



## “Un Cours En Miracles” Leçon n° 8

### **Mon esprit est préoccupé de pensées passées.**

1. Cette idée, bien sûr, est la raison pour laquelle tu ne vois que le passé. <sup>2</sup>Personne ne voit quoi que ce soit, en fait. <sup>3</sup>Chacun ne voit que ses pensées projetées à l'extérieur. <sup>4</sup>La préoccupation du passé qu'a l'esprit est la cause de la fausse conception du temps dont ta vue souffre. <sup>5</sup>Ton esprit ne peut pas saisir le présent, qui est le seul temps qui soit. <sup>6</sup>Par conséquent, il ne peut pas comprendre le temps, et ne peut, en fait, rien comprendre du tout.
2. La seule pensée entièrement vraie qu'il soit possible d'avoir au sujet du passé est qu'il n'est pas là. <sup>2</sup>Y penser revient donc à penser à des illusions. <sup>3</sup>En fait, très peu se sont rendu compte de ce que cela entraîne de se représenter le passé ou d'anticiper le futur. <sup>4</sup>De fait, l'esprit est vide lorsqu'il fait cela, parce qu'il ne pense réellement à rien.
3. Le but des exercices d'aujourd'hui est de commencer à entraîner ton esprit à reconnaître quand il ne pense pas réellement. <sup>2</sup>Tant que des idées sans pensée préoccupent ton esprit, la vérité est bloquée. <sup>3</sup>Reconnaître que ton esprit est simplement vide, plutôt que de croire qu'il est rempli d'idées réelles, est la première étape pour ouvrir la voie à la vision.
4. Les exercices d'aujourd'hui devraient être faits les yeux fermés. <sup>2</sup>Cela parce qu'en fait tu ne peux rien voir, et il est plus facile de reconnaître que tu as beau te représenter très vivement une pensée, tu ne vois rien. <sup>3</sup>Avec aussi peu d'investissement que possible, examine ton esprit comme

d'habitude pendant une minute environ, en notant simplement les pensées que tu y trouves. <sup>4</sup>Nomme chacune d'elles par la figure ou le thème central qu'elle contient, puis passe à la suivante. <sup>5</sup>Commence la période d'exercice en disant :

*<sup>6</sup>Il semble que je pense à \_\_\_\_\_.*

5. Puis nomme concrètement chacune de tes pensées; par exemple :

*<sup>2</sup>Il semble que je pense à [nom d'une personne], à [nom d'un objet], à [nom d'une émotion],*

et ainsi de suite, en concluant l'examen d'esprit par :

*<sup>3</sup>Mais mon esprit est préoccupé de pensées passées.*

6. Cet exercice peut être fait quatre ou cinq fois pendant la journée, sauf si tu vois que cela t'irrite. <sup>2</sup>Si tu le trouves éprouvant, trois ou quatre fois suffiront. <sup>3</sup>Toutefois, cela t'aidera peut-être d'inclure ton irritation, ou toute émotion que l'idée d'aujourd'hui peut induire, dans l'examen d'esprit même.

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

La leçon d'aujourd'hui étant assez explicite me semble-t-il, je vais vous parler du temps, qui est l'idée centrale dont il est question ici. A l'école on nous a appris que le temps était linéaire :

Passé

présent

futur

<-----+----->

Représenté ainsi, le présent semble être un tout petit instant minuscule, coincé entre le passé et le futur. Mais cette représentation du temps est complètement fautive ! Le Présent est en fait le seul temps qui soit réel, et il n'est pas du tout coincé quelque part, il est tout sauf coincé d'ailleurs. Le Présent est libre ! Il est ce qui existe au-delà du temps illusoire que semblent être le passé et le futur, le Présent était là AVANT que le temps ne semble avoir été créé. Et le temps illusoire, lui, si on devait se le représenter, serait plus comme empilé sur lui-même, comme des

bons de commande sur un pic de restaurant. Voilà ce que signifiait la phrase de Jésus dans la bible : “Avant qu’Abraham fut, Je Suis”

Concernant les pensées, toutes celles qui nous parlent du temps, du monde, sont fausses. Elles ne sont que des pensées émises par la croyance en la séparation, créées par la première pensée de séparation, et emprisonnées dans la bulle virtuelle du monde. L’ego les a émises dans la bulle -----> nous les recevons -----> nous nous identifions à elles -----> donc, nous les renforçons en y croyant, en les validant -----> et nous les renvoyons dans la bulle. Et la boucle est bouclée, le serpent se mord la queue et l’ego préserve son monde, son existence. Voilà un stratagème rondement ficelé, c’est le cas de le dire ! Lol

Et une idée fausse, créée et propagée par des pensées fausses dans un monde faux ne peut que donner comme résultat du néant. L-8.2.4 (zéro + zéro = la tête à Toto ;-)

“Mon esprit est préoccupé de pensées passées” peut également se formuler ainsi : “Mon esprit est préoccupé de pensées fausses”

Quand vous Êtes qui vous Êtes en Réalité, c’est à dire un Pur Esprit, Un avec toutes choses, sorti de l’illusion du monde, pour qui le mot même d’illusion n’a aucune signification, vous ne pensez pas. Vous êtes pensé par Dieu.

[La leçon en audio. Cliquez-ici](#)

