



“Un Cours En Miracles” Leçon n°10

Mes pensées ne signifient rien.

1. Cette idée s'applique à toutes les pensées dont tu es conscient, ou dont tu deviens conscient pendant les périodes d'exercice. ²La raison pour laquelle l'idée est applicable à toutes est qu'elles ne sont pas tes pensées réelles. ³Nous avons fait cette distinction auparavant et nous la ferons encore. ⁴Tu n'as encore aucune base pour comparer. ⁵Quand tu en auras une, tu ne douteras pas que ce que tu croyais jadis être tes pensées ne signifiait rien.

2. C'est la seconde fois que nous utilisons cette sorte d'idée. ²La forme n'en est que légèrement différente. ³Cette fois l'idée commence par «Mes pensées» au lieu de «Ces pensées», et aucun lien n'est fait ouvertement avec les choses qui t'entourent. ⁴L'accent porte maintenant sur le manque de réalité de ce que tu penses penser.

3. Cet aspect du processus de correction a commencé par l'idée que les pensées dont tu es conscient sont in-signifiantes, à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur; puis il a fait ressortir leur état passé plutôt que présent.

²Maintenant nous mettons l'accent sur le fait que la présence de ces «pensées» signifie que tu ne penses pas. ³Ceci n'est qu'une autre façon de répéter ce que nous avons dit plus tôt, à savoir que ton esprit est réellement vide. ⁴Reconnaître cela, c'est reconnaître le néant lorsque tu penses le voir.

⁵Et c'est, comme tel, le préalable à la vision.

4. Ferme les yeux pour ces exercices et commence-les en te répétant très lentement l'idée d'aujourd'hui. ²Puis ajoute :

³*Cette idée aidera à me délivrer de tout ce que je crois maintenant.*

⁴Les exercices consistent, comme précédemment, à rechercher dans ton esprit toutes les pensées qui te sont accessibles, sans sélection ni jugement. ⁵Essaie d'éviter toute espèce de classification. ⁶En fait, si tu trouves que cela peut t'aider, tu pourrais imaginer que tu regardes passer une procession bizarrement disparate, qui n'a que peu ou pas de signification pour toi. ⁷Tandis que chaque pensée te traverse l'esprit, dis :

⁸*Ma pensée au sujet de _____ ne signifie rien.*

⁹*Ma pensée au sujet de _____ ne signifie rien.*

5. La pensée d'aujourd'hui peut évidemment servir pour toute pensée qui te bouleverse à n'importe quel moment. ²De plus, il est recommandé de faire cinq périodes d'exercice, chacune comportant un examen d'esprit ne durant pas plus d'une minute environ. ³Il n'est pas recommandé de prolonger cette période de temps, et elle devrait même être réduite à une demi-minute ou moins si tu éprouves un malaise. ⁴Souviens-toi, toutefois, de répéter lentement l'idée avant de l'appliquer concrètement, ainsi que d'ajouter :

⁵*Cette idée aidera à me délivrer de tout ce que je crois maintenant.*

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

Je vais me pencher aujourd'hui plus particulièrement sur la première phrase du dernier paragraphe L-10.5.1 , car alors que vous commencez à peine lire cette leçon, et avant même que vous vous mettiez à faire votre première période d'exercice, il est fort probable que vous commenciez à vous dire que c'est un peu fort quand même tout ça, et que certaines choses que

vous avez à faire aujourd'hui vous viennent en tête. Et sans trop vous en rendre compte, vous êtes déjà en train de faire plusieurs choses en même temps et de commencer à vous agiter dans tous les sens ! LOL ;-)

PARFAIT ! Oui parfait tout ça, une fois que vous vous en rendez compte, voilà exactement le bon sujet d'exercice à traiter !

Ce que "vous vous êtes dit" pour reprendre mon exemple, eh bien sachez que ça, c'est une super pensée (voire tout un ensemble de pensées qui forment une conversation dans votre tête) à regarder et à utiliser pour les exercices du jour. Car je suis au regret de vous informer que vous ne vous êtes rien dit du tout ! Vous pensez que cette pensée est la vôtre et qu'elle n'est pas la même chose que les pensées que vous allez prendre pour mettre en pratique la leçon. Faux ! Cette pensée n'est pas plus la vôtre que celles que vous choisissez pour travailler. C'est l'ego qui pense cela en vous, et vous qui vous prenez pour lui !

