



“Un Cours En Miracles” Leçon n°79

Que je reconnaisse le problème afin qu'il puisse être résolu.

1. Un problème ne peut pas être résolu si tu ne sais pas ce qu'il est. ²Même s'il est réellement déjà résolu, tu auras encore le problème parce que tu ne reconnaîtras pas qu'il a été résolu. ³Voilà la situation du monde. ⁴Le problème de la séparation, qui est réellement le seul problème, a déjà été résolu. ⁵Or la solution n'est pas reconnue parce que le problème n'est pas reconnu.
2. Chacun en ce monde semble avoir ses propres problèmes particuliers. ²Or ils sont tous les mêmes et ils doivent être reconnus comme ne faisant qu'un si la seule solution qui les résout tous doit être acceptée. ³Qui peut voir qu'un problème a été résolu s'il pense que le problème est autre chose ? ⁴Même si la réponse lui est donnée, il ne peut pas en voir la pertinence.
3. Telle est la position dans laquelle tu te trouves maintenant. ²Tu as la réponse, mais tu es encore incertain de ce qu'est le problème. ³Tu sembles être confronté à une longue série de problèmes différents et, lorsqu'un problème est réglé, un autre surgit, puis encore un autre. ⁴Il semble qu'il n'y ait pas de fin. ⁵Il n'est pas un moment où tu te sentes complètement libre de problèmes et en paix.
4. La tentation de considérer les problèmes comme multiples est la

tentation de garder irrésolu le problème de la séparation. ²Le monde semble te présenter un grand nombre de problèmes, chacun exigeant une réponse différente. ³Cette perception te met dans une position où ta façon de résoudre les problèmes doit être inadéquate, et l'échec est inévitable.

5. Nul ne pourrait résoudre tous les problèmes que le monde paraît contenir. ²Ils semblent être à des niveaux si nombreux, sous des formes si diverses et avec des contenus si variés qu'ils te mettent en face d'une situation impossible. ³Le désarroi et la dépression sont inévitables quand tu les regardes. ⁴Certains surgissent à l'improviste, juste au moment où tu pensais avoir résolu les précédents. ⁵D'autres restent irrésolus sous un nuage de déni, qui refont surface de temps en temps pour te hanter avant d'être cachés à nouveau, mais toujours irrésolus.

6. Toute cette complexité n'est qu'une tentative désespérée pour ne pas reconnaître le problème, et donc ne pas le laisser être résolu. ²Si tu pouvais reconnaître que ton seul problème est la séparation, quelle qu'en soit la forme, tu pourrais accepter la réponse parce que tu en verrais la pertinence. ³En percevant la constance qui sous-tend tous les problèmes auxquels tu sembles être confronté, tu comprendrais que tu as les moyens de les résoudre tous. ⁴Et tu emploierais les moyens, parce que tu reconnais le problème.

7. Pendant nos périodes d'exercice plus longues aujourd'hui, nous demanderons quel est le problème et quelle est sa réponse. ²Nous ne présumerons pas que nous savons déjà. ³Nous essaierons de libérer notre esprit de toutes les sortes de problèmes différents que nous pensons avoir. ⁴Nous essaierons de nous rendre compte que nous avons un seul problème, que nous avons manqué de reconnaître. ⁵Nous demanderons à savoir ce qu'il est et nous attendrons la réponse. ⁶Elle nous sera donnée. ⁷Puis nous demanderons quelle est sa solution. ⁸Et elle nous sera donnée.

8. Les exercices d'aujourd'hui seront fructueux dans la mesure où tu n'insisteras pas pour définir le problème. ²Tu ne réussiras peut-être pas à lâcher prise de toutes tes notions préconçues, mais cela n'est pas nécessaire. ³Tout ce qui est nécessaire, c'est de nourrir quelque doute sur la réalité de ta version de ce que sont tes problèmes. ⁴Tu essaies de reconnaître que la réponse t'a été donnée en reconnaissant le problème, de sorte que le problème et la réponse peuvent être mis ensemble et tu peux être en paix.

9. Les périodes d'exercice plus courtes aujourd'hui ne seront pas fixées en fonction du temps, mais du besoin. ²Tu verras de nombreux problèmes aujourd'hui, chacun réclamant une réponse. ³Nos efforts viseront à reconnaître qu'il y a seulement un problème et une solution. ⁴Dans cette reconnaissance, tous les problèmes sont résolus. ⁵Dans cette re-connaissance réside la paix.

