



“Un Cours En Miracles” Leçon n°17

Je ne vois pas de choses neutres.

1. Cette idée est une autre étape vers l'identification de cause et effet tels qu'ils opèrent réellement dans le monde. ²Tu ne vois pas de choses neutres parce que tu n'as pas de pensées neutres. ³C'est toujours la pensée qui vient en premier, malgré la tentation de croire que c'est l'inverse. ⁴Ce n'est pas ainsi que le monde pense, mais tu dois apprendre que c'est ainsi que tu penses. ⁵Sinon, la perception n'aurait pas de cause et serait elle-même la cause de la réalité. ⁶Étant donné sa nature extrêmement variable, cela est peu probable.

2. En appliquant l'idée d'aujourd'hui, dis-toi, les yeux ouverts :

²Je ne vois pas de choses neutres parce que je n'ai pas de pensées neutres.

³Puis regarde autour de toi, en posant ton regard sur chaque chose que tu notes assez longtemps pour dire :

⁴Je ne vois pas une _____ neutre parce que mes pensées au sujet des _____ ne sont pas neutres.

⁵Par exemple, tu pourrais dire :

⁶*Je ne vois pas un mur neutre parce que mes pensées au sujet des murs ne sont pas neutres.*

⁷*Je ne vois pas un corps neutre parce que mes pensées au sujet des corps ne sont pas neutres.*

3. Comme d'habitude, il est essentiel de ne pas faire de distinctions entre ce que tu crois être animé ou inanimé, agréable ou désagréable. ²Quoi que tu puisses croire, tu ne vois rien qui soit réellement vivant ou réellement joyeux. ³La raison en est que tu es encore inconscient de toute pensée qui soit réellement vraie et donc réellement heureuse.

4. Il est recommandé de faire trois ou quatre périodes d'exercice distinctes et, pour en profiter au maximum, au moins trois périodes sont requises, même si tu éprouves de la résistance. ²Dans ce cas, toutefois, la durée de la période d'exercice peut être réduite à moins de la minute environ qui est recommandée autrement.

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

La première chose essentielle à comprendre aujourd'hui est que c'est la pensée qui vient toujours en premier, et c'est donc elle qui manifeste les choses, les situations. C'est parce qu'on croit au monde de la séparation qu'il émerge devant nos yeux. Nos pensées ne sont pas provoquées par une chose, une personne ou une situation, mais les choses, les gens et les situations sont provoqués par nos pensées. Oui, ce Cours est ardu quand on le découvre, car il nous explique totalement l'inverse de ce que nous avons toujours cru. C'est pour cela qu'on parle de "retournement de la pensée". Du coup fatalement essayer de le comprendre avec l'outil même qui se trouve avoir une logique de compréhension à l'inverse de ce qu'on désire comprendre, devient très difficile, voire impossible. Voilà pourquoi toutes ces leçons, vous les comprendrez mieux en les comprenant, les intégrant avec le Cœur et non la tête. Avec cette partie en vous qui dit : Oui, mais ouiiiiiii, je le savais, c'est bien plus cohérent comme cela, ou bien, je l'ai toujours su au fond de moi ... Eh bien oui, vous le saviez, vous n'êtes pas séparé de la connaissance, vous en êtes juste déconnecté. Et ce qu'on fait ici, c'est débrancher les fils qui étaient connectés au mauvais endroit pour les rebrancher au bon ! ;-)

De plus, n'ayant pas pour l'instant la "connexion" avec la connaissance en vous, si vous essayez de comprendre avec la tête (l'ego donc) vous allez avoir plein de fausses pistes qui vont vous mener à des impasses. Et vous finirez par tirer des conclusions erronées, non pas parce que ce qui est expliqué est faux, mais parce que vous (l'ego en vous) vous prendra des exemples erronés pour tirer des conclusions erronées. Voici un exemple : Vous allez dire : "Je n'ai pas pensé à cette facture imprévue qui vient de me tomber dessus, mais maintenant qu'elle est là, et qu'elle me contrarie (pour être poli, lol) eh bien oui, j'ai des tas de pensées qui viennent raconter des trucs à ce sujet. Donc ce n'est pas la pensée qui vient en premier, mais bien l'événement !" CQFD !!!! Sauf que là, l'ego ne vous montre pas toutes les coulisses. Il fait un peu comme dans "Paris Match", il vous sort un ensemble de phrases du contexte, ou de l'interview dans son entièreté, et vous fait un buzz avec ! Ce n'est pas les pensées spécifiques qui créent du spécifique, car si vous vous mettiez à penser à un flamant rose, il serait un moment plus tard dans votre salon !!! Les pensées spécifiques sont comme les filles, petites filles, arrières petites filles d'une pensée plus profonde, plus "lointaine" à laquelle vous croyez, et souvent plus inconsciente. Les pensées spécifiques sont comme des ramifications d'une pensée "mère". Alors oui, en "développement personnel" on peut essayer de passer du temps avec plusieurs techniques pour retrouver cette pensée, et ça peut être efficace quand on l'a trouvée, pendant un temps. Oui, pendant un temps seulement, car ce n'est pas encore "remonté assez loin" et puis surtout c'est encore un moyen qu'a trouvé l'ego pour vous perdre en chemin dans un labyrinthe compliqué pour que vous ne regardiez pas encore vraiment la source du problème. Car même cette pensée là a encore une autre pensée au dessus d'elle : La pensée de séparation. Si vous travaillez sur celle-là, et c'est bien ce que nous faisons ici, tous le reste se résoudra en même temps, inutile de s'éparpiller. La pensée de séparation est la "pensée racine" de notre arbre généalogique de pensées. C'est elle qui est à la base de la création du monde de la séparation. Le monde entier a été créé à partir d'elle, le "bon" comme le "mauvais", les guerres comme les magnifiques couchers de soleil. Voilà pourquoi il vous est demandé de ne pas faire de distinctions entre les pensées quand vous faites l'exercice, car même les choses les plus magnifiques que vous pouvez voir dans ce monde sont exactement la même chose que les choses horribles que vous y voyez : Une illusion.

Donc pour revenir à notre exemple de pensée au sujet de la facture désagréable, c'est parce que vous croyez que le monde existe vraiment et que ce genre de choses existe, donc qu'autre chose que Dieu et son Amour infini et immaculé existent, que vous en faites l'expérience, et quand nous réagissons à cette expérience, cela la valide automatiquement et renforce votre croyance au faux. Sinon vous n'y réagiriez pas. Imaginez que vous regardez un film au cinéma et que vous voyiez un acteur fumer. Vous n'allez vous lever pour lui dire qu'il est interdit de fumer dans une salle de cinéma, n'est-ce pas ? Bien-sûr que non, car vous savez que ce que vous voyez

n'est pas vraiment là, et qu'il ne se passe rien en réalité. Vous lever pour aller crier après l'acteur sur l'écran prouverait automatiquement votre croyance au faux, et en l'illusion. Eh bien c'est la même chose dans la vie. Réagir au monde, c'est croire en sa véracité et c'est donc renforcer votre idée du faux dans votre esprit. Donc inutile de passer un temps pas possible à faire des thérapies, allez directement à la source du problème pour uniquement faire un tri des pensées Vraies et des pensées fausses, sans essayer de comprendre tous le mécanisme complexe mis en place pour vous perdre. Faites juste vos exercices du jour avec confiance que la connaissance est déjà là en vous quelque part, et que vous allez vous y reconnecter de plus en plus. Et quand vous verrez la toile tissée dans son ensemble, vous rirez de l'absurdité d'avoir cru en tout cela.



Tous droits réservés à Sandrine Lameck