



“Un Cours En Miracles” Leçon n°22

Ce que je vois est une forme de vengeance.

1. L'idée d'aujourd'hui décrit exactement la façon dont quiconque garde des pensées d'attaque dans son esprit doit voir le monde. ²Ayant projeté sa colère sur le monde, il voit la vengeance sur le point de le frapper. ³Sa propre attaque est ainsi perçue comme légitime défense. ⁴Cela devient de plus en plus un cercle vicieux jusqu'à ce qu'il soit désireux de changer sa façon de voir. ⁵Autrement, des pensées d'attaque et de contre-attaque le préoccupent et peuplent son monde tout entier. ⁶Quelle paix d'esprit lui est alors possible?
2. C'est de ce fantasme brutal que tu veux échapper. ²N'est-ce pas une joyeuse nouvelle d'entendre qu'il n'est pas réel? ³N'est-ce pas une heureuse découverte de trouver que tu peux t'échapper? ⁴Tu as fait ce que tu voudrais détruire; tout ce que tu hais, voudrais attaquer et tuer. ⁵Tout ce que tu crains n'existe pas.
3. Regarde le monde autour de toi au moins cinq fois aujourd'hui, pendant une minute au moins chaque fois. ²Tandis que ton regard passe lentement d'un objet à un autre, d'un corps à un autre, dis-toi :

³*Je ne vois que le périssable.*

⁴*Je ne vois rien qui durera.*

⁵*Ce que je vois n'est pas réel.*

⁶*Ce que je vois est une forme de vengeance.*

⁷A la fin de chaque période d'exercice, demande-toi :

⁸*Est-ce là le monde que je veux réellement voir?*

⁹La réponse est sûrement évidente.

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

Le plus difficile dans cette leçon est de croire qu'on a autant de colère en nous alors qu'on n'en ressent pas forcément la présence, les effets. Oui, c'est ce qu'on appelle du déni. Et même dans ce monde, n'importe quel psychologue vous dira que la projection suit toujours le déni. Car enfin toute cette colère doit bien aller quelque part. Cette colère, qui est celle qui vient de la pensée que nous sommes séparé de Dieu, nous l'avons projetée dans le monde. Et elle nous revient donc en effet boomerang. Mais quand il revient, on ne se souvient plus qu'on l'avait lancé. Du coup, ayant perdu le fil de la situation, on pense que ce qui revient ne vient pas de nous, et nous attaquons à notre tour. Voilà le cercle vicieux dont il est question ici. Mais la bonne nouvelle nous est annoncée ! Ce monde n'est pas réel. C'est un rêve. Eh oui, intellectuellement vous pouvez l'admettre tous, mais vous n'arrivez pas encore à y croire vraiment car toute votre expérience du quotidien vous dit l'inverse. Pourtant vous faites cette expérience régulièrement, celle du rêve, je veux dire. Vous avez tous déjà au moins une fois fait un rêve duquel vous avez été bien content de vous éveiller le matin, non ? Eh bien faites appel à vos souvenirs de cette expérience-là. Car c'est celle qui vous permettra de comprendre un peu mieux ce qui vous paraît impossible. Si vous vous souvenez du matin où vous vous êtes réveillé d'un rêve pas agréable du tout, vous vous souviendrez du soulagement que vous avez ressenti au moment où vous avez compris que ce n'était qu'un rêve. Ce moment a peut-être même été suivi d'un éclat de rire, vous disant qu'effectivement tout cela était loufoque et que vous avez

été bien bête de croire que c'était vrai. C'est exactement ce qui va se passer quand vous allez vous réveiller de celui-ci ! Vous rirez aux éclats d'avoir cru en ces chimères et la Paix et la Joie s'installeront en vous.

Si vous vous souvenez de ce moment là, au petit matin, à l'ouverture de vos yeux, et de la délivrance que voir vous a apportée, vous vous souvenez également que lorsque vous étiez en train de dormir et viviez ce rêve, vous pensiez dur comme fer que c'était la seule réalité qui soit. Votre conscience était fixée et dirigée dans le rêve et lui seul, et vous n'aviez pas conscience justement que vous étiez au chaud et en sécurité dans votre lit. Maintenant vous n'imaginez peut-être pas que vous pouvez encore rêver alors que vous êtes déjà réveillé d'un rêve. Votre mental vous dit : Non. On ne rêve qu'un rêve et quand on se réveille, on se réveille dans la réalité. Mais votre mental a tort, comme d'hab j'ai envie de dire, lol. Si vous avez regardé le film dont je vous ai parlé lors d'une précédente leçon "INCEPTION", eh bien vous avez une petite idée de ce qu'est un rêve dans un rêve. Et c'est de cela qu'il s'agit. Un rêve dans un rêve ... encore une fois ce n'est qu'une question de niveaux. C'est le labyrinthe créé par l'ego, d'une complexité qui a pour but de faire en sorte que vous ne trouviez pas la porte de sortie. Même si vous devenez quelque peu spirituel ici-bas, vous ne trouverez pas la porte tant que vous voudrez seulement améliorer votre vie, ou votre vie et celle des autres, ou votre vie, celle des autres et le monde etc ... c'est un piège très bien ficelé tout cela. Et j'irais même plus loin, le rêve nocturne et le rêve diurne ne sont pas les seuls niveaux. Si vous quittez cette terre en mourant alors que vous n'avez pas compris que c'était un rêve, vous vous retrouverez mort, dans encore un autre niveau de rêve. Le rêve dans un rêve dans un rêve ... Car on ne quitte pas le rêve par la mort, mais par la Vérité.

Et la Vérité vous délivrera de toutes vos illusions, et vous ne verrez plus la peur car elle aura quitté votre esprit. Vous ne l'aurez pas vaincue la laissant quelque part derrière vous, elle se sera simplement envolée en fumée comme vos rêves de la nuit au moment où vous vous réveillez C'était juste une idée dans votre esprit qui s'est volatilisée au moment où vous avez ouvert les yeux.

« Ce monde ce n'est pas par la mort qu'on le quitte, mais par la Vérité ... »

Texte 3.VII.6.11



Tous droits réservés à Sandrine Lameck