



“Un Cours En Miracles” Leçon n° 6

Je suis contrarié parce que je vois quelque chose qui n'est pas là.

1. Les exercices pour cette idée sont très semblables aux précédents.

²Encore une fois, pour toute application de l'idée, il est nécessaire de nommer très concrètement à la fois la forme de la contrariété (colère, peur, inquiétude, dépression, ainsi de suite) et sa source perçue. ³Par exemple

⁴Je suis en colère contre _____ parce que je vois quelque chose qui n'est pas là.

⁵Je suis inquiet au sujet de _____ parce que je vois quelque chose qui n'est pas là

2. Il est utile d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à tout ce qui semble te contrarier, et même profitable de l'utiliser à cette fin tout le long de la journée. ²Toutefois, comme auparavant, les trois ou quatre périodes d'exercice requises devraient être précédées d'un examen d'esprit d'environ une minute, et l'idée appliquée à toute pensée troublante découverte pendant cet examen.

3. Encore une fois, si tu résistes à appliquer l'idée à certaines pensées contrariantes plus qu'à d'autres, rappelle-toi les deux mises en garde énoncées dans la leçon précédente :

²*Il n'y a pas de petites contrariétés.*

³*Elles sont toutes également troublantes pour ma paix d'esprit.*

⁴**Et:**

⁵*Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et lâcher prise des autres.*

⁶*Aux fins de ces exercices, donc, je les regarderai toutes comme étant les mêmes.*

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

Oui, si ce que je vois est faux et insignifiant comme nous l'indiquent les 3 premières leçons, c'est donc que ce que je vois n'est pas là, puisque cela n'existe pas vraiment.

Nous ne voyons que les idées que nous avons au sujet de la séparation, et ces idées prennent des formes, des formes holographiques. Mais revenons à notre analogie du cinéma, car elle nous aide bien à comprendre tout cela.

Quand vous êtes assis dans une salle de cinéma et que vous regardez le film qui passe sur l'écran, vous avez beau voir des images, vous savez que ce sont des images enregistrées sur une bande qui sont juste projetées sur un écran. Vous savez pertinemment que les acteurs ou les objets, les lieux ne sont pas là. Ce qui est là, c'est l'écran où se déroule la projection. Eh bien c'est pareil pour votre vie, pour le monde que vous regardez autour de vous. Il n'est pas là, Vous n'êtes pas là, rien n'est là ! Et une partie de votre esprit, celle qui n'est pas en train de rêver, le sait. Et toute la contrariété que vous pouvez ressentir vient du fait que vous pensez vraiment que vous êtes qui vous n'êtes pas. Elle vient du fait que vous croyez en ce monde de séparation, que vous croyez que les pensées de l'ego sont les vôtres, que vous croyez tout cela réel, et donc vous pensez que votre Père vous a abandonné dans cet enfer qu'est le monde de l'ego. Car oui tout ce monde est bel et bien le monde de l'ego, pas le vôtre.

Vous n'êtes pas la personne que l'ego veut vous faire croire que vous êtes, pour vous garder enchaîné à lui et à son monde. Vous n'êtes pas là et tout ce que vous voyez autour de vous n'y est pas non plus. Cette idée sera développée plus longuement demain dans la leçon suivante. En attendant, je vous propose une vidéo qui explique assez bien cela.

Le personnage “Sam Gold” dont il est question dans cet extrait, représente l’ego dont nous parlons ici : ([cliquez-ici](#))

[La leçon en Audio. Cliquez-ici](#)



Tous droits réservés à Sandrine Lameck