



“Un Cours En Miracles” Leçon n°26

Mes pensées d'attaque attaquent mon invulnérabilité.

1. Il est sûrement évident que si tu peux être attaqué, tu n'es pas invulnérable. ²Tu vois l'attaque comme une menace réelle. ³La raison en est que tu crois pouvoir réellement attaquer. ⁴Et ce qui aurait des effets par toi doit aussi avoir des effets sur toi. ⁵C'est cette loi qui finalement te sauvera, mais pour le moment tu en fais mauvais usage. ⁶Tu dois donc apprendre comment elle peut être utilisée dans ton propre intérêt, plutôt que contre lui.

2. Parce que tes pensées d'attaque seront projetées, tu craindras l'attaque. ²Et si tu crains l'attaque, tu dois croire que tu n'es pas invulnérable. ³Les pensées d'attaque te rendent donc vulnérable dans ton propre esprit, c'est-à-dire là où sont les pensées d'attaque. ⁴Pensées d'attaque et invulnérabilité ne peuvent être acceptées ensemble. ⁵Elles se contredisent l'une l'autre.

3. L'idée d'aujourd'hui introduit la pensée que tu t'attaques toujours toi-même en premier. ²Si les pensées d'attaque doivent entraîner la croyance que tu es vulnérable, leur effet est de t'affaiblir à tes propres yeux. ³Ainsi elles ont attaqué ta perception de toi-même. ⁴Et parce que tu crois en elles, tu ne peux plus croire en toi. ⁵Une fausse image de toi-même est venue prendre la place de ce que tu es.

4. La mise en pratique de l'idée d'aujourd'hui t'aidera à comprendre que la vulnérabilité comme l'invulnérabilité sont le résultat de tes propres pensées. ²Rien, sauf tes pensées, ne peut t'attaquer. ³Rien, sauf tes pensées, ne peut te faire croire que tu es vulnérable. ⁴Et rien, sauf tes pensées, ne peut te prouver qu'il n'en est rien.

5. Six périodes d'exercice sont requises pour appliquer l'idée d'aujourd'hui. ²Tu devrais tenter de faire deux bonnes minutes pour chacune d'elles, mais tu peux réduire le temps à une minute si le malaise est trop grand. ³Ne le réduis pas davantage.

6. Les périodes d'exercice devraient commencer par la répétition de l'idée d'aujourd'hui; puis ferme les yeux et passe en revue les questions non résolues dont les résultats te causent du souci. ²Le souci peut prendre plusieurs formes : dépression, inquiétude, colère, un sentiment de contrainte, de la peur, un mauvais présage ou une préoccupation. ³Tout problème encore irrésolu et qui tend à revenir dans tes pensées pendant la journée est un sujet convenable. ⁴Tu ne pourras pas en utiliser beaucoup pour chaque période d'exercice, parce qu'il faudrait consacrer à chacun un moment plus long qu'à l'ordinaire. ⁵L'idée d'aujourd'hui devrait être appliquée comme suit :

7. D'abord, nomme la situation :

²Je me fais du souci à propos de _____.

³Ensuite, repasse tous les résultats qui te sont venus à l'esprit à ce propos et qui te causent du souci, et puis dis, en nommant chaque résultat très précisément :

⁴J'ai peur que _____ arrive.

8. Si tu fais les exercices correctement, tu devrais avoir à ta disposition cinq ou six possibilités bouleversantes pour chaque situation que tu utilises, et très probablement plus. ²Cela t'aidera beaucoup plus d'examiner à fond quelques situations que d'en effleurer un plus grand nombre. ³En continuant la liste des résultats anticipés pour chaque situation, tu trouveras probablement que certains sont moins acceptables pour toi, surtout ceux qui te viendront à l'esprit vers la fin. ⁴Essaie, toutefois, de tous les traiter de la même façon dans la mesure du possible.

