



“Un Cours En Miracles” Leçon n°94

Je suis tel que Dieu m'a créé.

1. Aujourd'hui nous continuons avec la seule idée qui apporte un salut complet; le seul énoncé qui rende toutes formes de tentations impuissantes; la seule pensée qui réduise l'ego au silence et le défasse entièrement. ²Tu es tel que Dieu t'a créé. ³Les bruits de ce monde se taisent, les vues de ce monde disparaissent, et toutes les pensées que ce monde ait jamais Elles sont à jamais effacées par cette seule idée. ⁴Ici le salut est accompli. ⁵Ici la raison est rétablie.

2. La véritable lumière est force, et la force est impeccabilité. ²Si tu restes tel que Dieu t'a créé, tu dois être fort et la lumière doit être en toi. ³Celui Qui assura ton impeccabilité doit être aussi la garantie de force et de lumière. ⁴Tu es tel que Dieu t'a créé. ⁵Les ténèbres ne peuvent obscurcir la gloire du Fils de Dieu. ⁶Tu te tiens dans la lumière, fort dans cette impeccabilité où tu fus créé et où tu resteras pour toute l'éternité.

3. Aujourd'hui nous allons à nouveau consacrer les cinq premières minutes de chaque heure de veille à tenter de sentir la vérité en toi. ²Commence ces moments d'examen par les mots suivants :

³Je suis tel que Dieu m'a créé.

⁴Je suis son Fils éternellement.

⁵Maintenant essaie d'atteindre le Fils de Dieu en toi. ⁶C'est le Soi qui n'a jamais péché ni fait d'image pour remplacer la réalité. ⁷C'est le Soi qui n'a jamais quitté Sa demeure en Dieu pour parcourir le monde incertainement. ⁸C'est le Soi qui ne connaît pas la peur et pour qui la perte, ou la souffrance ou la mort serait inconcevable.

4. Rien n'est requis de toi pour atteindre ce but, sauf de mettre de côté toutes les idoles et toutes les images de soi; de dépasser la liste d'attributs, bons et mauvais, que tu t'es assignés; et d'attendre la vérité dans une silencieuse expectative. ²Dieu a Lui-même promis qu'elle sera révélée à tous ceux qui la demandent. ³Tu demandes maintenant. ⁴Tu ne peux échouer parce qu'il ne peut échouer.

5. Si tu ne satisfais pas cette condition de t'exercer pendant les cinq premières minutes de chaque heure, au moins rappelle-toi une fois par heure :

²Je suis tel que Dieu m'a créé.

³Je suis Son Fils éternellement.

⁴Dis-toi fréquemment aujourd'hui que tu es tel que Dieu t'a créé. ⁵Et assure-toi de répondre par ces mots à quiconque semble t'irriter :

⁶Tu es tel que Dieu t'a créé.

⁷Tu es Son Fils éternellement.

⁸Fais tous tes efforts pour faire les exercices toutes les heures aujourd'hui. ⁹Chaque exercice que tu fais sera un pas de géant vers ta délivrance et une étape marquante dans l'apprentissage du système de pensée que ce cours présente.

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

Hier j'ai commencé à vous parler des images que nous avons faites de nous-même et qui remplacent notre Réalité. Il en va de même pour "les autres" qui nous entourent, nous avons également fait une image d'eux qui remplace leur Réalité dans notre esprit. Cela s'étend également à toute chose dans le monde qui est portée à notre connaissance et sur quoi nous fixons notre attention pendant un temps. C'est en fait ce que la Bible ou le Cours appelle : "les idoles".

Alors qu'est-ce qu'une image faite de soi et comment se fait-elle ?

Nous ne parlons pas ici de l'image visuelle, physique du corps, même si, forcément, puisque tout est lié, elle en découle aussi. Il s'agit en fait de l'ensemble des croyances que vous entretenez à votre sujet. Au fur et à mesure que vous faites des expériences dans le monde, vous définissez votre personnalité en lui attribuant des qualités et des défauts. Ces attributions sont basées sur vos expériences. Vous pouvez donc vous définir avec la palette des qualités et des défauts qui viennent de la dualité. Par exemple, vous pourriez dire de vous que vous êtes fragile, honnête, généreux, joyeux, optimiste, travailleur, empathique, introverti, vaillant, courageux etc ... Et tout cela définit votre personnage, un peu comme on pourrait définir un personnage dans un jeu vidéo comme les Sim's par exemple, pour ceux qui connaissent. Pour commencer à jouer, vous créez un personnage en le décrivant physiquement mais aussi moralement. Votre personnage créé, les données sont rentrées dans l'ordinateur puis oubliées partiellement ou totalement et ainsi le jeu peut commencer. Votre personnage va être totalement guidé maintenant à réagir à telle ou telle situation qui se présente à lui en fonction de ses caractéristiques prédéfinies. Il en va de même pour vous, vous croyez cependant que vous êtes libre de réagir de la manière que vous voulez aux situations qui se présentent à vous, mais il n'en est rien. Vous êtes totalement téléguidé par la base de données qui sont définies au départ. Ce jeu est interactif et évolutif, vous pouvez donc rajouter à votre guise des définitions de vous, et vous le faites, à chaque fois que vous validez un ensemble de pensées dans votre esprit. Vous pouvez également en enlever mais cela est plus coriace car pour enlever quelque chose, il faut déjà être pleinement conscient que c'est là ! Comprenez que vous faites également cela avec les gens qui rentrent dans le jeu avec vous. Vous les définissez, vous les cataloguez (grâce au jugement), puis vous les classez avec une jolie petite étiquette dessus. Et ça, on le fait TOUS !!! Et pour décoller l'étiquette, bonjour !!!! Quelqu'un aurait un peu d'eau écarlate siouplaît ??? lol ;-)

