'ego et contre le Saint-Esprit, il n'entend plus que la voix de la séparation et n'entend plus maintenant la Voix de l'Expiation. Donc, entendant seulement la voix de l'ego, le Fils doit nécessairement croire que la voix de l'ego est Dieu ; ses paroles doivent être vraies car il ne dispose pas d'une autre voix qui puisse lui offrir une vision contraire. Ainsi le Fils ne connaît rien d'autre que ce que l'ego lui raconte, cela seulement peut expliquer notre croyance collective dans la démence de l'ego.

Par conséquent, quand l'ego dit au Fils qu'il a été séparé de Dieu et qu'il est pécheur, cela devient sa réalité, qui le conduit à la culpabilité qui est l'expérience psychologique de l'état de péché : "non seulement j'ai *fait* une chose terrible, mais je *suis* une chose terrible. Mon identité en tant que soi séparé est inhérente au péché, car je suis devenu ce que j'ai fait : j'ai péché, et suis maintenant, indiscutablement, un pécheur." Souvenez-vous, c'est le mythe de l'ego, son but étant d'induire le Fils à quitter son esprit – littéralement et au sens figuré.

Par conséquent, le premier pas en vue de réaliser le but de l'ego, est de convaincre le Fils de Dieu qu'il est une entité séparée, pécheresse et coupable. Sa seule existence maintenant prouve son péché, car l'ego lui a dit qu'il ne pouvait exister qu'à travers le péché de la destruction égoïste de Dieu. Ainsi le concept de soi du Fils conçu par le preneur de décision, séparant le soi, en un état de péché, en un soi coupable, a été pris comme parole d'évangile. Parce que, encore une fois, la voix de l'ego est la seule voix qu'il entende de l'intérieur de son rêve de séparation.

L'ego continue à tisser sa magie du mal, disant au Fils : "Malgré ton péché de meurtre à l'encontre de ton Créateur, Dieu n'a pas été complètement détruit. En fait, étant toujours bien vivant, Il vient vers toi, rempli de souhaits de vengeance, pour te retirer la vie que tu Lui as volée." Selon les termes du Cours :

"Tu as usurpé la place de Dieu. Ne pense pas qu'Il ait oublié."... Et maintenant il n'y a pas d'espoir. Sauf de tuer. Là est le salut maintenant. Un père en colère poursuit son fils coupable. Tue ou sois tué, car là seulement il y

a un choix. Au-delà de cela, il n'y en a pas, car ce qui a été fait ne peut être défait. La tache de sang ne peut jamais être enlevée, et quiconque porte cette tache sur lui doit trouver la mort. (M – 17. 7 : 3-4, 7-13).

Le mythe de l'ego est ainsi rapidement devenu un cauchemar –totalement irréel, mais difficilement vu ainsi par notre conscience– dans lequel nous voyons la naissance de sa théorie voulant que le péché et la culpabilité exigent un châtement. Le Fils a péché contre Dieu, ce dont témoigne sa culpabilité qui lui indique le châtement qu'il mérite. Puisque Dieu est l'objet de son péché, Il devient le bras vengeur de son châtement, qui inévitablement engendre la peur. Par conséquent, si le Fils de Dieu n'agit pas rapidement, Dieu le détruira à coup sûr –telle est l'origine de la croyance en la mort qui est la conclusion logique d'une vie de péché. J'ai volé la vie à Dieu, et ainsi il est tout à fait justifié qu'Il me prenne la vie, me laissant sans vie.

Lorsque Dieu prend ma vie, Il l'a et je ne l'ai pas –c'est le principe de *l'un ou l'autre* : afin de gagner, quelque chose ou quelqu'un doit être sacrifié. Ainsi le choix est entre un Fils séparé ou vivant dans l'Unité de Dieu. Si Dieu a la vie, il n'y a pas d'ego. Si l'ego a la vie, il n'y a pas de Dieu. L'ego a astucieusement orchestré son plan de telle sorte que l'esprit du Fils soit devenu un champ de bataille dans lequel il est dressé sans espoir contre son Créateur. Dans l'histoire de l'ego, naturellement, le Fils ne fait pas le poids face à cette déité vengeresse, maniaque et destructive, ce qui veut dire qu'après avoir écouté les mensonges de l'ego, il se trouve confronté à de sérieux ennuis. S'il demeure dans son esprit maintenant terrifié, la maison du péché de séparation et de l'individualité remplie de culpabilité, il sera certainement détruit, car, connaissant son Ennemi, son anéantissement est certain. Il ne disparaîtra pas dans le Cœur de Dieu : il disparaîtra tout simplement. En d'autres termes, l'ego a le Fils de Dieu exactement où il le veut. Souvenez-vous, le but des machinations de l'ego était de convaincre le Fils de Dieu de quitter volontairement son esprit et de ne jamais plus revenir, le rendant ainsi inconscient. S'il retournait, il rencontrerait avec certitude la mort comme conséquence de son péché, né de la séparation de Dieu.

Par conséquent, les principales caractéristiques de l'esprit séparé comprennent maintenant le péché, la culpabilité et la peur de la mort. Le Fils maintenant n'a pas d'autre choix que de dire à l'ego, son seul "ami" : "Je crois tout ce que tu me dis. Aide-moi, s'il te plait, car si je reste un instant de plus dans l'esprit, mon existence est finie." L'ego, en des termes débordant de gentillesse et prenant un air préoccupé, répond : "J'ai un plan merveilleux pour te sauver. Continue seulement à me faire confiance." Le Fils n'a pas le choix –la Voix pour Dieu a effectivement été réduite au silence– et ainsi

l'ego a quartier libre pour continuer à tisser son piège : "La manière de t'en tirer sain et sauf est simplement de quitter l'esprit." Psychologiquement, on appelle ceci une projection, lorsque nous prenons ce que nous croyons être dans l'esprit et le mettons à l'extérieur, jetant loin de nous le contenu de notre esprit, selon la croyance magique qu'il sera en toute sécurité à l'extérieur de nous. Par conséquent, quand nous projetons une pensée de séparation – d'individualité, de péché, de culpabilité et de la peur de la mort– il en résulte un monde physique de séparation –d'individualité, de péché, de culpabilité et de peur de la mort. C'est le monde du temps linéaire qui est la version du Cours du Big Bang, que de nombreux scientifiques positionnent comme étant le commencement de l'univers.

