**Un Cours En Miracles**

**PRÉFACE**

*Cette préface fut* ***écrite en 1977****, en réponse à de nombreuses demandes de brève introduction à Un cours en miracles.* ***Helen Schucman écrivit elle-même les deux premières parties : D'où il vient et Ce qu'il est. La dernière partie,*** ***Ce qu'il dit, fut écrite suivant le processus de dictée intérieure décrit dans la préface.***

***D'où il vient***

À l'origine *d'Un cours en miracles,* il y a deux personnes prenant la décision soudaine de **se joindre dans un but commun**. Ils s'appelaient Helen Schucman et William Thetford et ils étaient professeurs de psychologie médicale au *College of Physicians and*

*Surgeons* de l'Université Columbia dans la ville de New York. **Peu importe qui ils étaient,** sauf que **l'histoire montre qu'avec Dieu toutes choses sont possibles.** Ils n'avaient pas d'intérêt pour la spiritualité. Leur relation était difficile et souvent tendue, et ils se

préoccupaient surtout d'être acceptés et reconnus sur les plans personnel et professionnel. En général, ils avaient beaucoup investi dans les valeurs de ce monde. Leurs vies ne s'accordaient guère avec ce que le Cours préconise**. Helen, celle à qui le Cours fut dicté, se décrit elle-même :**

*Psychologue, éducatrice, conformiste en théorie et athée en croyance, je travaillais dans un milieu universitaire fort prestigieux.*

*Et puis quelque chose arriva qui déclencha une série d'événements que je n'aurais jamais pu prévoir. Le chef de mon département m'annonça à l'improviste qu'il était fatigué des sentiments de colère et d'agressivité que nos attitudes reflétaient, et il conclut qu'il devait y avoir «une autre voie». Comme si j'avais attendu ce signal, je consentis à l'aider à la trouver.* ***Apparemment, le Cours est cette autre voie.***

Bien que leur intention fût sérieuse, ils eurent beaucoup de difficulté à se lancer dans cette entreprise commune. **Mais ils avaient offert au Saint-Esprit le «petit désir»** qui, comme le Cours allait le souligner maintes et maintes fois**, suffit pour Lui permettre**

**d'utiliser toute situation à Ses propres fins en la dotant de Sa puissance.**

Le récit d'Helen continue ainsi :

*L'écriture proprement dite fut précédée de trois mois assez surprenants pendant lesquels Bill m'avait suggéré de mettre par écrit les rêves hautement symboliques et les descriptions des étranges images qui me venaient. Bien que je fusse plus habituée à l'inattendu au bout de ces trois mois, je fus malgré tout très surprise lorsque j'écrivis : «* ***Ceci est un cours en miracles. »*** *Ce fut mon premier contact avec la Voix. Elle ne produisait aucun son mais elle semblait* ***me donner une sorte de dictée intérieure*** *rapide que je pris dans un carnet de sténographie. L'écriture ne fut jamais automatique.*

*Elle pouvait être interrompue à n'importe quel moment et reprise plus tard. Cela me mettait fort mal à l'aise mais il ne me vint jamais sérieusement à l'esprit d'arrêter. On aurait dit qu'il s'agissait d'une mission particulière que j'avais, je ne sais où ni*

*comment, accepté de remplir.*

***Toute l'entreprise reposait sur une véritable collaboration entre Bill et moi****, et* ***beaucoup de son importance****, j'en suis sûre, réside en cela.*

*J'écrivais ce que la Voix «disait», en faisait lecture à Bill le lendemain, et il le tapait à la machine sous ma dictée. Je suppose qu'il avait aussi sa propre mission particulière.*

*Sans* ses *encouragements et son soutient, je n'aurais jamais été capable d'accomplir la mienne. Le processus tout entier prit à peu près* ***sept ans.*** *Le Texte vint en premier, puis le Livre d'exercices pour étudiants et enfin le Manuel pour enseignants. Seuls quelques*

*changements mineurs ont été apportés. Les titres des chapitres et les sous-titres ont été insérés dans le Texte, et certaines des références plus personnelles qui vinrent au commencement ont été omises. À part cela, le texte est essentiellement inchangé.*

Les noms des personnes qui ont collaboré à la transcription du Cours n'apparaissent pas sur la couverture **parce que le Cours peut et devrait se suffire à lui-même.**

* **Il n'a pas été conçu pour servir de fondement à une nouvelle secte**.

