



“Un Cours En Miracles” Leçon n°32

J'ai inventé le monde que je vois.

1. Aujourd'hui nous continuons à développer le thème de cause et effet. ²Tu n'es pas la victime du monde que tu vois parce que tu l'as inventé. ³Tu peux l'abandonner aussi facilement que tu l'as inventé. ⁴Tu le verras ou tu ne le verras pas, comme tu le souhaites. ⁵Tant que tu le veux, tu le vois; quand tu ne le voudras plus, il ne sera plus là pour que tu le voies.
2. L'idée d'aujourd'hui, comme les précédentes, s'applique à tes mondes intérieur et extérieur qui sont en fait les mêmes. ²Toutefois, puisque tu les vois différents, les périodes d'exercice d'aujourd'hui comprendront de nouveau deux phases, l'une concernant le monde que tu vois à l'extérieur de toi, et l'autre le monde que tu vois dans ton esprit. ³Durant les exercices d'aujourd'hui, essaie d'introduire la pensée que les deux sont dans ta propre imagination.
3. Encore une fois, nous commencerons les périodes d'exercice du matin et du soir en répétant l'idée d'aujourd'hui deux ou trois fois tout en regardant alentour le monde que tu vois extérieur à toi. ²Ensuite ferme les yeux et regarde alentour ton monde intérieur. ³Essaie de les traiter tous les deux aussi également que possible. ⁴Répète l'idée d'aujourd'hui sans te presser, aussi souvent que tu le souhaites, tout en regardant les images que ton imagination présente à ta conscience.

4. Pour les deux périodes d'exercice plus longues, trois à cinq minutes sont recommandées, mais pas moins de trois sont requises. ²Tu peux y mettre plus de cinq minutes si tu trouves l'exercice reposant. ³Pour faciliter cela, choisis un moment où tu prévois peu de distractions et où tu te sens raisonnablement prêt.

5. Ces exercices sont aussi à continuer pendant la journée, aussi souvent que possible. ²Les applications plus courtes consistent à répéter l'idée lentement en inspectant soit ton monde intérieur, soit ton monde extérieur. ³Peu importe lequel tu choisis.

6. L'idée d'aujourd'hui devrait aussi être appliquée immédiatement à toute situation susceptible de te bouleverser. ²Applique l'idée en te disant :

³J'ai inventé cette situation telle que je la vois.

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

“Ce monde tu l’as inventé et quand tu ne le voudras plus, tu ne le verras plus”. Qu’est-ce que ça peut bien vouloir dire, concrètement ? Certains diront : “mais moi, je veux l’éveil ” et je vous répondrai : “non, ce que vous voulez, c’est sortir d’un monde que vous jugez détestable, souffrant et tyrannique. Ce que vous voulez, c’est sortir d’un monde que vous haïssez. Mais vous ne sortirez pas du monde en le détestant mais en l’aimant ! Car ce que vous croyez est vrai pour vous. Vous croyez que le monde est un enfer, ok, c’est ce que vous allez voir et vivre comme expérience, car c’est ce que vous croyez que vous voulez. C’est comme cela que l’on déclare ce que l’on veut vraiment, en y croyant vraiment.

Jésus m’a inspiré aujourd’hui de vous raconter mon expérience d’éveil qui a bouleversé ma vie il y a 2 ans, en février 2014. Je m’exécute donc. Je ne vais pas rentrer dans le spécifique qui n’est pas important ni même utile pour que vous compreniez et ressentiez ce qu’il y a à comprendre et ressentir ici. Voici donc mon expérience :

Elle eu lieu un soir, assez tard, après un long week-end de participation à un stage de compréhension et de retour à soi. J’avais vécu, ce week-end là, déjà beaucoup de belles compréhensions et surtout de belles réalisations et des expériences intérieures magnifiques.

