



“Un Cours En Miracles” Leçon n°2

J'ai donné à tout ce que je vois dans cette pièce [dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu] toute la signification que cela a pour moi.

1. Les exercices pour cette idée sont les mêmes que pour la première.
2Commence par les choses qui sont près de toi, et applique l'idée à quoi que ce soit sur quoi ton regard se pose. 3Puis agrandis le champ. 4Tourne la tête de façon à inclure ce qui se trouve des deux côtés. 5Si possible, retourne-toi et applique l'idée à ce qui est derrière toi. 6Fais aussi peu de distinction que possible en choisissant les sujets auxquels tu appliques l'idée, ne te concentre sur rien en particulier, et n'essaie pas d'inclure tout ce que tu vois dans un espace donné, ou tu introduiras une tension.
2. Jette simplement un regard autour de toi, sans effort mais assez rapidement, en essayant d'éviter de choisir selon la taille, l'éclat, la couleur, le matériau ou l'importance relative que la chose a pour toi. 2Prends les sujets simplement tels que tu les vois. 3Essaie d'appliquer l'exercice aussi facilement à un corps qu'à un bouton, à une mouche qu'à un plancher, à un bras qu'à une pomme. 4Le seul critère pour appliquer l'idée à quelque chose est simplement que ton regard se soit posé dessus. 5Ne tente pas d'inclure quoi que ce soit en particulier, mais assure-toi de ne rien exclure expressément.

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

Dans cette deuxième leçon, Jésus emploie bien encore une fois le terme d'idée, car c'est bien une idée que nous allons défaire ici et tout au long du livre d'exercice. Ce terme est essentiel et il ne faut pas passer dessus rapidement car il va pouvoir nous faire comprendre comment il est possible que nous ayons donné nous-même la signification qu'ont pour nous les choses que nous voyons .

Et pourtant c'est bien le cas ! La perception que nous avons des choses n'a de sens que par rapport aux idées que nous entretenons dans notre esprit. Dit plus simplement : Nous ne voyons que nos idées partout autour de nous, que la manifestation de nos idées. Et cette manifestation d'idées n'est pas la Réalité, mais tout simplement des symboles. Des symboles qui se sont solidifiés et qui semblent avoir pris vie. Je dis bien "qui semblent", car ce n'est encore une fois qu'une illusion holographique, un mirage, une hallucination et ce qui solidifie ces symboles, c'est notre croyance en eux.

Nous sommes faits (notre esprit) à l'image de notre Créateur et comme lui nous avons le pouvoir de créer. Et nous avons créé ce monde et tous les objets qu'il comporte, même le corps. Le corps n'est qu'un objet comme les autres L-2.2.2. Nous avons créé tout un monde, mais ce monde est illusoire, ce qui revient à dire que nous avons créé des illusions, une illusion de monde. Et heureusement ! Car c'est exactement pour cette raison que nous pourrions en sortir quand notre esprit endormi se réveillera de son rêve d'exil.

Pourquoi avons-nous créé seulement un monde faux me direz-vous, au lieu d'un monde vrai où la Vie serait vraiment présente ? Puisque si nous avons le pouvoir de notre Créateur, nous devrions pouvoir créer la Vie comme Lui ! Nous le pouvons effectivement car Rien ne nous sépare de Lui, nous n'avons aucun pouvoir qu'Il n'a pas. Mais nous ne pouvons uniquement créer véritablement qu'à partir de l'Amour, alors que ce monde a été créé à partir de la peur. Il ne peut donc pas être une vraie création, et c'est pour cela que tout, en ce monde, finit toujours par s'écrouler inévitablement. Car sa base est le sable mouvant de la peur et non le solide ciment de l'Amour.

Voilà pourquoi Jésus insiste L-2.1.6 sur le fait de pas inclure une tension quand nous mettons en pratique la leçon du jour, car la tension est un attribut de la peur et non de l'Amour. Et le but du Cours est bien de faire graduellement l'expérience de la seule chose qui existe en Réalité : L'AMOUR.

[La leçon en Audio. Cliquez-ici](#)



Tous droits réservés à Sandrine Lameck