

GUIDA ALLO STUDIO
DI
UN CORSO IN MIRACOLI



ACIM[®]
A COURSE IN MIRACLES



FOUNDATION
FOR
INNER
PEACE[®]

INDÍCE

<u>COSA DICE IL CORSO IN MERITO A COME STUDIARE?</u>	2
<u>“IL CORSO DICE CHE COSA?”</u>	4
<u>“QUAL È L’OBIETTIVO DI STUDIARE IL CORSO?”</u>	6
<u>“HO BISOGNO DI UN INSEGNANTE PER IMPARARE IL CORSO?”</u>	8
<u>“PERCHÉ UCIM USA PRONOMI DI GENERE MASCHILE?”</u>	11
<u>GLOSSARIO DEI TERMINI COMUNEMENTE USATI IN UCIM.</u>	12
<u>DIO</u>	13
<u>LA SEPARAZIONE</u>	14
<u>L’EGO</u>	16
<u>PECCATO</u>	17
<u>PERDONO</u>	18
<u>IL MIRACOLO</u>	21
<u>ESPIAZIONE – SALVEZZA</u>	22
<u>CRISTO E GESÙ</u>	24
<u>FOUNDATION FOR INNER PEACE</u>	26
<u>MACRO EDIZIONI</u>	27



GUIDA ALLO STUDIO DI UN CORSO IN MIRACOLI

Un corso in miracoli (UCIM) consta di tre volumi distinti, ciascuno con un proprio focus. Il Testo presenta la teoria del Corso, esponendo le sue idee centrali in una progressione olistica, simile ad una sinfonia. Il Libro degli esercizi fornisce delle lezioni quotidiane che si focalizzano sull'integrazione nella propria vita delle idee del Corso. Il Manuale per gli insegnanti (che è per chiunque, perché noi tutti siamo studenti ed insegnanti) è scritto sotto forma di domanda-e-risposta in relazione alle più importanti e pratiche tematiche del Corso. Nell'edizione combinata della Foundation for Inner Peace ci sono due preziosi supplementi del Corso: "Psicoterapia: Scopo, processo e pratica" e il bellissimo ed ispirante "Canto della Preghiera". Di fronte ai tre libri ed ai due supplementi, non c'è da sorprendersi che nuovi studenti possano sentirsi confusi e chiedersi da dove iniziare.

È sempre saggio, quando si inizia una nuova esperienza d'apprendimento, determinare quale sia il metodo di studio più utile e vantaggioso. E non è ancora più vero quando si vuole

apprendere un insegnamento spirituale col potenziale di trasformare completamente la propria vita? Fortunatamente le “istruzioni” per studiare *Un corso in miracoli* non sono complicate. Siamo lieti di avere l’opportunità di aiutarti ad iniziare il tuo viaggio attraverso il Corso con questo semplice libro-guida, nella speranza che ti dia fiducia a procedere nella giusta direzione.

COSA DICE IL CORSO IN MERITO A COME STUDIARE?

UCIM non offre una serie di istruzioni dettagliate su come studiare. Ricordiamo sempre agli studenti che non ci sono “regole” stabilite salvo quella di non fare più di una lezione al giorno del Libro degli esercizi. Ad alcuni studenti piace iniziare dal Libro degli esercizi per tornare alla lettura del Testo in un secondo momento; altri iniziano dal Testo per poter comprendere le basi teoriche del Corso; altri ancora scelgono di leggere il Testo e fare simultaneamente le lezioni del Libro degli esercizi. Uno qualsiasi di questi approcci andrà bene per lo studente. Anche il Manuale per gli insegnanti, nonostante il suo nome, è un eccellente punto di partenza per nuovi studenti, poiché spiega molti dei concetti che uno studente incontrerà nel leggere UCIM.

Il Corso ci offre alcune linee guida di carattere generale per lo studio. Proprio all’inizio, nel Capitolo 1, ci viene detto: *“Questo è un corso di addestramento della mente. Ogni apprendimento implica attenzione e studio a qualche livello. Alcune delle ultime parti del corso si basano troppo profondamente su queste sezioni iniziali per non richiedere un loro studio approfondito.”*

(Testo, Capitolo 1, Sezione VII, paragrafo 4, frasi 1–3).

L'introduzione al Libro degli esercizi ci dice:

“Una base teorica come quella fornita dal testo è una struttura necessaria per rendere significativi gli esercizi di questo volume. Tuttavia è il fare gli esercizi che renderà possibile raggiungere l’obiettivo del corso. Una mente non addestrata non può realizzare nulla. Lo scopo di questo libro degli esercizi è di addestrare la tua mente a pensare secondo le linee del testo.” (Libro degli esercizi, Introduzione, paragrafo 1, frasi 1–4).

Se da un lato questa sembra essere una raccomandazione a fare insieme il Libro degli esercizi ed il Testo, molti studenti hanno trovato beneficio nel completare prima il Libro degli esercizi. Il messaggio principale che prendiamo da questo passaggio è che l’addestramento del Corso risulterà incompleto se ad un certo punto non sarà stato affrontato sia lo studio del Testo che del Libro degli esercizi, a prescindere dall’ordine in cui siano stati studiati. Il Manuale per insegnanti permette di operare, al riguardo, una scelta personale: *“In alcuni casi può essere utile che l’allievo legga prima il manuale. Altri potrebbero far meglio a cominciare con il libro di esercizi. Altri ancora potrebbero aver bisogno di cominciare al livello più astratto del testo.”* (Manuale per insegnanti, Sezione 29, paragrafo 1, frasi 5–7)

Ti prego di notare che l’importante è non saltare le introduzioni alle differenti sezioni del Corso, poiché contengono istruzioni preziose. Questo include la Prefazione all’inizio del libro le cui prime due sezioni sono state scritte da Helen Schucman, scriba del Corso, come aiuto per presentare il materiale agli studenti. La terza ed ultima sezione, intitolata “Cosa dice” fu dettata a Helen

nello stesso modo in cui è stato dettato il resto di UCIM. Si tratta di un bellissimo e succinto riassunto di tutti i principi fondamentali che si trovano in *Un corso in miracoli*.