La projection non seulement donne naissance à un monde séparé, mais aussi à un monde fragmenté. Quand le système de pensée de l'ego a été projeté de l'esprit du Fils séparé de Dieu, il a été fracassé en un nombre presque infini de morceaux, ressemblant beaucoup à ce qui se produit quand une vitre se brise en fragments innombrables. Chaque fragment est unique, en même temps il contient toutes les caractéristiques chimiques du verre. Au regard de la Filialité, la fragmentation a produit un nombre quasi infini de Fils, chacun encapsulé dans la forme, délimitant en une expression individuelle le contenu de la séparation de l'unique esprit divisé. Quoique ces formes comprennent la totalité de l'univers physique –animé et inanimé– nous confinerons notre propos presque exclusivement à la forme particulière connue comme homo sapiens, le soi du Fils enveloppé dans le corps humain. Ce qui nous conduit au Niveau Deux –les deux manières de regarder ce corps et son monde.

Niveau Deux

A. Le faux système de pensée de culpabilité et d'attaque de l'ego

Une fois dans le monde en tant que corps –un fragment, comme une ombre, de la pensée originale de séparation– le système de pensée de l'ego se manifeste sous des formes spécifiques, individualisées. Chacun d'elle, à sa façon, témoigne du souhait fondamental de l'ego avec tous ses fragments : de garder la séparation qui a été volée à Dieu, mais d'en projeter la responsabilité sur quelque chose ou quelqu'un d'autre. En d'autres termes nous allons tous recevoir notre part de gâteau de séparation de l'ego, et nous réjouir de sa "douceur" en mangeant aux dépens des autres que nous jugeons responsables de notre état séparé. Autrement dit, nous sommes nés dans ce

monde avec le souhait précis d'être injustement traité, de voir dans les autres le péché que nous ne voulons pas voir en nous-mêmes. Par conséquent nous pouvons conserver notre identité individuelle en nous désolidarisant du péché avec lequel l'ego s'est uni, devenant ainsi le visage de l'innocence qui masque le visage sous-jacent de l'assassin.

En termes plus généraux, l'ego invente des problèmes en cascade qui doivent être réglés –les différentes façons d'éviter la douleur et de poursuivre le plaisir– et chacun est jugé capable de troubler voire de détruire notre paix. Le monde, comme l'esprit qu'il a comme source, devient un champ de bataille dont on ne peut s'échapper, une prison du péché et de la culpabilité que l'esprit ne voudra jamais abandonner, puisqu'il a l'impression d'être emprisonné dans le corps.

Et ainsi nous parcourons le monde dans une "quête sauvage du péché" (T – 19.IV-A.12:7) –c'est la cause de notre désarroi– pour qu'il soit perçu dans les autres et là attaqué et jugé. De cette façon, nous renforçons notre identification au corps physique, dans un état d'inconscience, et affirmons notre irresponsabilité pour tout ce qui nous tombe dessus. On peut résumer tout ceci par les deux cycles jumeaux de l'ego, *culpabilité-attaque* et *attaque-défense*, qui ensemble constituent le double bouclier de l'oubli abordé dans la leçon 136.

Nous sommes nés dans ce monde avec un système de pensée de l'ego pleinement développé (aussi bien qu'à un système de pensée du Saint-Esprit pleinement développé, dont nous allons parler maintenant), l'objectif de cette naissance dans un corps étant de cacher la culpabilité de l'esprit pour qu'elle ne puisse jamais être défaite. Cette culpabilité, comme nous l'avons vu, est une partie de la stratégie de l'ego pour empêcher le preneur de décision du Fils de choisir la pensée d'Expiation de l'amour qui se trouve aussi dans l'esprit. Donc la culpabilité est le premier bouclier de l'oubli. Mais l'ego, ayant besoin d'une seconde ligne de défense –le second bouclier– persuade le Fils d'abandonner son esprit et d'entrer inconscient dans l'état corporel. C'est le corps qui tient lieu d'écran de fumée, dissimulant l'esprit –la véritable source du problème– dans un lieu caché par les distractions du monde avec ses problèmes et ses soucis. Une fois dans un corps, le Fils à la l'opportunité en or –maintes et maintes fois de la naissance à la mort– de projeter sa culpabilité inconsciente sur les autres, les attaquant ainsi pour leur péché qu'il a placé sur leurs têtes coupables –le cycle *culpabilité-attaque*. Ces attaques se présentent sous deux formes de base qui sont le cœur du système de pensée de séparation de l'ego : relations de haine particulière et d'amour particulier. Bien que ces termes ne soient jamais

utilisés dans le Livre d'exercices, il en est fait mention par des allusions à travers tout le livre et nécessitent donc quelques explications ici.

La relation particulière commence lorsque se met en place la séparation de l'ego, et le Fils apparaît comme une créature de manque et de rareté, car quelque chose fait vraiment défaut. Inutile de dire que l'ego n'a jamais révélé que ce qui manquait c'était la mémoire de Dieu qui a disparu de notre conscience. À la place l'ego dit que l'innocence a été prise par un autre, et ainsi l'expérience de la rareté a donné naissance à la privation –quelqu'un m'a dépouillé de ce qui m'appartenait de plein droit. Je suis donc justifié à reprendre ce qui m'a été pris (4^{ème} et 5^{ème} lois du chaos [T – 23.II.9 – 12]).

Ma tentative de retrouver mon innocence perdue prend deux formes de base : *la haine particulière* c'est lorsque j'attaque directement quelqu'un d'autre, l'accusant ainsi du péché de vol et de meurtre dont je m'accuse secrètement moi-même. Ce qui facilite nos tentatives de projection si quelqu'un nous attaque (nous, ou bien d'autres à qui nous nous identifions) ce qui finalement ne fait aucune différence. Que ton attaque à mon encontre soit réelle ou imaginaire, je t'accuserai sans faire la différence. *L'amour particulier*, d'un autre côté, est plus subtil. Alors que nous préférierions attaquer quelqu'un carrément, la société ne tolère pas habituellement une attaque directe, et ainsi, le plus souvent, nous cherchons à clamer notre innocence et à combler notre impression de manque en établissant des relations de co-dépendance avec des personnes particulières qui ont la chose particulière exigée pour la satisfaction de nos besoins particuliers. Ainsi nous cherchons à obtenir l'amour, l'attention, le respect et l'approbation que nous exigeons en marchandant avec les autres pour obtenir ce que nous voulons et leur donner en retour ce dont ils ont besoin. Inutile de dire que le plan de l'ego c'est de donner le moins possible et de recevoir le plus possible –le sommet de l'égoïsme.

