



“Un Cours En Miracles” Leçon n°45

Dieu est l'Esprit avec lequel je pense.

1. L'idée d'aujourd'hui tient la clé de ce que sont tes pensées réelles. ²Elles ne sont rien de ce que tu penses penser, tout comme rien de ce que tu penses voir n'est relié à la vision en aucune façon. ³Il n'y a aucune relation entre ce qui est réel et ce que tu penses réel. ⁴Rien de ce que tu penses être tes pensées réelles ne ressemble en quoi que ce soit à tes pensées réelles. ⁵Rien de ce que tu penses voir n'a la moindre ressemblance avec ce que la vision te montrera.

2. Tu penses avec l'Esprit de Dieu. ²Par conséquent, tu partages tes pensées avec Lui, comme Il partage Ses Pensées avec toi. ³Ce sont les mêmes pensées, parce qu'elles sont pensées par le même Esprit. ⁴Partager, c'est rendre pareil, ou rendre un. ⁵Et les pensées que tu penses avec l'Esprit de Dieu ne quittent pas ton esprit, parce que les pensées ne quittent pas leur source. ⁶Par conséquent, tes pensées sont dans l'Esprit de Dieu, comme tu l'es. ⁷Elles sont aussi dans ton esprit, où Il est. ⁸De même que tu fais partie de Son Esprit, de même tes pensées font partie de Son Esprit.

3. Où, donc, sont tes pensées réelles? ²Aujourd'hui, nous allons tenter de les atteindre. ³C'est dans ton esprit que nous allons devoir les chercher, parce que c'est là qu'elles se trouvent. ⁴Elles doivent y être encore, parce qu'elles ne peuvent pas avoir quitté leur source. ⁵Ce qui est pensé par

l'Esprit de Dieu est éternel, faisant partie de la création.

4. Aujourd'hui nos trois périodes d'exercice, de cinq minutes chacune, prendront en général la même forme que nous avons utilisée pour appliquer l'idée d'hier. ²Nous tenterons de quitter l'irréel pour chercher le réel. ³Nous nierons le monde en faveur de la vérité. ⁴Nous ne laisserons pas les pensées du monde nous retenir. ⁵Nous ne laisserons pas les croyances du monde nous dire que ce que Dieu veut que nous fassions est impossible. ⁶Plutôt, nous essaierons de reconnaître que seul ce que Dieu veut que nous fassions est possible.

5. Nous essaierons aussi de comprendre que seul ce que Dieu veut que nous fassions est ce que nous voulons faire. ²Et nous essaierons aussi de nous souvenir que nous ne pouvons pas échouer en faisant ce qu'il veut que nous fassions. ³Nous avons tout lieu d'être confiants de réussir aujourd'hui. ⁴C'est la Volonté de Dieu.

6. Commence les exercices d'aujourd'hui en fermant les yeux, tout en te répétant l'idée. ²Puis pense, pendant un bref moment, quelques pensées personnelles pertinentes, en gardant l'idée à l'esprit. ³Ajoute à l'idée quatre ou cinq de tes propres pensées, puis répète-la à nouveau en te disant doucement :

⁴Mes pensées réelles sont dans mon esprit. ⁵J'aimerais les trouver.

⁶Ensuite essaie d'aller au-delà de toutes les pensées irréelles qui recouvrent la vérité dans ton esprit, jusqu'à atteindre l'éternel.

7. Sous toutes les pensées insensées et les idées folles dont tu as encombré ton esprit, sont les pensées que tu as pensées avec Dieu au commencement. ²Elles sont là dans ton esprit maintenant, complètement inchangées. ³Elles seront toujours dans ton esprit, exactement comme elles l'ont toujours été. ⁴Tout ce que tu as pensé depuis changera, mais le Fondement sur lequel cela repose est entièrement interchangeable.

8. C'est vers ce Fondement que sont dirigés les exercices d'aujourd'hui. ²Là ton esprit est joint à l'Esprit de Dieu. ³Là tes pensées ne font qu'un avec les Siennes. ⁴Pour ce genre d'exercice, une seule chose est nécessaire : approche-le comme tu t'approcherais d'un autel dédié au Ciel à Dieu le Père et à Dieu le Fils. ⁵Car tel est le lieu que tu essaies d'atteindre. ⁶Tu seras probablement encore incapable de te rendre compte jusqu'à quelle hauteur tu essaies d'aller. ⁷Or, même avec le peu de compréhension que tu as déjà gagnée, tu devrais être à même de te rappeler qu'il ne s'agit pas ici d'un vain jeu, mais d'un exercice en sainteté et d'une tentative pour atteindre le Royaume des Cieux.

9. Dans les périodes d'exercice plus courtes d'aujourd'hui, essaie de te souvenir combien il est important pour toi de comprendre la sainteté de

l'esprit qui pense avec Dieu. ²Tout en te répétant l'idée tout le long de la journée, prends une minute ou deux pour apprécier la sainteté de ton esprit. ³Écarte-toi, même brièvement, de toutes les pensées qui sont indignes de Celui Dont tu es l'hôte. ⁴Et remercie-Le des Pensées qu'il pense avec toi.