Nous étions une douzaine de participants en temps normal mais ce week-end là, une amie qui devait participer avec nous était malade. Le soir, en rentrant, il était convenu que je lui téléphone pour lui raconter ce qu'il s'était passé. Ce que je fis. Très rapidement je me suis aperçue que cette "maladie" qu'elle avait vécue tout au long du week-end était le fruit d'une peur intense. Cette amie est médium et avait reçu un message pour moi de la part de mon père décédé 13 ans plus tôt. Ce message l'avait bouleversée, car elle savait que son contenu serait très douloureux pour moi, et elle ne voulait tout simplement pas me le transmettre. Ainsi elle s'était mise dans une position où son corps physique avait trouvé la solution pour ne pas venir à moi. Mais elle ne pouvait mentir ni se dérober, et étant moi-même médium, j'avais eu l'information que mon père l'avait contactée, je l'ai donc rassurée en lui disant qu'elle n'avait pas à avoir peur, qu'elle n'était pas responsable du contenu et qu'elle devait me le dire. Ce qu'elle fit par téléphone à ce moment-là. J'avais compris de quoi il en retournait avant qu'elle ne parle, car il n'y avait qu'une seule chose à ce moment-là qui me tenait encore ancrée dans le monde, et qui aurait pu me faire souffrir. Le message était bien celui auquel je pensais, et il concernait une personne en particulier. Quand elle me le délivra, je savais que je n'avais aucun doute à avoir sur elle ni sur ce que mon père disait, j'avais déjà eu les preuves que c'était bien avec mon père qu'elle communiquait et que c'était une vraie médium très fiable. Le message était réellement "terrible" pour moi à tel point qu'il aurait pu instantanément me faire tomber dans une lourde dépression, voire même me donner envie de mettre fin à mon expérience terrestre. Une fois ce message délivré accompagné d'une invitation à aller écouter une chanson pour moi qui me parlait énormément sur le sujet en question, mon amie et moi-même sommes restées au téléphone un long moment, pour dédramatiser et essayer de rire de la situation ... Mais j'étais déjà "choquée" au sens littéral du terme, et puis je savais qu'à un moment donné il allait falloir raccrocher et me retrouver seule avec ça ...

Ce moment arriva, et je me retrouvais effectivement seule avec ces pensées qui tournaient en boucles dans mon esprit. C'était la nuit, tout était calme et paisible autour de moi, je me suis assise en tailleur dans mon canapé, mon être était partagé. J'avais encore très vivante en moi toute l'expérience de ce week-end où j'avais ressenti un Amour immense en moi grâce aux méditations guidées réalisées, et d'autre part, ces idées terribles qui étaient là. Tout de suite j'ai reçu une première information, me disant que mon amie et mon père étaient vraiment sincères dans leur propos, mais que ce n'était pas la réalité dont ils parlaient, tout simplement car ils ne la connaissaient pas. Qu'ils étaient encore tous deux pris dans l'illusion du monde et que ce qu'ils prenaient pour la réalité n'était que le résultat de l'illusion, de la peur collective de l'ego en chacun de nous. Oui, car cette information qu'ils m'ont donnée allait complètement à l'encontre de ce que je savais pertinemment au fond de moi sur cette personne et sur le lien qui nous unissait. Mais le doute était en moi, je le savais ... Mon mental a essayé de "raisonner"

pour arriver à une conclusion logique et acceptable. Je me souviens avoir passé un long moment, assise là, paisiblement ne comprenant pas pourquoi je n'étais pas en train de pleurer toutes les larmes de mon corps et de me rouler par terre de douleur. J'ai même essayé de me forcer à pleurer en me disant : "non mais c'est pas normal ça !" Mais non rien, rien que le calme incompréhensible pour mon cerveau ... Puis mon cœur a pris le dessus, l'information que mon cœur m'avait déjà donnée depuis de nombreuses années sur cette personne, est venue prendre toute la place et s'installer avec certitude à la place du doute. Ce n'était PAS VRAI !!!!

Ce que mon mental essayait de me faire gober n'était pas vrai !!! Mon cœur ne pouvait pas me tromper j'en étais plus que certaine maintenant, et là le sourire est revenu sur mon visage instantanément, mes doutes n'avaient plus de prise sur mon émotionnel, mais je les voyais encore passer dans mon esprit, et à chaque fois, je les balayais d'un sourire me répétant que ce n'était PAS VRAI, mais ce n'était pas intellectuel du tout comme démarche, c'était mon cœur qui ressentait que ce n'était pas vrai. C'est comme si à chaque vision d'une pensée de doute, mon cœur et mon émotionnel avaient l'occasion de se renforcer et de s'ouvrir encore plus pour faire rentrer encore plus d'Amour qui balayait toute l'ombre ... Je ne saurais pas vous dire exactement combien de temps dura ce petit manège, mais j'ai l'impression que ça n'excéda pas une demie-heure. Et c'est là que se produit mon expérience merveilleuse :

