



“Un Cours En Miracles” Leçon n°133

Je n'accorderai pas de valeur à ce qui est sans valeur.

1. Dans l'enseignement, il est parfois utile, particulièrement après avoir couvert ce qui semble être théorique et bien loin de ce que l'étudiant a déjà appris, de le ramener à des considérations pratiques. ²C'est ce que nous ferons aujourd'hui. ³Nous ne parlerons pas d'idées élevées, de portée universelle, mais nous attarderons plutôt sur les bénéfiques pour toi.
2. Tu ne demandes pas trop de la vie, mais bien trop peu. ²Quand tu laisses ton esprit être attiré par des préoccupations corporelles, par des choses que tu achètes, par l'éminence telle que le monde l'estime, tu demandes le chagrin, et non le bonheur. ³Ce cours ne tente pas de t'enlever le peu que tu as. ⁴Il n'essaie pas de substituer des idées utopiques aux satisfactions que le monde contient. ⁵Il n'y a pas de satisfactions dans le monde.
3. Aujourd'hui nous allons énumérer les réels critères qui permettent de tester toutes choses que tu penses vouloir. ²À moins de remplir ces conditions raisonnables, elles ne valent pas du tout la peine d'être désirées, car elles ne peuvent que remplacer ce qui offre davantage. ³Tu ne peux pas faire les lois qui gouvernent le choix, pas plus que tu ne peux faire les alternatives entre lesquelles choisir. ⁴Tu peux choisir; en fait, tu dois choisir.

⁵Mais il serait sage d'apprendre les lois que tu mets en marche lorsque tu choisis, et quelles sont les alternatives entre lesquelles tu choisis.

4. Nous avons déjà souligné qu'il n'y en a que deux, aussi nombreuses qu'elles puissent paraître. ²L'éventail est fixé et cela nous ne pouvons pas le changer. ³Il serait fort peu généreux de te laisser un nombre illimité de possibilités et ainsi de retarder ton choix final jusqu'à ce que tu les aies toutes considérées dans le temps; au lieu de t'amener si clairement à l'endroit où il n'y a qu'un choix qui doit être fait.

5. Une autre loi bonne et connexe, c'est qu'il n'y a pas de compromis quant à ce que ton choix doit apporter. ²Il ne peut pas te donner juste un peu, car il n'y a pas d'entre-deux. ³Chaque choix que tu fais t'apporte tout ou rien. ⁴Par conséquent, si tu apprends les tests permettant de distinguer le tout du rien, tu feras le meilleur choix.

6. D'abord, si tu choisis une chose qui ne durera pas toujours, ce que tu as choisi est sans valeur. ²Une valeur temporaire est sans aucune valeur. ³Le temps ne peut jamais enlever une valeur qui est réelle. ⁴Ce qui fane et meurt n'a jamais été là et n'a rien à offrir à celui qui le choisit. ⁵Il est trompé par rien sous une forme qu'il pense aimer.

7. Ensuite, si tu choisis d'enlever une chose à quelqu'un d'autre, il ne te restera rien. ²La raison en est que lorsque tu nies son droit à tout, tu as nié le tien. ³Par conséquent, tu ne reconnaîtras pas les choses que tu as réellement, niant qu'elles sont là. ⁴Qui cherche à enlever s'est laissé tromper par l'illusion que la perte peut offrir un gain. ⁵Or la perte doit offrir la perte et rien de plus.

8. Ta prochaine considération est celle sur laquelle reposent les autres. ²Pourquoi le choix que tu fais a-t-il de la valeur pour toi? ³Qu'est-ce qui attire ton esprit vers lui? ⁴À quoi sert-il? ⁵C'est ici qu'il est le plus facile d'être trompé. ⁶Car ce que l'ego veut, il manque de le reconnaître. ⁷Il ne dit même pas la vérité telle qu'il la perçoit, car il a besoin de garder l'auréole qu'il utilise pour protéger ses buts contre le ternissement et contre la rouille, pour que tu voies combien il est «innocent».