Dites-vous que des pensées comme cela, plus vous avancez dans l'étude, plus vous allez en avoir. Des tas de pensées qui risquent de vous dire que tout cela est ridicule, que vous avez mieux à faire, que vous savez quand même quand vous pensez ou non, et ce que vous pensez dans votre tête. Des tas de pensées sur le Cours, sur vous, sur la vie, sur Sandrine aussi qui vont commencer à l'attaquer : Pour qui elle se prend ! Et puis d'abord pourquoi je me fierais à elle, c'est qui d'abord ? Vous aurez peut-être envie de tout plaquer et de retourner à votre vie, peut-être même couper le contact avec moi etc etc etc ... Des tas de pensées d'attaques ou de défense en tous genres. J'ai raison n'est-ce pas ? ;-)

Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal, votre mental-ego commence à se sentir menacé par la Lumière, du coup il riposte !!! Oui il risque de commencer à "lâcher les chiens" contre vous, votre vie, il va essayer de détourner votre attention de mille façons, vous n'allez même pas le voir venir. Il va tenter de vous "emporter" loin du calme et de la sérénité que vous Êtes, et pas forcément toujours en vous proposant des problèmes douloureux à résoudre, il sait aussi donner le change en faisant en sorte que quelque chose de très chouette dans le monde arrive, comme un week-end imprévu, ou une nouvelle rencontre amoureuse ou amicale très "vibrante" ou un super nouveau job très prenant mais bien payé etc ... eh oui, on n'attrape pas les mouches avec du vinaigre ! Lui, il veut que le monde et ce qui s'y passe devienne votre seule source de préoccupation, car pendant que toute votre attention est tournée vers le monde, elle ne l'est pas vers Dieu.

Oui, le monde est SON MONDE, vous vous souvenez ? C'est lui qui en tire toutes les ficelles, les mauvaises, ça vous n'avez encore pas trop de mal à le concevoir, mais ce qui est plus difficile à accepter, c'est que c'est exactement pareil pour les belles choses, comme un magnifique

coucher de soleil, ou une soirée romantique en amoureux, une belle somme d'argent qui rentre. Tout cela est pourtant faux. Vide. Creux. Insignifiant. Il sait cependant exactement ce qui aura le plus de chance de détourner votre attention illico presto, il vous connaît par cœur contrairement à vous qui ne le connaissez pas, il sait exactement sur quel bouton appuyer pour vous faire décrocher de votre "belle élan spirituel" et vous ramener en moins de temps qu'il ne faut pour le dire dans la réalité de son monde. Il connaît vos failles et ne manquera pas de vous présenter la tentation idéale pour vous à ce moment précis. C'est sûr qu'il ne présentera pas une belle relation amoureuse très romantique à un homme d'affaires qui se soucie principalement de son entreprise, mais plutôt un gros contrat et vice-versa.

Alors il n'est pas question pour aujourd'hui de tirer de conclusions hâtives sur ce que cela peut signifier pour l'avenir de votre existence, pour le déroulement de votre vie, elles seraient forcément erronées car vous n'avez pas encore les bases nécessaires pour les étayer. Il s'agit juste pour l'heure de prendre conscience de ce qui est faux, pour ne plus dormir complètement et commencer à éveiller votre esprit à la Réalité. Vous comprendrez mieux et serez plus à même d'appliquer dorénavant cette leçon quand Jésus vous recommande L- 10.4..5 d'éviter de ne pas utiliser TOUTES les pensées quand vous pratiquez les exercices. Un pas après l'autre, restez zen et si une pensée de panique arrive, même processus, c'est une pensée parfaite que vous allez pouvoir utiliser dans la leçon du jour. Nous reviendrons sur le sujet plus tard pour aller un peu plus loin sur l'implication des choses. Et souvenez-vous : Vos pensées ne signifient rien, donc RIEN ne peut pas vraiment vous attaquer et vous faire du mal ;-)

[La leçon en audio. Cliquez-ici](#)

