



## “Un Cours En Miracles” Leçon n°35

### **Mon esprit fait partie de Celui de Dieu. Je suis très saint.**

1. L'idée d'aujourd'hui ne décrit pas la façon dont tu te vois maintenant. <sup>2</sup>Toutefois, elle décrit ce que la vision te montrera. <sup>3</sup>Il est difficile pour quiconque pense être dans ce monde de croire cela de lui-même. <sup>4</sup>Or la raison pour laquelle il pense être dans ce monde est qu'il ne croit pas cela.
2. Tu croiras que tu fais partie de là où tu penses être. <sup>2</sup>C'est parce que tu t'entoures de l'environnement que tu veux. <sup>3</sup>Et tu le veux pour qu'il protège l'image de toi-même que tu as faite. <sup>4</sup>L'image fait partie de cet environnement. <sup>5</sup>Tant que tu crois y être, ce que tu vois est vu par les yeux de l'image. <sup>6</sup>Cela n'est pas la vision. <sup>7</sup>Les images ne peuvent pas voir.
3. L'idée d'aujourd'hui présente une vue très différente de toi-même. <sup>2</sup>En établissant ta Source, elle établit ton Identité, et elle te décrit tel que tu dois être réellement en vérité. <sup>3</sup>Nous utiliserons une application quelque peu différente pour l'idée d'aujourd'hui, parce que l'accent est mis aujourd'hui sur celui qui perçoit plutôt que sur ce qu'il perçoit.
4. Pendant chacune des trois périodes d'exercice de cinq minutes, commence par te répéter l'idée d'aujourd'hui, puis ferme les yeux et recherche dans ton esprit toutes sortes de termes qui décrivent la façon dont tu te vois. <sup>2</sup>Inclus toutes les qualités basées sur l'ego que tu t'attribues,

positives ou négatives, désirables ou indésirables, grandioses ou avilissantes. <sup>3</sup>Elles sont toutes également irréelles, parce que tu ne te regardes pas toi-même par les yeux de la sainteté.

5. Pendant la première partie de l'examen d'esprit, tu mettras probablement l'accent sur ce que tu considères comme les aspects plus négatifs de ta perception de toi-même. <sup>2</sup>Vers la fin de la période d'exercice, toutefois, il se peut que des termes descriptifs plus gonflés d'orgueil te traversent l'esprit. <sup>3</sup>Essaie de reconnaître que la direction de tes fantasmes à ton sujet n'importe pas. <sup>4</sup>Les illusions n'ont pas de direction en réalité. <sup>5</sup>Elles ne sont simplement pas vraies.

6. Une liste non sélective convenant à l'application de l'idée d'aujourd'hui pourrait se lire comme suit :

<sup>2</sup>*Je me vois exploité.*

<sup>3</sup>*Je me vois déprimé.*

<sup>4</sup>*Je me vois échouant.*

<sup>5</sup>*Je me vois en danger.*

<sup>6</sup>*Je me vois impuissant.*

<sup>7</sup>*Je me vois victorieux.*

<sup>8</sup>*Je me vois perdant.*

<sup>9</sup>*Je me vois charitable.*

<sup>10</sup>*Je me vois vertueux.*

7. Tu ne devrais pas penser à ces termes d'une façon abstraite. <sup>2</sup>Ils te viendront lorsque des situations, des personnages et des événements dans lesquels tu figures te traverseront l'esprit. <sup>3</sup>Relève toute situation concrète qui te vient à l'esprit, identifie le terme ou les termes descriptifs qui te semblent s'appliquer à tes réactions à cette situation et utilise-les pour appliquer l'idée d'aujourd'hui. <sup>4</sup>Après avoir nommé chacun d'eux, ajoute :

<sup>5</sup>*Mais mon esprit fait partie de Celui de Dieu. Je suis très saint.*

8. Pendant les périodes d'exercice plus longues, il y aura probablement des intervalles où rien de concret ne te viendra à l'esprit. <sup>2</sup>Ne t'efforce pas de trouver des choses concrètes pour remplir l'intervalle, mais détends-toi simplement et répète lentement l'idée d'aujourd'hui jusqu'à ce que quelque chose te vienne à l'esprit. <sup>3</sup>Bien que rien de ce qui te vient à l'esprit ne devrait être omis des exercices, rien ne devrait être « déterré » avec effort. <sup>4</sup>Ni la force ni la discrimination ne devraient être utilisées.