Quelle que soit la manière de procéder –amour particulier ou haine particulière– l'issue concernant la culpabilité est identique. Nous avons attaqué les autres, et nous savons à un certain niveau que nous les avons attaqués à tort puisque, quels que soient leurs actes, les autres ne sont pas responsables de notre bonheur ou de notre malheur –c'est seulement dans la culpabilité en notre esprit que peut reposer notre prétention d'être la *cause* ou l'*effet* de la paix ou du conflit. Donc nous devons croire que les objets de nos attaques projetées nous attaqueront en retour :

...ceux qui projettent sont vigilants pour leur propre sécurité. Ils ont peur que leurs projections leur reviennent et les blessent. Croyant avoir effacé leurs projections de leur propre esprit, ils croient aussi que leurs projections

essaient de s'y glisser à nouveau. Puisque les projections n'ont pas quitté leur esprit, ils sont forcés de déployer une incessante activité pour ne pas le reconnaître. (T – 7.VIII.3:9-12).

Cette "incessante activité" est notre système de défense, établi pour nous préserver de l'attaque que demande la projection de la culpabilité. Donc tous nous parcourons le monde entourés de boucliers défensifs. La leçon 153 décrit ce cycle *attaque-défense* :

Attaque, défense ; défense, attaque, deviennent les cercles des heures et des jours qui enserrent l'esprit de lourdes bandes d'acier recouvertes de fer, et reviennent uniquement pour recommencer. Il ne semble y avoir ni répit ni fin à l'étreinte toujours plus serrée de l'emprisonnement de l'esprit. (W – p I.153.3:2-3).

Vraiment il semble n'y avoir aucun espoir de rompre l'emprise que ces cycles de mort ont sur nos esprits, car la stratégie de l'ego pour la préservation de son identité est devenue un brillant succès, le rendant lui-même virtuellement résistant "à toute épreuve". Mais Jésus nous rassure affirmant que le plan de l'ego n'est "pas à l'épreuve de Dieu" (T – 5.VI.10⁶), car la Voix de la santé d'esprit demeure dans notre esprit juste, qui nous rappelle incessamment de choisir à nouveau.

B. Le système de pensée du pardon de l'esprit juste du Saint-Esprit

Pendant que les machinations de l'ego continuent, la Présence aimante du Saint-Esprit, la Mémoire de qui nous sommes en tant que Christ, demeure dans nos esprits. Cette Mémoire est notre enseignant. Quand la douleur de notre culpabilité devient trop grande, nous nous écrivons qu'il doit y avoir un autre chemin, un autre Enseignant pour nous aider à la place de l'ego (T-2.III.3:5-6). C'est le moment que le Saint-Esprit attendait, et Sa réponse consiste à nous aider à changer nos perceptions. Quand nous venons vers Lui, Il nous offre une différente manière de voir le monde de nos relations particulières, nous enseignant que le monde est une "image extérieure d'une condition intérieure" (T-21.in. 1:5). Refaisant avec nous la démente échelle de séparation que l'ego nous a fait descendre (T-28.III.1:2), le Saint-Esprit avec douceur défait la stratégie à deux niveaux de l'ego : culpabilité et projection, en renversant nos perceptions. Il nous est alors enseigné que celles-ci viennent de la projection de notre culpabilité, et c'est important de

reconnaître que dans *Un cours en miracles* la perception est une interprétation et non ce que rapportent nos organes sensoriels. En d'autres termes, l'attention de notre esprit juste se porte sur notre manière d'interpréter ce que nos corps nous disent, non sur leurs données sensorielles. Par exemple, si je vous vois m'attaquer physiquement ou verbalement, j'ai le choix de donner ou non à vos actions le pouvoir de me retirer la paix de Dieu. Je peux ou non avoir du pouvoir sur votre comportement, mais j'ai toujours le pouvoir sur mon esprit qu'aucune chose en ce monde ne peut affecter.

Cette reconnaissance est le but du pardon ou le miracle : le retour à la conscience de mon esprit – "une condition intérieure" – à partir du monde des corps. Puisque l'esprit est caché à notre conscience par le corps, nous n'avons pas moyen de retourner à lui sauf en redirigeant nos perceptions à leur source, où elles peuvent être changées. Une fois que le problème est retourné à la partie de notre esprit prenant les décisions qui avait choisi la culpabilité à la place de l'Expiation, nous pouvons en connaissance de cause choisir à nouveau. Ainsi nos esprits guéris étendent la perception du Saint-Esprit d'intérêts partagés – le reflet de l'Unité au Ciel – et nous regardons un monde dans lequel chaque Fils de Dieu contient le même système de pensée de l'esprit faux de culpabilité et de haine, le même système de pensée de l'esprit juste de pardon et d'amour, et le même pouvoir de choisir entre eux. Par conséquent, en dépit de différences évidentes parmi la Filialité au niveau de la forme, la véritable perception du Saint-Esprit nous fait voir l'unité sous-jacente à la diversité de l'ego, la similitude au-delà des différences du monde. Remplis maintenant de la vision du Christ, nous parcourons la terre à enseigner ce que nous avons appris, en montrant à nos frères qu'ils peuvent faire le même choix que celui que nous avons fait pour le pardon du Saint-Esprit.

Un cours en miracles explique le pouvoir de guérison du pardon à travers le principe de cause et d'effet, qui repose sur deux prémisses. Premièrement, chaque effet doit avoir une cause, et sans effets il ne peut y avoir de cause :

Sans une cause, il ne peut y avoir d'effets ; et pourtant, sans effets, il n'y a pas de cause. La cause est *faite* cause par ses effets... Les effets ne créent pas leur cause, mais ils en établissent la causation. (T-28.II.1:1-3).

Deuxièmement, si une chose existe, elle doit avoir une cause (T-9.IV.5:5-6). Par conséquent, si tu m'attaque et que je ne réagis pas comme si c'était un péché, ma non-défense – une attitude, pas nécessairement un comportement – démontre que ton péché n'a pas d'effet et donc pas de cause. Si ton attaque

coupable n'a pas de cause, elle ne peut pas exister. Ainsi les péchés sont pardonnés.

Quelle est alors la perception de l'attaque par l'esprit juste ? Si l'attaque est une défense de l'ego contre la peur de la culpabilité de l'esprit, qui est elle-même une défense contre le pouvoir de l'esprit de choisir l'amour, alors l'attaque exprime la peur, qui à son tour est un appel à l'amour qui a été nié (T-12.I.8:12-13 ; T-14.X.7:1-2). Par conséquent, si je suis dérangé, la cause n'est pas dans ce que votre corps a fait (ou n'a pas fait) –la *forme*– mais dans mon esprit qui a choisi d'être dérangé –le *contenu*. Je ne chercherai pas à changer votre comportement, mais seulement à changer l'interprétation de mon esprit de votre comportement –à partir du but de la relation pour l'ego à celui du Saint-Esprit. Cela met en relief le contraste entre la magie et le miracle. L'un est tourné vers le corps et ses problèmes, cherchant la solution à ce niveau, tandis que l'autre redirige notre attention sur l'esprit –la source du problème *et* la solution.