IL CORSO DICE... CHE COSA?

Un corso in miracoli è un insegnamento radicale volto a cambiare completamente il modo in cui vediamo il mondo, noi stessi e Dio. Rivede molte delle “verità” essenziali che ci sono state insegnate sulla natura del mondo e sullo scopo delle nostre vite all’interno di quel mondo. Reinterpreta anche alcuni degli insegnamenti del Cristianesimo tradizionale. Puoi trovare, nel Corso, idee che inizialmente sembrano strane, sconcertanti, incredibili o persino assurde. Tranquillo, molte altre persone si sono sentite nello stesso modo. Ma non permettere che questo ti scoraggi. Solo applicando le idee e mettendole in pratica riconoscerai la loro validità e il profondo impatto che hanno nella tua vita.

L’introduzione al Libro degli esercizi ci dà questa importantissima istruzione, che si applica non solo allo studio del Libro degli esercizi, ma all’intero Corso:

“Ricorda solo questo: non è necessario che tu creda alle idee, non è necessario che tu le accetti e nemmeno che tu le accolga volentieri. Ad alcune opporrai attiva resistenza. Niente di tutto ciò ha importanza, né ridurrà la loro efficacia. ... e quali che siano le tue reazioni ad esse, usale. Non viene richiesto nulla più di questo.” (Libro degli esercizi, Introduzione, paragrafo 9, frasi 1-5)

In altre parole, se leggi qualcosa che sembra incomprensibile o a cui semplicemente non riesci a credere, per il momento mettilo

semplicemente da parte nella tua mente. Ciò che non ti sembra credibile ora può avere più senso in un altro momento; ciò che non è chiaro ora può essere spiegato in modo soddisfacente in seguito. Se un concetto ti fa sentire a disagio, sappi che questa è una risposta naturale quando ci si trova ad apprendere un modo di pensare completamente nuovo. Vai semplicemente avanti.

Un corso in miracoli in effetti è piuttosto semplice—ma non necessariamente *facile*. Le idee che costituiscono il suo fondamento sono ripetute continuamente con molte diverse varianti. La maggior parte di noi scopre che col tempo i concetti diventano più chiari e più familiari e giungono ad avere più senso man mano che gli insegnamenti proseguono.

Come qualsiasi cosa che valga la pena studiare, il Corso richiede impegno, ripetizione e pratica. È un po' come imparare una nuova lingua. Di fatto, in un certo senso, è una nuova lingua: in qualche modo incomprensibile inizialmente, ma col tempo e con l'uso continuo, il suo messaggio d'amore e di pace diventa il nostro modo naturale di "parlare" nel mondo.

Prenditi il tuo tempo. Non avere fretta. Non comprenderai *meglio* il Corso se cercherai di farlo più in *fretta*. La maggior parte di noi ha riscontrato che dopo aver finito di leggere l'intero Testo e completato le lezioni del Libro degli esercizi il Corso ha ancora molto da insegnarci, e di fatto scopriamo che le letture successive ci aprono a livelli di comprensione più profondi. Ci sentiamo attratti a continuare la lettura e lo studio non solo per apprendere maggiormente, ma perché porta un senso di pace e conforto, come il far visita ad un caro amico, e la convinzione che "sì, questa

è la verità". Per molti lo studio di *Un corso in miracoli* diventa il percorso di una vita, con panorami sempre nuovi che si aprono tra i luoghi di riposo felicemente familiari.

“QUAL È L’OBIETTIVO DI STUDIARE IL CORSO?”

Uno studente potrebbe ragionevolmente chiedere: “Che cosa otterrò da questo corso se decido di insistere nello studio? Sembra un grande impegno”. Il Corso offre alcune risposte a questa domanda. *“La conoscenza non è la motivazione per imparare questo corso. La pace lo è.”* (Testo, Capitolo 8, Sezione I, paragrafo 1, frasi 1-2) *“Non dimenticare che la motivazione di questo corso è il raggiungimento e il mantenimento dello stato di pace. Raggiunto questo stato la mente è calma e si ottiene così la condizione nella quale viene ricordato Dio.”* (Testo, Capitolo 24, Introduzione, paragrafo 1, frasi 1-2) Così uno dei doni del Corso è una mente meno prona alla paura e sempre più calma e in pace, indipendentemente da qualsiasi altra cosa possa avvenire nella tua vita. Chi non darebbe il benvenuto ad una mente in pace?

Nota l’ultima frase della citazione succitata: *“la mente è calma e si ottiene così la condizione nella quale viene ricordato Dio.”* L’obiettivo primario del Corso è aiutarci ad eliminare dalle nostre menti tutti i *“blocchi alla consapevolezza della presenza dell’amore”* (Testo, Introduzione, Paragrafo 1, frase 7)—blocchi che ci impediscono di conoscere la nostra unità con Dio, Che è Amore. Noi continuiamo a rimanere uno con Dio, perché è così che siamo stati creati, ma lo abbiamo dimenticato ed abbiamo perso la strada in un mondo fatto da noi, dove ci *sembra* di essere separati gli uni dagli altri e di non essere parte di

Dio. Non troveremo la vera felicità finché non avremo ricordato la Casa in Dio che condividiamo.

È nel ricordare la nostra unità con Dio che recuperiamo la nostra vera Identità. Tutta la nostra ricerca in questo mondo in continuo cambiamento è dovuta alla sensazione che *manchi qualcosa* che vogliamo disperatamente recuperare. Ciò che cerchiamo realmente non sono gli obiettivi stabiliti dal mondo, ma il nostro vero Sé, quello che il Corso chiama Figlio di Dio, o Cristo. *Un corso in miracoli* è un libro-guida per trovare la strada che riporta al ricordo di Dio e al nostro vero, eterno Sé, che è per sempre uno con Dio.

