



“Un Cours En Miracles” Leçon n°108

Donner et recevoir ne font qu'un en vérité.

1. La vision dépend de l'idée d'aujourd'hui. ²La lumière est en elle, car elle réconcilie tous les semblants d'opposés. ³Et qu'est-ce que la lumière, sauf la résolution, née de la paix, de tous tes conflits et de toutes tes pensées erronées en un seul concept qui est entièrement vrai? ⁴Même celui-ci disparaîtra, parce que la Pensée qui est derrière apparaîtra pour en prendre la place. ⁵Et maintenant tu es en paix à jamais, car alors le rêve est terminé.
2. La véritable lumière qui rend possible la véritable vision n'est pas la lumière que voient les yeux du corps. ²C'est un état d'esprit qui est devenu tellement unifié que les ténèbres ne peuvent pas du tout être perçues. ³Ainsi, ce qui est le même est vu comme ne faisant qu'un, tandis que ce qui n'est pas le même reste inaperçu, car ce n'est pas là.
3. Voilà la lumière qui ne montre pas d'opposés, et la vision, étant guérie, a le pouvoir de guérir. ²Voilà la lumière qui apporte ta paix d'esprit à d'autres esprits, pour la partager en se réjouissant de ne faire qu'un avec toi et avec eux-mêmes. ³Voilà la lumière qui guérit parce qu'elle apporte une perception indivisée, basée sur un seul cadre de référence, d'où vient une seule signification.
4. Ici donner et recevoir sont vus comme des aspects différents d'une même Pensée dont la vérité ne dépend pas de ce qui est vu en premier, ni de

ce qui semble être en deuxième place. ²Ici il est compris que les deux se produisent ensemble, pour que la Pensée reste complète. ³Et cette compréhension forme la base sur laquelle tous les opposés sont réconciliés, parce qu'ils sont perçus du même cadre de référence qui unifie cette Pensée.

5. Une seule pensée, complètement unifiée, servira à unifier toute pensée. ²Cela revient à dire qu'une seule correction suffira pour toute correction, ou qu'il suffit de pardonner entièrement à un frère pour apporter le salut à tous les esprits. ³Car ce ne sont là que quelques cas particuliers d'une seule loi qui vaut pour toutes les sortes d'apprentissage, s'il est dirigé par Celui Qui connaît la vérité.

6. Apprendre que donner et recevoir sont la même chose est d'une utilité toute particulière, parce qu'il est si facile de l'essayer et de voir que c'est vrai. ²Et quand ce cas particulier a prouvé qu'il marchait toujours, en toute circonstance où il est essayé, la pensée qui est derrière lui peut être généralisée et appliquée à d'autres zones de doute et de double vision. ³De là elle s'étendra et arrivera finalement à la seule Pensée qui les sous-tend toutes.

7. Aujourd'hui nous nous exerçons avec le cas particulier de donner et recevoir. ²Nous utiliserons cette simple leçon sur l'évident parce qu'elle a des résultats que nous ne pouvons pas manquer. ³Donner, c'est recevoir. ⁴Aujourd'hui nous tenterons d'offrir la paix à chacun et nous verrons avec quelle rapidité la paix nous revient. ⁵La lumière est tranquillité, et c'est dans cette paix que la vision nous est donnée, et nous pouvons voir.

8. Ainsi commençons-nous les périodes d'exercice par l'instruction d'aujourd'hui, et nous disons :

²Donner et recevoir ne font qu'un en vérité.

³Je recevrai ce que je donne maintenant.

⁴Puis ferme les yeux et pendant cinq minutes pense à ce que tu voudrais offrir à chacun, pour l'avoir toi-même. ⁵Tu pourrais dire, par exemple :

⁶À chacun j'offre la quiétude.

⁷À chacun j'offre la paix de l'esprit.

⁸À chacun j'offre la douceur.

9. Dis chaque phrase lentement, puis arrête-toi un instant en t'attendant à recevoir le don que tu as fait. ²Et il viendra à toi dans la mesure où tu l'as donné. ³Tu verras qu'il t'est rendu d'une manière exacte, car c'est ce que tu as demandé. ⁴Cela pourrait aussi t'aider de penser à quelqu'un à qui faire tes dons. ⁵Il représente les autres, et à travers lui tu donnes à tous.