Réagir sans défense à une attaque qui ne s'est jamais produite est une expression spécifique de la réponse de Dieu à notre minuscule et folle idée – le prototype du pardon : notre pensée d'attaque de séparation n'a pas d'effet sur l'Unité de Son Amour. Vraiment Dieu ne l'a même pas vue car elle ne s'est jamais produite. Dans ce monde, nos yeux peuvent voir l'attaque mais l'esprit guéri voit seulement un appel à l'amour, ne rendant pas ainsi l'erreur de notre frère réelle, lui montrant, encore que son péché n'a pas d'effet.

Ceci, alors, est le sens de demander l'aide du Saint-Esprit ou de Jésus. À ce propos, du point de vue que nous avons un Enseignant intérieur –la Voix qui parle pour l'Expiation– les rôles du Saint-Esprit et de Jésus sont identiques, et par conséquent seront utilisés de manière interchangeable dans cet ouvrage, comme ils le sont vraiment dans *Un cours en miracles*. Nous demandons Leur aide pour changer le sens de nos expériences dans le monde, à partir de la situation d'une prison de laquelle nous cherchons constamment à nous échapper aux dépens d'autrui, à celle d'une salle de classe, d'où notre nouvel Enseignant utilise le déroulement de nos relations particulières pour nous enseigner à retourner à l'esprit où la relation particulière à l'origine prend sa source –notre connexion à l'ego dans l'illusion de séparation.

Quand notre pardon est achevé et que nous avons accepté l'Expiation pour nous-mêmes –notre seule responsabilité (T-2.V.5:1) – nous entrons dans *le monde réel*, terme du Cours correspondant à l'état de l'esprit guéri qui est à l'extérieur du rêve de séparation de l'ego. Là nous n'attendons qu'un instant de plus que Dieu fasse le dernier pas, d'où Il nous fait retourner en Lui. Par conséquent c'est à l'origine le choix du Fils de défaire enfin l'ego.

Concluons ce Prélude et achevons les préparatifs pour le voyage dans le livre d'exercices en répétant son but de nous enseigner que nous avons un esprit divisé, et le pouvoir de choisir entre la vérité et l'illusion. Les leçons nous aident à reconnaître et à admettre –joyeusement et avec reconnaissance– que nous avons eu tort en choisissant l'ego, une erreur que nous corrigeons maintenant avec joie en choisissant le Saint-Esprit comme Enseignant. Maintenant nous voici prêts à embarquer pour notre voyage d'apprentissage –les 365 leçons du chemin avec Jésus comme guide rempli d'amour.

INTRODUCTION AU LIVRE D'EXERCICES

L'introduction contient probablement l'affirmation la plus claire d'*Un cours en miracles* concernant l'importance de généraliser ce que nous apprenons. Cela ne nous aidera pas à long terme dans notre processus d'Expiation si nous pardonnons à une ou deux personnes, mais pas à toutes. L'idée centrale est de pratiquer à partir de choses spécifiques afin d'apprendre ce que signifie la non-spécificité. Un paradoxe, à travers le Cours, particulièrement apparent dans les premières leçons du Livre d'exercices, c'est que nous avons à traiter avec des choses spécifiques dans nos vies de chaque jour, mais uniquement dans le but de réaliser que toute chose en fin de compte est non-spécifique. C'est le principe sous-jacent de la généralisation. Ainsi, quand enfants nous apprenions les bases de l'arithmétique, comme je l'ai mentionné brièvement dans le Prélude, nous pratiquions avec différents exemples et combinions de nombres de manière à pouvoir prendre éventuellement n'importe quel nombre dans l'univers et l'additionner, le soustraire, le multiplier ou le diviser. Nous pratiquons à partir d'éléments spécifiques afin d'apprendre à généraliser.

Dans le contexte de la pratique de ces leçons, donc, nous voulons atteindre le point d'accepter qu'il n'y a absolument rien dans nos vies qui soit exclu de la possibilité d'être aidé par le Saint-Esprit ou par Jésus. Cela *ne* concerne *pas* l'aide au niveau des choses spécifiques ou de la forme, mais plutôt de défaire la cause de notre perception du problème. Comme Jésus le disait à Helen Schucman le scribe d'*Un cours en miracles*, dans le chapitre 2 du Texte, cette cause entraîne toujours "un désir d'être séparé" (T-2.VI.4:4). Demander l'aide de Jésus pour voir la situation différemment, de soi et en soi, guéri le problème, puisque maintenant nous joignons (ou rejoignons)

l'amour dont nous avons été séparé : une séparation qui évoque la séparation originelle d'avec Dieu, qui mène à la culpabilité qui est inévitablement projetée et *voilà* (en français dans le texte), nous avons un problème perçu comme externe à nos esprits. Apporter nos problèmes *spécifiques* à Leur présence *abstraite* (ou non-spécifique) c'est ce qui résout le vrai problème. Ainsi quand nous Les expérimentons comme ne nous apportant pas d'aide, c'est parce que *nous* Leur avons soustrait certaines choses spécifiques. Nous avons tous dans notre répertoire certaines choses marquées en rouge ou un signal stop signifiant : "N'approchez pas. C'est un point non négociable". Les premières leçons du Livre d'exercices, comme je l'indiquerai bientôt ont pour but de nous aider à dépasser ce problème particulier, qui appartient à chacun d'entre nous. Il y aura toujours certaines personnes à qui nous pardonnerons et pour qui nous serons tolérants, et d'autres que nous souhaiterions démolir ; il y aura toujours certaines situations dans lesquelles nous n'aurons pas de difficulté à demander l'aide de Jésus, mais, inévitablement, il y en aura d'autres dans lesquelles nous ne voudrions même pas penser à la demander.

Dans un passage qui clôture le Texte Jésus dit du voyage qui s'achève que "pas une tache de ténèbres ne reste encore pour cacher à quiconque la face du Christ (T31-VIII.12:5). C'est à répéter : le but du Livre d'exercices, et ses premières leçons en particulier, est de nous aider à comprendre ce principe – nous ne pouvons pas soustraire une seule partie du système de pensée de l'ego, car si nous le faisons, nous les enlèverions toutes.

Commençons, alors, par l'introduction. Tandis que nous le faisons, gardons à l'esprit que le but de cette lecture est de nous donner une longueur d'avance pour les leçons elles-mêmes, pour que vous sachiez quoi regarder quand vous les lisez et les étudiez et en espérant que vous les appliquiez.