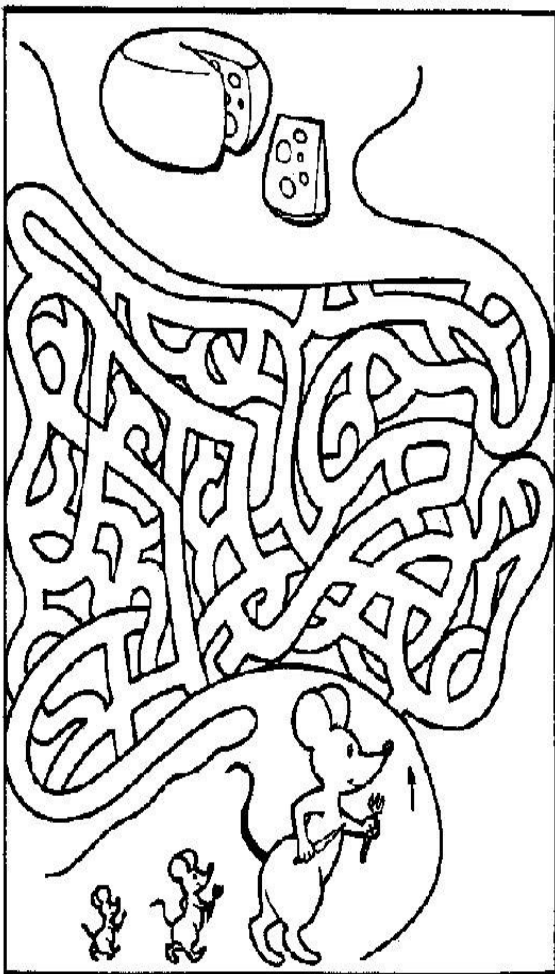
9. Après avoir nommé chaque résultat dont tu as peur, dis-toi :

²Cette pensée est une attaque contre moi-même.

³Termine chaque période d'exercice en te répétant une fois de plus l'idée d'aujourd'hui.

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

Toute souffrance quelle qu'elle soit est toujours le résultat d'une pensée, d'une pensée fautive bien évidemment. Car la projection est toujours précédée d'une pensée. Et parce qu'un esprit sain ne peut pas souffrir. Même les souffrances physiques sont causées par l'esprit. Tout est causé par l'esprit. Ce qui fait qu'on ne le voit pas, ou qu'on ne s'en rend pas compte, c'est parce qu'on ne voit pas le lien direct. Et pourquoi ne le voit-on pas ? A cause du temps. Le temps est le plus grand stratagème de l'ego pour brouiller les pistes. C'est grâce au temps et à l'espace (qui sont en fait la même chose) que nous perdons le fil de la cause. Ça me rappelle les jeux que l'on trouvait enfant dans les cahiers de vacances ! Vous savez, ceux où il faut retrouver le bon fil, ou le bon chemin.



Trouve le bon chemin

Je sais pas vous, mais moi j'avais trouvé le truc pour trouver le chemin plus rapidement et à tous les coups, je commençais par l'arrivée au lieu de commencer par le départ ! Oui, car depuis là où on est, on se paumera obligatoirement dans le labyrinthe en se tapant des culs de sac, en devant revenir en arrière et essayer une autre piste. Et puis finalement on abandonne. Et bien, c'est un peu ce que vous propose cette leçon: de commencer par l'idée pour revenir jusqu'à vous, au lieu de partir de vous pour retrouver les pensées une par une. Car toutes les pensées ne sont pas des pensées racines. Ou devrais-je plutôt dire, aucune pensée n'est la pensée racine. A part une seule, la première :

**“La pensée que la
séparation est possible”**

Et croire que la séparation est possible crée l'ego. C'est la seule pensée dont il est utile de se souvenir, car c'est là que tout se passe, c'est là que le concept de l'attaque est né. Car en croyant que autre chose que Dieu existe, tu l'attaques, et donc tu t'attaques, toi, une partie intégrante de Lui.

