

LE CENTRE CALME

Un entretien de Kenneth Wapnick par Susan Dugan

du 1^{er} février 2010

La traduction de l'entrevue suivante de Kenneth Wapnick par Susan Dugan est publiée ici avec son aimable autorisation. Vous trouverez l'original anglais sur le blog de Susan,

<http://www.foraysinforgiveness.com/interviews/interviews-kenneth-wapnick>

Lors d'une récente visite à la Fondation pour *Un cours en miracles* à Temecula, en Californie, pour participer à un atelier avec mon amie et camarade d'étude du Cours Deb Shelly, j'ai interviewé Kenneth Wapnick qui détient un doctorat en psychologie clinique et est sans égal dans sa connaissance d'*Un cours en miracles*, à propos de son cheminement avec le Cours.

Je voulais savoir comment Ken percevait son rôle dans la communication du message extraordinaire du Cours, comment il voyait l'éveil, comment il évitait la particularité, comment il gérait sa renommée, et comment son application du pardon avait évoluée depuis ses débuts avec Helen et Bill. Ses réponses vous surprendront peut-être autant qu'elles nous ont surpris.

Je n'avais jamais côtoyé un être éclairé (à part ma fille adolescente), mais je dois dire que d'être en présence de Ken avec mon amie Deb était guérisseur pour les deux d'une manière que nous avons du mal à décrire. Il offre le cadeau de son attention complète et constante et semble écouter plus à fond et plus attentivement que les centaines de personnes que j'ai interviewées au fil des ans. Ses réponses ont résonné de vérité et m'ont incitée à les publier dans leur intégralité (à part quelques modifications mineures et formulations plus fluides) plutôt que d'intégrer des citations tronquées dans un récit, comme je le fais d'habitude.

Susan : Comment évitez-vous de rendre particulier votre rôle d'enseignant du Cours ?

Kenneth : En faisant la différence entre la forme et le contenu. Une phrase que j'aime citer est celle où Jésus dit :

N'enseigne pas que je suis mort en vain. Enseigne plutôt que je ne suis pas mort en démontrant que je vis en toi (T-11.VI.7:3).

Enseigner, c'est démontrer. Vous devriez essayer d'être sans ego autant que possible, et alors tout ce que vous ferez sera joyeux : que vous enseigniez le Cours, que vous soyez mère ou père, que vous fassiez la vaisselle, que vous écriviez un essai, que vous vous promeniez. Cela revient au même.

C'est ainsi que l'on s'éloigne de la particularité de la forme. Car c'est vraiment séduisant, voyez-vous, de penser que ce que je fais est important parce que j'enseigne *Un cours en miracles*. Quelle différence y a-t-il entre construire un hôtel, élever des enfants ou quoi que ce soit ? Donc, quand on s'éloigne de la forme, le contenu est toujours le même.

Il y a une très belle phrase dans le Cours à propos du centre calme. Bien que l'image n'est pas utilisée dans le Cours, elle y est implicite ; si vous pensez au moyeu d'une roue, c'est ce centre calme dans lequel vous vivez, et les rayons qui en émanent représentent vos divers rôles d'épouse, d'enseignante, de mère, etc. Les rayons ne sont pas importants. Ce qui importe est que vous restiez dans ce centre calme, et alors l'amour qui s'y trouve inspire tout ce que vous faites, que vous enseigniez le Cours ou que vous jouiez avec vos petits-enfants. Dans un sens, tout devrait être pareil, et dans la mesure où vous constatez que ce n'est pas le cas, vous comprenez qu'il y a encore du travail à faire. C'est là que le processus entre en jeu.

C'est vraiment un piège quand la forme vous séduit et vous fait penser qu'elle est quelque chose. Vous enseignez le message de Jésus en le vivant, pas en prêchant. J'ai souvent dit que vous pourriez donner un atelier merveilleux juste en lisant l'annuaire téléphonique. Si vous le lisez avec amour, cet amour est insufflé à chaque nom que vous lisez et vous l'enseignez. Il importe peu que vous ayez bien compris la théologie et la dynamique de l'ego. N'importe qui peut l'apprendre par cœur. Mais ce n'est pas la façon de l'enseigner. Ce n'est pas ainsi qu'on l'apprend.