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

Avec le premier chapitre, nous prenons conscience que rien de ce que nous connaissons n'est Réel. Ni nos pensées, ni les personnes, les lieux les objets que nous voyons, ni les situations forcément. Ça peut sembler effrayant au premier abord, mais si vous réfléchissez un peu, au lieu de croire la première pensée venue qui établit un constat terrible et tire une conclusion sans réflexion, c'est en fait une merveilleuse nouvelle ! Toutes ces pensées qui nous font mal, toutes ces situations qui nous blessent, et tout ce monde que nous trouvons fou et horrible, dur et injuste la plupart du temps, ne sont pas vrais ! Il n'y a plus de soucis à se faire pour les erreurs que l'on a faites ou que d'autres ont semblé faire, car, ce n'était qu'un rêve, sans incidence aucune sur la Réalité. Tout ce qui nous déplaît et nous fait souffrir, que l'on voudrait tant changer si on avait une baguette magique, n'est en réalité qu'un rêve. Inutile de perdre de l'énergie et de mettre en place des stratégies pour sauver le monde, il suffit de savoir qu'il est faux pour qu'il disparaisse, lui et ses effets, de notre esprit. Si cela est compris et ressenti en profondeur, ce sont des milliers de vies de douleur que vous allez éviter. Car quand la leçon est apprise, inutile de vivre des expériences douloureuses qui ont pour seul but de nous donner envie très fort de nous réveiller. Qui a envie de se réveiller d'un très joli rêve? personne, et l'illusion dans ce cas perdure toujours. Alors que quand le rêve commence à tourner au cauchemar, là, on a très envie de se réveiller au plus vite ! Cela devrait vous donner l'explication de beaucoup de questions que vous vous posez en comparant vos vies avec celles d'autres personnes.

Le chapitre deux nous explique l'Unité en long en large et en travers. Vos pensées Réelles, vous les pensez avec Dieu, depuis toujours, et pour toujours Sachant cela, et imaginant comme les pensées partagées avec notre Créateur doivent être Merveilleuses, ça devrait vous donner très

très très envie de faire l'expérience de cette Réalité qui se vit, en ce moment même, "sans vous" puisque vous n'en êtes pas conscient, vous ne pouvez pas en être conscient car vous êtes trop occupé à vous repasser le film de votre vie dans votre tête. Mais pourtant c'est là, l'Unité est là, juste derrière toutes ces pensées fausses que nous laissons encore jouer dans notre tête.

Imaginez, c'est comme si la personne que vous aimez est en train de vous dire des mots doux, les mots que vous rêvez d'entendre, mais vous ne les entendez pas parce que la télé est en train de jouer un feuilleton romantique style "soap-opéra", et vous ne voulez pas rater un épisode parce qu'à chaque fois vous espérez que c'est dans celui-là que le héros va enfin dire les mots doux à sa chère et tendre ... Cherchez l'erreur ! ;-)

Vous n'avez pas à chercher bien loin, comme nous le dit Jésus chapitre trois, la personne que vous aimez, elle est à côté de vous dans le canapé, mais vous ne pouvez pas l'entendre, vous êtes absorbé par le feuilleton, tellement absorbé que vous l'écoutez avec un casque sur les oreilles qui vous coupe de l'Amour. Coupez la télé !!!! Le casque s'envolera de lui-même. Ces pensées Réelles sont en vous, il n'y a pas à chercher bien loin, ni à l'extérieur, il y a seulement à virer les interférences qui vous empêchent de les contacter. Et dans le chapitre quatre Jésus vous donne exactement la même consigne que ce que je vous propose lors de mes stages, c'est formulé différemment mais c'est exactement la même démarche à suivre. Normal il n'y en a pas d'autres !!! Et puis surtout c'est Lui qui me l'a apprise, je ne fais que transmettre, avec mon langage, ma personnalité. Alors relisez le chapitre quatre encore une fois, s'il vous plaît.

Une chose importante est à mettre en avant dans le cinquième paragraphe :
« ... seul ce que Dieu veut que nous fassions est ce que nous voulons faire. »

Vous doutez ? Normal, l'ego vous a tellement mis de fausses idées dans la tête. Vous savez, il est futé, oui, et a l'air d'être très fort, mais seulement lorsqu'on ne prend pas le temps de regarder de près son tour de passe-passe ... Pourquoi croyez vous qu'il fait en sorte de remplir vos journées, vos semaines et votre vie de tonnes de choses à faire, de millions de problèmes à régler ? Parce qu'il ne veut pas que vous ayez le temps justement de regarder de près. L'ego va par exemple vous envoyer tout un ensemble de pensées pour que vous ayez très envie d'une moto. Il va vous donner avec cette envie des tas de bonnes justifications à ce désir, que vous allez à votre tour exposer à vos proches, voire même à vous-même !!! Lol Du coup là, vous avez un désir dans le monde, et vous n'avez donc apparemment plus le même désir que Dieu. Mais si vous regardez de plus près, posez-vous la question : Pourquoi je veux une moto, qu'est-ce que je crois que ça va m'apporter de l'avoir ? Les premières réponses seront sûrement d'ordre pratique. Mais ne vous arrêtez pas là, continuez l'investigation. Si vous le faites correctement,

vous verrez que ce que vous voulez atteindre, c'est un sentiment, peut-être celui de liberté, ou d'abondance par exemple. Grattez encore Derrière ce sentiment, ce que vous essayez d'atteindre c'est un état d'Être, il pourrait être le suivant: La Joie ! Et ça, c'est bel et bien ce que Dieu veut pour vous. Parce que c'est Son état naturel et donc également le vôtre. Donc vous voulez bien ce que Dieu veut ! C'est l'ego qui essaye de vous perdre en vous faisant courir après des motos, des appartements, des maisons, de l'argent, des relation amoureuses etc ... Essayant ainsi de vous masquer votre réel désir, et de vous garder prisonnier de son monde (tout pourri lol ;-)

Alors faites vos exercices, mes amis, faites vos exercices de Sainteté, car je vous assure que vous ne voulez rien de plus que ce que vous trouverez là ! Ne laissez pas l'ego vous faire gober que vous avez des choses dans le monde plus importantes à faire, c'est faux !



Tous droits réservés à Sandrine Lameck