9. Or son camouflage est un mince vernis qui ne pourrait tromper que ceux qui sont contents d'être trompés. ²Ses buts sont évidents pour quiconque prend la peine de les chercher. ³Ici la tromperie est double, car celui qui est trompé ne percevra pas qu'il a simplement manqué de gagner. ⁴Il croira qu'il a servi les buts cachés de l'ego.

10. Or bien qu'il essaie de garder cette auréole bien claire dans sa vision, il doit tout de même en apercevoir les bords ternis et le centre rouillé. ²Ses erreurs sans effet lui apparaissent comme des péchés, parce qu'il considère la ternissure comme la sienne propre, la rouille comme le signe d'une profonde indignité en lui-même. ³Celui qui voudrait encore préserver les

but de l'ego et les servir comme siens ne fait pas d'erreurs, d'après les diktats de son guide. ⁴Ce guide enseigne que c'est une erreur de croire que les péchés ne sont que des erreurs, car qui souffrirait pour ses péchés s'il en était ainsi?

11. Ainsi nous en arrivons au critère pour choisir le plus difficile à croire, parce que son évidence est recouverte de nombreux niveaux d'obscurité. ²Si tu ressens quelque culpabilité à propos de ton choix, tu as permis aux buts de l'ego de s'interposer entre les alternatives réelles. ³Ainsi tu ne te rends pas compte qu'il n'y en a que deux, et l'alternative que tu penses choisir semble effrayante et trop dangereuse pour être le néant qu'elle est en fait.

12. Toutes choses ont de la valeur ou sont sans valeur, dignes ou non d'être recherchées, sont entièrement désirables ou ne valent pas le moindre effort pour les obtenir. ²Il est facile de choisir justement à cause de cela. ³La complexité n'est rien qu'un écran de fumée qui cache le fait tout simple qu'aucune décision ne peut être difficile. ⁴Quel gain y a-t-il pour toi à apprendre cela? ⁵Bien plus que de te permettre simplement de faire des choix facilement et sans douleur.

13. Le Ciel lui-même s'atteint les mains vides et l'esprit ouvert, qui viennent avec rien pour trouver tout et le réclamer comme leur. ²Nous allons essayer d'atteindre cet état aujourd'hui, en mettant de côté nos tromperies de soi, et avec le désir sincère de n'accorder de la valeur qu'à ce qui est véritablement de valeur et réel. ³Nos deux périodes d'exercice plus longues de quinze minutes chacune commencent par ceci :

⁴Je n'accorderai pas de valeur à ce qui est sans valeur, et c'est seulement ce qui a de la valeur que je recherche, car c'est seulement cela que je désire trouver.

14. Puis reçois ce qui attend chacun de ceux qui atteignent sans encombre les portes du Ciel, lesquelles s'ouvrent toutes grandes à leur arrivée. ²Au cas où tu commencerais à ramasser quelques fardeaux inutiles, ou à croire que tu es confronté à quelque décision difficile, sois prompt à répondre par cette simple pensée :

³Je n'accorderai pas de valeur à ce qui est sans valeur, car ce qui est valable m'appartient.

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

Nous allons reprendre la leçon point par point :

Paragraphe 3

Les lois de créations (même illusoires) sont ce qu'elles sont. Vous ne pouvez pas les changer ou les modifier de l'extérieur. Il ne sert à rien de pester après un système en place. Il vaut mieux apprendre comment il fonctionne afin de rentrer dedans et apprendre à s'en servir. Et à partir du système déjà en place commencer à créer différemment. Ainsi par compréhension et par petites touches, vous commencez, par la maîtrise, à obtenir de nouveaux résultats. Vous vous rendez compte de fait, que vous étiez plus en colère ou contrarié de ne pas savoir vous servir de l'outil qu'en colère après l'outil lui-même. Vous ne pouvez pas non plus ignorer son fonctionnement en vous disant que vous ne voulez pas être soumis à son fonctionnement, car votre choix ne se porte pas à ce niveau. Vous vous en servez de toutes façons car vous êtes dedans, vous y êtes soumis. Le nier ne fera que créer par défaut. Votre libre arbitre n'est pas celui de décider si vous voulez être créateur ou non, votre libre arbitre est de décider de ce que vous voulez créer. Croire que l'on peut décider d'utiliser par moments notre pouvoir créateur ou non, est aussi absurde que d'affirmer que par moments vous voulez bien laisser vos cheveux pousser ou non, laisser votre cœur battre ou non, laisser vos poumons respirer ou non.