**Son seul but est de fournir une voie dans laquelle certaines personnes pourront trouver leur propre Enseignant intérieur**.

**Ce qu'il est**

Comme le suggère son titre, **le Cours est** **structuré tout au long comme un outil d'enseignement**. Il consiste en trois livres : un Texte de 718 pages, un Livre d'exercices pour étudiants de 506 pages et un Manuel pour enseignants de 94 pages**. Les étudiants**

**peuvent choisir l'ordre dans lequel ils se servent des livres, et la façon dont ils les étudient,** en fonction de leurs préférences et de leurs besoins particuliers.

**Le programme d'études, ou curriculum, que propose le Cours a été soigneusement conçu et il est expliqué étape par étape tant au niveau théorique que pratique**. **Il met l'accent sur l'application plutôt que sur la théorie,** et **sur l'expérience** plutôt que sur la théologie.

Il est dit explicitement qu'«**une théologie universelle est impossible, mais une expérience universelle est non seulement possible mais nécessaire** » (Manuel, p. 79). Bien que la langue soit chrétienne, **le Cours traite de thèmes spirituels universels**. **Il souligne qu'il n'est qu'une version du curriculum universel**. Il y en a beaucoup d'autres, et celle-ci n'en diffère que par la forme.

**À la fin toutes mènent à Dieu.**

**Le Texte** est en grande partie théorique**; y sont présentés les concepts sur lesquels repose le système de pensée du Cours.** **Ses idées servent de fondement pour les leçons du Livre d'exercices.**

**Sans la mise en application** que fournit le Livre d'exercices, le Texte resterait essentiellement une série d'abstractions qui ne suffiraient guère **à amener le renversement de pensée que vise le Cours.**

**Le Livre d'exercices** comprend **365 leçons**, soit une pour chaque jour de l'année. Toutefois, il n'est pas nécessaire de poursuivre les leçons à ce rythme et quelqu'un peut très bien vouloir s'attarder plus d'une journée sur une leçon qui lui plaît particulièrement.

**Les instructions recommandent seulement de ne pas tenter de faire plus d'une leçon par jour**. L'aspect pratique du Livre d'exercices est mis en évidence dans son introduction, **qui met l'accent sur l'expérience acquise par la pratique** plutôtque sur un engagement préalable envers un but spirituel :

« **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. » (Livre d'exercices, p. 2). »

Enfin **le Manuel pour enseignants** , qui est écrit sous forme de questions et réponses, fournit des réponses à quelques-unes des questions les plus susceptibles d'être posées par un étudiant. Il contient aussi **une clarification de certains des termes que le Cours**

utilise, **le Texte servant de cadre théorique** à ces explications. Le Cours ne prétend pas être définitif, pas plus que le Livre d'exercices n'est destiné à compléter l'apprentissage de l'étudiant.

**À la fin, le lecteur est laissé entre les mains de son propre Enseignant intérieur**, **Qui** **dirigera tout enseignement ultérieur comme Il le jugera bon**. Quoique le Cours couvre une vaste sphère, la vérité ne peut pas être limitée à une forme finie, ainsi qu'il est ditclairement dans l'énoncé à la fin du Livre d'exercices :

« Ce cours est un commencement et non une fin (...) Il ne t'est plus

assigné de leçons précises, car il n'en est plus besoin. **Désormais, n'écoute que la Voix pour Dieu** (...) **Il dirigera tes efforts en te disant exactement quoi faire, comment diriger ton esprit et quand venir à Lui en silence, demander Sa sûre direction et Sa Parole certaine**. » (Livre d'exercices, p. 505).

