



“Un Cours En Miracles” Leçon n°39

Ma sainteté est mon salut.

1. Si la culpabilité est l'enfer, quel en est l'opposé ? ²Comme le texte pour lequel ce livre d'exercices a été écrit, les idées utilisées pour les exercices sont très simples, très claires et sans aucune ambiguïté. ³Nous ne nous soucions pas de prouesses intellectuelles ni de jeux de logique. ⁴Nous nous occupons seulement de ce qui est l'évidence même, sur laquelle tu es passé dans les nuages de complexité où tu penses penser.
2. Si la culpabilité est l'enfer, quel en est l'opposé ? ²Sûrement, cela n'est pas difficile. ³L'hésitation que tu as peut-être à répondre n'est pas due à l'ambiguïté de la question. ⁴Mais crois-tu que la culpabilité soit l'enfer? ⁵Si tu le croyais, tu verrais immédiatement combien le texte est direct et simple, et tu n'aurais pas du tout besoin d'un livre d'exercices. ⁶Nul n'a besoin d'exercices pour gagner ce qu'il a déjà.
3. Nous avons déjà dit que ta sainteté est le salut du monde. ²Qu'en est-il de ton propre salut? ³Tu ne peux pas donner ce que tu n'as pas. ⁴Un sauveur doit être sauvé. ⁵Autrement, comment peut-il enseigner le salut? ⁶Les exercices d'aujourd'hui s'appliqueront à toi, reconnaissant que ton salut est crucial pour le salut du monde. ⁷Quand tu appliques les exercices à ton monde, c'est le monde entier qui en bénéficie.
4. Ta sainteté est la réponse à chaque question qui ait jamais été posée, qui

est posée maintenant ou qui sera posée dans le futur. ²Ta sainteté signifie la fin de la culpabilité et donc la fin de l'enfer. ³Ta sainteté est le salut du monde et le tien propre. ⁴Comment pourrais-tu en être exclu, toi à qui appartient ta sainteté ? ⁵Dieu ne connaît pas la non-sainteté. ⁶Se peut-il qu'il ne connaisse pas Son Fils ?

5. Il est vivement conseillé de consacrer cinq bonnes minutes à chacune des quatre périodes d'exercice plus longues aujourd'hui, et des périodes plus longues et plus fréquentes sont recommandées. ²Si tu veux dépasser les exigences minimales, il est conseillé de faire des périodes d'exercice plus fréquentes plutôt que plus longues, bien que les deux soient suggérées.

6. Commence les périodes d'exercice comme d'habitude, en te répétant l'idée d'aujourd'hui. ²Puis, les yeux fermés, cherche tes pensées sans amour, quelle que soit la forme sous laquelle elles apparaissent : malaise, dépression, colère, peur, inquiétude, attaque, insécurité, et ainsi de suite. ³Quelle que soit la forme qu'elles prennent, elles sont sans amour et donc apeurantes. ⁴Ainsi est-ce d'elles que tu as besoin d'être sauvé.

7. Les situations, événements ou personnages concrets que tu associes aux pensées sans amour de toutes sortes sont des sujets convenables pour les exercices d'aujourd'hui. ²Il est impératif pour ton salut que tu les voies différemment. ³Et c'est le fait de les bénir qui te sauvera et te donnera la vision.

8. Lentement, sans faire de choix conscient ni mettre indûment l'accent sur l'une d'elles en particulier, recherche dans ton esprit toutes les pensées qui se dressent entre toi et ton salut. ²Applique l'idée d'aujourd'hui à chacune d'elles de la façon suivante :

³*Mes pensées sans amour au sujet de _____ me gardent en enfer.*

⁴*Ma sainteté est mon salut.*

9. Peut-être trouveras-tu ces périodes d'exercice plus faciles si tu intercales plusieurs périodes plus courtes durant lesquelles tu ne fais que répéter lentement l'idée d'aujourd'hui plusieurs fois. ²Cela t'aidera peut-être aussi d'inclure quelques courts intervalles de temps où tout ce que tu feras sera de te détendre et où il semblera que tu ne penses à rien. ³Une concentration soutenue est très difficile au début. ⁴Cela deviendra beaucoup plus facile à mesure que ton esprit deviendra plus discipliné et moins facile à distraire.

10. Entre-temps tu devrais te sentir libre d'introduire de la variété dans les périodes d'exercice sous quelque forme qu'il te plaira. ²Toutefois, ne change pas l'idée elle-même en variant la méthode d'application. ³Quelle que soit la façon dont tu choisis de l'utiliser, l'idée devrait être énoncée de manière à signifier le fait que ta sainteté est ton salut. ⁴Termine chaque période

d'exercice en répétant l'idée une fois de plus sous sa forme originale, et en ajoutant :

⁵Si la culpabilité est l'enfer, quel en est l'opposé ?

11. Dans les applications plus courtes, qui devraient être faites trois ou quatre fois par heure et davantage si possible, tu peux te poser cette question, répéter l'idée d'aujourd'hui et préférablement faire les deux. ²Si des tentations surgissent, la forme suivante de l'idée peut t'aider tout particulièrement :

³Ma sainteté me sauve de cela.

