



“Un Cours En Miracles” Leçon n°19

Je ne suis pas seul éprouver les effets de mes pensées.

1. L'idée d'aujourd'hui est évidemment la raison pour laquelle ta vue n'affecte pas que toi seul. ²Tu remarqueras que parfois les idées reliées à la pensée précèdent celles qui sont reliées à la perception, tandis qu'à d'autres moments l'ordre est inversé. ³La raison en est que l'ordre n'importe pas. ⁴En fait, la pensée et ses résultats sont simultanés, car cause et effet ne sont jamais séparés.
2. Aujourd'hui nous insistons à nouveau sur le fait que les esprits sont joints. ²Cette idée est rarement entièrement bien accueillie au début, puisqu'elle semble porteuse d'un énorme sentiment de responsabilité, et qu'elle peut même être considérée comme une «invasion dans la vie privée». ³Or le fait est qu'il n'y a pas de pensées privées. ⁴Malgré ta résistance initiale à cette idée, tu finiras par comprendre qu'elle doit être vraie si le salut est le moins possible. ⁵Et le salut doit être possible parce qu'il est la Volonté de Dieu.
3. L'examen d'esprit d'une minute environ qui est requis pour les exercices d'aujourd'hui sera entrepris les yeux fermés. ²L'idée d'aujourd'hui sera d'abord répétée, puis l'esprit examiné attentivement pour y découvrir les pensées qu'il contient à ce moment-là. ³Considère chacune d'elles, en la

désignant par le nom de la personne ou du thème central qu'elle contient, puis garde-la présente à l'esprit en disant :

⁴Je ne suis pas seul à éprouver les effets de cette pensée au sujet de _____ .

4. L'exigence de faire aussi peu de discrimination que possible en choisissant les sujets pour les périodes d'exercice devrait maintenant t'être assez familière; ainsi, bien qu'elle soit incluse occasionnellement à titre de rappel, elle ne sera plus répétée chaque jour. ²N'oublie pas, toutefois, qu'il reste essentiel du début à la fin que les sujets soient choisis au hasard pour toutes les périodes d'exercice. ³En définitive, c'est l'absence d'ordre sous ce rapport qui rendra la re-connaissance de l'absence d'ordre dans les miracles signifiante pour toi.

5. Outre l'application «au besoin» de l'idée d'aujourd'hui, au moins trois périodes d'exercice sont requises, en écourtant leur durée si nécessaire. ²N'essaie pas d'en faire plus de quatre.

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

Nous continuons aujourd'hui sur l'idée de l'Unité et du temps qui est abordée ici.

1) Oui au niveau de la Réalité il n'y a qu'un seul Esprit, nous sommes tous Un.

2) Le temps n'existe pas, tout se produit toujours en simultané.

Développons cette deuxième idée pour commencer. Vous vous souvenez hier je vous ai invité à essayer de penser en termes d'unité et non plus de séparation. De prendre l'habitude de faire remonter à votre esprit les deux niveaux qui coexistent, celui dont vous faites l'expérience et celui que vous avez oublié. De ces deux niveaux qui semblent coexister, un seul est vrai. Et dans le niveau de la Réalité le temps n'a pas lieu, il n'existe tout simplement pas. Voilà pourquoi tout se passe en simultané, voilà pourquoi cause et effet sont inséparables. Les idées ne quittent pas leur source. Une pensée fautive produira un résultat faux car le résultat et la pensée sont "créés" en même temps, c'est le temps (une belle création de l'ego pour nous embrouiller) qui met de