Ainsi l'homme merveilleux que vous avez épousé il y a 10 ans et dont vous étiez folle amoureuse devient aujourd'hui insupportable. Tous les jugements et définitions que vous avez collés ont fabriqué une nouvelle image de lui qui a remplacé dans votre esprit la première que vous trouviez si belle et si attirante. (encore une fois merci le temps, la super belle arme de l'égo et oui, au début vous avez capté son essence puisque vous n'aviez pas eu le temps de définir vous-même qui il est). Idem pour les amis de longue date. Mais le top du top reste la famille ! Là, les images s'en donnent à cœur joie !!! Pourtant tous les bébés du monde aiment inconditionnellement leur maman et leur papa au départ ... pourquoi croyez-vous qu'à l'adolescence ils se mettent à les détester et à les rejeter ? Car ils ont accumulé suffisamment de

jugement et de définition sur eux, (basés sur du relatif toujours), pour s'en être fait une nouvelle image qu'ils détestent. Et comment posons-nous les jugements ? En écoutant la voix de l'ego en nous. La Réalité divine de chacun est complètement occultée et le système se nourrit tout seul en parfaite autonomie par ce très ingénieux processus de fabrication d'images avec le jugement à la base !

Voilà pourquoi j' ai souvent dit à vous et à ceux que je côtoie lors des stages que si vous ne changiez pas radicalement vos habitudes, vous auriez beaucoup de mal à faire l'expérience de la Réalité, même en faisant un travail sur vos pensées. Car les pensées que vous attrapez au vol sont les plus grosses, les plus flagrantes (attention, c'est déjà génial de faire cela et bravo à ceux qui pratiquent quotidiennement) mais le flot des pensées téléguidées par vos habitudes d'action et de réaction, issues de vos croyances profondes, vous ne le voyez pas, vous n'en avez pas conscience puisque pour vous, c'est Vous ! C'est l'image que vous avez de vous que vous croyez réelle. Du coup, il ne vous vient même pas à l'idée de remettre en question.

Pour finir, j'attire votre attention sur la liste d'exemples de ce que l'on peut penser être, rédigée plus haut. Voyez que dans cette liste se trouvent des défauts mais aussi des qualités. Il n'y a pas que les défauts qui ont formé cette image, car dans la dualité il y a toujours les deux faces de la même pièce. Mais les deux sont fausses puisque la pièce est fautive. Je le redis, même le sublime coucher de soleil que vous regardez est faux. Il l'est tout autant que les crimes atroces et la violence. On n'attrape pas les mouches avec du vinaigre, l'ego donne de l'espoir et sait bien récupérer les nouvelles images que vous vous faites de vous à chaque nouvelle expérience. Ainsi vous pouvez recréer une image de vous très spirituelle, bonne et charitable, et même éveillée ! L'ego s'adapte, et cela devient l'ego spirituel dont vous avez déjà sûrement entendu parler. Voici une vidéo qui traite du sujet : [Cliquez-ici](#)

La leçon du jour vous rappelle que vous Êtes tel que Dieu vous a créé: Parfait, Impeccable et Illimité pour l'éternité. Vous n'avez pas besoin de vous fabriquer une image qui va vous définir comme un être généreux car vous Êtes la Générosité. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'être bon car vous Êtes la Bonté. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'être fort car vous Êtes la force. Vous n'avez pas besoin d'essayer d'être aimé car vous Êtes l'Amour. Vous n'avez pas besoin d'essayer de trouver la lumière car vous Êtes la Lumière. Vous n'avez même pas besoin de chercher Dieu, car vous êtes une extension de Dieu Lui-même partageant Son Amour et sa joie éternelle dans une extase infinie et inimaginable.

Passez le reste de votre journée, employez-vous à ressentir que Tout, absolument Tout part de vous et vous atteindrez le Fils de Dieu en vous et ainsi votre Soi véritable qui n'a jamais péché ni fait d'image pour remplacer la Réalité. Vous comprendrez alors par l'expérience ce que j'essaie de vous partager ici avec des mots.

Avec tout mon Amour XXL



Tous droits réservés à Sandrine Lameck