Le lien entre le Livre d'exercices et le Texte est abordé dans les phrases d'ouverture, un passage que j'ai déjà cité dans la Préface des présents volumes :

(1) Un fondement théorique comme celui que le texte procure est un cadre nécessaire pour rendre les leçons de ce livre d'exercices signifiantes. Or c'est le fait de faire les exercices qui rendra le but de ce cours possible. Un esprit inexercé ne peut rien accomplir. C'est le but de ce livre d'exercices d'entraîner ton esprit à penser de la façon qui est présentée dans le texte.

L'une des graves erreurs que les étudiants d'*Un cours en miracles* ont tendance à faire est de ne pas voir le lien entre le Texte et le Livre d'exercices. Assez souvent les gens penseront qu'ils font "le Cours" lorsqu'ils

pratiquent les leçons du Livre d'exercices. En fait, j'ai reçu récemment une lettre de quelqu'un qui commençait le Cours, je me souviens qu'il était psychologue, et il me parlait de son empressement à faire ce "cours d'une année". Il n'avait pas encore commencé, mais dans son idée –probablement à partir de ce qu'on lui avait dit– le Livre d'exercices était un programme d'entraînement d'une année, et par conséquent il s'agissait d'un Cours d'une année.

Comme vous le savez peut-être, Jésus dit dans l'Épilogue à la fin du Livre d'exercices que "ce cours est un commencement et non une fin" (W-ep.1:1). Le but du livre d'exercices est d'entraîner nos esprits à débiter le processus de retour à la maison ; et ensuite nous passons le reste de nos vies à demander à Jésus ou au Saint-Esprit de nous aider à apprendre les leçons spécifiques qui nous feront progresser le long de notre route. Mais le Livre d'exercices en lui-même, sans le Texte, est fondamentalement dénué de sens. Ce qui donne un sens aux leçons du Livre d'exercices, c'est la base théorique qui se trouve dans le Texte. Rien dans le Livre d'exercices, par conséquent, ne devrait être pris comme substitut à ce qu'enseigne le Texte.

D'un autre côté, le Texte sans le Livre d'exercices vous laisse, pour ainsi dire, seulement dans votre tête. À nouveau, le but du Livre d'exercices est de commencer le processus d'entraînement de nos esprits, un entraînement de l'esprit avec deux composantes : 1) Il y a deux enseignants –*et non pas un seul*– en nous, entre lesquels nous pouvons choisir ; et 2) Cela veut dire demander au bon enseignant, le Saint-Esprit, son aide en tant qu'opposé au mauvais enseignant, l'ego ; en reconnaissant, selon les termes de la Leçon 193 que "Toutes choses sont des leçons [de pardon] que Dieu [i.e. le Saint-Esprit] voudrait que j'apprenne." *Un cours en miracles* nous entraîne à voir que chaque chose qui arrive dans le monde est une opportunité d'apprentissage. Telle est la signification de *la généralisation de nos leçons*.

(2) Les exercices sont très simples. Ils ne requièrent pas beaucoup de temps et peu importe où tu les fais. Ils n'ont pas besoin de préparation. La période d'entraînement est de un an. Les exercices sont numérotés de 1 à 365. N'entreprends pas de faire plus d'une leçon par jour.

Nous pouvons voir dès le début que Jésus n'est pas intéressé par les rituels, avec des étudiants qui deviendraient esclaves de la *forme*. Tandis que nous reconnaissons clairement, même dans cette brève affirmation, la nature structurée de ces leçons du Livre d'exercices, nous pouvons néanmoins remarquer qu'il *ne* nous est *pas* demandé d'en faire une question importante. Vraiment, on peut aussi voir ici que la seule véritable règle qu'il nous donne

est de ne pas faire plus d'une leçon par jour. Gloria et moi nous nous souvenons encore d'une jeune femme, il y a de très très nombreuses années, qui proclamait fièrement au groupe d'*Un cours en miracles* où nous prenions la parole qu'elle avait conçu une façon de faire la totalité du Livre d'exercices dans une seule période de 24 heures et, horreur des horreurs, l'avait réellement fait. Cette étudiante particulièrement zélée et sincère était évidemment dans une telle urgence d'atteindre le salut qu'elle n'avait pas pris le temps de lire la phrase 2:6. Jésus nous fixe aussi les limites d'un programme d'entraînement d'un an, ce qui veut dire qu'il est notre compagnon au début de notre étude du Texte. Je me souviens d'Helen qui me disait combien elle avait été frappée par le fait qu'au début Jésus lui avait dit (ainsi qu'à nous tous) ce qu'il allait faire, et qu'ensuite il avait agi exactement comme ça.

(3) Le livre d'exercices est divisé en deux sections principales, la première traitant du défaire de ta façon de voir maintenant ; et la seconde, de l'acquisition de la perception vraie. À l'exception des périodes de révision, les exercices de chaque jour sont planifiés autour d'une idée centrale, qui est d'abord énoncée. Suit une description des procédures concrètes par lesquelles l'idée du jour sera appliquée.

La première partie traite principalement du défaire du système de l'ego – même si chaque leçon particulière n'illustre pas toujours ce thème. La seconde partie contient relativement peu d'enseignements en tant que tels, mais comprend de merveilleuses prières qui renforcent les idées que nous avons déjà apprises : Jésus ou le Saint-Esprit est notre Enseignant, et l'amour de notre Créateur et Source est notre but. Ces prières renforcent aussi ce que nous aurions dû apprendre, en espérant que ce n'est pas un voyage que nous entreprenons par nous-mêmes, mais un dans lequel nous devons amener tous les autres. Par conséquent tous les enseignements du Livre d'exercice sont développés de manière générale dans sa première partie et non dans la seconde partie. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y ait pas d'importantes affirmations dans la seconde partie. Simplement, la première partie traite du défaire du système de pensée de l'ego, ce qui laisse de la place pour la pensée de l'esprit juste présentée dans la seconde partie.

Les premières leçons, alors, ont pour rôle spécifique de nous aider à réaliser à quel point nous ne comprenons rien, à quel point nous ne savons rien, et comment nous sommes dans l'erreur à propos de toutes nos perceptions. Ainsi Jésus commence le processus capital de nous aider à défaire nos croyances à propos de ce que nous voyons.

(4:1) Le but de ce livre d'exercices est d'entraîner ton esprit d'une manière systématique à une perception différente de tous et de tout en ce monde.