l'espace entre les choses, qui les sépare et donne l'impression d'un ordre chronologique, pour détourner notre attention, pour nous perdre dans les couloirs du temps. Nous allons même aller un peu plus loin, ce temps illusoire, cet espace mis entre les choses, est déjà terminé, c'est du passé. Nous ne faisons que revivre du passé. Comme un film sur une bobine est déjà terminé au moment où vous le regardez. Toute l'action a déjà eu lieu et a déjà trouvé sa fin. Ainsi dans votre quotidien, quand vous courez après le temps pour ne pas être en retard par exemple, vous courez après un leurre, après quelque chose que vous pensez pouvoir maîtriser mais c'est un leurre. Vous courez après quelque chose qui est déjà passé ! La seule chose que vous pouvez et devez faire : C'est vous Détendre. C'est changer de vision, de point de vue sur tout ce que vous pensez savoir, c'est lâcher prise sur ce que vous ne pouvez de toute façon pas attraper. Vous ne pouvez pas attraper un leurre, une illusion. Mais vous pouvez changer votre esprit à propos de l'illusion, et c'est ça, c'est uniquement ça qui pourra changer quoi que soit. Pourquoi ? Parce que vous aurez trouvé la fonction du temps. Le temps a pour seule fonction de vous permettre de choisir à nouveau. Choisir quoi ? Choisir en quoi vous voulez croire. Le pardon, c'est cela, c'est choisir de se souvenir que l'illusion est fausse, au lieu de la maintenir encore en croyant en elle. Et quand vous faites cela, quand vous changez votre esprit à propos des choses, des gens, des situations, vous revenez à vous, littéralement. Vous n'avez alors à ce moment là, plus besoin de revivre la situation que vous venez de pardonner, car la leçon qu'elle voulait vous enseigner a été "apprise" ... C'est là que les Miracles se produisent, car à cet instant-là, le Saint-Esprit enlève une partie du temps de votre esprit et donc de votre expérience, il enlève ce qui n'est plus utile à votre retour à Vous. Et quelque chose qui se produit plus rapidement que prévu, comme une guérison instantanée, c'est bien ce que l'on appelle Un Miracle. Ce mot est en fait utilisé pour nommer ce que le mental ne comprend pas. Pour lui, c'est magique puisque ça ne suit pas les lois du monde, et cela paraît être quelque chose d'exceptionnel ! Encore une fois c'est exceptionnel au "yeux" du monde, mais aux yeux de la Vérité, c'est juste naturel. Une preuve de plus s'il en fallait que c'est juste notre regard porté sur les choses qu'il est utile de changer pour avoir accès à la Vérité.

Concernant l'Unité à présent, il est vrai que d'intégrer cette notion amène au début un sentiment de responsabilité et souvent du coup de culpabilité. Mais comprenez tout de suite, pour calmer l'émotionnel, que jamais, jamais, JAMAIS une chose n'est ressentie à cause du monde. Le monde est l'effet, TOUJOURS. Ainsi c'est parce que vous avez en vous le sentiment de culpabilité qui est venu avec la croyance que la séparation est possible, que le monde a été créé. Car il est l'écran de cinéma sur lequel, dans lequel, le sentiment de culpabilité est projeté, pour vous donner l'illusion qu'il n'est plus en vous. Le monde est le grand bouc émissaire. Et même si vous comprenez tous ce terme de "bouc émissaire" je vous en donne la définition du dictionnaire qui est parfaite : " Un **bouc émissaire** est un individu, un groupe, une

organisation, etc., choisi(e) pour endosser une responsabilité ou une faute pour laquelle il/elle est, totalement innocent(e).”



Un Cours En Miracles

Donc quand vous pensez que c'est, par exemple (je vais taper fort au niveau de l'exemple, mais cela marquera ainsi votre esprit) la mort de la personne qui était assise à côté de vous dans la voiture que vous conduisiez et avec laquelle vous avez eu un grave accident qui a fait surgir le terrible sentiment de culpabilité qui vous ronge depuis, vous vous trompez. C'est parce qu'un sentiment de culpabilité aigu est enfoui au fond de vous, que vous avez attiré à vous dans votre expérience, une situation "bouc émissaire" dans le monde qui va endosser la responsabilité de ce sentiment (sans vous en débarrasser) et maintenir ainsi en place tout un monde faux et illusoire. Le monde a pour fonction celle que vous lui avez demandé d'avoir: vous faire oublier la Réalité pour vous en protéger ... Sauf que ... ça ne marche pas !!!! Pas du tout !!! Alors pourquoi continuer ? La peur et la projection ne donnent pas les résultats escomptés, qu'avez-vous à perdre alors à essayer autre chose ? Car comprendre que l'Unité est source de responsabilité est "mal comprendre". L'Unité est source de Joie, car vous n'êtes pas le petit être

humain isolé que vous pensez être, séparé de tout et de tout le monde en général et de Dieu en particulier. Vous pensez seulement que vous l'êtes, et la pensée amène à la croyance, et la croyance à l'expérience. Alors oui, quand vous oubliez qui vous êtes et que vous avez des pensées tristes, vous ne vous faites pas ça uniquement à vous seul, mais à tous les autres esprits endormis. Mais quand vous travaillez sur votre esprit en suivant ce cours et que vous vous mettez à faire l'expérience de moments de grâce, là aussi : vous n'êtes pas seul à éprouver les effets de vos pensées. C'est tout le monde que vous emmenez avec vous dans votre éveil ! Alors voyez le verre à moitié plein au lieu de le voir à moitié vide sans attendre, car cela changera un nombre incalculable de choses dans votre existence.

Et pour finir, car j'entends votre esprit déjà en train de dire que du coup c'est constamment un pas en avant et un pas en arrière cette histoire car vous êtes un coup triste un coup gai, que la tâche est ardue, voire décourageante pour le coup. Alors tout d'abord je vous rappelle que cette pensée là est une pensée fautive à mettre à la poubelle tout de suite, et que la Lumière est bien plus puissante que l'ombre. Car elle, Elle Est Vraie !