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

Oui c'est simple, tellement plus simple que ce que notre mental-ego veut nous faire croire. Je l'ai déjà dit me semble-t-il précédemment, mais je ne peux que le répéter. D'ailleurs tout le texte, tous les exercices du Cours, toutes mes consultations avec vous tous, et tout ce que je peux écrire n'est qu'une répétition. Je m'entends répéter, répéter toujours la même chose, car, il n'y a rien d'autre à dire ! Peu importe les différents cas, peu importe les différentes personnes, peu importe les différentes situations, il n'y a qu'une seule réponse à tout : L'Amour. Les pensées d'Amour. C'est cela la guérison et rien d'autre.

Malgré tout, Jésus me dit de ne pas m'emballer (LOL) et de me souvenir que répéter les choses sous différentes formes est une bonne chose, qui m'a d'ailleurs été nécessaire et très utile lors de mon étude. Ok ... Je continue :-)

Voici donc une forme quelque peu différente, mais qui me paraît essentielle à comprendre aujourd'hui. Identifier l'ego oui, évidemment, détourner son regard, son attention de lui, oui oui et oui, mais pourquoi ? Pour quel résultat ? Pour **RESSENTIR** ! Ressentez votre Cœur qui dit je t'Aime à chaque battement quand vous ne croyez plus aux pensées et aux émotions que l'ego vous fait, lui, très bien ressentir. Employez-vous à Ressentir Votre Sainteté, à ressentir

l'Amour, à ressentir L'Unité, la Joie, l'Abondance, car quand vous ressentez tout cela, c'est Dieu Lui-même que vous ressentez en vous. Et plus vous allez ressentir, plus vous allez croire. Et plus vous allez croire, plus vous allez ressentir. C'est un cercle vertueux que vous allez mettre en place à l'opposé du cercle vicieux et douloureux que l'ego a mis en place et auquel vous adhérez encore trop souvent.

Comme le dit Jésus, à la base vous n'avez pas besoin d'un livre d'exercices pour avoir ce que vous avez déjà. Vous avez besoin d'un livre d'exercices pour réapprendre l'évidence que la complexité de votre esprit a oubliée. Pour vous apprendre que si le monde est le monde, c'est parce que vous ne croyez plus à l'Amour **uniquement** et par conséquent à votre Sainteté. C'est comme dans Peter Pan, pour voir l'île du Pays Imaginaire, il faut d'abord y croire. Pour réussir à voler il faut d'abord y croire, sinon ça ne marche pas. Car ce que vous laissez entrer dans votre esprit se manifestera dans votre monde, extérieur ou intérieur, peu importe il n'y a pas de différence, c'est la même chose.

Faites vos exercices du jour avec Joie, mes amis, car à chaque fois que vous trouverez en vous une pensée de non-amour et que vous déciderez de la sortir de vous, vous trouverez une partie du poison qui vous fait tant souffrir et vous tient éloigné de la Réalité. Votre mère, votre conjoint, votre patron, votre sœur, votre ami(e) etc ... vous insupporte et vous portez tout un tas de jugements sur il/elle dans votre esprit, vous avez peut-être raison d'ailleurs, mais on s'en fiche de savoir qui a raison ou qui a tort, ce qu'il faut comprendre, c'est que le fait que vous pensiez que ça n'a aucune incidence sur rien, ces pensées de non-amour, c'est FAUX, ça a tout à voir. C'est exactement cela qui vous tient séparé de la Réalité, de votre Éveil. Nous sommes tous là dans ce monde pour une seule chose : Apprendre à Aimer. Apprendre à remplacer toutes les pensées fausses de non-amour par des pensées d'Amour. Il n'y a rien d'autre à faire que cela. Dans toutes les situations qui vous viendront à l'esprit aujourd'hui et que vous voudrez bien utiliser pour vos exercices, je vais vous donner un truc qui m'a aidée à me propulser dans l'expérience de la Réalité plus vite que n'importe quoi d'autre des centaines de fois :

Demandez-vous que ferait Jésus dans cette situation ? Imaginez comment il penserait, comment il parlerait, ce qu'il ferait. Et faites taire votre esprit qui vient vous dire que vous n'êtes pas Jésus, il n'est pas question de cela ici, c'est hors sujet. Je ne suis pas en train de vous demander si vous êtes Jésus ou pas, je suis juste en train de vous demander d'imaginer ce que Jésus ferait dans la situation que vous rencontrez, que ferait-il face à la pensée que vous avez l'impression de penser, là maintenant tout de suite, vous savez celle qui vous fait ressentir de la colère de la tristesse, de la peine, du chagrin, du désarroi etc? Et quand vous aurez la réponse qui vous viendra, car elle viendra, ça je vous le garantis, laissez-vous envahir par la

douceur que cela va amener en vous, par la détente et le bien-être que cela va vous procurer. Et voyez, constatez par vous-même le miracle qui est en train de se produire en vous, ressentez-le car c'est en le ressentant que vous en serez convaincu, et la conviction vous aidera à l'application. Oui, vous pouvez faire pareil, vous pouvez prendre exemple sur lui, car il est la Lumière du monde; il est l'Amour et la Vie. Suivez-le et vous aurez vaincu la mort, vaincu l'ego comme il l'a fait juste en n'y croyant plus une seule nanoseconde.



Tous droits réservés à Sandrine Lameck