Paragraphe 4

Ensuite, comprenant que nous sommes dans l'obligation de choisir à chaque instant, puisque c'est ce choix qui est notre outil de création, il faut comprendre que la multitude de choix apparents qui se présente à nous au niveau de ce que l'on pourrait faire n'est pas du tout des choix multiples en réalité. Mais plutôt des façons multiples de choisir la même chose. Pourquoi ? Parce que le véritable choix ne se situe pas au niveau du faire, mais au niveau de l'être. Il n'y a donc, depuis ce point de vue effectivement que 2 choix et pas 50 ! Prenons un petit exemple tout simple mais choisi à dessein pour que vous compreniez qu'il n'y a pas que sur ce qui vous semble être "les grandes décisions" que vous devez choisir avec la plus grande attention. Il n'y a pas de petites ou de grandes décisions, sauf dans la vision de l'ego qui essaye d'atteindre des buts dans le domaine de l'avoir. Mais vous l'avez compris, il ne s'agit en réalité pas de cela. Le seul choix que vous devez faire à chaque instant car vous n'avez pas l'option "ne

pas faire de choix” se situe au niveau de l’être. De qui vous voulez Être, à chaque instant. Voici l’exemple : Vous décidez de vous couper les cheveux alors que vous ne l’aviez pas fait depuis des années. Et apparemment plusieurs choix s’offrent à vous au niveau du choix des coupes. Vous réfléchissez quelle coupe choisir, peut-être quel coiffeur aussi, vous prendrez peut-être soin également de choisir le meilleur rapport qualité/prix et hésitez car vous voulez faire le meilleur choix pour obtenir un résultat optimum pour vous. (Je précise qu’il n’y a aucun mal à cela, au contraire c’est tout à fait normal de vouloir le meilleur !) Comprenez maintenant que tous ces nombreux choix apparents n’en sont pas, mais alors pas du tout !!!! La seule chose que vous avez à choisir véritable, et que de toutes façons vous choisirez inévitable et véritablement même si vous décidez de laisser cela inconscient, c’est votre état d’être dans cette situation. Est-ce que vos choix sont guidés par la crainte, par le doute, par l’appréhension, par l’anxiété, ou par la joie, la légèreté et le calme. Bref vous n’avez pas à choisir quoi faire, jamais, mais plutôt ce que vous décidez de ressentir en faisant chaque chose. Votre seul véritable choix se situe au niveau de l’être, pas du faire. Si vous comprenez cela et commencez à le mettre en application d’une manière constante, je vous assure que vous constaterez assez rapidement et par vous même, que peu importe que vous ayez choisi la coupe très courte ou mi-longue, dégradée ou bouclée et que vous ayez choisi le coiffeur près de chez vous ou celui éloigné, un professionnel ou un ami, vous verrez que le résultat sera parfait à tous points de vue. Car la vie, l’expérience aura répondu à votre vibration et non à votre mental. Et je vous garantis que si vous aviez décidé de suivre le choix que vous avez laissé de côté en faisant le vôtre, le résultat aurait été tout aussi parfait, car encore une fois, le résultat de la matière répond à votre vibration et non à votre mental.

