



“Un Cours En Miracles” Leçon n°3

**Je ne comprends rien de ce que je vois dans cette pièce
[dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu].**

1. Applique cette idée de la même façon que les précédentes, sans faire aucune sorte de distinction. ²Quoi que ce soit que tu vois devient un sujet convenable pour appliquer l'idée. ³Assure-toi de ne pas mettre en question la convenance d'une chose à l'application de l'idée. ⁴Ce ne sont pas des exercices de jugement. ⁵N'importe quoi est convenable si tu le vois.

⁶Certaines des choses que tu vois peuvent avoir pour toi une signification très émotionnelle. ⁷Essaie de mettre de côté de tels sentiments et utilise simplement ces choses exactement comme tu le ferais de n'importe quoi d'autre.

2. L'intérêt des exercices est de t'aider à dégager ton esprit de toutes les associations passées, de voir les choses exactement telles qu'elles t'apparaissent maintenant, et de te rendre compte du peu de compréhension que tu en as réellement. ²Par conséquent, il est essentiel que tu gardes l'esprit parfaitement ouvert et libre de tout jugement quand tu choisis les choses auxquelles l'idée du jour sera appliquée. ³Dans ce but une chose est comme une autre : également convenable et donc également utile.

Commentaire par Sandrine Lameck - Atteindre l'Éveil par l'Amour

Dans cette leçon Jésus nous invite à faire la distinction entre “savoir” et “interpréter”. “Savoir” est comme “connaître”, ce sont des attributs de l'esprit éveillé, qui a quitté le rêve et qui se trouve hors du temps, hors du monde dans son environnement naturel. Ici, nous ne voyons que des symboles qui sont sujets à interprétation. Et l'interprétation devient forcément un jugement, car le mental-ego ne peut s'empêcher de mettre chaque chose dans une case avec une étiquette collée dessus. C'est le fonctionnement du monde qu'il a créé, un monde de dualité où tout doit être soit bon, soit mauvais, où tout doit être séparé. C'est la fonction du monde de séparer toute chose, car il ne peut être, uniquement parce que l'esprit est lui-même divisé. Nous pensons savoir, mais nous ne savons rien de ce que nous voyons, nous ne faisons qu'interpréter, juger, et ce jugement apporte avec lui les sentiments, les émotions fausses. Toute émotion est fausse, toujours, car dans la réalité il n'y a rien d'extérieur à nous qui pourrait nous faire ressentir quelque chose, la Joie l'Amour que nous essayons d'atteindre en atteignant l'éveil spirituel, ne sont pas des émotions, mais des états d'Être.

Et c'est ce que Jésus veut nous démontrer dans la deuxième partie de la leçon, et comme tout bon enseignant qui se respecte, il nous invite à en faire l'expérience nous-même en nous proposant cet exercice. Car ce n'est pas en sachant une chose intellectuellement que nous l'intégrons, mais bien en en faisant l'expérience. La chose qui va valider en vous le fait que les sentiments, les émotions ne sont jamais réels, c'est le temps qui est nécessaire pour les ressentir. Sans notion de temps (passé et futur) pas d'émotion ! L'émotion est le résultat d'une interprétation d'une conclusion tirée d'un jugement assuré, d'une chose affirmée. Affirmée avec erreur car basée sur les lois du monde, ces lois qu'on nous a apprises dans le passé et que nous prenons pour le savoir. Et quand nous allons piocher dedans pour interpréter, juger, nous sommes rempli de certitudes, de certitudes que le monde est bien réel et la séparation effective, et c'est en fait cela qui fait très mal !

La dernière phrase de cette leçon L-3.2.3 est une clé qui vous aidera tout au long de votre chemin d'éveil, car elle nous rappelle une chose essentielle : Une chose est comme une autre : c'est à dire Rien ... Rien qu'une illusion, qui n'existe pas vraiment en Soi ;-)

[La leçon en Audio. Cliquez-ici](#)



Tous droits réservés à Sandrine Lameck