

LEÇON 4

Ces pensées ne signifient rien. Elles sont comme les choses que je vois dans cette pièce [dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu].

Jésus nous aide à réaliser que ce n'est pas seulement ce que nous voyons qui n'a pas de sens, mais également nos *pensées* à propos de ce que nous voyons n'ont pas de sens également. Dans des leçons suivantes il explique que nos pensées ne sont pas différentes de ce que nous percevons. L'intérieur et l'extérieur sont une seule et même chose.

(1) Contrairement aux exercices précédents, ceux-ci ne commencent pas par l'idée du jour. Dans ces périodes d'entraînement, commence par noter les pensées qui te traversent l'esprit durant environ une minute. Puis applique l'idée à ces pensées. Si tu as déjà conscience de pensées malheureuses, utilise-les comme sujets. Toutefois, ne choisis pas uniquement les idées que tu penses être «mauvaises». Si tu t'entraînes à regarder tes pensées, tu verras qu'elles représentent un tel mélange qu'en un sens aucune d'elles ne peut être appelée «bonne» ou «mauvaise». C'est pourquoi elles ne signifient rien.

À la fois notre perception et nos pensées sont fluctuantes. Ce qui est fluctuant n'est pas permanent, par définition, et si ce n'est pas permanent, cela ne peut pas être de Dieu. Cette affirmation reflète l'une des prémisses centrales sur laquelle la logique d'*Un cours en miracles* repose. Tout ce qui est de Dieu *doit* partager Ses attributs. Si ce n'est pas ce qui se produit, ce ne peut pas être de Lui et alors doit être irréel ou illusoire. Donc, s'il se trouve quelque chose de changeant, ce ne peut pas provenir de l'Immuable, et par conséquent ne peut pas exister et doit être, de façon inhérente, sans signification, étant séparé de ce qui seul a un sens. Tandis que nous prêterons attention à nos pensées, par conséquent, nous pourrions noter leur nature aléatoire, changeante et fugace, toutes ces caractéristiques attestant de leur manque de signification. En tant que changeantes, par conséquent, elles doivent provenir de l'ego, qui est toujours concerné par le changement, tenant son origine du changement initial de l'Un Immuable.

Ces premières leçons, avec leurs exercices trompeusement simples, attirent notre attention graduellement et en douceur sur la reconnaissance de leur vérité tandis que nous les appliquons à nos vies quotidiennes.

(2) La spécification habituelle est requise lorsque tu choisis les sujets auxquels l'idée d'aujourd'hui sera appliquée. N'aie pas peur d'utiliser les «bonnes» pensées aussi bien que les «mauvaises ». Aucune d'elles ne représente tes pensées réelles, qui en sont recouvertes. Les «bonnes» ne sont

que des ombres de ce qui se trouve derrière, et les ombres rendent la vue difficile. Les « mauvaises » bloquent la vue, et font qu'il est impossible de voir. Tu ne veux ni les unes ni les autres.

Nos pensées réelles sont d'amour et d'unité, lesquelles doivent être non spécifiques, ce qui est la définition du terme *abstrait* par *Un cours en miracles*.

Ces pensées abstraites sont recouvertes par le monde des pensées de spécificité de l'ego. Ce que nous voulons c'est la vérité, non une ombre ou une obstruction. Comme de bons platoniciens nous voulons le Dieu qui se trouve au-delà du *concept* du bien. Le bien et le mal sont des concepts, et, comme nous l'apprenons près de la fin du texte :

Le salut peut être vu comme rien de plus que l'évasion hors des concepts. Il ne se soucie pas du contenu de l'esprit, mais de la simple affirmation qu'il pense (T-31.V.14:3-4).

Au mieux, les pensées de notre esprit juste (le "bien") sont des corrections de celles de nos esprits faux (le "mal"), mais à terme leur caractère spécifique, aussi, doit disparaître dans l'Amour abstrait et non spécifique de notre Source.

(3) Ceci est un exercice très important, qui sera répété de temps en temps sous des formes quelque peu différentes. L'idée ici est de t'entraîner dans tes premiers pas vers le but qui est de séparer l'in-signifiant du signifiant. C'est une première tentative, le but à plus long terme étant d'apprendre à voir l'in-signifiant à l'extérieur de toi, et le signifiant au-dedans. C'est ainsi que tu commences à entraîner ton esprit à reconnaître ce qui est le même et ce qui est différent.