“La decisione se ascoltare o no questo Corso e seguirlo non è che la scelta tra la verità e l’illusione.” (Testo, Capitolo 16, Sezione V, paragrafo 16, frase 1)

“Questo corso ti insegnerà a ricordarti ciò che sei, ripristinandoti alla tua Identità.” (Testo, Capitolo 14, Sezione X, paragrafo 12, frase 4)

“Ora abbiamo ricordato la nostra Fonte [Dio] ed in Essa troviamo finalmente la nostra vera Identità.” (Libro degli esercizi, Lezione 260, paragrafo 2, frase 1)

“Il corso afferma, e ripetutamente, che il suo scopo è sfuggire alla paura.” (Testo, Capitolo 9, Sezione II, paragrafo 1, frase 4)

“Questo corso è stato inviato per aprirci il sentiero della luce e insegnarci, passo dopo passo, come ritornare all’eterno Sé che pensavamo di aver perduto.” (Libro degli esercizi, V Ripasso, Introduzione, paragrafo 5, frase 4)

“HO BISOGNO DI UN INSEGNANTE PER IMPARARE IL CORSO?”

Molti studenti chiedono se hanno bisogno di studiare con un insegnante. La risposta a questo è sì... ma non nel modo in cui potresti pensare.

Non è necessario trovare un “insegnante del Corso”. Ci sono molti individui che conducono seminari e scrivono libri sul Corso e molti studenti hanno tratto benefici dai loro insegnamenti, specialmente all’inizio del loro studio, quando ci sono tantissime cose nuove da imparare. Tuttavia il Corso è essenzialmente basato sull’auto-apprendimento. Non c’è una formazione “ufficiale” per insegnanti di UCIM. Nessuna persona o organizzazione può rivendicare quel ruolo. Il Corso afferma che chiunque abbia completato il Libro degli esercizi possa essere definito “insegnante”. Ma dice anche che siamo *tutti* sia insegnanti che studenti. Siamo eguali come fratelli e sorelle.

Un’altra cosa da tenere a mente è che mentre ci sono molte persone che conoscono bene il Corso e le sue parole e si considerano insegnanti, non c’è una garanzia che lo comprendano e praticino coerentemente. Alcuni possono rivendicare autorità: che solo la loro comprensione del Corso è quella corretta e che altre siano sbagliate. Alcuni mescolano il messaggio del Corso con altri insegnamenti spirituali, il che rischia di infangare le acque. Questo può indurre confusione specialmente nei nuovi studenti. Pertanto, se sei attratto ad un particolare insegnante, fai di tutto per imparare da lui tutto quello che puoi. Ma ricorda che quando

si tratta di *Un corso in miracoli* non ci sono esperti, guru o santi. Siamo tutti sia studenti che insegnanti—insegniamo ed impariamo da tutto ciò che facciamo o diciamo—e il Corso stesso contiene tutte le risposte di cui abbiamo bisogno.

“[Tu] stai studiando un sistema di pensiero unificato, in cui non manca nulla di ciò che è necessario, e che non include nulla di contraddittorio o irrilevante.” (Libro degli esercizi, Lezione 42, paragrafo 7, frase 2)

Per un nuovo studente possono essere validi anche dei gruppi di studio nei quali si può acquisire molto dall’esperienza di altri studenti.

Chi studia da molto tempo condivide la propria saggezza mentre nuovi studenti possono porre domande che danno il via ad una utile discussione. Ma i gruppi possono anche soffocare l’apprendimento quando dominati da un conduttore che insiste nell’affermare di essere il solo a comprendere il Corso. Come in tutte le cose, è saggio usare discernimento e fiducia nella nostra guida interiore per determinare se un particolare gruppo di studi o insegnante sarà utile oppure no.

Il Corso stesso non dice nulla sull’imparare da un insegnante esterno. *Ha* tuttavia molto da dire sull’imparare dal nostro Insegnante *Interiore*. Una delle pietre miliari di UCIM è l’idea che ciascuno ha al proprio interno un Insegnante Interiore, che il Corso chiama Spirito Santo e Che è *la Voce che parla per Dio*. (Si prega di notare che è la Voce che parla *per* Dio, non la Voce *di* Dio.) Fin tanto che crediamo di essere separati da Dio, Lo Spirito Santo è l’anello di comunicazione tra la nostra mente e la Mente di Dio.

Se invitato, lo Spirito Santo può diventare la nostra fonte di guida in tutte le cose una volta che abbiamo imparato ad ascoltare la Sua Voce ed averne fiducia. Il Corso ci istruisce che *“Il programma di studi è altamente individualizzato e tutti i suoi aspetti sono sotto la particolare cura e guida dello Spirito Santo. Chiedi ed Egli risponderà.”* (Manuale per insegnanti, Sezione 29, paragrafo 2, frasi 6-7) Questo significa che lo Spirito Santo sa esattamente ciò di cui solo tu hai bisogno per eliminare le tue errate credenze su te stesso e sul mondo e ritornare al tuo vero Sé in Dio. Impariamo a rivolgerci a Lui e ad aver fiducia nelle Sue risposte al posto delle nostre.

Ovviamente, solo con tempo e con la pratica si può sviluppare la fiducia nello Spirito Santo. Se vogliamo sperimentarne i risultati dobbiamo essere disposti a chiedere aiuto, poi ad ascoltare questo aiuto e poi a metterlo in pratica. Non possiamo vedere lo spirito con i nostri occhi fisici.

È invisibile. Ma possiamo sperimentarne gli effetti e attraverso di essi diventare certi della sua realtà.

Questo differisce dalla preghiera come viene comunemente praticata perché non stiamo chiedendo cose di questo mondo o qualsiasi particolare risposta ai nostri problemi. Dobbiamo solo affidare tutto allo Spirito Santo, comprendendo che siamo incapaci di sapere cosa ci sarà davvero d'aiuto. Come affermano le lezioni 24 e 25: *“Io non percepisco ciò che è meglio per me”* e *“Io non conosco lo scopo di nulla.”* Considerato questo, chiediamo aiuto per vedere i nostri problemi in modo diverso, correttamente, dalla prospettiva dello Spirito Santo. È questa mutata percezione che porta con sé la

liberazione dal conflitto ed apre la porta ai miracoli.

