

## LEÇON 1

**Rien de ce que je vois dans cette pièce [dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu] ne signifie quoi que ce soit.**

L'idée est de regarder autour de soi —sans jugement— à ces objets très prosaïques de notre environnement : une table, une chaise, une main, un pied, un stylo, une porte, un corps, une lampe, un panneau, une ombre. Remarquez comment Jésus insère des parties du corps dans la liste. L'essentiel est de noter que vous devriez normalement penser que votre main est plus importante qu'un stylo, ou que votre corps est plus important qu'une lampe. Il n'y en a pas un seul qui ne croit pas cela. Donc vous avez besoin de réaliser comment vous abordez *Un cours en miracles* avec une série de prémisses dont vous n'êtes pas même conscient, une hiérarchie de valeurs que vous appliquez au monde. C'est pourquoi Jésus nous enseigne dans le texte :

**Apprendre ce cours requiert le désir de remettre en question chaque valeur que tu as. Pas une ne peut être gardée cachée et obscure, sinon elle compromet ton apprentissage. Aucune croyance n'est neutre. Chacune a le pouvoir de dicter chaque décision que tu prends. Car une décision est une conclusion basée sur tout ce que tu crois. C'est la conséquence de la croyance, qui s'ensuit aussi sûrement que la souffrance suit la culpabilité et la liberté l'impeccabilité (T-24.in.2:1-6).**

Cette toute première leçon, qui paraît si simple, si ce n'est pour simples d'esprit si vous ne la comprenez pas réellement, contient la totalité du système de pensée d'*Un cours en miracles*. Il n'y a aucune différence parmi tous les objets de ce monde. Ils sont tous également les mêmes car ils font tous partie de l'illusion, reflétant le même système de pensée de séparation, qui est lui-même irréel. Comme vous le savez à partir de votre étude du texte, la première loi du chaos, le fondement du système de pensée de l'ego et du monde, c'est qu'il y a une hiérarchie dans les illusions (T-23.II.2:3). Si je crois que mon corps ou ma main sont plus importants qu'une lampe, je suis précisément en train de dire qu'il y a une hiérarchie dans les illusions. À nouveau, il serait difficile, sinon impossible, de trouver quelqu'un dans ce monde qui ne partage pas la croyance en cette hiérarchie, ou même qui y pense comme si c'était une évidence. Ainsi, si vous y pensez avec un peu de sérieux, il vous apparaîtra clairement que toute

votre vie est fondée sur un mensonge —sur la première loi du chaos qui affirme qu'il y a une hiérarchie dans les illusions.

Passons au paragraphe 3 :

**(3:1-2) Remarque que ces énoncés n'ont pas été placés dans un certain ordre, et qu'ils ne tiennent compte d'aucune différence entre les sortes de choses auxquelles ils sont appliqués. C'est le but de l'exercice.**

Ce n'est pas pour dire que vous devriez abandonner l'intérêt que vous portez à votre corps ou l'intérêt que vous portez à vos mains. Le but de ces réflexions est plutôt de vous aider à devenir conscient de la façon dont vous reflétez le système de pensée de l'ego, même à ce niveau très élémentaire. Ces leçons sont un appel à la modestie, si vous y réfléchissez en profondeur, car elles vous aident à réaliser à quel point vos vies vont à l'encontre de tout ce qu'enseigne *Un cours en miracles*. Cela signifie qu'il y a une partie de vous qui ne veut pas apprendre ce cours, car il y a une partie de vous qui ne veut pas abandonner votre vie. Vous ne voulez pas vous balader en croyant vraiment que votre main est aussi insignifiante qu'un stylo, parce que vous croyez qu'il y a un corps qui est réel, et que vous êtes vraiment ici dans le monde. Si vous le pensez, ce qui est notre cas à tous, vous ne pouvez pas croire en la réalité de Dieu. Autrement dit la première partie du livre d'exercices a pour but, comme nous venons de le dire, de défaire notre manière de percevoir et de penser. Cela donne le ton pour ce qui va suivre.

**(3:2-4) C'est le but de l'exercice** [que nous prenions conscience qu'il n'y a aucune différence]. **L'énoncé devrait simplement être appliqué à n'importe quelle chose que tu vois. Quand tu répètes l'idée du jour, utilise-la sans la moindre discrimination.**

C'est la signification de la *généralisation*. Évidemment Jésus ne s'attend pas à ce que nous pratiquions cet exercice sans aucune discrimination. Si nous le pouvions, nous n'aurions pas besoin de ces leçons. L'idée est d'être conscient de la façon dont nous *ne* pratiquons *pas* cela dans nos vies, même quand nous cherchons à la faire (la leçon NDT) expressément. Par conséquent, quand vous faites cette leçon, vous devriez vraiment examiner dans quelle mesure vous êtes réellement prêt à dire "cette main est aussi insignifiante qu'un stylo". Et si vous croyez que vous pensez qu'ils sont la même chose, prenez un stylo et cassez-le,

et puis prenez votre main et fracturez-la. Vous vous rendrez compte soudainement que vous croyez qu'il y a une réelle différence. Cela ne veut certainement pas dire de vous sentir coupable, mais cela vous aide à réaliser votre implication dans l'identification au système de pensée de la séparation.

**(3:5-7) Ne tente pas de l'appliquer à tout ce que tu vois, car ces exercices ne devraient pas devenir ritualistes. Seulement, assure-toi que rien de ce que tu vois n'est exclu expressément. Une chose est comme une autre quand il s'agit d'appliquer l'idée.**

Il devrait être très facile de faire le tour de tous les objets dans la pièce et d'observer les différentes parties de votre corps en disant : "Ceci ne signifie rien." Mais alors vous êtes en train d'en faire un rituel. Au fond un rituel vous laisse la tête vide, c'est pourquoi les gens les aiment. Une fois un ami disait qu'il aimait réciter le rosaire parce qu'il n'avait pas à penser. Vous ne faites que le réciter. Jésus vous dit de *ne pas* faire cela avec le livre d'exercices. N'en faites pas un rituel. Les rituels sont faits pour vous laisser *la tête vide*. C'est un cours dont le but est de vous rendre *attentif*. Nous reviendrons fréquemment sur ce thème du danger potentiel des rituels.

C'est facile de manquer de remarquer ici à quel point Jésus est devenu "sournois". Il semble nous dire que cette idée s'applique seulement à cette leçon. Ce qu'il *ne* nous dit *pas* c'est qu'*Un cours en miracles* lui-même est fondé sur ce principe !

**(4) Chacune des trois premières leçons ne devrait pas être faite plus de deux fois par jour, de préférence matin et soir. Elle ne devrait pas non plus être tentée durant plus d'une minute environ, sauf si cela t'oblige à te presser. Il est essentiel de les faire à ton aise et sans hâte.**

Tandis que vous faites ces leçons, vous devriez sentir Jésus vous dire : "Elles devraient être faites avec douceur. Ne vous mortifiez pas avec elles. N'essayez pas de les accomplir à la perfection. Ne vous sentez pas coupable lorsque vous *croyez* que vous échouez. Ne transformez pas votre pratique en un rituel obsessionnel. Vous devriez vous sentir à l'aise avec ces exercices." Sa douceur devient l'un des principes significatifs du livre d'exercices, et l'intégration de cette douce gentillesse dans nos propres vies fera que ce sera

l'une des plus importantes leçons que nous devrions jamais souhaiter apprendre.  
Jésus nous en fournit un merveilleux exemple.