9. Aussi souvent que possible pendant la journée, relève une qualité ou des qualités concrètes que tu t'attribues à ce moment-là et appliques à chacune l'idée d'aujourd'hui, en ajoutant chaque fois l'idée sous la forme énoncée ci-dessus. <sup>2</sup>Si rien de particulier ne te vient à l'esprit, répète-toi simplement l'idée les yeux fermés.

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

Bon, moi, j'adooore !!! Pas vous ? Juste dans le premier paragraphe Jésus nous explique quoi ? Que nous cherchons des preuves de la Réalité que nous ne trouverons pas car nous les fabriquons nous-même à partir de ce qui se trouve dans notre esprit. Nous pensons à du doute ? Nous fabriquons une belle preuve de doute qui va venir nous donner raison : Je vais vous réécrire sa phrase avec d'autres mots pour que vous saisissiez, il ne faudra pas s'attarder sur les mots que je vais employer ni débattre dessus, car les mots de Jésus sont parfaits et il n'y en a pas de meilleurs ni de plus appropriés mais, aux fins de l'étude je vais reformuler.

« Il est difficile pour toute personne vivant dans le monde de croire qu'il est saint, car c'est justement parce qu'il a cru à un moment qu'il n'était pas saint qu'il vit dans un monde qui a été créé juste pour lui donner raison. Ainsi il s'est berné lui-même et le piège s'est refermé derrière lui. Maintenant il croit que c'est le monde qui lui dit ce qu'il est, alors que c'est lui qui a demandé au monde de le définir. »

Vous comprenez pourquoi beaucoup de textes et d'enseignants spirituels disent que ce dont nous avons le plus peur, c'est de notre Lumière. Il faut entendre dans cet énoncé notre pouvoir en fait, car la Lumière dans le sens "l'Amour" ne fait pas peur. Mais notre pouvoir oui. Normal, c'est en l'ayant utilisé sans le "comprendre" ou le "maîtriser" que nous avons créé ce monde chaotique et catastrophique.

C'est toujours l'histoire de l'apprenti sorcier dont il est question ici. Et le pouvoir de l'apprenti sorcier est "le pouvoir de créer en croyant à quelque chose". Le problème c'est qu'on est prêt à tout pour avoir raison. Même à souffrir. Car c'est plus important d'avoir raison même si on souffre, que d'être bien mais de reconnaître qu'on s'est trompé. Alors aujourd'hui j'ai envie de

vous inviter à vous demander le plus souvent possible, quand la tentation du monde se manifeste à vous : Qu'est ce que je veux Vraiment ? Avoir raison et rassembler toutes les preuves que le monde me donne pour me convaincre qu'il est vrai ? Ou me dire que je me trompe peut-être ? Et même si je ne sais pas encore clairement comment j'ai pu me tromper à ce point, je veux bien avoir l'humilité de commencer à supposer que je peux me tromper ? Mettez des points d'interrogation à la place de vos certitudes, et faites la leçon du jour dans cette optique. Vous créez de l'espace en vous, et cet espace pourra commencer à se remplir de la Voix de la Vérité pour enlever petit à petit le poison qui est dans votre esprit.

Car vous êtes Saint, très Saint et votre esprit fait partie de Celui de Dieu. Vous semblez être de ce monde, mais c'est faux, vous êtes dans le monde sans lui appartenir.



Tous droits réservés à Sandrine Lameck