“Lo Spirito Santo è l’Insegnante perfetto” (Testo, Capitolo 5, Sezione III, paragrafo 10, frase 1)

“Un Insegnante è in tutte le menti ed insegna la stessa lezione a tutti... il valore inestimabile di ogni Figlio di Dio” (Testo, Capitolo 7, Sezione VII, paragrafo 7, frasi 2-3)

“Perché mai vuoi lottare così freneticamente per prevedere tutto ciò che non puoi sapere, quando tutta la conoscenza si trova dietro ogni decisione che lo Spirito Santo prende per te?” (Testo, Capitolo 14, Sezione III, paragrafo 16, frase 3)

“Lo Spirito Santo è la Risposta a tutti i problemi che hai fatto.” (Manuale per insegnanti, Sezione 11, paragrafo 3, frase 1)

“PERCHÉ UCIM USA PRONOMI DI GENERE MASCHILE?”

Helen Schucman, scriba del Corso, ne ha iniziato la trascrizione nel 1965 quando, diversamente da oggi, c’era solo una consapevolezza limitata sull’inclusività di genere. Il linguaggio del Corso è quindi un riflesso del tempo in cui il materiale è stato trascritto ed utilizza le regole grammaticali proprie di quel tempo, come i pronomi di genere maschile.

C’è anche un’altra spiegazione, tuttavia. Il Corso era inteso come “correzione” o reinterpretazione del pensiero e della terminologia Cristiani tradizionali. Come tale, dà nuovi e differenti significati a molti ben noti termini Cristiani (vedi la sezione del Glossario di questa Guida allo Studio). Offre anche differenti interpretazioni di molti passaggi Biblici. Pertanto, e per coerenza,

era necessario usare lo stesso linguaggio usato storicamente nella tradizione Giudeo-Cristiana, compresi i pronomi maschili (“Egli”, “Suo”, “Lui”) per Dio e per lo Spirito Santo, e “fratello” invece dei più inclusivi “fratelli e sorelle”. Mentre questo linguaggio può essere un ostacolo per alcuni, la maggior parte degli studenti è stata in grado di mettere da parte le proprie difficoltà per cogliere i benefici di un insegnamento che è completamente inclusivo.

Se questo li aiuta ad entrare più liberamente nel materiale, gli studenti possono ovviamente cambiare mentalmente i pronomi per se stessi man mano che leggono. Tuttavia, come in tutte le cose, incoraggiamo a verificare con il proprio Insegnante Interiore, lo Spirito Santo, per avere guida e intuizioni in merito a qualsiasi forte sensazione si abbia su questo o qualsiasi altro argomento.

GLOSSARIO DEI TERMINI COMUNEMENTE USATI IN UCIM

Come già osservato, il linguaggio di *Un corso in miracoli* è ancorato alla tradizione Giudeo-Cristiana. Oltre all’uso di pronomi di genere maschile, usa termini come Cristo, Spirito Santo, Cielo, peccato, salvezza e Espiazione. Tuttavia dà a questi termini significati interamente nuovi, in linea con ciò che il suo Autore, Gesù, intendeva trasmettere in origine. Per i nuovi studenti questo può indurre confusione nel migliore dei casi e scoraggiamento nel peggiore. Alcuni hanno rinunciato interamente al Corso perché molto provocati dalla sua terminologia Cristiana.

Pertanto, per aiutarti ad entrare più rapidamente e con mag-

giore comprensione nel lessico del Corso, abbiamo compilato un breve glossario di alcune delle parole più comunemente usate e fraintese. Questo glossario non va inteso come esaustivo o definitivo. Lo offriamo per aiutarti a cavartela, per così dire, evitando alcune delle difficoltà che gli studenti si sono trovati ad affrontare al loro primo incontro con UCIM. Raccomandiamo anche la lettura della sezione sulla Chiarificazione dei termini alla fine del Manuale per insegnanti.

DIO

Dio è stato ritratto in alcune tradizioni religiose come una divinità arrabbiata, esigente e punitiva. Secondo queste tradizioni Dio è onnipotente ed onnisciente: ha tutto il potere e tutta la conoscenza. Ha creato il mondo ed ogni cosa in esso, compresi gli esseri umani. Non accade nulla senza che Lui lo voglia e tuttavia Egli giudica ciascuno di noi per i nostri pensieri e le nostre azioni, giudizi che quando moriamo possono elevarci al cielo o condannarci alla sofferenza eterna dell'inferno.

L'Autore di UCIM dipinge un ritratto di Dio interamente differente. Il Dio del Corso è *puro Amore* e niente altro. Ciascuno di noi è amato da Dio incondizionatamente e per sempre. Noi, in quanto creazione di Dio, siamo di fatto uno con Dio, pertanto anche la nostra vera natura ed Identità sono Amore.

Non esiste nulla al di fuori di Dio e dell'Amore. Pertanto qualsiasi cosa che *non* sia amore non si può realmente dire che esista. Questo mondo include il mondo in cui viviamo. Questo mondo è un sogno che stiamo sognando mentre in realtà il nostro vero Sé

resta a Casa con Dio. (Sappi che questo è un insegnamento difficile per molti. Col tempo e lo studio la maggior parte degli studenti riesce a comprenderne la verità e il potere di renderci liberi).

