



“Un Cours En Miracles” Leçon n°13

Un monde in-signifiant engendre la peur.

1. L'idée d'aujourd'hui n'est qu'une autre forme de la précédente, sauf qu'elle est plus concrète quant à l'émotion suscitée. ²En fait, un monde in-signifiant est impossible. ³Rien sans signification n'existe. ⁴Toutefois, il ne s'ensuit pas que tu ne penses pas percevoir quelque chose qui n'a pas de signification. ⁵Au contraire, il est particulièrement probable que tu penses le percevoir.

2. Reconnaître l'in-signifiante suscite une intense anxiété chez tous les séparés. ²Cela représente une situation dans laquelle Dieu et l'ego se « défient » l'un l'autre d'écrire leur propre signification dans l'espace vide que fournit l'in-signifiante. ³L'ego s'y précipite frénétiquement pour établir là ses propres idées, de peur qu'autrement le vide ne soit utilisé pour démontrer sa propre impuissance et sa propre irréalité. ⁴Or en cela seulement il a raison.

3. Par conséquent, il est essentiel que tu apprennes à reconnaître l'in-signifiant, et à l'accepter sans peur. ²Si tu as peur, il est certain que tu doteras le monde d'attributs qu'il ne possède pas et l'encombreras d'images qui n'existent pas. ³Pour l'ego, les illusions sont des mécanismes de sécurité, comme elles doivent l'être aussi pour toi qui t'assimiles à l'ego.

4. Les exercices d'aujourd'hui, qui devraient être répétés trois ou quatre fois et ne devraient pas durer plus d'une minute environ chaque fois, seront faits d'une manière quelque peu différente des précédents. ²Les yeux fermés, répète-toi l'idée d'aujourd'hui. ³Puis ouvre les yeux et regarde lentement autour de toi, en disant :

⁴Je regarde un monde in-signifiant.

⁵Répète-toi cet énoncé tout en regardant autour de toi. ⁶Puis ferme les yeux et conclus par :

⁷Un monde in-signifiant engendre la peur parce que je pense être en compétition avec Dieu.

5. Tu trouveras peut-être difficile d'éviter la résistance, sous une forme ou sous une autre, à cette conclusion. ²Quelle que soit la forme que prend cette résistance, souviens-toi qu'en réalité tu as peur d'une telle pensée à cause de la « vengeance » de « l'ennemi ». ³À ce stade, il ne faut pas s'attendre à ce que tu croies cet énoncé, et tu le rejetteras probablement comme une absurdité. ⁴Toutefois, note avec soin tout signe de peur manifeste ou cachée qu'il peut susciter.

6. Ceci est notre première tentative pour exposer une relation explicite de cause et effet d'un genre que tu es trop inexpérimenté pour reconnaître. ²Ne t'attarde pas sur cette conclusion, n'essaie même pas d'y penser, sauf pendant les périodes d'exercice. ³Cela suffira pour le moment.

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

Le premier paragraphe nous dit très clairement qu'un monde faux ne peut pas exister car il n'existe que la Vérité. Mais ce n'est pas parce qu'il n'existe pas que nous ne pensons pas le voir. C'est toujours l'analogie des rêves que vous faites la nuit qui sera la plus parlante ici. Quand nous rêvons, nous sommes persuadés que notre rêve est vrai, on est dedans et on y croit à mort, n'est ce pas ? Notre corps y réagit, tout autant que nous, ainsi que notre corps émotionnel. On

s'est déjà tous réveillé en sueur après un rêve terrifiant, ou carrément en pleurs ... On peut aussi se réveiller dans un grand éclat de rire, ça m'est déjà arrivé plus d'une fois, et c'est bizarre comme sensation, on se sent complètement con quand on ouvre les yeux ! LOL ;-) C'est une bonne façon de comprendre que le corps et les émotions ne réagissent pas à la Réalité, mais aux idées qui se trouvent dans notre esprit.

