



“Un Cours En Miracles” Leçon n°95

Je suis un seul Soi, uni à mon Créateur.

1. L'idée d'aujourd'hui te décrit exactement tel que Dieu t'a créé. ²Tu es un en toi-même et un avec Lui. ³Ton unité est celle de toute la création. ⁴Ta parfaite unité rend le changement en toi impossible. ⁵Tu n'acceptes pas cela et tu ne te rends pas compte qu'il doit en être ainsi parce que tu crois que tu t'es déjà changé.
2. Tu te vois toi-même comme une parodie ridicule de la création de Dieu : faible, méchant, laid et pécheur, misérable et accablé de douleur. ²Telle est ta version de toi-même : un soi divisé en de nombreuses parties qui se font la guerre, séparées de Dieu, et dont la précaire cohésion est maintenue par son lunatique et capricieux faiseur, à qui tu adresses tes prières. ³Il n'entend pas tes prières, car il est sourd. ⁴Il ne voit pas l'unité en toi, car il est aveugle. ⁵Il ne comprend pas que tu es le Fils de Dieu, car il est insensé et ne comprend rien.
3. Nous allons tenter aujourd'hui d'être conscient seulement de ce qui peut entendre et voir, et qui est plein de sens. ²Nos exercices viseront de nouveau à atteindre ton seul Soi, lequel est uni à Son Créateur. ³Avec patience et espoir, nous essayons de nouveau aujourd'hui.
4. Le fait d'employer les cinq premières minutes de chaque heure de veille

à la pratique de l'idée du jour présente des avantages particuliers au stade d'apprentissage où tu te trouves maintenant. ²Il est difficile à ce stade de ne pas permettre à ton esprit de s'égarer lorsqu'il entreprend une période d'exercice prolongée. ³Tu t'en es sûrement déjà rendu compte. ⁴Tu as vu à quel point tu manques de discipline mentale et à quel point tu as besoin d'entraînement de l'esprit. ⁵Il est nécessaire que tu en sois conscient, car c'est certes une entrave à ton avancement.

5. Des périodes d'exercice fréquentes mais plus courtes présentent d'autres avantages pour toi en ce moment. ²Outre le fait de reconnaître que tu as des difficultés à soutenir ton attention, tu dois avoir aussi remarqué que si ton but ne t'est pas fréquemment rappelé, tu as tendance à l'oublier pendant de longues périodes de temps. ³Il t'arrive souvent d'oublier les courtes applications de l'idée du jour, et tu n'as pas encore développé l'habitude d'utiliser l'idée comme réponse automatique à la tentation.

6. À ce stade, donc, il est nécessaire d'avoir une structure, planifiée de manière à inclure de fréquents rappels de ton but, et des efforts réguliers pour l'atteindre. ²La régularité n'est pas la condition idéale pour la forme d'exercice la plus bénéfique en vue d'atteindre le salut. ³Toutefois, elle est avantageuse pour ceux dont la motivation est inconstante et qui ont encore de lourdes défenses contre l'apprentissage.

7. Par conséquent, nous nous en tiendrons pendant un certain temps aux périodes d'exercice de cinq minutes par heure, tout en te conseillant vivement d'en omettre aussi peu que possible. ²Le fait d'utiliser les cinq premières minutes de l'heure t'aidera particulièrement, puisque cela impose une structure plus ferme. ³Toutefois, ne te sers pas de tes manquements à cet horaire comme d'une excuse pour ne pas y retourner dès que tu le peux. ⁴Tu pourrais être tenté de considérer la journée comme perdue sous prétexte que tu as déjà manqué de faire ce qui était requis. ⁵Toutefois, cela devrait simplement être reconnu pour ce que c'est : le refus de laisser corriger ton erreur et l'indésir d'essayer de nouveau.

8. Le Saint-Esprit n'est pas retardé dans Son enseignement par tes erreurs. ²Il n'y a que ton indésir d'en lâcher prise qui puisse Le retenir. ³Soyons donc déterminés, en particulier pendant la semaine qui vient, à être désireux de nous le pardonner quand notre diligence nous fait défaut et quand nous manquons de suivre les instructions pour les exercices de l'idée du jour. ⁴Cette tolérance à l'égard de la faiblesse nous permettra de passer par-dessus, au lieu de lui donner le pouvoir de retarder notre apprentissage. ⁵Si nous lui donnons le pouvoir de faire cela, nous la considérons comme une force, et nous confondons force et faiblesse.