“Dio è Tutto in tutto in senso strettamente letterale. Tutto l’essere è in Lui, Che è tutto Essere. Di conseguenza tu sei in Lui poiché il tuo essere è Suo.” (Testo, Capitolo 7, Sezione IV, paragrafo 7, frasi 4–6)

“Tu sei a casa in Dio, sognando di essere in esilio, ma perfettamente in grado di risvegliarti alla realtà.” (Testo, Capitolo 10, Sezione I, paragrafo 2, frase 1)

“L’affermazione ‘Dio ha creato l’uomo a sua immagine e somiglianza’ ha bisogno di essere reinterpretata. Per ‘immagine’ si può intendere ‘pensiero’, e ‘somiglianza’ può essere intesa come ‘della stessa qualità’. Dio ha creato lo spirito nel Suo Pensiero e della Sua Stessa qualità. Non c’è nient’altro.” (Testo, Capitolo 3, Sezione V, paragrafo 7, frasi 1–4)

LA SEPARAZIONE

Come già osservato, UCIM insegna che Dio è Tutto Ciò Che È e che noi siamo parte dell’unità che è Dio. Collettivamente siamo “la Figliolanza”: l’unico Figlio di Dio. Il Corso afferma che il Figlio di Dio ha avuto una minuscola, folle idea di potersi in qualche modo separare da Dio. Tale è il potere della mente del Figlio di Dio che questo Sé “separato” è divenuto una realtà, ma solo nella sua mente. Il Figlio non può alterare ciò che suo Padre ha voluto che fosse creandolo, ma può *credere* di averlo fatto. Questa apparente separazione da Dio ha dato origine a un falso sé individuale che il Corso chiama “ego” (vedi sotto). L’ego si veste di un corpo fisico per “dimostrare” ulteriormente di essere unico e separato

da tutti gli altri e di certo non parte di Dio.

Attraverso un processo di proiezione, la separazione ha dato origine a un intero mondo, il mondo che vediamo tutt'intorno a noi. È un mondo in cui percepiamo separazione ovunque: oggetti separati, persone separate ed eventi separati che avvengono in momenti e luoghi differenti. In un simile mondo il conflitto e il contrasto sono inevitabili. È anche un mondo di opposti: buono e cattivo, oscurità e luce, piacere e dolore: un mondo in cui paura, rabbia, attacco e colpa diventano tutti fin troppo reali. Questo è il mondo egoico della dualità. Non lo ha creato Dio, perché come avrebbe potuto l'Amore assoluto dare origine a qualsiasi cosa che non sia Amore assoluto?

In verità c'è solo l'unità di Dio e la separazione da Dio non è possibile. Nell'istante in cui è sorta l'idea di separazione, tuttavia, è nato il piano di Espiazione di Dio per assicurare che il Figlio di Dio trovi la propria via d'uscita dalla sua illusione di separazione e tornare alla sua casa in Dio.

“La separazione è solo un altro termine per indicare una mente divisa. L'ego è il simbolo della separazione....” (Testo, Capitolo 5, Sezione III, paragrafo 9, frasi 3-4)

“La separazione è solo la decisione di non conoscere te stesso.” (Testo, Capitolo 16, Sezione 5, paragrafo 15, frase 3)

“Tu non dimori qui ma nell'eternità. Non viaggi che nei sogni mentre sei al sicuro a casa.” (Testo, Capitolo 13, Sezione VII, paragrafo 17, frasi 6-7)

L'EGO

UCIM usa il termine “ego” in maniera differente dalla comune comprensione Freudiana di “ego”. Nel Corso l’ego è quella parte della mente che si crede separata da Dio e da tutti gli altri. È l’ego che proietta la nostra colpa all’esterno, sui nostri fratelli, giudicandoli e condannandoli. Allo stesso tempo l’ego ci dice che siamo fallaci, indegni e meritevoli di punizione e morte. Il Corso si contrappone a questo messaggio promettendoci che siamo puramente innocenti e amati da Dio, che non condanna.

Il Corso insegna che *“l’ego vacilla tra l’essere sospettoso e l’essere malvagio”* e che *“Quando l’ego si sente minacciato, la sua sola decisione è se attaccare subito o ritirarsi per attaccare più tardi.”* (Testo, Capitolo 9, Sezione III, paragrafo 2, frase 7; paragrafo 3, frase 4) Talvolta l’ego può sembrare un avversario formidabile, ma il Corso insegna che in realtà l’ego non esiste, salvo come parte simbolica della mente. Anche lo Spirito Santo è nella nostra mente.

Egli è il ponte tra il nostro sé egoico e separato e il nostro vero Sé come Dio Lo ha creato. È nello scegliere di ascoltare la Voce dello Spirito Santo anziché i pensieri dell’ego che incominciamo a fare esperienza della pace e della guarigione che UCIM promette.

“L’ego è la parte della mente che crede che la tua esistenza sia definita dalla separazione.” (Testo, Capitolo 4, Sezione VII, paragrafo 1, frase 5)

“L’ego è la credenza della mente di essere completamente autonoma.”
(Testo, Capitolo 4, Sezione VII, paragrafo 8, frase 4)

“L’ego non è che l’idea che sia possibile che al Figlio di Dio possano succedere cose senza il suo volere, e così senza la Volontà del suo

Creatore, la Cui Volontà non può essere separata dalla sua." (Testo, Capitolo 21, Sezione VII, paragrafo 6, frase 4)

"Alla presenza di coloro che ascoltano il Richiamo dello Spirito Santo ad essere uno, l'ego svanisce ed è disfatto." (Testo, Capitolo 5, Sezione IV, paragrafo 1, frase 11)

PECCATO

Il peccato è un'idea difficile e distruttiva, un'idea che ha portato nel mondo grande conflitto e sofferenza. Alcune forme di Cristianesimo hanno posto grande enfasi sul "peccato" dicendo ai credenti che sono peccatori dalla nascita e immeritevoli della misericordia e dell'amore di Dio a meno che non si comportino in certi modi e compiano certe buone azioni. Promuovono anche l'idea che Gesù sia "morto per i nostri peccati", il che implica che Dio abbia sacrificato il Suo stesso Figlio come penitenza per salvare il resto di noi dal peccato, cosa che ovviamente ci porta a sentirci in colpa. UCIM capovolge questi insegnamenti. Ci dice che ciò che l'ego chiama peccato è semplicemente errore, e un errore non richiede penitenza o punizione ma correzione. La correzione avviene al livello della mente, non attraverso le buone azioni che avvengono nel mondo-sogno di separazione e che implicano necessariamente azioni compiute da un corpo fisico. Agli occhi di Dio e dello Spirito Santo siamo totalmente innocenti, esattamente come siamo stati creati.

