



“Un Cours En Miracles” Leçon n°34

Je pourrais voir la paix au lieu de cela.

1. L'idée d'aujourd'hui commence à décrire les conditions qui prévalent dans l'autre façon de voir. ²La paix d'esprit est nettement une affaire interne. ³Elle doit partir de tes propres pensées, puis s'étendre vers l'extérieur. ⁴C'est de ta paix d'esprit que découle une perception paisible du monde.
2. Trois périodes d'exercice plus longues sont requises pour les exercices d'aujourd'hui. ²Il est conseillé d'en faire une le matin et une le soir, avec une autre entre les deux à n'importe quel moment où tu penseras pouvoir être prêt. ³Toutes les applications devraient se faire les yeux fermés. ⁴C'est à ton monde intérieur que l'idée d'aujourd'hui devrait s'appliquer.
3. Un examen d'esprit d'environ cinq minutes est requis pour chacune des périodes d'exercice plus longues. ²Recherche dans ton esprit les pensées de peur, les situations qui provoquent l'anxiété, les personnages ou événements qui «t'offensent», ou toute autre chose à propos de quoi tu entretiens des pensées non aimantes. ³Note-les toutes en passant, en répétant lentement l'idée d'aujourd'hui tandis que tu les vois monter dans ton esprit, puis lâche prise de chacune pour la remplacer par la suivante.

4. Si tu commences à trouver difficile de penser à des sujets concrets, continue à te répéter l'idée sans te hâter et sans l'appliquer à rien de particulier. ²Assure-toi, toutefois, de ne rien exclure expressément.

5. Les applications plus courtes seront fréquentes et répétées chaque fois que tu sentiras que ta paix d'esprit est menacée d'une façon quelconque. ²Le but est de te protéger de la tentation tout le long de la journée. ³Si une forme concrète de tentation surgit à ta conscience, l'exercice devrait prendre cette forme :

⁴Je pourrais voir la paix dans cette situation au lieu de ce que j'y vois maintenant.

6. Si les empiètements sur ta paix d'esprit prennent la forme d'émotions négatives plus générales, telles que la dépression, l'anxiété ou l'inquiétude, utilise l'idée sous sa forme originale. ²Si tu vois que tu as besoin de plus d'une application de l'idée d'aujourd'hui pour t'aider à changer d'esprit dans un contexte précis, essaie de consacrer quelques minutes à répéter l'idée jusqu'à ce que tu ressentis quelque soulagement. ³Cela t'aidera de dire concrètement :

⁴Je peux remplacer mes sentiments de dépression, d'anxiété ou d'inquiétude [ou mes pensées au sujet de cette situation, de ce personnage ou de cet événement] par la paix.

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

Quelle merveilleuse leçon que celle d'aujourd'hui. Tout est dit dans le premier paragraphe, que rajouter d'autre ??? Là, c'est de pratique qu'il s'agit. Une journée d'application à tout ce qui se présente à vous est le meilleur moyen de vous rendre compte de la véracité des propos de Jésus dans cette leçon. Prenez une par une toutes les pensées qui passent dans votre esprit et semblent douloureuses, même un tout petit peu. Peu importe le degré, toute pensée qui vient troubler votre paix d'esprit est un bon sujet pour l'application de la leçon du jour. Vous allez passer une journée de libérations merveilleuses !!! Vous allez vraiment vous apercevoir que TOUT se passe dans votre esprit uniquement et que c'est là qu'il faut porter votre attention si vous voulez la Paix. Même si c'est une situation extérieure qui semble vous faire mal, les mots

ou l'attitude de quelqu'un par exemple, vous allez vous apercevoir qu'en fait c'est ce que vous en pensez dans votre esprit qui est réellement la cause de la douleur. Et c'est merveilleux de réaliser cela, car c'est le sésame de votre liberté ! Oui, une cause extérieure, vous ne pouvez pas la changer, vous n'avez pas ce pouvoir, mais par contre vous avez le pouvoir de changer les pensées de votre esprit. Vous venez donc en cet instant de trouver LA solution à tous vos maux, à tous les problèmes du monde, la solution au monde d'ailleurs tout simplement.

Alors à chaque fois que vous êtes conscient aujourd'hui qu'une pensée douloureuse à propos de n'importe quoi qui se présente, vous n'avez qu'à vous rappeler : "Je peux voir (et avoir) la paix au lieu de cela" et balayer cette pensée d'un revers de la main, ne plus y penser, et la Paix remplira tout l'espace et vous enveloppera de sa douceur immédiatement si tel est votre souhait. Vous n'avez qu'à le désirer pour que cela se produise, mes amis. :-)

Alors que décidez-vous ? Que choisissez-vous ? La pensée douloureuse ou la Paix ?



Tous droits réservés à Sandrine Lameck