**Ce qu'il dit**

**``***Ce qu'il dit, . fut écrite suivant le processus de dictée intérieure décrit dans la préface.``*

***Rien de réel ne peut être menacé.***

***Rien d'irréel n'existe.***

***En cela réside la paix de Dieu****.*

Ainsi commence *Un cours en miracles.*

**Il fait une distinction fondamentale entre le réel et l'irréel; entre la connaissance et la perception**.

**La connaissance est vérité, sous une seule loi, la loi de l'amour ou de Dieu** .

**La vérité est inaltérable, éternelle et non ambiguë.**

Elle peut ne pas être reconnue mais elle ne peut pas être changée.

Elle s'applique à tout ce que Dieu a créé, et seul ce qu'Il a créé est réel.

Elle est au-delà de l'apprentissage parce qu'elle est au-delà du temps et des processus. Elle n'a pas d'opposé; pas de commencement ni de fin.

Elle est, tout simplement.

**Le monde de la perception**, par contre, est le monde du temps, du changement, des commencements et des fins.

Il est basé sur l'interprétation et non sur des faits.

C'est le monde de la naissance et de la mort, fondé sur la croyance dans le manque, la perte, la séparation et la mort.

Il s'apprend plutôt qu'il n'est donné;

il est sélectif dans ses perceptions,

instable dans son fonctionnement

et inexact dans ses interprétations.

**De la connaissance et de la perception respectivement surgissent deux systèmes de pensée distincts qui sont à tous égards l'opposé l'un de l'autre**.

**Dans le champ de la connaissance**, **aucune idée n'existe à part de Dieu, car Dieu et Sa Création partagent une même Volonté**.

Toutefois**, le monde de la perception** **est fait par la croyance en des opposés et en des volontés séparées qui sont en conflit perpétuel les unes avec les autres ainsi qu'avec**

**Dieu**.

**Ce que la perception voit et entend paraît être réel** parce qu'elle ne laisse monter à la conscience que ce qui est conforme aux souhaits de celui qui perçoit.

**Cela mène à un monde d'illusions,**

**un monde qui a constamment besoin de défenses précisément *parce qu'il* n'est pas réel.**

**Quand tu es pris dans le monde de la perception, tu es pris dans un rêve**.

**Tu ne peux pas t'échapper sans aide** parce que tout ce que tes sens te montrent ne fait que témoigner de la réalité du rêve.

**Dieu a fourni la Réponse, la seule Issue, la véritable Aide.**

**C'est la fonction de Sa Voix, Son Saint-Esprit**, **d'agir comme Médiateur**

entre les deux mondes.

Il peut le faire parce que, alors que d'une part Il connaît la vérité, d'autre part Il sait aussi reconnaître nos illusions , **mais sans y croire**.

**Le but du Saint-Esprit est de nous aider à échapper du monde du rêve** en nous enseignant comment **renverser notre façon de penser** et **désapprendre nos erreurs**. **Le pardon est le grand outil d'apprentissage** au moyen duquel le Saint-Esprit nous aide à opérer ce renversement.

Toutefois**, le Cours a sa propre définition de ce qu'est réellement le pardon, tout comme il a sa propre façon de définir le monde.**

**Le monde que nous voyons**  **ne fait que refléter notre propre cadre de référence** **intérieur** — les idées dominantes, les souhaits et les émotions **dans nos esprits.** «**La projection fait la perception** » (Texte, p. 266,477).

Nous regardons d'abord au-dedans, et nous décidons quel genre de monde nous voulons voir, puis nous projetons ce monde à l'extérieur, **faisant de lui la vérité *telle que* *nous la voyons.***

* **Ce qui le rend vrai, ce sont les interprétations que nous donnons de ce que nous voyons**.

Si nous utilisons la perception pour justifier nos propres erreurs — notre colère, nos

impulsions à attaquer, notre manque d'amour sous n'importe quelle forme —, nous verrons un monde de mal, de destruction, de malice, d'envie et de désespoir.

* Nous devons apprendre à pardonner tout cela, non pas parce que nous sommes «bons» et « charitables » **mais parce que ce que nous voyons n'est pas vrai**.