UCIM afferma che il peccato è "follia". È lo stato della mente sbagliata: il credere di poter essere separati dall'unità di Dio e di Suo Figlio. In quanto tale, il peccato è irreali.

“Il peccato è l’idea che sei solo e separato da ciò che è intero.” (Testo, Capitolo 30, Sezione III, paragrafo 3, frase 7)

“Il peccato è il credere che l’attacco possa essere proiettato fuori dalla mente in cui è sorta la credenza.” (Testo, Capitolo 26, Sezione VII, paragrafo 12, frase 2)

“Il peccato non è che un errore in una forma speciale che l’ego venera. L’ego vuole preservare tutti gli errori e li vuole far diventare peccati.” (Testo, Capitolo 22, Sezione III, paragrafo 4, frasi 5–6)

“Gli errori sono da correggere e non chiedono altro. Ciò che richiede punizione deve essere una richiesta di niente. Ogni errore deve essere una richiesta d’amore. Cos’è, dunque, il peccato? Cosa potrebbe essere se non un errore che tu vorresti tenere nascosto: una richiesta di aiuto che vorresti mantenere non ascoltata e quindi senza risposta?” (Testo, Capitolo 19, Sezione III, paragrafo 4, frasi 5–9)

“Il peccato non ha posto in Cielo, dove i suoi risultati sono estranei.... E qui si trova il tuo bisogno di vedere tuo fratello senza peccato. Il Cielo è in lui. Se invece vedi il peccato in lui, il Cielo è perduto per te. Ma vedilo per come è, e ciò che è tuo splenderà da lui a te.” (Testo, Capitolo 20, Sezione IV, paragrafo 2, frasi 1–5)

PERDONO

Il perdono è una delle idee centrali insegnate da UCIM. Tuttavia, come per moltissimi termini del Corso, il suo significato differisce dalla nostra solita comprensione secondo la quale ci degniamo di perdonare o andare oltre un torto che ci è stato inflitto. Se teniamo in mente l’insegnamento del Corso secondo cui il mondo fisico è un’illusione, un sogno di separazione, allora diventa più facile comprendere che ciò che pensavamo gli altri ci avessero fatto (e

ciò che in cambio abbiamo fatto loro) non è mai realmente avvenuto. Non solo il passato è finito, ma non è nemmeno mai esistito. Il momento presente è tutto ciò che c'è. L'ego intesse passato e futuro in un'illusione di tempo lineare che soppianta il presente. Il perdono riconosce questa verità. È la scelta di lasciar andare il passato e tutti i suoi giudizi.

Perdonare non significa che *condoniamo* le azioni nocive degli altri. Piuttosto scegliamo di vedere gli altri come vorremmo essere visti, come il santo Figlio di Dio, così da riconoscere quella stessa santità anche in noi stessi. Il dono del perdono è libertà dal passato ed un ininterrotto senso di pace.

L'ego cercherà di convincerci che i torti che ci sono stati fatti sono molto reali. È importante notare che UCIM *non* ci chiede di negare quello che proviamo. Per quanto riguarda nello specifico eventi traumatici del nostro passato, possiamo aver bisogno di esplorare più approfonditamente la ferita e la rabbia, magari con un terapeuta professionale, per allentare il carico emozionale delle nostre memorie. Chiedi l'aiuto e la guida dello Spirito Santo nell'affrontare il dolore emozionale. In questo modo ci prepariamo a lasciar andare le nostre ferite ed i nostri rancori, liberandoci dai pensieri che ci privano della pace interiore.

Molti di noi hanno avuto l'esperienza di "perdonare" qualcuno solo per tornare ad avere sensazioni negative in seguito. Questo può essere perché non eravamo ancora pronti, o disposti, a lasciar andare completamente. Ci può essere altro lavoro interiore da fare. Ricorda che l'ego prospera nel giudizio e nel con-

flitto. Ci ricorderà avidamente e spesso come gli altri ci abbiano deluso o ferito. Il Corso insegna che il nostro giudizio degli altri è il modo in cui l'ego proietta la nostra colpa su di essi. Ma non c'è alcuna giustificazione per la colpa perché *Dio non giudica*. Restiamo eternamente come Lui ci ha creato.

Nel concludere la sua potente introduzione il Corso afferma che *“Nulla di ciò che è reale può essere minacciato. Nulla di irreale esiste. In questo si trova la pace di Dio.”* (Testo, Introduzione, paragrafo 2, frasi 2-4) Questo significa che le ferite e i rancori che abbiamo sopportato, o che altri hanno sperimentato in seguito a nostre parole ed azioni, non esistono nella realtà di Dio. La separazione, e tutto ciò a cui ha dato origine, non è mai avvenuta perché la realtà di Dio è solo amore, pace e interezza senza interruzione o fine. Egli non vede alcun peccato né alcuna colpa: guarda su di noi solo con amore. Pertanto Dio non ha bisogno di perdonare. Ma qui nel mondo della separazione il perdono diventa il nostro compito primario, la *sola* cosa che abbiamo bisogno di fare per noi stessi e per le nostre sorelle e fratelli.

“Il perdono riconosce che ciò che pensavi tuo fratello ti avesse fatto non è accaduto. Non perdona i peccati rendendoli reali. Vede che non c'era alcun peccato. E siccome vede in questo modo tutti i tuoi peccati sono perdonati.” (Libro degli esercizi, Parte II, Sezione 1, paragrafo 1, frasi 1-4)

“Poiché ciò che può essere perdonato è solo il passato che, se è perdonato, svanisce.” (Libro degli esercizi, Lezione 289, paragrafo 1, frase 6)

“[Il perdono] è il riflesso dell'Amore di Dio sulla terra.” (Libro degli esercizi, Lezione 60, paragrafo 1, frase 5)

“Il perdono è l’unica cosa che rappresenti la verità nelle illusioni del mondo. Vede la loro nullità, e guarda diritto attraverso le migliaia di forme nelle quali esse possono apparire.” (Libro degli esercizi, Lezione 134, paragrafo 7, frasi 1–2)

IL MIRACOLO

Il miracolo avviene quando viene eliminato un blocco alla consapevolezza dell’amore, permettendo all’amore di estendersi ed esprimersi naturalmente in qualsiasi forma sia più necessaria qui nel mondo. I miracoli spostano l’ordine temporale delle cose con modalità che sfidano la spiegazione razionale basata sul principio di causa-effetto. Sia il tempo che lo spazio possono essere trascesi e possono avvenire cambiamenti istantanei in persone e situazioni che avrebbero altrimenti potuto richiedere anni per verificarsi. Tuttavia i miracoli non sono sotto il nostro controllo cosciente. Essi nascono dal nostro vero Sé, il Cristo in noi, e sono mediati dallo Spirito Santo e da Gesù (che sono entrambi parte di quel Sé). Pertanto possiamo essere o non essere nemmeno consapevoli dei miracoli che determiniamo.