10. Ne sois pas trompé par la forme des problèmes aujourd'hui. ²Chaque

fois qu'une difficulté semble surgir, dis-toi vite :

³*Que je reconnaisse ce problème afin qu'il puisse être résolu.*

⁴Puis essaie de suspendre tout jugement sur ce qu'est le problème. ⁵Si possible, ferme les yeux pendant un moment et demande ce qu'il est. ⁶Tu seras entendu et la réponse te sera donnée.

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

Ahhhh qu'elle me fait plaisir, cette leçon ! Elle va couper court à tous ceux qui veulent uniquement se réfugier dans le niveau de la Réalité en faisant un déni du niveau de la perception qu'ils sont pourtant en train de vivre.

Comme je le dis toujours, pour nettoyer une tache il faut d'abord commencer par la voir ! Comment la nettoyer sinon ? Là où se porte le problème qui fait faire un déni à une bonne partie des personnes en chemin vers le retour chez eux, c'est la confusion de niveaux. Qui amène à la confusion sur la façon de faire l'expérience de la Réalité. Nous allons donc regarder cela en détail.

- 1) Il y a le niveau de la Réalité, où le problème de la séparation a déjà été résolu.
- 2) Il y a le niveau de la perception où le problème semble exister.

Quand vous pensez que le problème est résolu juste parce que vous savez intellectuellement qu'il l'est à un autre niveau, vous vous leurrez. La preuve que le problème est résolu ne peut venir que de l'expérience que vous êtes en train de faire, puisqu'elle reflète parfaitement les idées qui se trouvent dans votre esprit. Vous marchez dans vos croyances. Le monde vous fait faire l'expérience de ce que vous croyez à propos de lui. C'est vous qui le façonnez et non pas lui qui vous façonne. Et quand on pense que "le monde" est un synonyme de "l'ego", voyez ce que cela signifie ! Quand vous ne faites pas l'expérience de ce que vous savez intellectuellement, c'est que ce savoir n'est pas cru pleinement.

Exemple : Dites à un jeune enfant de ne pas toucher une flamme parce que ça brûle et que ça fait mal, il a beau vous comprendre intellectuellement parfaitement et même avoir totalement confiance en vos mots sans les remettre en doute, tant qu'il n'aura pas approché sa main pour faire l'expérience par lui-même, il subsistera toujours un doute dans son esprit, et il n'y croira qu'à 90%. Le jour où il se sera brûlé, plus aucun doute, cela sera validé dans son esprit à 100% et il n'y reviendra plus !

Comprenez qu'en fait cette façon de faire est le moyen super rusé qu'a trouvé l'ego pour vous empêcher de vous éveiller. L'ego ou la pensée de séparation (oui, je vous invite à le voir comme cela de plus en plus) suit son propre but, et il/elle est prêt(e) à tout pour atteindre ce but. Même à se faire passer pour quelqu'un de spirituel qui cherche à rejoindre Dieu. La fin justifie toujours les moyens pour lui/elle. C'est comme cela qu'il/elle récupère toute situation dans le monde pour la tourner à son avantage. Il/elle s'empare de vos jolis élans, de vos belles intentions et les retourne contre vous si vous n'êtes pas vigilant.

Revenons maintenant à la leçon et à ce qu'il convient de faire pour suivre le chemin qui vous conduit à notre Réalité. Voyez la simplicité et la logique implacable de ce qui est exprimé ici ! Pour résoudre un problème, il faut d'abord le connaître ...