D'un seul coup les pensées que je regardais passer dans mon esprit se sont dissoutes et je vis comme un voile se déchirer. Un éclair de Lumière doux et aimant apparut et il écarta l'ombre avec bienveillance. Une Lumière intense et indescriptible faisait comme un faisceau devant mes yeux, un faisceau qui s'élargissait lentement droit devant mais en même temps éclairait toute la pièce comme en plein jour alors qu'on était en plein milieu de la nuit, cela ne me faisait plus ressentir que l'Amour que je n'avais pas voulu lâcher ni remettre en question. Et en même temps sur les côtés j'ai vu apparaître de gros murs en béton qui donnaient l'impression d'être très lourds, solides et ancrés au sol. Il y en avait de chaque côté de moi, alignés et espacés entre eux comme des dominos que l'on aurait posé là dans un jeu de construction. Et tout à coup, j'ai vu les premiers murs de chaque côté vaciller puis commencer à tomber en arrière dans une épaisse fumée, tombant sur le mur suivant et le faisant tomber également à son tour par son poids, comme des dominos entraînant le suivant dans sa chute. Mais il n'y avait pas que la vision, il y avait également le bruit sourd et intense qui accompagnait cela, et à intervalle régulier j'entendais un gros "boum" ... "boum" ... "boum" ... et en simultané des deux côtés. J'avais une vision à 180° qui me permettait de tout voir en même temps sans tourner la tête. Je voyais la Lumière intense en face de moi qui déchirait le voile et en même temps de chaque côté de ma tête, à droite et à gauche, les murs qui s'écroulaient comme des dominos. L'Amour grandissait, grandissait, grandissait en moi tant et si bien que j'avais l'impression que mon petit

cœur allait exploser, ne pouvant pas contenir tout ce qu'il recevait. Un Amour que je n'avais jamais senti auparavant avec une telle présence et une telle intensité C'était merveilleux, mais le plus beau, c'est qu'à ce stade, j'ai eu un moment de conscience qui m'a fait comprendre que l'Amour immense que je ressentais pour la personne en question n'était qu'une miette de la Réalité, alors que jusque là, c'était pour moi le summum du summum, beaucoup de gens m'enviaient d'ailleurs depuis des années d'avoir déjà pu vivre cela sur terre ... Mais ce n'était rien, rien comparé à cet Amour qui était là maintenant, j'ai compris encore plus à cet instant que l'Amour déjà si fort et intense que nous partageons avec cette personne n'était qu'un symbole de ce que nous cherchions à atteindre, lui et moi, en nous unissant sur terre ... Et que c'était grâce à Lui, à sa croyance en Lui, sans aucun doute possible dans notre esprit, que je pouvais vivre cette expérience. C'était comme un levier qui m'avait été donné. J'ai compris surtout à ce moment-là que tout cette histoire fausse sur terre n'avait plus aucune importance, que la Réalité était des milliards de fois plus belle, et là j'ai tout lâché, ne voulant plus jamais rien vivre d'autre que ce que j'étais en train de vivre. C'est à ce moment-là que la cerise sur le gâteau arriva, j'ai vu comme de grosses et lourdes et épaisses chaînes autour de moi se briser en mille morceaux et tomber à mes pieds, et là en plus de l'Amour déjà si intense j'ai senti LA LIBERTE Je me souviens même m'être dit que je ne savais même pas que j'étais en prison !!! Pourtant à cet instant-là j'ai su que jusque là j'étais pieds et poings liés, complètement enchaînée et ligotée à un mur comme ces personnes au fond d'un cachot qui sont jetées là depuis des années, des vies entières ...

Je suis restée là pendant des heures jusqu'au petit matin, comme en lévitation au-dessus de mon corps, mais en fait j'étais en lévitation au-dessus de mon esprit, de mon mental plutôt. Je suis restée pendant presque 10 jours dans un état second de Paix incommensurable avec un sourire constant accroché à mes lèvres ... Et petit à petit je suis retournée à mes occupations dans le monde mais sachant dorénavant que je n'en fais pas partie, que je n'en ai jamais fait partie en réalité ... Et depuis mes actions sont complètement dévouées à rassembler toutes les parties de moi encore endormies ici sans essayer de comprendre quoi que ce soit autant que possible. J'essaye de mon mieux de suivre maintenant uniquement le Saint-Esprit en moi sans réfléchir, lui faisant pleinement confiance sur les actions que j'ai à accomplir dans le monde. Et surtout je sais que je peux retourner à cet état à chaque fois que je le désire car ce n'est parti nulle part, c'est là, ça a toujours été là, et ça le sera toujours, il n'y a encore parfois que ma volonté à m'en souvenir qui vacille et qui peut m'empêcher d'en faire l'expérience pleinement et constamment.

Alors souvenez-vous aussi mes amis que oui : vous avez inventé le monde que vous voyez et qu'il suffit de détourner votre attention de lui pour ne plus le voir.



Tous droits réservés à Sandrine Lameck