Susan : Il s'agit donc d'utiliser les choses qui semblent se présenter dans la vie et de se pardonner quand on se rend compte qu'on est en train de les rendre particulières ?

Kenneth : Oui. Rappelez-vous vos années d'école primaire. Ce dont vous vous souvenez n'est pas les choses que les instituteurs vous ont enseignées. Vous vous souvenez des instituteurs qui étaient méchants et de ceux qui étaient aimants ; vous ne vous souvenez pas vraiment comment ils vous ont enseigné à lire, à écrire et à compter. Les instituteurs qui vous viennent à l'esprit des années plus tard sont ceux qui étaient gentils ou cruels. Voilà ce que signifie être un enseignant – le démontrer –, que vous enseigniez comment éduquer les enfants ou l'arithmétique. Voici une phrase du texte que je cite fréquemment à propos du Nouvel An :

Rends cette année différente en faisant que tout soit pareil (T-15.XI.10:11).

Tout est pareil.

Susan : Beaucoup de gens vous sollicitent constamment. Comment gérez-vous cela ?

Kenneth : À nouveau, en me fixant seulement sur ce centre calme et en ne m'identifiant pas aux rayons, que quelqu'un dise que c'était un excellent atelier ou qu'il était terrible ou ennuyeux ou que quelqu'un pose inlassablement la même question.

On me demande souvent comment je peux enseigner toujours la même chose. On peut écouter des enregistrements que j'ai faits il y a 25 ans et je dis fondamentalement la même chose. J'en plaisante parfois ; je peux dire la même chose maintes et maintes fois parce que je ne m'écoute pas. Mais en réalité, c'est parce que c'est toujours pour la première fois. Alors si quelqu'un me demande quelque chose, la personne me parle toujours pour la première fois. Autrement je ne pourrais pas faire ce que je fais. Tout est pour la première fois.

Et certes, il ne faut pas prendre personnellement ce que disent les gens. On apprend cela pendant les études de psychothérapie, car les patients projettent constamment ; soit ils vous aiment, soit ils vous détestent. De toute façon cela n'a rien à voir avec vous. Quand on commence à être connu, l'astuce est de demeurer dans ce centre calme. On veut aider autrui à devenir plus heureux, paisible et plus gentil, mais ce n'est pas la façon dont on se définit soi-même. On se définit par ce centre calme, et quoi que quiconque fasse ou ne fasse pas, on essaye juste d'être là pour cette personne.

Susan : J'ai lu qu'au tout début du Cours vous, Helen et Bill ainsi que d'autres demandaient d'être dirigés concrètement par Jésus ou le Saint-Esprit, par exemple comment faire connaître le Cours dans le monde. Comment votre expérience de demander l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit a-t-elle changé avec le temps ?

Kenneth : Eh bien, Helen et Bill avaient en effet l'habitude de demander de l'aide tout à fait concrète, p. ex. à quel coin de rue attendre pour faire signe à un taxi, ce qui n'est pas une mince affaire à New York. Et ils y réussissaient très bien, même aux heures de pointe, et parfois il pleuvait. Je n'étais jamais à l'aise avec ça. Je pouvais le faire et je le faisais, mais cela ne m'a jamais semblé très casher. Comme vous m'avez entendu dire par ailleurs, le supplément au Cours "Le chant de la prière" est issu de cela. Ce qui a évolué n'est pas tant ma compréhension que ma façon d'en parler. Ce n'était pas quelque chose que je faisais avant de rencontrer Helen et Bill et il me semblait que cela ne faisait que limiter cette présence intérieure.

Dans un message que je cite fréquemment, Jésus disait à Helen qu'elle essayait de rendre son amour plus gérable. C'était une façon de le manipuler. J'ai souvent dit qu'au lieu de vous demander quelle voix vous entendez et ce qu'elle devrait vous dire, pourquoi ne pas plutôt demander d'entendre ce que vous devriez faire pour enlever les blocages afin de mieux entendre la voix. Cela ne veut pas dire que demander des choses concrètes ne soit pas valable ou ne puisse pas vous aider, mais à long terme ce n'est pas là où vous voulez en venir. Cela vous aidera seulement à mieux vivre dans le monde. Je savais que Helen le savait, et elle le savait ; cela faisait juste partie de son costume.

