

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 significatives. 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 chose 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.