Ici nous trouvons la première affirmation sur la généralisation. *Un cours en miracles* nous présente une manière différente de percevoir chacune des choses ordinaires de ce monde. En fait, nous trouvons ici dans l'Introduction et dans les premières leçons des applications spécifiques du premier principe des miracles tel qu'il est posé dans le chapitre 1 du Texte : il n'y a pas d'ordre de difficulté parmi eux (T – 1.I.1:1). Les miracles sont des corrections de ce que nous choisissons dans nos esprits, et il n'y a pas d'ordre de difficulté parce que chaque problème est exactement le même que chacun des autres. C'est la prémisse métaphysique sur laquelle les affirmations concernant la généralisation sont fondées. Tant que nous croyons que certains problèmes sont plus difficiles que d'autres à résoudre –certaines personnes sont plus méchantes, pécheresses ou coupables que d'autres– il n'y plus moyen que nous poursuivions l'apprentissage de ce que ce cours enseigne parce que nous avons rendu une partie de l'erreur réelle. En d'autres termes, tant que nous verrons des degrés d'importance, petits ou grands, nous sommes dans le système de l'ego.

Nous insistons dans nos ateliers sur le fait que l'état de la réalité est un état de parfaite unité, et qu'il n'y a pas la moindre différenciation dans le Ciel. Même les termes *Dieu* et *Christ* utilisés par *Un cours en miracles* pour indiquer l'état du Ciel sont des métaphores, parce qu'en vérité il n'y a pas de personnage particulier ou de personnage avec un nom. Le concept de réalité comme l'état de parfaite unité signifie qu'il n'y a aucune individualité ni différenciation. Toute chose dans le Ciel est identique, parce qu'il y a seulement *une* réalité : l'Amour de Dieu, ou esprit.

Cela signifie aussi, par ailleurs, qu'il y a seulement *une* erreur. Dans "La réalité substituée" (T – 18.I.3-4), ce point est rendu très clair. Jésus explique qu'il peut ne pas sembler n'y avoir qu'une seule erreur, mais cela ne change rien au fait qu'il en est ainsi. Une fois que la fragmentation est arrivée, il *semble* qu'il y ait eu différentes formes et modèles, et alors, en conséquence, plusieurs solutions avec lesquelles nous avons affaire. Nous ne réalisons pas encore qu'elles résultent toutes d'une erreur au départ.

C'est pourquoi, prenant une longueur d'avance, dans les leçons 79 et 80 Jésus enseigne qu'il n'y a qu'un seul problème et une seule solution. L'unique problème est la croyance que nous avons pu nous séparer de Dieu, et la solution, naturellement, est l'Expiation qui dit que la séparation n'a jamais eu

lieu. C'est la prémisse métaphysique de ces leçons du Livre d'exercices aussi bien que la méthode de Jésus, qui à nouveau, débute son texte par : Il n'y a pas d'ordre de difficulté dans les miracles. Ceux d'entre vous qui ont lu mon livre : *Absence from Felicity : The Story of Helen Schucman and Her Scribing of "A Course in Miracles"* (Absence de félicité : l'histoire d'Helen Schucman et sa transcription d'*Un cours en miracles*) savent que la façon dont commença en fait la dictée n'est pas celle qui apparaît dans le Cours tel qu'il a été publié. Il a commencé plutôt avec Jésus disant à Helen : "Ceci est un cours en miracles. S'il te plaît, prend des notes." Puis il a continué avec le principe –la première chose à savoir au sujet des miracles c'est qu'il n'y a pas d'ordre de difficulté parmi eux. C'est le principe central d'*Un cours en miracles*, car tous ses enseignements, à la fois ceux du Saint-Esprit et ceux de l'ego, reposent sur lui.

Le but du Livre d'exercices, par conséquent, est de nous faire regarder tout particulièrement la manière dont nous percevons chacun et chaque chose. Dans les premières leçons nous ne nous occupons même pas des personnes, mais percevons des tables, des porte-manteaux, des fenêtres et d'autres objets. Toutefois cela ne fait aucune différence. La raison pour laquelle rien dans cette pièce ne signifie quoi que ce soit et pour laquelle nous ne comprenons pas la signification de quoi que ce soit, c'est que nous pensons qu'elles sont différentes. Et nous pensons que ces différences font une différence et constituent la réalité.

La généralisation signifie que nous apprenons à partir de nos perceptions spécifiques et nos relations qu'elles sont exactement les mêmes, parce que les uns et les autres desservent un même but. Plus tard dans le Livre d'exercices nous en viendrons à décortiquer l'idée du *but*, un thème central non seulement dans le Livre d'exercices, mais dans le Texte tout autant. Le but c'est tout, et le but de tout dans l'univers physique est de prouver que nous avons raison et que Dieu a tort –prouver que l'interprétation de l'ego de la minuscule et folle idée était la seule juste et que celle du Saint-Esprit était fausse. Répétons-le :

(4) Le but de ce livre d'exercices est d'entraîner ton esprit d'une manière systématique [c'est-à-dire les 365 leçons avec leurs exercices] à une perception différente de tous et de tout en ce monde. Les exercices sont planifiés de façon à t'aider à généraliser les leçons, afin que tu comprennes que chacune d'elles est également applicable à tous ceux et à tout ce que tu vois.

Comme nous venons de le dire, c'est le thème central, non seulement de cette introduction, mais aussi des premières leçons du Livre d'exercices. Si vous gardez cela à l'esprit vous le retrouverez dans ce que Jésus dit au cœur de chaque leçon et exactement de manière aussi claire dans les instructions, qui sont toutes en lien avec cette idée de généralisation. Nous avons besoin d'un programme d'entraînement structuré de l'esprit qui nous aidera à recycler notre manière de penser, car ce *n'est pas* notre façon de penser actuelle. Le simple fait que nous croyions être des corps nous dit que nous croyons en la différenciation. Par conséquent nous avons besoin de pratiquer sérieusement, réalisant que chaque chose que nous percevons est issue d'une manière de penser erronée ; erronée parce qu'elle vient de l'ego, dont le but est de conserver intacte notre individualité. Par conséquent, si nous pensons qu'il y a différentes significations et différents buts dans les choses de ce monde, nous sommes en train de glorifier notre propre individualité et de maintenir le système de pensée de l'ego à la place du système de pensée que Jésus nous enseigne.

(5) Le transfert de l'entraînement en perception vraie ne se fait pas comme le transfert d'entraînement du monde. Si la perception vraie a été atteinte par rapport à une personne, une situation ou un événement quelconque, le transfert total à tous et à tout est certain. D'autre part, une seule exception tenue à part de la perception vraie rend ses accomplissements impossibles n'importe où.

Jésus nous dit que le transfert de l'entraînement dans la version du monde est réduit et limité. En revenant à l'exemple que j'ai utilisé précédemment de l'apprentissage de l'arithmétique, le transfert de l'entraînement était limité aux nombres. Quand vous apprenez à conduire une voiture, vous êtes alors capable de conduire pratiquement n'importe quelle autre sorte de voiture. Pourtant cela ne veut pas dire que cela vous aide à défaire votre culpabilité, ni que cela vous aide à mieux faire cuire un repas ou à écrire une lettre plus facilement. Cela veut seulement dire que vous avez maintenant maîtrisé la façon de conduire une voiture.

