



## “Un Cours En Miracles” Leçon n°12

### **Je suis contrarié parce que je vois un monde in-signifiant.**

1. L'importance de cette idée réside dans le fait qu'elle contient la correction d'une distorsion majeure de la perception. <sup>2</sup>Tu penses que c'est un monde effrayant qui te contrarie, ou un monde triste, ou un monde violent, ou un monde insane. <sup>3</sup>C'est toi qui lui donnes tous ces attributs. <sup>4</sup>Le monde en soi est in-signifiant.

2. Ces exercices se font les yeux ouverts. <sup>2</sup>Regarde autour de toi, cette fois-ci très lentement. <sup>3</sup>Essaie de régler ton regard pour qu'il passe lentement d'une chose à l'autre à intervalles assez constants. <sup>4</sup>Ne permets pas que cet intervalle devienne notablement plus long ou plus court, mais essaie plutôt de maintenir un rythme égal et régulier d'un bout à l'autre de l'exercice. <sup>5</sup>Ce que tu vois n'a pas d'importance. <sup>6</sup>C'est cela que tu t'enseignes en accordant une attention égale et un temps égal à tout ce sur quoi ton regard se pose. <sup>7</sup>C'est une étape initiale pour apprendre à accorder à toutes choses une valeur égale.

3. En regardant autour de toi, dis-toi :

*<sup>2</sup>Je pense que je vois un monde apeurant, un monde dangereux, un monde hostile, un monde triste, un monde méchant, un monde fou,*

et ainsi de suite, en utilisant les termes descriptifs qui te viennent à l'esprit.

<sup>3</sup>Si les termes qui te viennent semblent positifs plutôt que négatifs, inclus-les. <sup>4</sup>Par exemple, tu pourrais penser à «un monde bon» ou à «un monde satisfaisant». <sup>5</sup>Si de tels termes te viennent à l'esprit, utilise-les avec les autres. <sup>6</sup>Tu ne comprends peut-être pas encore pourquoi ces adjectifs « positifs » ont leur place dans ces exercices, mais souviens-toi qu'un « monde bon » en suppose un «mauvais», et qu'un monde «satisfaisant» en suppose un «insatisfaisant». <sup>7</sup>Tous les termes qui te passent par l'esprit sont des sujets convenables pour les exercices d'aujourd'hui. <sup>8</sup>Leur apparente qualité n'a pas d'importance.

4. Assure-toi que les intervalles de temps restent les mêmes, que tu appliques l'idée à ce que tu penses agréable ou à ce que tu penses désagréable.<sup>2</sup>Aux fins de ces exercices, il n'y a pas de différence entre les deux. <sup>3</sup>À la fin de la période d'exercice, ajoute :

*<sup>4</sup>Mais je suis contrarié parce que je vois un monde insignifiant.*

5. Ce qui est in-signifiant n'est ni bon ni mauvais. <sup>2</sup>Pourquoi, donc, un monde in-signifiant devrait-il te contrarier? <sup>3</sup>Si tu pouvais accepter le monde comme étant in-signifiant et laisser la vérité y être écrite pour toi, cela te rendrait indescriptiblement heureux. <sup>4</sup>Mais parce qu'il est in-signifiant, tu te sens obligé d'y écrire ce que tu voudrais qu'il soit. <sup>5</sup>C'est cela que tu vois en lui. <sup>6</sup>C'est cela qui est in-signifiant en vérité. <sup>7</sup>Sous tes mots est écrite la Parole de Dieu. <sup>8</sup>La vérité te contrarie maintenant mais quand tes paroles auront été effacées, tu verras les Siennes. <sup>9</sup>Voilà le but ultime de ces exercices.

6. Il suffira d'appliquer l'idée d'aujourd'hui trois ou quatre fois. <sup>2</sup>Les périodes d'exercice ne devraient pas non plus excéder une minute. <sup>3</sup>Il se peut même que tu trouves cela trop long. <sup>4</sup>Arrête les exercices lorsque tu commences à être tendu.