Paragraphe 5

Une fois cela compris, vous allez pouvoir comprendre très simplement ce qui suit, car cela découle d’une manière logique de ce qui vient d’être expliqué. Le résultat que vous obtenez dans la matière ne PEUT PAS MENTIR. Alors que vous (quand vous êtes sous le contrôle de l’ego par vos pensées, vos paroles, vos actions) OUI. Combien de fois, (presque systématiquement) j’entends en consultation ou en stage les gens me soutenir que non, ils n’ont pas vibré (donc pas pensé, pas ressenti, pas cru) que ce qui leur est arrivé arriverait ... me disant, ou plutôt se disant, non tu te trompes, ce n’est pas ça mon problème Le résultat est le résultat et lorsqu’il ne donne rien, ou qu’il donne un peu, c’est-à-dire une illusion d’avancement ou d’amélioration, donc rien, c’est sans appel, et sans équivoque aucune. Inutile de se défendre, de nier bref de vouloir absolument avoir raison car c’est comme casser un œuf à ses pieds devant moi et me dire : “ah non, c’est pas moi, j’ai rien fait” Au lieu de nier par orgueil, car à ce

moment-là, c'est l'ego qui se défend et qui est orgueilleux, il est plus utile de constater, de reprendre responsabilité et de faire différemment la prochaine fois. Apprendre de ses erreurs n'est pas une catastrophe si l'on se souvient que l'erreur n'est pas vraiment réelle ! ;-)

Paragraphe 6

Une chose hyper importante à comprendre et surtout à intégrer qui est implicitement expliquée dans ce paragraphe, c'est qu'il y a une montagne de différence entre un sentiment et un état d'être. Ce n'est pas forcément quelque chose sur quoi j'ai beaucoup insisté jusqu'à présent dans mon enseignement, mais dorénavant je vais le mettre bien plus en avant, car il y a une grosse confusion à ce niveau. Les sentiments, les réactions, sont le résultat des pensées et des croyances entretenues dans notre mental (et les ressentis aussi lorsque l'on n'est pas connecté à sa capacité de clairvoyance) on ne peut donc pas se baser sur eux. Voilà comment on confond la Joie et l'excitation, l'Amour et l'attachement, la Paix et la non réaction par contrôle etc ... Un sentiment est temporaire et il arrive à nous, on le subit en réalité. Alors que La Joie, l'Amour, La Paix Véritables sont des ÉTATS D'ÊTRE. Ils ne nous arrivent pas, ils sont choisis par nous lorsque l'on décide de changer de façon de voir, d'arrêter de juger, bref de changer d'esprit. Les états d'être ne meurent jamais, ils sont la Réalité, ils sont constants. Oui mais vous ne les ressentez pas tout le temps non plus, vous allez me dire, comme les sentiments, alors comment savoir ? Les sentiments sont ressentis en rapport à un objet du monde qui arrive à vous, dans votre champ d'expérience (vous vous souvenez bien-sûr que le corps est aussi un objet, donc une situation qui implique des gens et une situation qui implique des objets). La Vraie Joie, la Vraie Paix, le Vrai Amour sont ressentis sans objet, juste par décision de changer d'esprit. Et l'objet qui correspondra parfaitement à l'état d'esprit décidé et vécu viendra le confirmer, le valider de manière exponentielle seulement après, comme une cerise sur un gâteau.

Paragraphe 7

Il me paraît limpide, rien à rajouter.

Paragraphe 8

Ce paragraphe nous reparle à nouveau d'honnêteté. Alors oui, il est difficile de reconnaître que l'on ment sur le pourquoi des choses que l'on désire si l'on ne creuse pas, et particulièrement si l'on fait preuve d'orgueil en croyant que l'on n'est plus dans l'ego, que l'on est supérieur aux autres parce que cela fait tellement longtemps qu'on chemine et qu'on a vécu deux, trois expériences d'éveil où l'on a seulement eu pourtant un aperçu infime de ce qu'est la Réalité ... Bref lorsque que l'on se sent supérieur, différent et donc SÉPARÉ ! Ce qui est bien la preuve que l'ego est toujours là et bien là ... (petit aparté nécessaire) voilà comment s'exprime

“l’auréole aux bords ternis et au centre rouillé” utilisée pour protéger ses buts ... ce paragraphe explique en fait le précédent où il est question d’enlever quelque chose à l’autre. Là en l’occurrence, il s’agit bien de lui enlever sa Réalité Divine Parfaite et Unie à vous et au Tout à part égale. Et comme il est impossible de faire quelque chose à quelqu’un sans se le faire à soi Vous comprenez la suite.