D'un autre côté, le transfert d'entraînement tel qu'il se produit avec la pratique d'*Un cours en miracles* n'est pas limité par la forme. En cela il pourrait s'étendre absolument à toutes choses, *sans aucune exception*, parce que chaque chose dans ce monde est identique. La dernière affirmation disant que "une seule exception tenue à part de la perception vraie rend ses accomplissements impossibles n'importe où" reflète le passage de la fin du Texte que j'ai cité précédemment : "pas une tache de ténèbres ne reste encore

pour cacher à quiconque la face du Christ" (T – 31.VIII.12⁵). Ce côté absolu d'*Un cours en miracles* est ce qui le rend si difficile. Ainsi, l'accomplissement de la vraie perception, l'ultime but du Cours –c'est-à-dire la vision du Christ, l'atteinte du monde réel– est impossible tant que nous verrons quoi que ce soit de plus ou moins important que quoi que ce soit d'autre, méritant plus ou moins notre amour ou notre attaque. Peu importe la forme que l'exception prend. Le but d'*Un cours en miracles* ne sera pas accompli tant que la moindre exception sera faite et justifiée.

(6:1) Les seules règles générales à observer d'un bout à l'autre son donc : Premièrement, que les exercices soient faits d'une manière très concrète, comme il sera indiqué.

C'est le paradoxe inhérent à ce système, déjà commenté : nous sommes supposés pratiquer avec une grande spécificité afin d'apprendre comment être non-spécifique. Nous apprenons comment vivre dans un monde spatio-temporel pour apprendre qu'il n'y a pas de monde de temps et d'espace. C'est ce qui lui donne une tellement puissante forme de spiritualité. Il ne nous est pas du tout demandé de nier nos expériences dans le monde –il ne nous est pas demandé de nier nos corps, nos sentiments, nos pensées, ou quoi que ce soit qui se produit ici. Il nous est seulement demandé de donner à toutes choses un but différent.

Pour réaffirmer ce point important, le but c'est toutes choses ; et l'ultime but de toutes choses dans le monde est d'être un moyen d'apprendre de Jésus qu'il n'y a pas de monde. Mais vous ne pouvez pas apprendre qu'il n'y a pas de monde si vous en faites le déni. Ainsi vous devez apprendre spécifiquement comment dépasser toutes les choses spécifiques du monde. Et le Livre d'exercices fournit un magnifique exposé de la manière dont c'est fait.

(6:2) Cela t'aidera à appliquer les idées en question à toute situation dans laquelle tu te trouves, ainsi qu'à tous ceux et à tout ce qu'elle englobe.

Si je peux apprendre que j'ai donné à cette chaise ou à cette table toute la signification qu'elle a, je peux commencer à comprendre que je l'ai fait pour toute autre chose tout aussi bien. Plus tard, Jésus utilise l'exemple de la tasse : quand je prends une tasse de café ou de thé le matin, j'en viens à réaliser que je regarde cette tasse à travers les yeux du passé, car si je la regardais d'un œil neuf, je ne pourrais pas savoir qu'en faire. Il ne dit certainement pas que nous devrions littéralement procéder ainsi –nous ne

serions alors plus jamais capables de sortir de la maison, restant seuls hors du lit le matin– si nous ne savions pas que faire avec les choses ordinaires de notre environnement. Il utilise ces exemples de façon pédagogique pour nous aider à réaliser combien chaque chose que nous voyons est déterminée par le passé.

Le monde du temps de l'ego –le monde de nos expériences du passé, du présent et du futur– n'est rien de plus que la projection dans la forme du système de pensée de l'ego de péché, de culpabilité et de peur, comme je l'ai expliqué dans le Prélude. Nous commençons avec les pensées de péché, de culpabilité et de peur dans nos esprits, et lorsque nous les projetons à l'extérieur et faisons un monde, le péché devient le passé (j'ai péché dans le passé), la culpabilité, la version de l'ego du présent (je me sens misérable maintenant), et la crainte du futur (j'ai peur de la punition que je crois mériter).

Par conséquent, lorsque nous disons, "je ne vois que le passé dans cette tasse," nous disons réellement que nous croyons dans la réalité du péché, parce que le péché est équivalent au passé, la demeure de la séparation. L'idée, cependant, n'est pas de nous sentir coupables lorsque nous réalisons qu'en prenant une tasse nous avons rendu le péché réel. Mais cela peut nous aider à comprendre que c'est *en fin de compte* ce que nous sommes en train de faire.

Nous devons croire dans la totalité du système de pensée de l'ego, sans quoi nous ne pourrions pas comprendre le but d'une tasse.

(6:3) Deuxièmement, assure-toi de ne pas décider par toi-même qu'il y a certaines personnes, situations ou choses auxquelles les idées sont inapplicables.

Ce qui nous empêche de généraliser c'est de croire que d'une certaine façon cette idée ne peut pas être appliquée à une situation particulière, à une relation ou à un objet. Un puissant exemple de ce besoin d'exclure certaines choses de notre pratique était illustré par une religieuse que je connaissais qui étudiait *Un cours en miracles* et pratiquait les leçons du Livre d'exercices. Elle était cloîtrée, ce qui signifie qu'elle et les autres sœurs passaient une part importante de leur temps à la chapelle. Comme le savent ceux d'entre vous qui sont catholiques, dans presque toutes les églises catholiques ou chapelles, il y a un tabernacle qui contient le Saint Sacrement, qu'ils croient être le corps actuel de Jésus dans l'hostie ou le pain. Pour les catholiques, c'est l'objet le plus sacré du monde car *c'est* Jésus. Cette nonne voulait ainsi aller d'elle-même dans la chapelle tôt le matin ; et quand elle

commença à pratiquer les premières leçons du Livre d'exercices –disant "Rien dans cette pièce ne signifie quoi que ce soit"– elle exclut délibérément le Saint-Sacrement. Car comment pourrait-elle rester religieuse et croire qu'il ne signifiait rien ? Pourtant c'est la seule chose que Jésus nous enseigne de *ne pas* faire. C'est un exemple frappant, mais chacun a des objets particuliers, des situations ou des personnes qu'il voudrait chercher à exclure de ces principes que ce soit conscient ou non. À nouveau, c'est précisément ce que Jésus dit de *ne pas* faire. Nous reviendrons ultérieurement sur ce thème très important de la *forme* et du *contenu*.

