



## “Un Cours En Miracles” Leçon n°135

### **Si je me défends, je suis attaqué.**

1. Qui se défendrait à moins de penser qu'il est attaqué, que l'attaque est réelle et que sa propre défense pourrait le sauver? <sup>2</sup>En cela réside la folie de la défense : elle donne aux illusions pleine réalité, puis elle tente de les traiter comme étant réelles. <sup>3</sup>Elle ajoute l'illusion à l'illusion, rendant ainsi la correction doublement difficile. <sup>4</sup>Et c'est cela que tu fais quand tu tentes de planifier le futur, d'activer le passé ou d'organiser le présent selon tes souhaits.
2. Tu opères en partant de la croyance que tu dois te protéger de ce qui arrive parce que cela doit contenir ce qui te menace. <sup>2</sup>Le sentiment d'être menacé, c'est l'admission d'une faiblesse inhérente ; c'est la croyance qu'il y a un danger qui a le pouvoir de réclamer de toi une défense appropriée. <sup>3</sup>Le monde est basé sur cette insane croyance. <sup>4</sup>Et toutes ses structures, toutes ses pensées et tous ses doutes, toutes ses sanctions et ses lourds armements, ses définitions légales et ses codes, son éthique, ses dirigeants et ses dieux, tous ne servent qu'à préserver son sentiment de menace. <sup>5</sup>Car nul ne parcourt le monde dans une armure qui n'ait la terreur lui serrant le cœur.
3. La défense est effrayante. <sup>2</sup>Elle émane de la peur, augmentant la peur au

fur et à mesure que chaque défense est faite. <sup>3</sup>Tu penses qu'elle offre la sécurité. <sup>4</sup>Or elle parle de peur rendue réelle et de terreur justifiée. <sup>5</sup>N'est-il pas étrange que tu ne t'arrêtes pas, tandis que tu élabores tes plans, grossis ton armure et resserres tes verrous, pour te demander ce que tu défends, et comment et contre quoi?

4. Considérons d'abord ce que tu défends. <sup>2</sup>Ce doit être quelque chose de très faible et de facile à assaillir. <sup>3</sup>Ce doit être quelque chose qui devient une proie facile, incapable de se protéger et qui a besoin de ta défense. <sup>4</sup>Quoi d'autre que le corps est d'une telle fragilité qu'il a besoin d'un soin constant et d'une sollicitude profonde et vigilante pour protéger sa petite vie ? <sup>5</sup>Quoi d'autre que le corps chancelle et doit manquer de servir le Fils de Dieu comme un hôte digne de Lui?

5. Or ce n'est pas le corps qui peut avoir peur ou être une chose apeurante. <sup>2</sup>Il n'a d'autres besoins que ceux que tu lui assignes. <sup>3</sup>Il n'a pas besoin de structures défensives compliquées ni de médicaments qui amènent la santé, ni de soin, ni de sollicitude du tout. <sup>4</sup>Défends sa vie, ou fais-lui des dons pour le rendre beau, ou des murs pour le mettre en sécurité, et tu dis simplement que ta demeure est exposée au voleur de temps, corruptible et croulante, et si peu sûre qu'il faut la protéger au risque de ta propre vie.

6. N'est-ce pas un image apeurante? <sup>2</sup>Peux-tu être en paix avec une telle conception de ta demeure ? <sup>3</sup>Or qu'est-ce qui a doté le corps du droit de te servir ainsi, sauf ta propre croyance ? <sup>4</sup>C'est ton esprit qui a donné au corps toutes les fonctions que tu vois en lui, et qui a fixé sa valeur bien au-delà d'un petit tas de poussière et d'eau. <sup>5</sup>Qui voudrait défendre quelque chose qu'il aurait reconnu comme tel?

7. Le corps n'a pas besoin de défense. <sup>2</sup>Cela ne saurait être répété trop souvent. <sup>3</sup>Il sera fort et en bonne santé si l'esprit n'en abuse pas en lui assignant des rôles qu'il ne peut remplir, des buts hors de sa sphère, et des visées exaltées qu'il ne peut accomplir. <sup>4</sup>De telles tentatives, ridicules et pourtant si profondément chéries, constituent la source des nombreuses et folles attaques que tu portes contre lui. <sup>5</sup>Car il semble décevoir tes espérances, tes besoins, tes valeurs et tes rêves.