Susan : Avez-vous confondu les niveaux au départ ou est-ce que cela était clair pour vous dès le début ?

Kenneth : Je crois que tout était clair pour moi dès le début. Je me souviens qu'une fois Helen avait demandé à Jésus pourquoi je n'avais pas de problème avec tout cela, et sa réponse fut qu'il n'y avait pas le temps pour ça. Et effectivement il n'y en avait pas. Je n'aurais pas pu faire ou ne pourrais pas faire tout ce que je fais. Ce n'était jamais un problème.

Susan : Comment la pratique de la forme de pardon du Cours unique en son genre a-t-elle changé votre vie et vos relations ?

Kenneth : Franchement, je ne crois pas qu'elle l'ait fait. Je n'ai jamais été quelqu'un de coléreux. Je ne crois pas que quelque chose ait vraiment changé. Ce que le Cours m'a apporté était un contexte concret pour ce dont je faisais déjà l'expérience, mais ce n'était pas vraiment important. Non pas que je ne faisais pas d'erreurs, mais je n'étais ni rancunier ni ne me fâchais, même quand j'étais petit. J'ai vécu quelques expériences avec mes parents où j'étais contrarié comme tout adolescent. Mais cela n'allait jamais très loin. Je n'ai jamais été quelqu'un qui voulait partout avoir raison ; ça n'avait pas d'importance.

Susan : Avez-vous vécu un “défaire” de l'ego ? Avez-vous le sentiment d'être venu en ce monde dans un état d'esprit guéri ?

Kenneth : J'avais des questions, j'avais des problèmes. Quand je passe en revue ma vie, je vois une différence. Mais lorsque j'ai ouvert le Cours pour la première fois et quand je l'ai lu, c'était comme si je le lisais de l'intérieur. Même si je n'aurais certainement pas dit les choses comme le Cours, quand je les ai lues, j'ai compris qu'elles étaient vraies.

Je n'ai pas l'impression d'avoir suivi un processus (avec *Un cours en miracles*). Je pense que pour moi, le processus s'était produit auparavant. Mon plus grand maître spirituel avait été Beethoven. J'avais commencé à écouter sa musique au lycée et il était mon maître. J'ai ressenti quelque chose dans sa musique vers quoi j'évoluais au fil du temps. Cela était très clair pour moi depuis le lycée et l'université, pendant les études supérieures et au-delà. Ce qui était plus important pour moi que tout autre chose dans ma vie – mes études, mon travail, mon premier mariage – était de me rapprocher de plus en plus de ce qui

pour moi était le fond même de sa musique. C'était très clairement un processus qui consistait à écouter sa musique continuellement et d'entendre son processus.

L'ego avait disparu à la fin de sa vie ; sa vie ne vous l'aurait pas dévoilé, mais on l'entend, particulièrement dans les derniers quatuors. À ce stade, je voyais donc toute ma vie comme une évolution dans cette musique jusqu'à me fondre en elle. Lorsque je l'ai entendue pour la première fois au lycée, je savais que je n'en étais pas encore là, c'était donc le chemin à faire. Cette partie du cheminement était achevée lorsque j'ai vu le Cours pour la première fois. Après cela, c'était juste une sorte de cristallisation de tout ce que je savais être vrai.

Susan : Comment est-ce d'être fondamentalement en paix tout le temps ?

Kenneth : C'est très beau.

Susan : Est-ce que c'est difficile de comprendre ce que font les autres ?

Kenneth : Non, pas du tout. Le premier travail que j'avais et que j'appréciais le plus était le travail avec des enfants mentalement perturbés dans le système scolaire. J'aimais vraiment travailler avec des psychotiques. Je pouvais entrer dans leur système de pensée. C'était comme entrer dans leurs eaux, tout en gardant un pied sur la terre ferme. Je pouvais toujours établir un rapport. Je pouvais les entendre, les comprendre et les aider à s'en sortir.

En fait cela rend beaucoup plus compatissant et plus empathique parce qu'aucun besoin ne s'impose. Et ce qui est aussi fabuleux – car je suis vraiment très occupé – est que cela aide à devenir très efficace dans le temps parce qu'il n'y a rien qui interfère. Il n'y a pas de conflit. S'il y a une pile sur mon bureau, s'il y a des appels à faire, je les fais tout simplement. Souvent tout arrive en

même temps. Cela rend la vie plus facile. On arrive à faire tellement plus. Et cela permet d'être plus compatissant parce qu'on peut vraiment entendre la souffrance des gens, aller jusqu'au fond de leur douleur et les aider sans que rien n'interfère.