La première étape est tout d'abord d'être honnête et de laisser de côté son orgueil. Si vous faites encore l'expérience de choses douloureuses, c'est que vous êtes encore identifié à l'ego. Soyons logique, si on cherche la sortie, c'est qu'on n'est pas encore sorti ! :-) Donc nous commençons par reconnaître qu'il y a un problème, une tache qui est là, et on demande à la voir. On peut ainsi voir les jeux de l'ego, les constater. Se positionner en tant qu'observateur. Mais ce n'est que la première étape. Ce n'est pas en voyant la tache qu'elle s'envole par miracle ... à part peut-être pour [Mary Poppins](#) ! LOL ;-)

La deuxième étape est de comprendre que si l'on voit les jeux de l'ego, c'est qu'on y croit. Ça, c'est essentiel à comprendre ! Voir le faux ne signifie pas qu'on est éveillé, juste que l'on commence à prendre conscience du rêve. Lorsque l'on est éveillé, on ne voit plus le faux ! On ne voit que la Réalité partout et en toutes choses. Et si l'on ne voit plus l'erreur dans la perception, on n'y réagit plus évidemment. Ceux qui disent qu'ils ne voient pas le problème mais qui y réagissent d'une manière ou d'une autre, sont retombés dans l'orgueil. L'orgueil qui ne sert à rien d'autre qu'à être séparé, comprenez-le. Car que l'on se sente inférieur ou supérieur peu importe, ce sont les deux faces de la même pièce puisqu'elles conduisent au même résultat : Être différent et séparé de l'autre.

Étape suivante, là, maintenant, il est utile de se souvenir de notre savoir intellectuel. Le problème n'existe pas, ou la tâche n'est pas là en Réalité. Et c'est à ce moment précis que vous pouvez demander au St Esprit de vous aider. Mais ne lui demandez pas d'enlever la tâche ou de faire disparaître le problème pour vous, car il ne le fera pas. Pourquoi ? D'une part parce que le faire ne ferait que renforcer votre croyance au monde et à ses problèmes, et de deux parce qu'il n'y a rien à enlever: comment enlever quelque chose qui n'existe pas vraiment ? Non, ce que vous pouvez demander au St Esprit, c'est de vous donner Sa définition de ce que vous voyez, de ce que vous pensez voir, ressentir. Vous pouvez demander au St Esprit de vous aider à vous souvenir que vous ne voyez qu'une illusion qui n'est pas Réelle. D'ailleurs que vous le lui demandiez ou non, c'est exactement ce qu'il fait à chaque seconde, pour tous ! D'où croyez-vous que vous vient votre envie parfois de passer l'éponge sur le comportement de quelqu'un que vous aimez et qui s'est "mal comporté" ? Ou d'aimer quelqu'un dont tout le monde vous dit qu'il est indigne d'être aimé à cause de ses actes ? Le St Esprit lui Sait, et il vous souffle à l'oreille la Vérité sur les gens et sur le monde à chaque instant, toujours, constamment, indubitablement. La question est : Qui écoute ? Quand vous lui demandez, ce qui se passe en fait, c'est que vous prenez la main qu'il tend vers vous depuis toujours.

La dernière étape est la plus belle et celle qui semble la plus difficile pour notre cerveau humain : LA CONFIANCE ! Avoir confiance, que ce que vous savez intellectuellement ne peut manquer de se produire puisque c'est déjà réalisé à un autre niveau. [La réussite est déjà là](#), qui vous attend ! Alors confiance, n'y pensez plus, si vous y repensez encore, c'est que vous n'avez pas confiance, là aussi soyez honnête envers vous-même si vous vous surprenez en train d'y penser. Il ne sert à rien de faire un déni en vous faisant croire que vous avez confiance alors que vous cherchez quand même une solution par vous-même. Voyez le ridicule de la chose. Ce serait comme demander au serveur d'un restaurant où vous avez décidé de vous attabler, un plat de votre choix, et une fois qu'il a pris la commande et qu'il est reparti en cuisine, décider de trouver un moyen de cuisiner vous-même ce plat d'une manière ou d'une autre. Idiot, n'est-ce pas ? Et pourtant voilà ce que nous faisons tous très souvent en nous faisant croire qu'on a confiance dans le St Esprit ou dans la Réalité des choses que nous connaissons. Non, quand on a vraiment confiance, on ne pense plus à la commande qu'on vient de passer. On utilise le temps qui nous sépare du moment où le plat arrivera devant nous pour siroter notre apéro tout en discutant avec la personne qui nous accompagne. Bref on fait tout à fait autre chose, car l'esprit est libéré de cette demande qui a été posée.

Voilà, mes amis. Demain la leçon du jour viendra renforcer celle-ci, et après demain une nouvelle série de révisions vous sera proposée. Je vous Aime et j'ai Confiance en vous !



Tous droits réservés à Sandrine Lameck