



## “Un Cours En Miracles” Leçon n°21

### **Je suis déterminé à voir les choses différemment.**

1. L'idée d'aujourd'hui est évidemment la continuation et l'extension de la précédente. <sup>2</sup>Cette fois, cependant, des périodes d'exercice réservées à l'examen d'esprit sont nécessaires, en plus d'appliquer l'idée aux situations particulières comme elles se présenteront. <sup>3</sup>Il est vivement conseillé de faire cinq périodes d'exercice, en accordant une bonne minute à chacune.
2. Dans les périodes d'exercice, commence en te répétant l'idée. <sup>2</sup>Puis ferme les yeux et cherche avec soin dans ton esprit les situations passées, présentes ou anticipées qui suscitent la colère en toi. <sup>3</sup>La colère peut prendre la forme de n'importe quelle réaction, allant d'une légère irritation jusqu'à la rage. <sup>4</sup>Le degré de l'émotion que tu éprouves n'a pas d'importance. <sup>5</sup>Tu deviendras de plus en plus conscient qu'une pointe minime d'irritation n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur.
3. Par conséquent, essaie de ne pas laisser les « petites » pensées de colère t'échapper pendant les périodes d'exercice. <sup>2</sup>Souviens toi que tu ne reconnais pas réellement ce qui suscite la colère en toi, et rien de ce que tu crois sous ce rapport ne signifie quoi que ce soit. <sup>3</sup>Tu seras probablement tenté de t'attarder davantage sur certaines situations ou sur certaines personnes que sur d'autres, pour la fallacieuse raison qu'elles sont plus

« évidentes ». <sup>4</sup>Il n'en est rien. <sup>5</sup>C'est simplement un exemple de la croyance que certaines formes d'attaque sont plus justifiées que d'autres.

4. En cherchant dans ton esprit toutes les formes sous lesquelles les pensées d'attaque se présentent, garde chacune d'elles à l'esprit en te disant :

<sup>2</sup>Je suis déterminé à voir \_\_\_\_\_ [nom de la personne] différemment.

<sup>3</sup>Je suis déterminé à voir \_\_\_\_\_ [précise la situation] différemment.

5. Essaie d'être aussi précis que possible. <sup>2</sup>Par exemple, tu peux concentrer ta colère sur un attribut particulier d'une personne particulière, croyant que la colère est limitée à cet aspect. <sup>3</sup>Si ta perception souffre de cette forme de distorsion, dis :

<sup>4</sup>Je suis déterminé à voir \_\_\_\_\_ [précise l'attribut] de \_\_\_\_\_ [nom de la personne] différemment.

## *Commentaire par : Sandrine Lameck - Atteindre l'Éveil par l'Amour*

Nous croyons savoir ce qui nous met en colère ou pas. Nous croyons savoir pourquoi nous sommes en colère ou pas. Mais c'est faux. Dites-vous qu'à chaque fois que vous croyez que le monde est responsable d'un sentiment que vous ressentez, vous vous trompez et je rajouterais même que vous faites du déni. Le monde est une façade visant à vous faire oublier les raisons réelles de votre émotion. Vous avez voulu qu'il en soit ainsi, pensant que cela ferait disparaître votre douleur. Mais il n'en est rien. Le jeu s'est retourné contre vous, car vous avez mal évalué la situation. Vous l'avez mal comprise et maintenant, avec ce jeu de passe-passe, vous la comprenez encore moins. Mais nous allons, pas à pas, rebrousser chemin ensemble. Voici un petit dialogue qui a eu lieu entre vous et l'ego une fois que vous vous êtes totalement identifié à lui, après avoir cru la première pensée de séparation et avant la création du monde :

**« Tu ferais mieux de partir d'ici au plus vite, mon vieux. »**

Puis il te fournit quelques raisons. Dans la confusion de ton esprit, elles te semblent d'une logique très convaincante. Il te demande, dans notre histoire métaphorique :

Sais-tu ce que tu as fait ? Tu t'es séparé de Dieu ! Tu as gravement péché contre Lui. Maintenant tu paies. Tu as pris le paradis, tout ce qu'il t'avait donné, et tu le lui as jeté à la figure en disant :

**« je n'ai pas besoin de toi ! »**

Tu l'as attaqué ! Tu es mort. Tu n'as aucune chance contre Lui. Il est merveilleux et tu n'es rien. Tu as tout gâché ; tu es pleinement coupable. Si tu ne décampes pas d'ici tout de suite, ça va être pire que la mort !

**"Oh ! Mon Dieu ! Qu'est-ce que j'ai fait ?"** te dis-tu en réponse à l'ego. Tu as raison. J'ai tout gâché et j'ai attaqué le Ciel ! Mais où puis-je aller ? Que puis-je faire ? Je peux me sauver, mais je ne peux me cacher. Il n'y a aucun endroit où je puisse me cacher de Dieu Lui-même !

Ce n'est pas tout à fait vrai, répond l'ego, parce que je suis là pour t'aider. Je suis ton ami... et j'ai une idée. Nous pouvons aller quelque part ensemble. Tu peux être ton propre patron et ne pas avoir à affronter Dieu du tout. Tu ne le verras jamais. Il ne pourra même pas entrer dans ce lieu ! Vraiment, répliques-tu. Ça me semble formidable. Allons-y ! D'accord, dit l'ego. Fais exactement ce que je te dis...

Grâce à cette petite histoire, il est plus aisé de comprendre que vous vous trompez quand vous pensez savoir pourquoi vous êtes en colère, et également pourquoi le degré de colère importe peu, car il est faux lui aussi. La moindre petite contrariété cache en réalité une colère immense, car la moindre petite contrariété n'est qu'un symbole de ce qui est caché en vous. Vouloir mettre des degrés d'intensité sur une émotion est une tactique du monde pour vous perdre dans son labyrinthe. Et c'est aussi absurde de croire au degré, à l'évolution dans quelque domaine que ce soit. Prenons l'exemple d'une femme enceinte, elle est enceinte ou elle ne l'est pas. Elle ne peut pas être "un peu" enceinte ! c'est pareil pour la colère, soit vous êtes en colère soit vous ne l'êtes pas. A partir du moment où vous êtes en colère, vous n'êtes plus en paix. Une

femme enceinte à partir du moment où elle l'est, n'est plus "pas enceinte"; toute l'histoire de degré qui vient se rajouter ensuite dessus ne change pas l'état d'être en question. Oui, l'émotion n'est rien d'autre qu'un état d'être en réalité. L'ego aime faire des différences en tout, mais voyez que ces différences sont purement et simplement de la séparation. Tout dans ce monde est séparation. Car tout dans ce monde est symbolique, et non réel. Nous reviendrons sur ce point régulièrement, mais pour aujourd'hui voyez simplement que l'intensité, les degrés et l'évolution des choses, ne sont que des voiles très fins qui, superposés les uns aux autres, deviennent une épaisse couverture qui vous empêche tout simplement de Voir.



Tous droits réservés à Sandrine Lameck