8. Le «soi» qui a besoin de protection n'est pas réel. <sup>2</sup>Le corps, qui est sans valeur et ne vaut guère la moindre défense, a besoin simplement d'être perçu comme quelque chose de tout à fait à part de toi, et il devient un instrument sain, fonctionnel, par lequel l'esprit peut opérer jusqu'à ce que son utilité ait cessé. <sup>3</sup>Qui voudrait le garder quand son utilité a cessé ?

9. Défends le corps, et tu as attaqué ton esprit. <sup>2</sup>Car tu as vu en lui les fautes, les faiblesses, les limites et les manques dont tu penses que le corps doit être sauvé. <sup>3</sup>Tu ne verras pas l'esprit comme étant séparé des conditions corporelles. <sup>4</sup>Et tu imposeras au corps toute la douleur qui vient de concevoir l'esprit comme limité et fragile, à part des autres esprits et séparé

de sa Source.

10. Voilà les pensées qui ont besoin de guérison, et le corps répond par la santé quand elles ont été corrigées et remplacées par la vérité. <sup>2</sup>Voilà la seule défense réelle du corps. <sup>3</sup>Or est-ce là que tu cherches sa défense? <sup>4</sup>Tu lui offres un genre de protection qui ne lui gagne aucun bénéfice mais ne fait qu'ajouter à la détresse de ton esprit. <sup>5</sup>Tu ne guéris pas mais ne fais qu'ôter l'espoir de guérison, car tu manques de voir où l'espoir doit résider pour être signifiant.

11. Un esprit guéri ne fait pas de plans. <sup>2</sup>Il exécute les plans qu'il reçoit en écoutant une sagesse qui n'est pas la sienne. <sup>3</sup>Il attend jusqu'à ce qu'il ait été instruit de ce qu'il faut faire, puis il entreprend de le faire. <sup>4</sup>Il ne compte sur lui-même pour rien, sauf son aptitude à accomplir les plans qui lui sont assignés. <sup>5</sup>Il est en sécurité dans la certitude que les obstacles ne peuvent freiner son progrès vers l'accomplissement de n'importe quel but qui sert le plan plus vaste établi pour le bien de tous.

12. Un esprit guéri est soulagé de la croyance qu'il doit faire des plans, bien qu'il ne puisse connaître quel est le meilleur résultat, par quels moyens il est atteint, ni comment reconnaître le problème que le plan est destiné à résoudre. <sup>2</sup>Il doit faire mauvais usage du corps dans ses plans jusqu'à ce qu'il reconnaisse qu'il en est ainsi. <sup>3</sup>Mais quand il a accepté cela pour vrai, alors il est guéri et il lâche prise du corps.

13. L'asservissement du corps aux plans qu'échafaude l'esprit non guéri pour se sauver lui-même doit rendre le corps malade. <sup>2</sup>Il n'est pas libre d'être un moyen d'aider dans un plan qui dépasse de loin sa propre protection et qui nécessite ses services pour un court moment. <sup>3</sup>En cette qualité, sa santé est assurée. <sup>4</sup>Car tout ce que l'esprit emploie pour cela fonctionnera parfaitement et avec la force qui lui a été donnée et qui ne peut faillir.

14. Il n'est peut-être pas facile de percevoir que les plans entrepris par soi-même ne sont que des défenses, avec le but qu'elles ont toutes été faites pour atteindre. <sup>2</sup>Ce sont les moyens par lesquels un esprit effrayé voudrait entreprendre sa propre protection, au prix de la vérité. <sup>3</sup>Il n'est pas difficile de s'en rendre compte dans quelques-unes des formes que prennent ces tromperies de soi, où le déni de la réalité est tout à fait évident. <sup>4</sup>Or faire des plans n'est pas souvent reconnu pour une défense.

15. L'esprit qui s'emploie à faire des plans pour lui-même est occupé à établir le contrôle des événements futurs. <sup>2</sup>Il ne pense pas que ses besoins seront comblés, à moins qu'il ne fasse ses propres provisions. <sup>3</sup>Quant au temps, l'accent est mis sur le futur, à contrôler par les leçons et l'expérience que lui ont acquises les événements passés et les croyances précédentes. <sup>4</sup>Il passe sur le présent, car il repose sur l'idée que le passé lui a suffisamment enseigné pour laisser l'esprit diriger son cours futur.