Susan : Je suis étudiante du Cours depuis relativement peu de temps et commence seulement à l'enseigner. Je suis toute joyeuse et présente quand j'écris, enseigne ou juste passe beaucoup de temps avec le Cours. Puis quelque chose semble surgir de nulle part et je me sens mal aimée et pas aimante. Mon estime de soi s'effondre et je suis désemparée. Pourriez-vous m'expliquer ce contrecoup de l'ego ?

Kenneth : Je pense que cela illustre une expérience si commune que presque tous la font, quel que soit leur chemin spirituel, à savoir qu'au fur et à mesure que l'on s'applique à lâcher prise de son ego, la partie de soi qui s'identifie à l'ego est terrifiée. Jésus dit : "quand tu prends ma main sur le chemin, l'ego riposte". Dans le même passage (T-8.V.6:7) il dit : "Je suis au-delà de l'ego". Donc, quand tu prends ma main, tu vas au-delà de l'ego. Alors la partie en vous qui croit encore être Susan et tout ce qui la constitue, bien qu'elle ne soit pas agréable, vous met à l'aise. Quand ça devient terrifiant, c'est là que l'amour devient haine, la paix se transforme en peur et vous commencez à vous attaquer vous-même ou à attaquer quelqu'un d'autre.

Il est très important de comprendre cela et, lorsque l'on travaille avec ce matériel, il est essentiel d'avoir du respect pour l'ego, ce qui signifie du respect pour votre propre identification avec l'ego. Parce que sans cela vous portez des œillères. J'enseigne, j'écris et je me sens si gentille et aimante et boum... je prends un coup dans la nuque. Après un certain temps cela ne devrait plus

surprendre. Quand cela arrive on dit simplement : oh, voilà ce qui s'est passé, voilà ce que fait l'ego.

Vous savez, c'est juste un livre. Les livres sont inoffensifs, un livre n'est rien. C'est quand on le prend au sérieux qu'on a un problème. Vous ne devriez pas rejeter votre ego. Vous devriez le respecter sans lui donner un pouvoir qu'il ne possède pas.

Susan : Certains enseignants d'*Un cours en miracles* se présentent comme étant éveillés. Y a-t-il un danger inhérent à cela ?

Kenneth : Je pense qu'en général ceux qui sont véritablement éveillés n'en parlent pas. Je me méfie un peu de ceux qui disent l'être. Pourquoi le revendiqueraient-ils, au fait ? On laisse juste sa vie parler pour soi. Je ne crois pas que Jésus ait dit qu'il était illuminé. Cela ne veut pas dire que quelqu'un ne puisse être éveillé quand il dit l'être, mais en règle générale il aurait tendance à ne pas en parler.

On perd facilement de vue le processus en se fixant sur l'éveil. Déclarer être éveillé incite plutôt à la particularité et cultive la séparation. C'est simple : on fait ce qu'on fait, et en arrière-plan on est conscient que nous sommes tous pareils. Il faudrait se concentrer sur le processus, sinon on brûle les étapes.

Susan : Que diriez-vous aux étudiants ou enseignants du Cours qui croient pouvoir éprouver la paix de l'esprit (dans le sens de retourner directement à Dieu, dans l'unité) sans pratiquer le pardon du Cours dans leurs relations ?

Kenneth : Quand on lit le Cours, il est évident qu'il s'agit d'un processus qui demande beaucoup de travail assidu et qu'on doit le pratiquer, pratiquer et pratiquer encore. Je me méfierais de ceux qui prétendent être illuminés ainsi

que de ceux qui proclament pouvoir aller directement dans leur esprit juste. Je dirais que dans 99,999 pour cent des cas c'est du déni. Cela ne veut pas dire que cela ne puisse pas fonctionner de temps en temps, mais à moins d'être sans ego on ne peut pas le faire, et si on l'est, on n'a pas besoin du pardon. Cela devient tout à fait clair dans le Cours qu'il faut le pratiquer et que c'est un processus. Nous sommes dans un monde du temps. Je me méfie de ceux qui disent ne pas devoir faire face à l'ego, car alors ils l'ont déjà rendu réel en disant qu'ils ne veulent pas s'en occuper.

