



“Un Cours En Miracles” Leçon n°23

Je peux échapper du monde que je vois en abandonnant les pensées d'attaque.

1. L'idée d'aujourd'hui contient la seule voie menant hors de la peur qui réussira jamais. ²Rien d'autre ne marchera; tout le reste est in-signifiant. ³Mais cette voie ne peut échouer. ⁴Chaque pensée que tu as forme un segment du monde que tu vois. ⁵C'est avec tes pensées, donc, que nous devons travailler, si ta perception du monde doit être changée.

2. Si les pensées d'attaque sont la cause du monde que tu vois, tu dois apprendre que ce sont ces pensées que tu ne veux pas. ²Rien ne sert de se lamenter sur le monde. ³Il est inutile d'essayer de changer le monde. ⁴Il est incapable de changer parce qu'il est simplement un effet. ⁵Mais il est certes utile de changer tes pensées au sujet du monde. ⁶Là tu changes la cause. ⁷L'effet changera automatiquement.

3. Le monde que tu vois est un monde vengeur, et tout en lui est symbole de vengeance. ²Chacune de tes perceptions de la «réalité extérieure» est une représentation imagée de tes propres pensées d'attaque. ³C'est à se demander si cela peut s'appeler voir. ⁴Est ce que fantôme n'est pas un meilleur mot pour un tel processus, et hallucination un terme plus approprié pour le résultat?

4. Tu vois le monde que tu as fait, mais tu ne te vois pas toi-même comme

le faiseur d'images. ²Tu ne peux pas être sauvé du monde, mais tu peux échapper de sa cause. ³Voilà ce que le salut signifie, car où est le monde que tu vois une fois sa cause disparue ? ⁴La vision contient déjà le remplacement de tout ce que tu penses voir maintenant. ⁵La beauté peut éclairer tes images et les transformer au point que tu les aimeras, même si c'est de haine qu'elles ont été faites. ⁶Car tu ne les feras pas seul.

5. L'idée d'aujourd'hui introduit la pensée que tu n'es pas emprisonné dans le monde que tu vois, parce que sa cause peut être changée. ²Ce changement requiert, d'abord, que la cause soit identifiée puis lâchée, afin qu'elle puisse être remplacée. ³Les deux premiers pas dans cette démarche requièrent ta coopération. ⁴Pas le dernier. ⁵Tes images ont déjà été remplacées. ⁶En faisant les deux premiers pas, tu verras qu'il en est ainsi.

6. En plus de l'utiliser en cas de besoin tout le long de la journée, cinq périodes d'exercice sont requises pour appliquer l'idée d'aujourd'hui. ²Répète-toi d'abord lentement l'idée en regardant autour de toi, puis ferme les yeux et consacre environ une minute à chercher dans ton esprit autant de pensées d'attaque qu'il t'en viendra. ³Tandis que chacune d'elles te traverse l'esprit, dis :

⁴Je peux échapper du monde que je vois en abandonnant les pensées d'attaque au sujet de _____.

⁵Garde chaque pensée d'attaque à l'esprit en disant cela, puis écarte cette pensée et passe à la suivante.

7. Durant les périodes d'exercice, assure-toi d'inclure à la fois les pensées où tu attaques et celles où tu es attaqué. ²Leurs effets sont exactement les mêmes parce qu'elles sont exactement les mêmes. ³Tu ne reconnais pas encore cela et pour l'instant il t'est seulement demandé de les traiter comme étant les mêmes pendant les périodes d'exercice d'aujourd'hui. ⁴Nous en sommes encore au stade d'identifier la cause du monde que tu vois. ⁵Quand tu auras finalement appris que les pensées où tu attaques et celles où tu es attaqué ne sont pas différentes, tu seras prêt à lâcher prise de la cause.

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

Oui, le travail sur les pensées est la seule voie menant hors de la peur. Personnellement quand j'ai découvert puis acheté le Cours En Miracles en 2006, après 5 années de recherches personnelles dans tous les sens et des dizaines et des dizaines de livres achetés et lus bien sûr, j'ai compris, j'ai su instantanément que c'était le dernier livre que j'achèterais. Que rien ne pouvait dépasser ce qu'il contient comme enseignement. Alors certes il y a d'autres façons de prendre conscience de la Réalité, d'autres formes d'enseignement comme Eckhart Tolle qui a eu une révélation directe, instantanée, Mooji qui ne parle pas du Cours En Miracles non plus ou Amma etc ... Mais tous ont ce point commun de ne plus écouter le mental, donc la pensée compulsive. Le fond reste le même.

« Si vous faites chaque pas avec de bonnes pensées et un visage souriant, toute la bonté viendra à vous et emplira votre être. Alors Dieu ne peut pas se tenir éloigné de vous. La divinité vous étreindra. » -Amma

Tous le reste qui a trait au développement personnel n'est pas à rejeter, mais il faut comprendre que ce ne sont que des étapes, des paliers, pour ouvrir doucement son esprit à autre chose. Et puis tout le monde n'est pas prêt pour le Cours En Miracles, il ne faut pas s'en soucier ou être triste, ou essayer de les convaincre. Ils seront appelés en temps et en heure. Peut-être dans une autre incarnation, peu importe le temps n'existe pas en Réalité.

Cela étant dit, revenons à notre leçon du jour qui nous dit justement qu'il ne faut pas essayer de changer le monde car c'est inutile, et cela va à l'encontre de l'enseignement partagé ici. Le monde est une idée dans votre esprit, et si vous essayez de changer le monde, comme convaincre quelqu'un de proche de faire le Cours, vous ne voyez pas l'idée dans votre esprit qui vous dit que le monde est réel, et que la personne en question est séparée de vous, et qu'elle n'est pas parfaite et éveillée à un autre niveau, celui de la Réalité. C'est donc à propos de vous que vous avez cette idée, car il n'y a que vous. Exercez-vous plutôt à vous concentrer sur ce qui est vrai et non sur ce qui est faux. Car en voyant la perfection dans l'autre (malgré les apparences) vous la voyez en vous, car vous n'êtes séparé de rien ni de personne. L'autre n'est qu'une image dans votre esprit. et comme il est dit ici L-23.4.5 une fois que tu fais l'expérience de cela, tes images changeront et tu les aimeras même si elle sont faites de peur. Donc vous pouvez étudier le Cours seul sans que personne autour de vous ne le sache, et il n'est nul besoin d'en parler pour que le résultat se manifeste à vous. Tout le monde n'est pas non plus fait pour partager et enseigner. Votre seul travail L-2.5.2 est d'Identifier et Lâcher l'ego en vous, car ainsi le Saint-Esprit le Défera pour vous. Il remplacera le faux par le vrai, petit à petit dans votre esprit, comme vous mettriez de l'eau claire dans un récipient contenant du poison, petit à petit

pour faire diminuer la quantité de poison, pour le diluer, jusqu'à ce que l'eau pure vienne remplacer complètement le poison qui était là au début.

Allez on se fait une petite check-list pour la leçon d'aujourd'hui :

- 1) Chaque pensée forme un segment du monde
- 2) Il est inutile de changer le monde, il est l'effet, non la cause.
- 3) Il est utile de changer ses pensées au sujet du monde, car là se trouve la cause.
- 4) Prendre conscience que c'est vous qui avez fait le monde que vous voyez.
- 5) Pour sortir du monde et faire l'expérience de la Réalité : Identifier l'ego en vous, jeter les pensées fausses à la poubelle puis détourner votre attention d'elles donc de l'ego, le S-E le défera alors pour vous.

Allez Go Bonne journée ;-)



Tous droits réservés à Sandrine Lameck