10. Notre leçon d'aujourd'hui, qui est très simple, t'apprendra beaucoup.

²Effet et cause seront beaucoup mieux compris désormais, et nous progresserons bien plus vite maintenant. ³Pense aux exercices d'aujourd'hui comme à de rapides avancées dans ton apprentissage, rendu plus rapide encore et plus sûr chaque fois que tu dis : « Donner et recevoir ne font qu'un en vérité. »

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

L'idée d'aujourd'hui nous invite à refaire un petit tour dans l'illusion du temps, pour tenter de mieux la comprendre. Dans le temps linéaire comme nous l'imaginons, la leçon d'aujourd'hui est difficile à saisir. Ici les choses semblent arriver les unes après les autres. Mais cela n'est pas la réalité, c'est simplement une vue de l'esprit qui croit à la séparation entre les choses et les êtres. Quand la pensée de séparation a été crue dans l'esprit, tout a été créé en même temps. La distance qui semble se trouver entre les choses que nous voyons tantôt comme de l'espace, tantôt comme du temps, est illusoire. Elle n'existe pas en réalité. Ainsi quand un système de pensée par rapport à quoi que ce soit change, les effets qui semblent être séparés de la cause, changent instantanément eux aussi car il n'y a aucune séparation entre eux. Et un nouveau scénario se met en place instantanément. C'est comme si vous changiez de dimension ou de monde, si vous voulez. Tout est là maintenant, demandant juste à être vu. Imaginez tous les scénarios comme superposés les uns aux autres plutôt que étalés sur une ligne les uns par rapport aux autres.

Prenons l'exemple d'un problème qui surgit dans votre expérience. La résolution de ce problème a été créée en même temps que le problème. Elle n'est donc pas séparée de lui. Mais pour la voir, pour qu'elle apparaisse, il faut juste un autre état d'esprit et donc un autre ensemble de pensées, car elle se trouve au même endroit mais sur une autre fréquence vibratoire si vous préférez, qui ne peut être perçue que si les pensées entretenues en nous correspondent à cette fréquence vibratoire.

Tout est déjà là, ce qui nous permet de le voir ou non, d'en prendre conscience ou non, c'est l'ensemble des pensées qui se trouvent dans notre esprit, qui forment la seule limitation (illusoire) que Nous nous imposons. J'aurai beau vous dire que vous êtes déjà éveillé là, maintenant, à cet instant précis où vous me lisez, si vous ne le croyez pas, vous n'en ferez pas l'expérience. Car la Vérité ne se trouve pas dans les mots, mais dans leur essence. Le ressenti

que vous en avez, l'expérience que vous ferez dès que vous serez prêt à lâcher les pensées qui vous disent le contraire, c'est là que se trouve la Vérité.

En résumé, la Réalité est déjà là, donc l'éveil est déjà là. Toute la beauté et la perfection que vous essayez d'atteindre en suivant cette voie, sont déjà là. Et en prenant à cœur d'appliquer la leçon du jour qui va vous faire faire cette expérience, vous pourrez commencer à le croire de plus en plus, jusqu'à en être certain. Et c'est cette certitude qui vous fera découvrir la Vérité et donc l'éveil qui n'avait jamais été ailleurs que là. Le chemin graduel que vous semblez parcourir n'est que le symbole qui vous montre la graduation de votre croyance en la Vérité.

Toute expérience physique n'est que le reflet de vos schémas mentaux. Toute expérience physique ne sert qu'à prendre conscience des processus de pensée qui reflètent vos croyances. Et elle n'est utile que considérée sous cet angle. Croire que la cause est autre que vous-même est précisément ce qui vous tient éloigné de l'expérience de la Vérité. Choisissez la Paix à chaque instant dans toutes les situations, des plus banales aux plus "importantes", et vous arriverez ainsi à reconnaître que c'est la seule chose qui ait de la valeur et qui mérite d'être choisie.

Et cela dépend entièrement de chacun. Donnons la Paix, pour recevoir la Paix et pour nous souvenir que c'est la seule chose que nous désirons vraiment car c'est la seule chose qui existe vraiment.

Que la Paix soit notre seul choix dorénavant.