Paragraphe 9

Mais quand nous avons le désir de regarder VRAIMENT notre structure égotique au lieu de se leurrer et d’empiler les couches de déni, il suffit de gratter légèrement la couche de verni, et elle s’écaille très vite sans problème. Pourquoi la tromperie est double ? Pourquoi il nous est enseigné ici que c’est une erreur de croire que l’on suit le but de l’ego alors que l’on a juste manqué de gagner ? Cela ne peut être compris qu’en replaçant notre regard sur les deux niveaux en même temps.

Il y a le niveau du rêve qui est vrai dans le relatif & il y a le niveau Réel qui est Vrai dans l’absolu. Et il n’y a au final il n’y a que le Réel qui soit la Réalité ultime. Ok ? Tout le monde me suit ? Voilà pourquoi lorsque que l’on considère les choses à partir du niveau relatif où nous sommes, la réponse à n’importe quelle question est : Oui ET Non. Dans l’exemple de la tromperie citée dans le paragraphe cela donne donc : Oui quand tu n’es pas honnête tu suis le but de l’ego, et en même temps non tu ne le suis pas, c’est une tromperie de plus qui s’empile, car, lorsque l’on considère les choses à partir du niveau absolu, la réponse est : L’ego n’étant pas réel, tu ne peux pas le suivre ! N’oublions pas que le Cours nous est donné à partir du niveau de la Réalité. C’est bien ce qui le différencie d’un tas d’autres enseignements qui donnent une compréhension à partir du niveau relatif, et qui donc s’arrêteront dans leur démonstration à la phrase : Tu suis le but de l’ego. Et qui rajoutent ensuite : aime-le car il est utile (sous-entendu, il est réel) et accepte-le, apprends à aimer souffrir car tu souffres juste parce que tu ne l’as pas mis à la bonne place. Là du coup ces enseignements vous amènent à faire l’erreur expliquée au paragraphe suivant :

Paragraphe 10

“ Celui qui voudrait encore préserver les buts de l’ego et les servir comme siens ne fait pas d’erreurs, d’après les diktats de son guide. Ce guide enseigne que c’est une erreur de croire que les péchés ne sont que des erreurs, car qui souffrirait pour ses péchés s’il en était ainsi? ”

Bref le système délirant s’auto-valide lui-même voyez-vous ? Et c’est cette compréhension qui vous est proposée ici, dans cette leçon du jour Et dans tout le Cours finalement. Voilà

également ce que je vais aborder en détail dorénavant dans les consultations et les stages, et voilà pourquoi je vous propose dorénavant de vous transmettre ma technique, ma capacité de clairvoyante car elle vous servira à voir clairement le système, la structure égotique chez les autres, comme je la vois moi-même chez tout le monde, et ainsi, être en face de votre propre miroir à chaque fois que vous déciderez de vous en servir. Tout cela pour pouvoir appliquer les paragraphes suivant.

Paragraphe 11,12,13

Décider de choisir dans chaque choix le plus difficile à croire en voyant les nombreux niveaux d'obscurité empilés les uns sur les autres qui te donnent encore maintenant (tant que tu n'as pas vu) la sensation que ce n'est pas une évidence. Que toute cette complexité n'est rien d'autre qu'un écran de fumé que vous prenez pour de la réalité objective alors qu'en fait elle n'est Rien. Et ainsi vous pourrez demeurer de plus en plus souvent l'esprit vide de toute imbrication d'idées saugrenues qui vous empêchent d'arriver les mains vides pour que la Vie vous les remplisse. Et arrêtez d'accorder de la valeur à ce qui n'en a pas.