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

Dans le premier paragraphe, Jésus nous explique ce qu'est le jugement et quels en sont les effets. Le jugement est associé dans notre esprit à la condamnation, mais c'est une définition

trop raccourcie. Oui, ce mot contient de la condamnation dans sa terminologie, mais en amont il parle également de définition, d'évaluation; ce qui est logique puisqu'il faut bien définir pour pouvoir condamner. C'est ce qu'il nous dit quand il parle de "donner ses attributs au monde". Effectivement, nous voyons quelque chose du monde ou une scène se dérouler devant nos yeux, et on la juge, on définit sa nature et souvent nous faisons ça par rapport à ce que nous ressentons en fait. Ou à partir de ce qu'on nous a appris et que nous avons validé dans notre esprit. Mais une même chose peut être évaluée différemment selon la personne. Voici un exemple : Une personne se rend à un rendez-vous important et elle a pris du temps pour se préparer soigneusement, vêtements, coiffure, maquillage pour les dames peut-être, et d'un seul coup il tombe une averse pas possible alors qu'elle est en chemin, à pied et sans parapluie. Elle est trempée et passablement énervée en arrivant car cette pluie vient de "saboter" ses efforts de présentation ... Elle juge donc cet événement "mauvais" ... Mais quelque part dans cette même ville un agriculteur, lui, est ravi, enchanté même de la pluie qui vient arroser son champ alors qu'il commençait à manquer d'eau, lui juge donc cet événement "bon" ... Chacun pour des raisons qui lui sont propres définit les choses différemment, chacun donc interprète le monde en fonction des pensées qui se trouvent dans son esprit. Aucune de ces deux personnes n'a raison ou tort finalement dans ce cas précis, et pour une raison bien précise : cet événement en soi est insignifiant. Il ne signifie rien aux yeux de la vérité.

Jésus développe cette idée dans le deuxième paragraphe en disant que ce que nous voyons n'a pas d'importance, ça n'en a pas car nous ne voyons que des choses qui sont sources d'interprétations, donc que des choses fausses en soi. La vérité, elle, n'est pas quelque chose qui peut être soumis à une interprétation. La Vérité Est, et quand vous êtes en Sa présence, le fait même d'interpréter, de définir ou de juger devient inexistant dans votre esprit instantanément, car totalement dérisoire.

Pour le 4ème paragraphe, gardez en tête l'exemple que nous avons pris au sujet de la pluie, et voyez comme automatiquement vous avez une idée de jugement qui revient. Une idée qui juge maintenant l'ensemble de la scène puisque nous avons pris du recul dessus pour la voir dans son ensemble. Mine de rien, la pensée qui n'est même pas forcément exprimée, mais qui est passée quand même vite fait dans votre tête, c'est que l'agriculteur est quand même plus dans le juste que l'autre personne. Car les choses saines, naturelles que nous évoquent la campagne, la terre, les récoltes de fruit ou de légumes, sont quand même un cran au-dessus par rapport à la ville, aux vêtements sophistiqués, au maquillage etc ... Pourtant elles sont d'une manière égale tout aussi insignifiantes que n'importe quoi d'autre. Car pour qu'une chose soit "bonne", il faut bien qu'une autre en parallèle soit "mauvaise". Comment le bon pourrait-il être défini sans le mauvais ? Et voilà comment l'ego arrive à faire valider l'idée de séparation qui tient le monde

en place, à des personnes qui essaient d'éradiquer le "mauvais" apparent du monde, pour être uniquement bio, écolo, zen etc .... elles luttent contre les mauvaises choses, mais croire qu'on est dans le bon alors que d'autres sont dans le mauvais, c'est croire que les opposés existent, que la dualité existe, qu'il y a soi et les autres, et c'est apporter (en s'en rendant moins compte, car c'est plus subtile) de l'eau au moulin de l'ego et de son royaume : le monde.

Pourtant, comme il est dit dans le 5ème paragraphe, si vous ne portiez plus aucun jugement, aucune définition sur qui que ce soit, sur quoi que ce soit, vous feriez l'expérience immédiate de la Paix et de l'Innocence, comme un enfant ne se soucie d'aucune définition de ce qui l'entoure, attendant que ses parents la lui donne. Essayez d'imaginer cette situation pendant quelques minutes dans votre esprit, les yeux fermés, et faites tout de suite l'expérience de la libération que cela vous apporte. Vous aurez un avant goût de l'État Naturel de Grâce qui Est le vôtre en Réalité.

[La leçon en audio. Cliquez ici](#)



Tous droits réservés à Sandrine Lameck