“Un miracolo è una correzione. ... Si limita a guardare la devastazione, e ricorda alla mente che ciò che vede è falso. Disfa l’errore, ma non cerca di andare oltre la percezione, né va oltre la funzione del perdono.” (Libro degli esercizi, Parte II, Sezione 13, paragrafo 1, frasi 1, 3–4)

“I miracoli sono naturali. Quando non avvengono qualcosa non ha funzionato.” (Testo, Capitolo 1, Sezione I, paragrafo 6, frasi 1–2)

“Il miracolo è uno strumento di apprendimento che riduce il bisogno di tempo. Stabilisce un intervallo di tempo fuori dagli schemi, che non è soggetto alle solite leggi del tempo. In questo senso è senza

tempo." (Testo, Capitolo 1, Sezione I, paragrafo 47, frasi 1-3)

"I miracoli violano ogni legge della realtà per come la giudica questo mondo. Ogni legge di tempo e spazio, di grandezza e massa viene trascesa, perché ciò che lo Spirito Santo ti mette in grado di fare è chiaramente al di là di ciascuna di esse." (Testo, Capitolo 12, Sezione VII, paragrafo 3, frasi 2-3)

"I miracoli sono una sorta di scambio. Come tutte le espressioni dell'amore, che sono sempre miracolose nel vero senso della parola, lo scambio inverte le leggi fisiche. Essi portano più amore a colui che dà come a colui che riceve." (Testo, Capitolo 1, Sezione I, paragrafo 9, frasi 1-3)

ESPIAZIONE — SALVEZZA

UCIM fa frequentemente riferimento a ciò che chiama "Espiazione". Per comprendere il significato della parola all'interno della struttura di UCIM dobbiamo prima comprendere cosa *non* significa. Espiazione non è espiazione del peccato, poiché nella realtà di Dio il peccato non esiste. Il termine non implica penitenza o punizione, solo un bisogno di correzione. Ed Espiazione non richiede alcun tipo di sacrificio da parte di nessuno.

L'Espiazione è il grande piano o movimento grazie al quale il Figlio di Dio si sveglia alla Sua interezza e alla Sua vera natura che è solo amore. Il completamento dell'Espiazione è inevitabile, perché è già avvenuto. È fuori dal tempo anche se si dischiude all'interno del mondo del tempo lineare.

Il Corso ci dice che *"la sola responsabilità di chi opera il miracolo è accettare l'Espiazione per se stesso"*. (Testo, Capitolo 2, Sezione V, paragrafo 5, frase

1). Questo è talmente importante che per enfatizzarla l'intera frase è

in corsivo—una delle rare situazioni nel testo dove questo avviene (salvo che nelle preghiere). Non ci viene chiesto di fare nulla di speciale né di cambiare qualcosa fuori di noi. Abbiamo solo bisogno di accettare nelle nostre menti la verità che la separazione è illusoria e che rimaniamo come Dio ci ha creato. Conteniamo già la conoscenza del nostro vero Sé. Abbiamo semplicemente bisogno di ricordare.

Man mano che ci svegliamo a questo Sé e al suo amore tramite il perdono, impariamo dallo Spirito Santo quello che dobbiamo fare come nostra parte individuale nell’Espiazione. Questo può assumere forme differenti e sembra essere unico per ogni persona. Ma la forma non ha importanza. Ognuno di noi fa il viaggio per tornare a Dio, comprendendo che lo facciamo non solo per noi stessi, ma per tutti i Figli di Dio separati.

Espiazione è equivalente a salvezza nel senso che è la nostra “salvezza” dal sogno di separazione e dalla tirannia dell’ego. *“La salvezza è la promessa, fatta da Dio, che tu alla fine troverai la strada che porta a Lui. Non può che essere mantenuta. Garantisce che il tempo avrà una fine e che tutti i pensieri che sono nati nel tempo finiranno anch’essi”*. (Libro degli esercizi Parte II, Sezione 2, paragrafo 1, frasi 1–3). Questa è la promessa, il patto, dell’Espiazione. Vive in ciascuno di noi come il ricordo di Dio.

“Espiazione significa correzione, ovvero disfacimento degli errori”.
(Manuale per insegnanti, Sezione 18, paragrafo 4, frase 6)

“Il perdono è il mezzo dell’Espiazione.” (Chiarificazione dei termini, Introduzione, paragrafo 1, frase 3)

“La guarigione e l’Espiazione non sono correlate: sono identiche.”
(Manuale per insegnanti, Sezione 22, paragrafo 1, frase 1)

“Qui siamo tutti uniti nell’Espiazione, e niente altro ci può unire in questo mondo. Così il mondo della separazione scivolerà via e la piena comunicazione tra il Padre ed il Figlio verrà ripristinata.”

(Testo, Capitolo 14, Sezione V, paragrafo 5, frasi 1-2)

“La piena consapevolezza dell’Espiazione è, quindi, il riconoscimento che la separazione non è mai avvenuta. L’ego non può prevalere contro ciò, perché è un’affermazione esplicita che l’ego non è mai esistito.” (Testo, Capitolo 6, Sezione II, paragrafo 10, frasi 7-8)

“Hai una parte da svolgere nell’Espiazione, ma il piano dell’Espiazione è al di là di te”. (Testo, Capitolo 9, Sezione IV, paragrafo 2, frase 1)

CRISTO E GESÙ

“Cristo” o la “mente Cristica” è il termine che il Corso utilizza per identificare il Figlio di Dio, unito a Dio in perfetta unità. Cristo è la nostra vera Identità, il nostro vero Sé. Egli è spirito, in contrasto con il nostro sé individuale e separato che sembra essere in un corpo.