**Nous avons distordu le monde par nos défenses tordues**, et nous voyons donc ce qui n'est pas là.

Comme nous apprenons à reconnaître nos erreurs de perception, nous apprenons aussi à regarder plus loin ou à «pardonner».

**En même temps nous nous pardonnons à nous-mêmes en regardant passé nos concepts de soi distordus vers le Soi que Dieu a créé nous et en nous.**

**Le péché** est **défini comme un «manque d'amour»** (Texte, p. 12).

Puisque l'amour est la seule chose qui soit, **aux yeux du Saint- Esprit le péché est une erreur à corriger plutôt qu'un mal à punir.**

Notre sentiment d'insuffisance, de faiblesse et d'incomplétude vient de notre énorme investissement dans **le «principe de manque» qui gouverne le monde entier des illusions.** De cepoint de vue, nous recherchons en autrui ce que nous ressentons

comme un manque en nous-mêmes. Nous «aimons» autrui pour obtenir nous-mêmes quelque chose. C'est cela, en fait, **qui passe pour de l'amour dans le monde du rêve**. **Il n'y a pas de plus grande erreur, car l'amour est incapable de demander quoi que**

**ce soit**.

**Seuls les esprits peuvent réellement se joindre**,

et l'homme ne saurait séparer ce que Dieu a joint (Texte, p. 382).

**Toutefois, c'est uniquement au niveau de l'Esprit du Christ que l'union véritable**

**est possible, et n'a, de fait, jamais été perdue**.

**Le «petit moi»** **cherche à se grandir par l'approbation extérieure,** les possessions

extérieures et l'« amour » extérieur.

**Le Soi que Dieu a créé**  **n'a besoin de rien. Il est à jamais complet, en sécurité, aimé et aimant.**

**Il cherche à partager plutôt qu'à obtenir; à étendre plutôt qu'à projeter**.

**Il n'a pas de besoins** et **il veut se joindre aux autres** dans **la conscience mutuelle de leur abondance.**

**Les relations particulières** du monde sont destructrices, égoïstes et puérilement égocentriques. Pourtant**, confiées au Saint-Esprit, ces relations peuvent devenir ce qu'il y a de plus saint sur terre** — **les miracles qui indiquent la voie du retour au Ciel.**  Le monde utilise ses relations particulières comme une arme ultime d'exclusion et une démonstration de séparation.

* **Le Saint-Esprit les transforme en de parfaites leçons de pardon et d'éveil du rêve.**
* Chacune est une occasion de **laisser les perceptions être guéries** et **les erreurs être corrigées**.
* **Chacune constitue une autre chance de se pardonner à soi-même en pardonnant à l'autre**.
* **Et chacune devient encore une autre invitation au Saint- Esprit et au souvenir de Dieu**.

**La perception**  est une fonction **du corps** et elle représente donc une limite à la conscience. La perception voit par les yeux du corps et entend par les oreilles du corps. Elle évoque les réponses limitées que donne le corps. **Dans une large mesure, le corps semble avoir sa propre motivation et être indépendant, or il ne fait que**

**répondre aux intentions de l'esprit**.

Si l'esprit veut l'utiliser pour l'attaque sous quelque forme que ce soit, il devient la proie de la maladie, de l'âge et du dépérissement.

**Si l'esprit accepte plutôt le but que le Saint-Esprit a pour lui**, **il devient un moyen utile de communication avec les autres**, **invulnérable aussi longtemps qu'il en est besoin**, et qui sera doucement mis de côté quand son utilité aura cessé.

**De lui-même il est neutre, comme le sont toutes choses dans le monde de la perception**.

* Qu'il soit utilisé pour les buts de l'ego ou du Saint-Esprit, cela dépend entièrement de ce que veut l'esprit.

**L'opposé de voir par les yeux du corps, c'est la vision du Christ**

* qui reflète la force plutôt que la faiblesse,
* l'unité plutôt que la séparation
* et l'amour plutôt que la peur.