Susan : Lors des ateliers, les étudiants vous posent fréquemment des questions concernant leurs relations et les problèmes dans leur vie privée. Le Cours semble nous amener à poser ces questions à notre enseignant intérieur et aimant. Y a-t-il un danger que les étudiants dépendent de réponses concernant la forme extérieure, ou dépendent de vous ?

Kenneth : C'est évidemment un danger. Je pense que c'est valable dans la mesure où je ne l'encourage pas et ne m'identifie pas à cela, mais il me semble qu'un certain nombre de réponses est utile pour les premières étapes, tout comme un enfant dépend forcément de ses parents au début. Un enfant ne va pas grandir et apprendre s'il ne dépend pas de ses parents. Mais à un moment donné, les parents laissent aller l'enfant, sinon il y aura des problèmes. Je me rends parfaitement compte de tout cela, ayant été thérapeute pendant de nombreuses années.

Les gens projettent facilement et le bon et le mauvais sur moi, mais je n'encouragerais pas la dépendance de qui que ce soit. Je dis sans doute à certains : Si je peux vous aider, pourquoi ne me le demandez-vous pas ? Dans le Cours se trouve une phrase voulant que le but de tout enseignant est de ne plus être nécessaire. Vous ne voudriez pas que les gens dépendent de vous quand

qu'ils sont capables de se débrouiller seuls. C'est un danger, mais je ne pense pas que ce soit un problème.

Susan : Devez-vous fixer des limites avec vos élèves ? Si c'est le cas, quand et comment ?

Kenneth : Là, il n'y a pas de juste ou faux. Parfois il est vraiment nécessaire de fixer des limites très strictes et d'autres où il faut laisser faire. Pour certains, fixer une limite n'aiderait pas. Pour d'autres, je le fais. Il faut sentir quand c'est aimant et quand ça ne l'est pas. Parfois, être ferme est-ce qu'il y a de plus aimant; d'autres fois, ça ne l'est pas. C'est la même chose avec les enfants. Parfois, quand un enfant fait quelque chose, on laisse passer ; d'autres fois, on doit être très ferme. Il est difficile de le savoir sans le ressentir intérieurement. Mais si on commence à se sentir harcelé, on doit imposer des limites, car sinon on a affaire à un sentiment de sacrifice, et cela n'aide pas. Si on ne peut pas donner librement, mieux vaut ne pas donner.

Susan : Donc, dans l'ensemble, vous conseilleriez à ceux qui commencent à enseigner d'être une présence gentille et aimante autant que possible et d'essayer d'écarter l'ego du chemin afin de pouvoir entendre ce qui les aiderait le plus ?

Kenneth : Oui, mais l'humilité excessive est aussi un problème. Si vous êtes capable d'aider quelqu'un et ne le faites pas, ce n'est pas serviable. Si vous avez des informations, des compétences ou en raison de votre nature quelque chose qui pourrait aider, ne pas le faire sous prétexte d'être comme l'autre ne serait pas vrai au niveau de la forme, bien que ce soit vrai au niveau du contenu. Ce serait donc ridicule et peu aimable de refuser d'aider quelqu'un.

L'idée est de ne pas s'identifier à cela, comme nous l'avons dit précédemment. Voilà la clé. Vous ne vous identifiez pas à ce que vous faites ou à ce que l'on dit de vous, vous vous identifiez à l'amour que vous ressentez dans ce centre calme. C'est là que vous devriez toujours souhaiter demeurer pour laisser les rayons émaner de là.

NOTE :

Kenneth Wapnick, qui détenait un doctorat en Psychologie clinique, s'était dévoué à *Un cours en miracles* depuis 1973 et avait travaillé étroitement avec Helen Schucman, scribe du Cours, et son collaborateur William Thetford, pour préparer le manuscrit final. Il était président et cofondateur, avec sa femme Gloria, de la Foundation for A COURSE IN MIRACLES® – FACIM, www.facim.org (*Foundation for A COURSE IN MIRACLES® – Fondation pour UN COURS EN MIRACLES*), alors à Temecula en Californie, et qui se trouve à Henderson au Nevada depuis 2018.