Gesù era un uomo che camminava sulla terra come noi. Era semplicemente un aspetto del Cristo, in tal senso non diverso dal resto, cioè da ognuno di noi. Tuttavia egli si è svegliato alla sua vera Identità e ha ricordato la sua unità con Dio. Ha riconosciuto la presenza del Cristo in tutte le sue sorelle e fratelli. (UCIM chiama questo “visione di Cristo”: vedere la luce della santità in ogni cosa e il volto di Cristo in tutti gli altri.) Come risultato, la responsabilità dei miracoli e dell’Espiazione venne data a Gesù.

“Nella sua completa identificazione con il Cristo – il perfetto Figlio di Dio, la Sua unica creazione e la Sua felicità, per sempre come Lui Stesso

e Uno con Lui – Gesù divenne ciò che tutti voi dovete essere. Mostrò il cammino perché tu lo segua. Ti riconduce a Dio perché vide il cammino davanti a sé e lo seguì. Fece una chiara distinzione, tuttora oscura a te, tra il falso e il vero. Ti offrì una dimostrazione finale che è impossibile uccidere il Figlio di Dio, e che la sua vita non può essere cambiata in alcun modo dal peccato, dalla malvagità, dalla malizia, dalla morte o dalla paura.” (Chiarificazione dei termini, Sezione 5, paragrafo 3, frasi 1–5)

“È lui [Gesù] il Cristo? Certamente sì, insieme a te. ... Egli rimarrà con te per condurti fuori dall’inferno che hai fatto, verso Dio. E quando unirai la tua volontà alla sua, ciò che vedrai sarà la sua visione, poiché dividerai gli occhi di Cristo. Camminare con lui è tanto naturale come camminare con un fratello che conosci da quando sei nato, poiché tale infatti è ciò che egli è.” (Chiarificazione dei termini, Sezione 5, paragrafo 5, frasi 1–2, 4–6)

“È lui il solo Aiutante di Dio? Certamente no. Poiché Cristo assumerà molte forme, con nomi diversi, fintantoché la loro unità potrà essere riconosciuta. Ma Gesù è per te il portatore dell’ unico messaggio di Cristo dell’ Amore di Dio. Non hai bisogno di altro. È possibile leggere le sue parole e trarne beneficio senza accettarlo nella tua vita. Ma egli ti aiuterebbe ancora un po’ di più, se tu condividessi i tuoi dolori e le tue gioie con lui e rinunciassi ad entrambi per trovare la pace di Dio.” (Chiarificazione dei termini, Sezione 5, paragrafo 6, frasi 1–7)

Ci sono molti altri termini che UCIM usa in modi che differiscono dall’uso comune. Questi dovrebbero comunque essere sufficienti per aiutarti ad iniziare lo studio del Corso con maggiore comprensione e chiarezza e dando meno spazio alla confusione.



Sin dalla prima pubblicazione nel 1975 la Foundation for Inner Pace ha operato come editrice di Un corso in miracoli autorizzata dalla scriba. Siamo una organizzazione benefica 501(c)(3) non a scopo di lucro, registrata nello stato di New York ed operante in California. Siamo profondamente grati ai nostri partner nel percorso le cui donazioni e i cui lasciti continuano ad aiutarci nel portare avanti la nostra missione di pubblicazione, distribuzione e discussione di Un corso in miracoli nel mondo. **Dona**.

Per apprendere di più su Un corso in miracoli, sulla sua storia, sulla Fondazione e sui nostri molti prodotti legati al Corso, comprese le traduzioni in oltre due dozzine di lingue, visita il nostro sito. Potresti trovare particolarmente utile la pagina sulle Domande Più Frequenti (FAQs). Nella pagina Eventi è possibile registrarsi ai webinar sulle tematiche legate al Corso. È anche possibile accedere ai webinar precedenti, oltre che all'audiolibro dell'intero Corso [in inglese, Ndt.] sul nostro canale YouTube. Puoi inoltre rimanere aggiornato sulle attività della Foundation tramite Facebook ed Instagram.

Saremo sempre lieti di rispondere alle tue domande. Inviale semplicemente con una email a info@acim.org scrivendo come oggetto "Domande sul Corso".

Ti prego di notare che, diversamente dal Corso stesso, questa “Guida allo studio di Un corso in miracoli” non è coperta da copyright. Puoi copiarla, postarla e condividerla ovunque ti piaccia e in qualsiasi modo tu ritenga più utile. Ti chiediamo solo di non cambiarne alcuna parte e di citare come fonte la Foundation for Inner Peace.

Grazie per unirti a noi in questo “*viaggio senza distanza verso una meta che non è mai cambiata*”. (Testo, Capitolo 8, Sezione VI, paragraph 9, frase 7)

E IN ITALIA

La guida allo studio di UCIM è stata tradotta in italiano dal team della Associazione Italiana per *Un corso in miracoli*. Questa Associazione lavora in collaborazione con la Foundation for Inner Peace e con la Foundation for *A Course in Miracles*. Il nostro obiettivo è quello di essere un punto di riferimento per gli studenti italiani che vogliono approfondire il loro studio e la comprensione del Corso.

Se vuoi sapere di più sul nostro lavoro in Italia con *Un corso in miracoli*, puoi visitare il nostro sito—ucim.it—dove puoi trovare molto materiale tra cui una presentazione della Foundation for Inner Peace, detentrica del copyright di UCIM.

L'edizione in italiano di UCIM è pubblicata da MACRO EDIZIONI e puoi acquistarla anche attraverso il nostro sito, ucim.it.

Saremo lieti di rispondere a qualsiasi domanda che invierai in italiano a info@ucim.it.