« L'ego est la partie de l'esprit qui croit en la division. Comment une partie de Dieu pourrait-elle s'En détacher sans croire qu'elle L'attaque ? Nous avons dit plus tôt que le problème de l'autorité est fondé sur le concept de l'usurpation du pouvoir de Dieu. L'ego croit que c'est ce que tu as fait parce qu'il croit qu'il est toi. Si tu t'identifies à l'ego, tu dois te percevoir toi-même comme coupable. Chaque fois que tu réponds à ton ego, tu éprouves de la culpabilité et tu as peur d'être puni. L'ego est une pensée pleine de peur, littéralement. Aussi ridicule que puisse être pour un esprit sain l'idée d'attaquer Dieu, n'oublie jamais que l'ego n'est pas sain. Il représente un système délirant, et il parle pour lui. Écouter la voix de l'ego signifie que tu crois qu'il est possible d'attaquer Dieu et qu'il est une partie de Lui que tu Lui as arrachée. S'ensuit la peur d'une riposte venant de l'extérieur, parce que la gravité de la culpabilité est si aiguë qu'elle doit être projetée. Quoi que tu acceptes dans ton esprit, cela sera réel pour toi. C'est ton acceptation qui le rend réel. Si tu intronises l'ego dans ton esprit, le fait que tu lui permets d'entrer en fait ta réalité. C'est parce que l'esprit est capable de créer la réalité ou de faire des illusions. »

Texte 5.V.3

N'ayez pas peur de l'ego, mes amis, ni de lui, ni de son apparente attaque ! Car l'ego dépend de votre esprit, et de la même façon que vous l'avez fait en croyant en lui, vous pouvez le dissiper en lui enlevant votre croyance.

Car nous sommes fait à l'image de notre Créateur, c'est à dire que nous avons le même pouvoir créateur que Lui. Comme Lui nous créons à partir de la pensée. Mais les apprentis créateur que nous sommes, comme l'apprenti sorcier de Walt Disney, avons voulu "faire tout seul", on a voulu voir ce que ça fait de faire tout seul. Et nous avons fait une illusion au lieu de créer de la Réalité. Vous avez dû remarquer que ce n'est pas le même verbe qui est utilisé quand il est question d'illusion ou de Réalité. Le premier est le verbe "FAIRE" le deuxième "CRÉER". Pourquoi ? Parce que, Dieu merci, l'auteur est Dieu, c'est Lui qui nous a créé et non l'inverse. Donc c'est Lui qui a établi la loi de la création par le fait même de créer. Et la "Création" ne peut

se faire qu'à partir d'une pensée d'Amour. Cela revient à dire que la Création ne peut se faire qu'à partir de Lui. Créer à partir d'une pensée de peur, donc à part de Lui, n'est pas une création. Donc une illusion "se fait", mais ne se crée pas, car c'est tout simplement impossible. Voilà pourquoi elle peut être défaire. Et comment défaire quelque chose qu'on a fait ? En faisant l'inverse ! En enlevant les pensées fausses de l'esprit, en arrêtant de penser des pensées fausses. **Car les penser revient à les croire.** Donc ne croyez plus les pensées ramifiées de la première pensée de séparation pour annuler tout bonnement le "sortilège" que vous avez lancé en tant qu'apprenti sorcier ;-). Et ce qui est génial, c'est que là, votre mental vous dit qu'en faisant ça plein de fois, vous finirez par redevenir qui vous êtes. Mais ça aussi, c'est faux !!!! Car dès que vous balayez de votre esprit une pensée fausse qui vient vous tenter, puis vous faire mal quand vous ne la jetez pas dehors, elle n'existe plus ! Donc dès que vous la jetez dès que vous détournez votre attention d'elle, la souffrance a disparu et vous vous retrouvez instantanément dans un état de Paix. Et la Paix, c'est ce que vous êtes. Donc vous redevenez instantanément vous-même. Jusqu'à la prochaine pensée non jetée ... Donc vous savez ce qu'il vous reste à faire pour que cet état devienne constant ... Jetez constamment toutes les pensées de peur et de séparation qui se présentent à vous. Et la souffrance, et l'illusion, et l'ego disparaîtront. C'est aussi simple que ça ! Je ne dis pas que c'est "facile" mais c'est simple ... Acceptez la simplicité du processus, car si vous ne trouvez pas de "facilité" à l'appliquer, c'est parce que vous ne croyez pas que ça peut être aussi simple ...