16. L'esprit qui planifie refuse ainsi de permettre le changement. <sup>2</sup>Ce qu'il a appris auparavant devient une base pour ses buts futurs. <sup>3</sup>Son expérience passée dirige son choix de ce qui arrivera. <sup>4</sup>Et il ne voit pas qu'ici et maintenant est tout ce dont il a besoin pour garantir un futur tout à fait différent du passé, sans continuité des vieilles idées et croyances malades. <sup>5</sup>L'anticipation n'y joue aucun rôle, car la confiance présente indique la voie.
17. Les défenses sont les plans que tu entreprends de faire contre la vérité. <sup>2</sup>Ils visent à sélectionner ce que tu approuves et à ne pas tenir compte de ce que tu considères incompatible avec tes croyances au sujet de ta réalité. <sup>3</sup>Or ce qui reste est certes in-signifiant. <sup>4</sup>Car c'est ta réalité qui est la « menace » que tes défenses voudraient attaquer, obscurcir, désassembler et crucifier.
18. Que ne pourrais-tu accepter, si seulement tu savais que tout ce qui arrive, tous les événements, passés, présents et à venir, sont planifiés avec douceur par Celui Dont le seul but est ton bien? <sup>2</sup>Peut-être as-tu mal compris Son plan, car jamais Il ne t'offrirait la douleur. <sup>3</sup>Mais tes défenses ne t'ont pas laissé voir Sa bénédiction aimante luisant sur chaque pas que tu as jamais fait. <sup>4</sup>Alors que tu faisais des plans de mort, Il te conduisait doucement vers la vie éternelle.
19. Ta présente confiance en Lui est la défense qui promet un avenir imperturbé, sans trace de chagrin et plein d'une joie qui augmente constamment, tandis que cette vie devient un instant saint, fixé dans le temps mais tenant compte seulement de l'immortalité. <sup>2</sup>Ne laisse aucune autre défense que ta seule confiance présente diriger le futur, et cette vie devient une rencontre significative avec la vérité que seules tes défenses voudraient dissimuler.
20. Sans défenses, tu deviens une lumière que le Ciel reconnaît avec gratitude pour sienne. <sup>2</sup>Et elle te conduira sur les voies désignées pour ton bonheur selon l'ancien plan, commencé à la naissance du temps. <sup>3</sup>Ceux qui te suivent joindront leur lumière à la tienne, qui en sera augmentée jusqu'à ce que le monde soit illuminé de joie. <sup>4</sup>Et c'est avec joie que tes frères déposeront leurs défenses encombrantes, qui ne leur servaient à rien et ne pouvaient que terrifier.
21. Aujourd'hui nous anticiperons ce moment avec une présente confiance, car il fait partie de ce qui a été planifié pour nous. <sup>2</sup>Nous serons sûrs que tout ce dont nous avons besoin pour accomplir cela aujourd'hui nous est donné. <sup>3</sup>Nous ne faisons aucun plan quant à la façon dont cela sera fait, mais nous nous rendons compte que notre non-défense est tout ce qui est requis pour que la vérité se fasse jour dans nos esprits avec certitude.
22. Deux fois aujourd'hui pendant quinze minutes, nous nous reposerons de faire des plans insensés et de toute pensée qui empêche la vérité d'entrer dans nos esprits. <sup>2</sup>Aujourd'hui nous recevrons au lieu de faire des plans, afin

que nous puissions donner au lieu d'organiser. <sup>3</sup>Et il nous est donné véritablement, lorsque nous disons :

*<sup>4</sup>Si je me défends, je suis attaqué. <sup>5</sup>Mais dans ma non-défense, je serai fort et j'apprendrai ce que cachent mes défenses.*

23. Rien que cela. <sup>2</sup>S'il y a des plans à faire, tu en seras instruit. <sup>3</sup>Ce ne seront peut-être pas les plans dont tu croyais qu'il était besoin, ni certes les réponses aux problèmes auxquels tu pensais être confronté. <sup>4</sup>Mais ce sont les réponses à une autre sorte de question, qui reste sans réponse bien qu'elle ait besoin d'une réponse, jusqu'à ce que la Réponse te vienne enfin.

24. Toutes tes défenses visaient à ne pas recevoir ce que tu recevras aujourd'hui. <sup>2</sup>Or dans la lumière et la joie de la simple confiance, tu te demanderas seulement pourquoi tu as jamais pensé que tu devais être défendu contre la délivrance. <sup>3</sup>Le Ciel ne demande rien. <sup>4</sup>C'est l'enfer qui fait d'extravagantes demandes de sacrifice. <sup>5</sup>Tu n'abandonnes rien aujourd'hui dans ces moments où, sans défense, tu te présentes à ton Créateur tel que tu es réellement.

