



“Un Cours En Miracles” Leçon n°5

Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.

1. Cette idée, comme la précédente, peut être utilisée pour toute personne, toute situation ou tout événement dont tu penses qu'il te cause de la douleur. ²Applique-la concrètement à quoi que ce soit que tu crois être la cause de ta contrariété, en décrivant le sentiment dans les termes quels qu'ils soient qui te semblent exacts. ³La contrariété peut sembler être la peur, l'inquiétude, la dépression, l'anxiété, la colère, la haine, la jalousie ou quantité de formes qui seront toutes perçues comme différentes. ⁴Ce n'est pas vrai. ⁵Toutefois, jusqu'à ce que tu apprennes que la forme n'a pas d'importance, chaque forme devient un sujet convenable pour les exercices de la journée. ⁶Appliquer la même idée à chacune d'elles séparément est la première étape pour reconnaître à la fin qu'elles sont toutes les mêmes.

2. Quand tu utilises l'idée du jour concrètement pour une cause perçue de contrariété sous quelque forme que ce soit, utilise à la fois le nom de la forme sous laquelle tu vois la contrariété, et la cause que tu lui attribues.

²Par exemple :

³Je ne suis pas en colère contre _____ pour la raison à laquelle je pense.

⁴Je n'ai pas peur de _____ pour la raison à laquelle je pense.

3. Encore une fois, cela ne devrait pas remplacer les périodes d'exercice pendant lesquelles tu cherches d'abord dans ton esprit les « sources » de contrariété dans lesquelles tu crois, et les formes de contrariété que tu penses qui en résultent.

4. Dans ces exercices, plus que dans les précédents, tu trouveras peut-être difficile de ne faire aucune distinction et d'éviter de donner plus de poids à certains sujets qu'à d'autres. ²Cela t'aidera peut-être de faire précéder ces exercices de l'énoncé suivant :

³Il n'y a pas de petites contrariétés.

⁴Elles sont toutes également troublantes pour ma paix d'esprit.

5. Puis examine ton esprit pour découvrir quoi que ce soit qui te bouleverse, peu importe à quel point tu penses qu'il le fait.

6. Tu verras peut-être aussi que tu es moins désireux d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à certaines sources perçues de contrariété qu'à d'autres. ²Si cela se produit, pense d'abord à ceci :

³Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et lâcher prise des autres.

⁴Aux fins de ces exercices, donc, je les regarderai toutes comme étant les mêmes.

7. Puis examine ton esprit pendant environ une minute tout au plus, en essayant d'identifier quelques formes différentes de contrariété qui te dérangent, peu importe l'importance relative que tu peux leur donner. ²Applique l'idée du jour à chacune d'elles, en nommant à la fois la source de la contrariété telle que tu la perçois, et le sentiment tel que tu l'éprouves.

³Voici d'autres exemples :

⁴Je ne suis pas inquiet au sujet de _____ pour la raison à laquelle je pense.

⁵Je ne suis pas déprimé à cause de _____ pour la raison à laquelle je pense.

⁶Trois ou quatre fois pendant la journée suffisent.

*Commentaires par Sandrine
Lameck - Atteindre l'Éveil par
l'Amour*

Mmmmm je l'aime particulièrement cette leçon ! Là, Jésus commence à nous inviter à prendre conscience d'une chose essentielle : ce que nous pensons être une cause, n'est qu'un résultat ! Nous ne connaissons pas la cause des choses qui se passent ici dans notre expérience de vie, ou plus largement dans le monde. Eh oui encore une fois nous nous rendons compte que nous ne savons pas grand chose en fait ! Flippant ? Oui pour l'ego qui veut absolument tout savoir et tout contrôler, pour essayer de maîtriser la situation. Des Millénaires que tous les Hommes essaient de faire cela, sans aucun résultat probant. Ne serait-il pas judicieux de se dire que ça ne marche pas, et d'essayer de trouver le pourquoi ? La réponse se trouve dans le Cours, ça ne marche pas parce que le monde est un effet, et qu'on ne peut maîtriser ou contrôler un effet. Et surtout qu'il est un effet délirant causé par une pensée délirante. Comment espérer contrôler avec logique quelque chose de fou ? De la même manière que vous ne pouvez changer les scènes d'un film que vous regardez sur un écran en essayant de taper dessus en vous énervant, vous ne pouvez pas changer le déroulement de la situation que vous êtes en train de vivre. Si vous voulez changer une scène du film, c'est vers le projecteur où se trouve la bobine qu'il vaut mieux aller. Idem pour votre vie, c'est plutôt vers l'esprit qui tient lieu de projecteur qu'il vaut mieux se tourner pour essayer de changer la scène de votre vie.

Mais le Cours va encore plus loin que ça. Si vous comprenez son message qui nous dit que la vie que vous vivez est comme le film que vous regardez, juste une histoire qui se déroule devant vos yeux, qui n'a jamais eu aucun effet sur la Réalité qui est la vôtre, que vous êtes toujours assis tranquillement dans votre fauteuil sans que rien de cette histoire ne vous ait changé et affecté d'aucune manière, alors dans ce cas aurez-vous toujours envie de mettre du temps et de l'énergie à aller changer la bobine pour changer quoi que ce soit dessus ?

Non vous n'êtes Jamais contrarié pour la raison à laquelle vous pensez, car jamais rien du monde ne peut vous affecter Réellement. Ce qui vous fait mal, vous fait ressentir de la peur, de l'inquiétude, de la dépression, de l'anxiété, de la colère, de la haine, de la jalousie ou toute autre sentiment qui trouble votre paix d'esprit, c'est la croyance en la pensée que vous êtes autre chose que le Fils de Dieu, que vous êtes séparé de votre Père Créateur et que le monde chaotique dans lequel vous vivez est vrai et peut-être même, la seule réalité qui soit. Et cette croyance en la séparation quand elle est crue, "créé" toutes les situations et circonstances douloureuses dont vous semblez faire l'expérience maintenant. Ce que vous semblez vivre est donc un résultat et non la cause.

[La leçon en Audio. Cliquez-ici](#)



Tous droits réservés à Sandrine Lameck