**L'opposé d'entendre par les oreilles du corps, c'est la communication par la Voix pour Dieu , le Saint-Esprit, qui demeure en chacun de nous**.

Sa Voix semble distante et difficile à entendre parce que l'ego, qui parle pour le

petit soi séparé, semble parler beaucoup plus fort.

En fait c'est l'inverse.

* Le Saint-Esprit parle avec une indubitable clarté et un attrait irrésistible.
* **Nul ne pourrait être sourd à Ses messages de délivrance et d'espoir qui ne choisit pas de s'identifier au corps**,
* pas plus qu'il ne pourrait manquer d'accepter joyeusement la

vision du Christ en heureux échange de la misérable image qu'il a de lui-même.

**La vision du Christ est le don du Saint-Esprit,**

* **l'alternative de Dieu à l'illusion de séparation** et à la croyance en la réalité du

péché, de la culpabilité et de la mort.

* **C'est la seule correction pour toutes les erreurs de perception**,
* **la réconciliation de tous les opposés apparents** sur lesquels ce monde est fondé.
* **Sa douce lumière montre toutes choses d'un autre point de vue, qui reflète le système de pensée surgi de la connaissance et rend le retour à Dieu non seulement possible mais inévitable**.
* **Ce qui était considéré comme une injustice faite à quelqu'un par quelqu'un d'autre devient maintenant un appel à l'aide et à l'union.**
* **Le péché, la maladie et l'attaque sont vus comme des malperceptions qui**

**appellent un remède par la douceur et l'amour**.

* **Les défenses sont déposées parce qu'il n'en est pas besoin là où il n'y a pas d'attaque**.
* Les besoins de nos frères deviennent les nôtres parce qu'ils

font le voyage avec nous en allant vers Dieu.

Sans nous ils perdraient leur chemin. Sans eux nous ne pourrions jamais trouver

le nôtre.

**Le pardon**  est inconnu au Ciel, où un tel besoin serait inconcevable.

* Dans ce monde, toutefois, le pardon est une correction nécessaire pour toutes les erreurs que nous avons faites.
* **Offrir le pardon est la seule façon pour nous de l'avoir**, car cela reflète la

**loi du Ciel voulant que donner et recevoir sont la même chose**.

**Le Ciel**  **est l'état naturel de tous les Fils de Dieu tels qu'il les a créés**.

* Telle est leur réalité à jamais.
* Elle n'a pas changé parce qu'elle a été oubliée.

**Le pardon est le moyen par lequel nous nous souviendrons.**

* Par le pardon, la façon de penser du monde est renversée.
* **Le monde pardonné devient la porte du Ciel, parce que sa miséricorde nous**

**permet enfin de nous pardonner**.

**Ne tenant personne prisonnier de la culpabilité, nous devenons libres.**

**Reconnaissant le Christ en tous nos frères, nous reconnaissons Sa Présence en nous-mêmes.**

**Oubliant toutes nos malperceptions, et sans rien du passé qui puisse nous retenir, nous pouvons nous souvenir de Dieu.**

**Au-delà de cela, l'apprentissage ne peut aller.**

**Quand nous sommes prêts, Dieu Lui-même fait le dernier pas de notre retour vers Lui.**

Un Cours en Miracles Préface P. XIII-XX

INTRODUCTION

**Ceci est un cours en miracles.**

**C'est un cours obligatoire.**

**Seul le moment où tu le suis relève de ta volonté.**

**Une volonté libre ne signifie pas que tu peux établir le curriculum.**

**Cela signifie seulement que tu peux choisir ce que tu veux suivre à un moment donné.**

**Le cours ne vise pas à enseigner la signification de l'amour, car cela est au-delà de ce qui peut s'enseigner.**

**Toutefois,**

**il vise à enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour, qui est ton héritage naturel.**

**L'opposé de l'amour est la peur,**

**mais**

**ce qui embrasse tout ne peut avoir d'opposé.**

**Ce cours peut donc se résumer très simplement de cette façon :**

***Rien de réel ne peut être menacé.***

***Rien d'irréel n'existe.***

***En cela réside la paix de Dieu***