C'est une pensée lourde de sens —ce qui n'a pas de sens est à l'extérieur, parce que ce qui est à l'extérieur est irréel. Le "signifiant au-dedans" ce sont les pensées du Saint-Esprit dans nos esprits. Tout ce que nous percevons à l'extérieur et que nous croyons réel dessert le but de l'ego, qui est de nous laisser croire que ce qui n'a pas de sens est vrai. Tout ceci devient alors un masque à ce qui a réellement un sens. Toutefois le Saint-Esprit nous apprend à voir que ce qui est à l'extérieur dans le monde sert le but de nous apprendre qu'il n'y a pas de monde. C'est là que repose sa signification. Les objets n'ont pas de sens en eux-mêmes, mais le Saint-Esprit leur fournit un sens. Tout ce qui est vu en dehors de Lui n'a pas de signification.

L'ego veut que nous accordions de la valeur à ce qui est dans le monde afin que nous en venions à croire en la réalité du système de pensée de séparation reflété par le monde. Le Saint-Esprit veut que nous percevions ce qui est dans le monde de telle façon que nous pourrions l'utiliser pour réaliser qu'il n'y a pas de

monde. Ainsi, "ce qui est le même" est tout ce qui se trouve dans le système de pensée de l'ego, et tout ce qui se trouve dans le système de pensée du Saint-Esprit : la culpabilité est la culpabilité, indépendamment de sa forme ; l'amour est l'amour, indépendamment de sa forme. Mais ces deux systèmes diffèrent l'un de l'autre, car le système de pensée de l'ego nous enracine encore plus en enfer, tandis que celui du Saint-Esprit nous permet de revenir à la maison. Ainsi nous apprenons la *similitude* intrinsèque de toutes les pensées dans les deux systèmes de pensée, et la *différence* intrinsèque entre ces deux systèmes.

(4) Quand tu utilises tes pensées en leur appliquant l'idée d'aujourd'hui, identifie chacune d'elles par la figure ou l'événement central qu'elle contient; par exemple :

²*Cette pensée à propos de _____ ne signifie rien.*

³*Elle est comme les choses que je vois dans cette pièce [dans cette rue, et ainsi de suite].*

Notez cette première insistance —qui sera répétée partout— sur le besoin d'être spécifique dans notre application de l'idée du jour. Sans une telle application les exercices n'auraient aucun sens pour nous.

(5) Tu peux aussi utiliser l'idée pour une pensée en particulier que tu reconnais comme nuisible. Cette application est utile, mais elle ne remplace pas la procédure plus aléatoire à suivre pour les exercices. Toutefois, n'examine pas ton esprit pendant plus d'une minute environ. Tu es encore trop inexpérimenté pour éviter une tendance à te préoccuper inutilement.

C'est une partie du but de Jésus qui consiste à faire que nous nous sentions humbles. Nous ne connaissons pas encore la différence entre ce qui est nuisible et ce qui est inoffensif. Cela ressemble à la remarque qui nous est donnée dans le texte disant que nous ne connaissons pas la différence entre la douleur et la joie (T-7.X), ni entre l'emprisonnement et la liberté (T-8.II). Et ainsi nous sommes préoccupés inutilement par la poursuite de ce qui va nous blesser, plutôt que de ce qui pourra seulement nous apporter la paix et la joie.

(6) De plus, comme ces exercices sont les premiers de ce genre, il se peut que tu trouves particulièrement difficile de suspendre ton jugement par rapport aux pensées. Ne répète pas ces exercices plus de trois ou quatre fois dans la journée. Nous y reviendrons plus tard.

Jésus ne veut pas que vous vous sentiez coupables parce que vous n'arrivez pas à faire les exercices, mais il veut que vous soyez conscients que vous avez de la difficulté à les faire. Ce qui est en cause ici se trouve dans l'affirmation

suivante : "J'ai de la difficulté à les faire car je ne veux pas lâcher prise de ma croyance, non seulement que les objets de ma vie ont un sens, comme c'est le cas pour mes pensées, mais que j'ai un sens aussi. Moi, en tant qu'individu, un être spécial, j'ai un sens". C'est pourquoi ces leçons sont "particulièrement difficiles."