25. Il S'est souvenu de toi. <sup>2</sup>Aujourd'hui nous nous souviendrons de Lui. <sup>3</sup>Car voici les Pâques de ton salut. <sup>4</sup>Et tu ressuscites de ce qui semblait être la mort et le désespoir. <sup>5</sup>Maintenant la lumière de l'espoir renaît en toi, car maintenant tu viens sans défense, pour apprendre quel rôle tu as dans le plan de Dieu. <sup>6</sup>Quelle valeur peuvent encore avoir les petits plans ou les croyances magiques, quand tu as reçu ta fonction de la Voix pour Dieu Lui-même? ( Le Saint-Esprit )

26. N'essaie pas de modeler cette journée de la façon dont tu crois qu'elle te profiterait le plus. <sup>2</sup>Car tu ne peux concevoir tout le bonheur qui te vient sans faire de plans. <sup>3</sup>Apprends aujourd'hui. <sup>4</sup>Le monde entier fera ce pas de géant et célébrera tes Pâques avec toi. <sup>5</sup>Tout le long de la journée, lorsque de sottises petites choses apparaîtront pour susciter la défensive en toi et te tenter de tramer des plans, souviens-toi que c'est un jour particulier pour apprendre, et admets-le ainsi :

*<sup>6</sup>Ce sont mes Pâques. <sup>7</sup>Je voudrais les garder saintes. <sup>8</sup>Je ne me défendrai pas, parce que le Fils de Dieu n'a pas besoin de défense contre la vérité de sa réalité.*

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

**Les Pâques signifient :** La Résurrection, le retour de la Lumière. Il est employé au pluriel pour se distinguer de la fête juive du même nom mais qui s'emploie au singulier. Ainsi il évoque à la fois la passion, la crucifixion et la résurrection du Christ. Et n'oublions pas que le Christ, c'est chacun des enfants de Dieu qui retrouve la Lumière, Jésus a été le premier à atteindre l'état de Christ, donc de retour à Dieu, mais nous ferons tous comme Lui !

Dans cette leçon il est largement question du corps. Et la première chose qui nous est rappelée, c'est que le corps n'est pas réel et qu'il est important de commencer à le voir comme quelque chose qui est à part de nous. Voyez-le comme un avatar, un personnage de jeu vidéo que vous dirigez grâce à vos croyances. La manette de jeu qui le fait se modifier ou se mouvoir dans l'espace est composée de la large gamme de vos croyances. Il est bien question d'identification ici. Vous n'êtes pas dans votre corps, c'est le corps qui est en vous. Car vous, vous êtes l'Esprit. Cela nous a déjà été donné dans la leçon 91 d'ailleurs.

**«Ce que tu penses être est une croyance à défaire.»**

**«Les miracles sont vus dans la lumière. Les yeux du corps ne perçoivent pas la lumière. Mais je ne suis pas un corps. Que suis-je ?**

**Ce que tu penses être est une croyance à défaire. Mais ce que tu es réellement doit t'être révélé. La croyance que tu es un corps demande une correction, étant une erreur.**

**La vérité de ce que tu es fait appel à la force en toi pour amener à ta conscience ce que l'erreur dissimule.»**

**(Leçon 91.6.9)**

Cette leçon nous apprend également une chose essentielle comme toujours. Elle répond à une question que l'on s'est tous posé à un moment ou à un autre dans notre vie, que ce soit dans

l'enfance pour certains, dans l'adolescence pour d'autres, ou peut-être même dans la vie d'adulte : Que suis-je censé faire maintenant pour faire fonctionner ma vie ? Et chacun y a répondu d'une manière différente en fonction de ce qu'on lui avait dit qu'il fallait faire pour avoir une vie heureuse. Pour certains c'est faire des études pour pouvoir trouver un travail rémunérateur, pour d'autres, c'est construire une famille etc .... Et en fonction de cela, chacun s'est fixé toute une série de buts à atteindre dans une petite liste personnelle. Et tant que les buts ne sont pas atteints, tant que l'on n'a pas coché "ça c'est fait", on continue à essayer d'atteindre l'objectif par tous les moyens possibles ...