(6:4-6) Cela interférera avec le transfert de l'entraînement. C'est la nature même de la perception vraie de n'avoir pas de limites. C'est l'opposé de ta façon de voir maintenant.

Nous pouvons voir, même ici au commencement, comment Jésus dit la même chose maintes et maintes fois, exactement comme il le fait dans le Texte –il répète ses thèmes dans un même chapitre, une section ou même un paragraphe. La raison en est qu'à cause de notre identification à l'ego, nous ne voulons pas entendre ce qu'il nous dit. Par conséquent, pour s'assurer que nous comprenions le transfert opéré par l'apprentissage ou généralisation, il répète ce point capital.

(7:1) Le but général des exercices est d'augmenter ton aptitude à étendre les idées que tu pratiqueras jusqu'à tout inclure.

Encore une fois la même indication. Si votre pratique n'inclut pas toutes choses et chacun, alors elle rate son but, et vous ne faites pas ce que Jésus demande. Comme vous le savez, il ne dit pas que c'est ce que vous *devez* faire. Il dit que c'est ce que vous devez *vouloir* faire. S'il pensait que tous ses étudiants pouvaient faire cela du premier coup, il n'y aurait pas besoin d'un Livre d'exercices, et le Texte ne se présenterait pas sous sa forme actuelle. L'idée c'est que vous soyez conscient de la façon dont vous excluez certaines parties de votre vie, certaines choses pour lesquelles vous lui demanderiez son aide, alors que pour d'autres vous ne le feriez pas. Jésus vous demande d'être honnête avec vous-même, ainsi vous finirez par réaliser à quel point vous écartez certaines zones de votre pratique du pardon, et puis que vous deveniez conscient de *la raison pour laquelle* vous le faites.

(7:2-3) Cela n'exigera aucun effort de ta part. Les exercices eux-mêmes satisfont aux conditions nécessaires pour ce type de transfert.

Ceci peut être compris de deux manières. D'abord, Jésus dit que le Livre d'exercices ne requiert pas un temps fou et un travail difficile. Si c'est le cas, vous ne le faites pas correctement. Quand vous forcez pour apprendre ou désapprendre quelque chose, vous le rendez évidemment réel, ce qui veut dire que vous ne pourrez jamais le défaire. C'est pourquoi, dans la première règle pour la décision au commencement du chapitre 30 dans le Texte, il dit : "*Ne lutte pas contre toi-même*" (T – 30.I.1:7). Le pardon ne devrait pas être un combat. Vous avez besoin d'être conscient de l'importance avec laquelle vous résistez à ce que Jésus dit ici, et de l'accepter sans le combattre. L'idée n'est certainement pas de faire ces leçons de manière parfaite.

À un autre niveau, la raison pour laquelle les exercices n'exigent pas d'effort c'est que *nous* ne sommes pas les seuls qui défaisons ou pardonnons. C'est le rôle de Jésus. Le nôtre est simplement d'avoir la petite volonté de lui demander son aide pour voir le monde différemment. Autrement dit, pour citer le Texte : Notre tâche est "de nier le déni de la vérité," (T - 12.II.1:5 ; les italiques sont omis), ce qui est accompli en regardant le problème avec Jésus "tel qu'il est [dans l'esprit] et non de la façon dont... [nous] l'avons monté [en le projetant à l'extérieur dans le monde]" (T – 27.VII.2:2). C'est pourquoi ce processus requiert un si petit effort : notre fonction est seulement de *regarder*, non de *faire*. Nous reviendrons sur ce point important dans la leçon 23, et beaucoup, beaucoup de fois par la suite.

(8-9) Certaines des idées que présente le livre d'exercices te paraîtront difficiles à croire ; d'autres te sembleront tout à fait surprenantes. Cela n'a aucune importance. Il t'est simplement demandé d'appliquer les idées de la manière indiquée. Il ne t'est pas demandé de les juger. Il t'est seulement demandé de les utiliser. C'est leur utilisation qui leur donnera une signification pour toi et te montrera qu'elles sont vraies.

Souviens-toi seulement de ceci : tu n'as pas besoin de croire les idées, tu n'as pas besoin de les accepter, tu n'as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu'à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n'a d'importance, et leur efficacité n'en est pas diminuée. Mais ne te permets pas de faire des exceptions dans l'application des idées que contient le livre d'exercices ; et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d'autre que cela n'est requis.

C'est important de comprendre que Jésus fait ces déclarations dans le Livre d'exercices, non dans le Texte. Cela indique qu'il n'est pas nécessaire

de comprendre ce qu'il enseigne dans le Livre d'exercices, mais seulement que vous fassiez ce qu'il dit, essentiellement parce que vous lui faites confiance. Dans le Texte il veut que nous comprenions, étudions et réfléchissions attentivement à ses enseignements. Puisque le Texte fournit la théorie d'*Un cours en miracles* et le Livre d'exercices son entraînement de l'esprit, Jésus n'a pas à insister ici sur une telle étude. Donc, il nous dit : "Ne soyez pas embourbés dans des argumentations. Vous n'avez pas à être d'accord avec ce que je dis ou à le croire, restez tranquille comme ça. Mais faites simplement ce que je demande." À nouveau, ce n'est pas une exigence mais une suggestion utile.

Voilà comment Jésus se glisse furtivement par la porte arrière. Il sait qu'une fois que nous faisons ce qu'il dit nous réaliserons qu'il a raison, et nous cesserons d'arguer et de discuter. Il nous dit en effet : "Je vous assure que dès que vous serez un étudiant de mon cours vous voudrez apprendre sa vérité de moi. Si vous ne l'aimez pas vous pourrez aller vers quelque chose d'autre. Mais comme mes étudiants n'essayent pas de faire des exceptions, pour cette raison, voudriez-vous me permettre de vous enseigner que ces principes s'appliquent absolument à toutes choses dans le monde, sans exception."

Maintenant nous voici prêts à aborder les leçons. Ce qui serait intéressant tandis que nous les parcourrons, serait de noter comment Jésus incessamment répète les mêmes indications, reflétant les principes de généralisation. Ces premières leçons sont une manière brillante, à partir de situations spécifiques et simples, de nous présenter la façon dont nous sommes pris par l'idée que nous existons comme des individus séparés. Ces exercices nous aideront à réaliser à quel point cette pensée imprègne chaque aspect de notre expérience, de la plus mondaine à la plus plébéienne. Par conséquent, tandis que vous lirez et pratiquerez ces leçons, pensez à leurs implications sur le comment et le pourquoi de votre vie telle que vous la vivez. Examinez soigneusement votre façon de percevoir les choses, et réalisez le système de pensée de séparation sous-jacent à vos perceptions.