Cela enchaîne parfaitement d'ailleurs avec l'idée du paragraphe 2, qui nous dit que le faux, l'irréel, donc le vide, nous fait ressentir une grande peur. Là encore une fois, nous voyons que c'est bien à l'idée de quelque chose que notre corps émotionnel réagit, pas à la réalité de ce que nous vivons.. Là aussi on peut trouver de nombreux exemples qui nous prouvent ce phénomène. On a par exemple tous déjà ressenti de la tristesse quand on se met à envisager la mort de quelqu'un de cher, comme un parent ou un enfant ou un compagnon. On est triste dès qu'on y pense, alors que rien ne s'est produit en réalité et que la personne est toujours en vie et peut-être même dans la pièce d'à côté. De même on peut ressentir de la joie quand on se remémore un souvenir heureux, ça c'est souvent ce que l'on fait quand on est amoureux, on pense à l'autre, on sourit, alors que l'autre n'est pas là. Alors appuyez-vous sur cette compréhension en vous quand vous faites l'exercice du jour, pour vous souvenir tout de suite que cette angoisse qui monte à l'idée que le monde n'existe pas est le fruit de votre imagination. Qu'elle ne s'appuie sur aucun élément tangible. Ça vous aidera instantanément à relativiser ce qui se passe en vous et à le regarder avec plus de détachement.

C'est l'ego en vous, que vous prenez encore pour vous, qui ressent de la peur ou de l'angoisse. L-13.2.2 il s'est engouffré dans le gros point d'interrogation qui vient avec l'affirmation que le monde n'existe pas vraiment. L-13.3.3 Il doit absolument mettre quelque chose à la place de ce vide qu'est le point d'interrogation, pour ne pas que vous ayez la possibilité de constater l'insignifiance, la non réalité de son existence (oui, le vide, c'est l'ego, un gros gros trou noir béant complètement vide) Rappelez-vous : quand on pense avec l'ego (c'est à dire les 99,9 % du temps, on ne pense pas en fait, on brasse du vide) La phrase d'exercice qui dit que vous pensez être en compétition avec Dieu est absolument à comprendre ainsi d'ailleurs. Car pour l'instant, le "vous" que vous prenez pour vous est en fait "l'ego" que vous prenez pour vous, c'est la partie de votre esprit qui est fausse et que vous croyez vraie. Et c'est lui qui croit qu'il est en compétition avec Dieu. Et comme vous croyez encore dur comme fer que vous êtes la personne qui lit ces lignes ;-) cela revient à dire que vous croyez être en compétition avec Dieu. Ben oui, s'il y a Dieu d'un côté, et nous de l'autre, il y a forcément compète !!! ^^

Eh oui, des tas de résistances vont venir résister à cette idée, détourner votre attention d'elles est ce qu'il y a de mieux à faire, de plus utile et surtout de plus efficace. Car si vous commencez

à laisser le début d'une réflexion mentale vous expliquer pourquoi et combien tout cela est impossible, vous ne sortirez pas indemne de cette prise de tête, et surtout pas victorieux, ça je vous l'assure !!!

Ne cherchez donc pas à tout comprendre aujourd'hui, mais laissez tranquillement ces idées, nouvelles pour certains et déjà entendues pour d'autres, faire leur petit bonhomme de chemin dans votre esprit. Et comme toujours, n'oubliez pas que le Saint-Esprit est là, la main tendue vers vous, pour prendre vos pensées douloureuses, vos fardeaux et vous en soulager. Il suffit de lui demander de les prendre en charge. Certains se demandent peut-être comment on fait cela ? Le plus simplement du monde, en pensée, une pensée que vous pouvez également exprimer à voix haute si ça vous paraît plus sûr. Peu importe comment vous le faites, il entendra; et si vous doutez, idem comprenez que c'est votre ego qui vous colle le doute dans la tête, avec l'espoir que ça vous fera abandonner l'idée de le faire ... Inutile que je vous explique pourquoi, n'est-ce pas ? Mais cette demande qui ne peut venir que de votre Cœur qui désire d'une manière intense sortir de son rêve cauchemardesque, le Saint-Esprit l'entend toujours, car c'est là qu'il est aussi.

[La Leçon en audio. Cliquez-ici](#)