Aujourd'hui il nous est enseigné que nous n'avons pas à poursuivre des buts personnels qui sont liés au petit "soi" car faire cela, c'est se prendre pour un corps, c'est s'identifier à l'ego et c'est suivre un plan parallèle contre La Réalité, contre Dieu, contre notre "Soi" Réel, bref c'est se nier, nier notre Réalité Divine, nier la perfection du plan de Dieu pour notre éveil, pour notre retour chez nous.

**« Il n'est peut-être pas facile de percevoir que les plans entrepris par soi-même ne sont que des défenses, avec le but qu'elles ont toutes été faites pour atteindre. Ce sont les moyens par lesquels un esprit effrayé voudrait entreprendre sa propre protection, au prix de la vérité. »**

**« L'esprit qui s'emploie à faire des plans pour lui-même est occupé à établir le contrôle des événements futurs. Il ne pense pas que ses besoins seront comblés, à moins qu'il ne fasse ses propres provisions. Quant au temps, l'accent est mis sur le futur, à contrôler par les leçons et l'expérience que lui ont acquises les événements passés et les croyances précédentes. Il passe sur le présent, car il repose sur l'idée que le passé lui a suffisamment enseigné pour laisser l'esprit diriger son cours futur. L'esprit qui planifie refuse ainsi de permettre le changement. Ce qu'il a appris auparavant devient une base pour ses buts futurs. Son expérience passée dirige son choix de ce qui arrivera. Et il ne voit pas qu'ici et maintenant est tout ce dont il a besoin pour garantir un futur tout à fait différent du passé, sans continuité des vieilles idées et croyances malades. »**

Mais maintenant vous savez, et vous comprenez. Et si vous décidez de mettre en pratique cette leçon, alors vous pourrez voir, c'est-à-dire en faire l'expérience pour le savoir réellement, le plan de Dieu pour votre Salut. Car le savoir n'est pas du domaine de l'intellect, mais du domaine de l'expérience. Et ainsi vous constaterez que : **« Tous les événements, passés,**

**présents et à venir, sont planifiés avec douceur par Celui Dont le seul but est ton bien.** » Contrairement à l'ego qui n'a qu'un seul désir, celui que vous restiez endormi dans SON monde cauchemardesque et que vous passiez tout votre temps à vous défendre et à attaquer la Lumière. A vous attaquer vous-même. Et à vivre l'enfer en pensant qu'il a une chance de devenir le paradis si vous trouvez le moyen d'atteindre tous les buts et objectifs de votre petite liste.

Si vous décidez de ne plus échafauder aucun plan pour le futur, alors vous deviendrez sans aucune défense, et sans défenses, vous deviendrez une lumière que le Ciel reconnaît avec gratitude pour sienne. Et cette Lumière vous conduira sur les voies désignées pour votre bonheur selon l'ancien plan, commencé à la naissance du temps. C'est-à-dire au moment même où la première pensée fautive de séparation est apparue dans l'esprit collectif et a été crue un instant.

Alors souvenez vous :

**« Toutes tes défenses visaient à ne pas recevoir ce que tu recevras aujourd'hui. Or dans la lumière et la joie de la simple confiance, tu te demanderas seulement pourquoi tu as jamais pensé que tu devais être défendu contre la délivrance. Le Ciel ne demande rien. C'est l'enfer qui fait d'extravagantes demandes de sacrifice. Tu n'abandonnes rien aujourd'hui dans ces moments où, sans défense, tu te présentes à ton Créateur tel que tu es réellement. Il S'est souvenu de toi. Aujourd'hui nous nous souviendrons de Lui. Car voici les Pâques de ton salut. Et tu ressuscites de ce qui semblait être la mort et le désespoir. Maintenant la lumière de l'espoir renaît en toi, car maintenant tu viens sans défense, pour apprendre quel rôle tu as dans le plan de Dieu. »**

Encore une fois, l'éveil, la Joie et le Bonheur sont bien plus simples que ce que votre tête (l'ego-mental) veut vous faire croire. Il vous enverra sûrement l'idée que tout cela est utopique, impossible à mettre en pratique, trop difficile, blabla blabla .... souvenez-vous que cette pensée est la sienne que vous prenez pour la vôtre, et qu'elle est donc fautive ! Ne l'écoutez pas, balayez-la de votre esprit, détournez votre attention d'elle, et elle s'affaiblira et finalement disparaîtra avec votre volonté, votre pratique et l'aide du St Esprit si vous le lui demandez.





Tous droits réservés à Sandrine Lameck