9. Quand tu manques de te conformer aux exigences de ce cours, tu as simplement fait une erreur. ²Cela demande une correction, et rien d'autre. ³Permettre à une erreur de continuer, c'est faire des erreurs additionnelles,

qui sont basées sur la première et la renforcent. ⁴C'est ce processus qui doit être mis de côté, car ce ne serait pour toi qu'une autre façon de défendre les illusions contre la vérité.

10. Lâche prise de toutes ces erreurs en les reconnaissant pour ce qu'elles sont. ²Ce sont des tentatives pour te garder inconscient de ce que tu es un seul Soi, uni à ton Créateur, ne faisant qu'un avec chaque aspect de la création, d'une puissance et d'une paix illimitées. ³Voilà la vérité, et rien d'autre n'est vrai. ⁴Aujourd'hui nous allons affirmer à nouveau cette vérité et nous essaierons d'atteindre le lieu en toi où il n'y a pas de doute que cela seul est vrai.

11. Commence les périodes d'exercice aujourd'hui avec cette assurance, offerte à ton esprit avec toute la certitude que tu peux donner :

²Je suis un seul Soi, uni à mon Créateur, ne faisant qu'un avec chaque aspect de la création, et d'une puissance et d'une paix illimitées.

³Puis ferme les yeux et dis-toi encore une fois, lentement et pensivement, en essayant de permettre à la signification des mots de pénétrer dans ton esprit et de remplacer les idées fausses :

⁴Je suis un seul Soi.

⁵Répète cela plusieurs fois, puis essaie de sentir la signification que ces mots communiquent.

12. Tu es un seul Soi, uni et en sécurité dans la lumière et la joie et la paix. ²Tu es le Fils de Dieu, un seul Soi, avec un seul Créateur et un seul but : apporter la conscience de cette unité à tous les esprits, afin que la véritable création puisse étendre la totalité et l'unité de Dieu. ³Tu es un seul Soi, complet, guéri et entier, avec le pouvoir de lever du monde le voile de ténèbres, et de laisser la lumière en toi passer au travers pour enseigner au monde la vérité à ton sujet.

13. Tu es un seul Soi, en parfaite harmonie avec tout ce qui est et tout ce qui sera. ²Tu es un seul Soi, le saint Fils de Dieu, uni à tes frères en ce Soi; uni à ton Père en Sa Volonté. ³Ressens ce seul Soi en toi et laisse-Le dissiper toutes tes illusions et tous tes doutes. ⁴Voici ton Soi, le Fils de Dieu Lui-même, sans péché comme Son Créateur, avec Sa force au-dedans de toi et Son Amour à jamais tien. ⁵Tu es un seul Soi et il t'est donné de ressentir ce Soi au-dedans de toi et de chasser toutes tes illusions hors du seul Esprit qui est ce Soi, la sainte vérité en toi.

14. N'oublie pas aujourd'hui. ²Nous avons besoin de ton aide, de ta petite part pour apporter le bonheur au monde entier. ³Et le Ciel compte sur toi, avec l'assurance que tu essaieras aujourd'hui. ⁴Partage, donc, sa sûreté, car

elle est tienne. ⁵Sois vigilant. ⁶N'oublie pas aujourd'hui. ⁷Tout le long de la journée, n'oublie pas ton but. ⁸Répète l'idée d'aujourd'hui aussi fréquemment que possible et comprends que chaque fois que tu le fais, quelqu'un entend la voix de l'espoir, la vérité remuer dans son esprit, le doux bruissement des ailes de la paix.

15. Ta propre admission que tu es un seul Soi, uni à ton Père, est un appel au monde entier à ne faire qu'un avec toi. ²À chacun de ceux que tu rencontres aujourd'hui, assure-toi d'offrir la promesse de l'idée d'aujourd'hui, et dis-lui ceci :

³Tu es un seul Soi avec moi, uni à notre Créateur en ce Soi. ⁴Je t'honore à cause de Ce que je suis, et de Ce qu'il est, Qui nous aime tous les deux ne faisant qu'Un.

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

Je commence par vous remettre ici le paragraphe 2 en entier tellement il est puissant :

« Tu te vois toi-même comme une parodie ridicule de la création de Dieu : faible, méchant, laid et pécheur, misérable et accablé de douleur. Telle est ta version de toi-même : un soi divisé en de nombreuses parties qui se font la guerre, séparées de Dieu, et dont la précaire cohésion est maintenue par son lunatique et capricieux faiseur, à qui tu adresses tes prières. Il n'entend pas tes prières, car il est sourd. Il ne voit pas l'unité en toi, car il est aveugle. Il ne comprend pas que tu es le Fils de Dieu, car il est insensé et ne comprend rien. »

Vous comprenez qu'ici “le faiseur lunatique et capricieux à qui nous adressons nos prières”, c'est l'ego bien-sûr ! Car c'est lui qui a fait le corps et la personnalité du personnage. C'est lui qui a créé le ciel et la terre et toute la matière. Et quand nous croyons en la réelle existence de tout cela et de ce que nous prenons pour nous-même, et que nous prions pour gagner au loto, rencontrer l'âme sœur, avoir un enfant, guérir un être cher qui va mourir ... c'est lui que nous prions. Nos prières demandent l'amélioration de notre prison par un coup de peinture fraîche

et un joli bouquet de fleurs (qui finiront tous deux par se dégrader avec le temps) et rajoutent un verrou supplémentaire à la porte de la cellule !

Oui, il est insensé et ne comprend rien, voilà pourquoi il est inutile de discuter avec lui quand il vient se poster devant vous en prenant l'apparence d'un ami qui vous critique, d'un amoureux qui vous blesse ou d'un inconnu qui vous vomit sa haine inconsciente de lui-même en la projetant sur vous. Comme il est dit dans le paragraphe 9, c'est simplement une erreur, et une erreur demande une correction rien de plus, pas un jugement qui équivaut en fait toujours à une condamnation, car ce serait permettre à l'erreur de perdurer en faisant une erreur additionnelle qui renforcera l'illusion. Non, ce n'est pas facile et la tentation de répondre pour se défendre peut être très grande. Prenez-en pleinement conscience alors à ce moment là, laissez ce qui se passe en vous être en étant observateur. Un observateur détaché, le plus possible. Et dès que cela se calme et que l'équilibre revient, souvenez-vous que cette tentation a été là car se trouve encore en vous le refus de laisser l'erreur être corrigée à des niveaux d'inconscient que vous ne soupçonnez même pas. Eh bien maintenant grâce à cette expérience, c'est remonté à votre conscience et vous le savez. La dernière étape est de donner ce refus au St Esprit accompagné du désir intense d'en lâcher prise. Bien-sûr au stade de l'accueil de ce qui est vécu, vous pouvez également demander de l'aide au St Esprit pour qu'il vous aide à accueillir si c'est trop intense pour vous et que vous sentez que vous êtes sur le point de vaciller, il vous aidera instantanément, soyez-en certain ! Enfin terminez par la phrase recommandée pour cette situation aujourd'hui :

« Tu es un seul Soi avec moi, uni à notre Créateur en ce Soi. Je t'honore à cause de Ce que je suis, et de Ce qu'il est, Qui nous aime tous les deux ne faisant qu'Un. »

Je passe sur le milieu de la leçon qui vous explique le besoin d'apprendre à maîtriser votre esprit vagabond, de vous conformer à une structure pour avancer sur votre chemin et ce qu'est véritable ce que vous nommez "l'oubli" car tout y est dit très clairement, nul besoin de rajouter quoi que ce soit.

Je vais terminer aujourd'hui avec le paragraphe 14 car ce qu'il exprime est trop souvent ignoré ou oublié par tous ceux qui sont en chemin. Pourtant il recèle un merveilleux trésor qui à lui seul pourrait faire grandir votre volonté et votre désir de vous réveiller, si vous l'aviez constamment en tête :

« N'oublie pas aujourd'hui. Nous avons besoin de ton aide, de ta petite part pour apporter le bonheur au monde entier. Et le Ciel compte sur toi, avec l'assurance que tu essaieras aujourd'hui. Partage, donc, sa sûreté, car elle est tienne. Sois vigilant. N'oublie pas aujourd'hui. Tout le long de la journée, n'oublie pas ton but. Répète l'idée d'aujourd'hui aussi fréquemment que possible et comprends que chaque fois que tu le fais, quelqu'un entend la voix de l'espoir, la vérité remuer dans son esprit, le doux bruissement des ailes de la paix. »



Tous droits réservés à Sandrine Lameck